



一般社団法人グリーンバナー推進協会 大阪北支部主催

## メンタルヘルス・ケアのための森林ヨガ教室を開催

2016年11月5日(日曜)、一般社団法人グリーンバナー推進協会 大阪北支部は大阪府能勢町の森を活用した森林ヨガの体験教室を開催いたしました。当日は、ビジネスウーマンを中心に15名が参加して秋晴れのなか日々のストレスを発散しました。

このイベントは、メンタルヘルスチェックが厚生労働省により義務化されるなど、社会人の心の健康が企業の重要課題となる中で、メンタルヘルス・ケアのプログラムが求められていることに対応する試みとして行われたものです。当協会では、これからも都市で働く社会人に対して、森というフィールドができることを企業・団体に今後積極的にご提案していきます。



「大阪のてっぺん」といわれる能勢町の森林は大阪府で最も標高が高いエリアで、大阪都心部から1時間以内で大自然が満喫できます。この森と都会をつなぐイベントを継続的に提供していきます。

### 医学的にも認められた森林浴の効果がヨガとの組み合わせでより高くなります



森林浴がもたらす健康への効果は医学的にも認められ、森林セラピーとして多くの自治体などでも採用されるようになってきました。今回のイベントでは360度美しい森林に囲まれた高台で、雲ひとつない青空のもと、関西で人気のヨガ・インストラクターの倉橋陽子さんによる初心者向けのレッスンを行いました。

参加者からは、「森のなかで呼吸と身体をあわせるレッスンをしたことで、心の疲れをリセットできた気がします」、「肩の力が抜けてスッキリしました」などの声が聞かれ好評でした。



今後は、要望の多かったブナ林の散策や間伐体験などもあわせて、メンタルヘルス・ケアに寄与するプログラムを充実させていく予定です。

### 森の恵に気付くと森を思う気持ちも高まります

ヨガ・インストラクターの倉橋陽子さんは、テレビや新聞でも紹介されて注目された「林業女子会」の大阪府代表でもあります。自ら林業を体験しながら、森で働く仕事の大切さを楽しみながら伝えていくのが林業女子会の役割です。この日も、参加者の女性たちに自分と森の関わりについて笑顔で話してくれました。

