

都会の森の活用で人々のストレスを軽減する取り組み — 具体的な活用方法を知り団体・企業等との連携可能性を探る —

4月から初夏にかけては新緑の季節。自然に触れる体験はストレスホルモンの低下や免疫力向上など、人々の心身を癒やす効能が実証されています。林野庁もこの点に着目し、健康・観光・教育などの各分野で森林空間を活用した「森林サービス産業」の創出に力を入れています。体験機会をサービス提供することで、人々の心身の安定や健康の維持、都会で働く人たちのストレス軽減や生産性向上に期待しています。そこで今回は、都会の森でも同等の効果を実証した団体がゲスト。練馬区と3年間協働で取り組んできた実証実験・シンポジウム・トレーナー育成について伺いながら、都会の森の活用方法、団体・行政・企業との連携可能性を探ります。



【日 時】4/24（木）19:00～21:00

【場 所】協働ステーション中央

【ゲスト】上野美知子さん

Coもれび～光と風が通る場所～ 代表

長野県生まれ。ねりま森林浴トレーナー。長野県信濃町森林メディカルトレーナー。2014年から7年間、介護する人がほっと一息つける「ケアラズカフェCoもれび」を立ち上げ、居場所を運営してきた。しかしコロナ禍でやむなく中止に。その間、新たな試みとして区立の公園で森林浴体験会をスタート。2022年4月「Coもれび～光と風が通る場所～」に組織改変。練馬区と協働で、石神井公園を中心とした都会の森のストレスフリープログラム作りやトレーナー育成に取り組む。<https://co-morebi.com/>

【参加費】無料

【定 員】20名（事前申込制、定員になり次第締切）

お申込み ▶



【申込み】右記①～③から

① 申込みフォーム：<https://bit.ly/cafe-161>

② 電 話：03-3666-4761

③ メール：info@kyodo-station.jp

【主催・問合せ】協働ステーション中央

中央区日本橋小伝馬町5-1十思スクエア2階

TEL：03-3666-4761 FAX：03-3666-4762

E-mail：info@kyodo-station.jp

URL：<https://kyodo-station.jp>

●東京メトロ日比谷線「小伝馬町」駅4番出口徒歩3分

●江戸バス北循環「小伝馬町駅」下車徒歩4分

（運営事業者：特定非営利活動法人NPOサポートセンター）

