

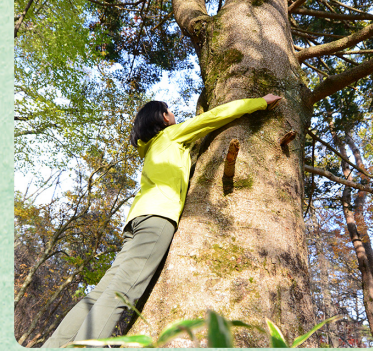
ハヶ岳の森で「澄みきった自分に還る」

# 木 林 de リトリート

~~~~~ ハンドブック ~~~~~

*Reconnect with Your Pure Self in the forest of Mt. Yatsugatake  
Handbook for Forest Retreat/ Produced by KEEP Inc.*





## 森へ行こう

忙しい毎日に、ふと立ち止まりたくなったら  
ちょっとお休みしたいと思ったら、森へ行こう

森はいつでもあなたを迎えてくれる  
あなたが好きなもの・心地良く感じるものが  
森には沢山ある

五感を使って、森を感じよう  
そして「今・ここ」にいる自分の心と身体の声に  
そっと耳を澄ませよう

いつの間にか、あなたは本来の自分に還る  
森で、澄みきった自分に還る

## もくじ Table of Contents

|                      |    |
|----------------------|----|
| いま「森」という場ができること      | 4  |
| 森のもつ癒しの力             | 6  |
| 森の医学的な効果             | 8  |
| 森でリトリート 澄みきった自分に還るコツ |    |
| ～ 森に入る前に ～           | 9  |
| ～ 森の中での過ごし方 ～        | 10 |
| 森での時間を日常につなげる        | 14 |
| 森林やコースの選び方           | 16 |
| 清里でリトリート             |    |
| ～ おすすめスポット ～         | 18 |
| ～ 施設紹介 ～             | 19 |
| ～ プログラム紹介 ～          | 20 |
| ～ プログラム体験者の声 ～       | 21 |
| リトリートの場としての森から広がる可能性 | 22 |
| 清里へのアクセス             | 23 |

# いま「森」という場 ができること

*What Forests Can Offer*

皆さんは少し疲れているなというときに、「ここに行けば元気になる!」という場所がありますか? 私たち、自然案内人のおススメは「森」です♪

目に映る緑、頬にあたる風、鳥の声や川のせせらぎ、土や木の香りetc…、森には、私たちが心地良く感じることやワクワクするものが沢山あります。森は人に元気をくれる場所。ほっと一息ついて、自分を整え直すのにぴったりなところですよ。

日本は国土の約7割が森。都市部からでも少し遠出をすれば森に行くことができます。「そんなに森があるならば、森に行かなきゃもったいない!」なんて言われても、「森に行っても何をすれば良いのか分からない」という方も多いかと思います。本書では、森で「リトリート\*」をする＝「自分自身を整え直す」ための方法やヒントについて、様々な角度からご紹介します。

この本を読んだ方が「今度のお休みには森へ行こう!」と思ってくださったら幸いです。そして、自分自身を整え直すために森へ行く人が増えることを、森が好きな人が増えることを、そして、森がもっと身近になって、森と人の関係が良くなっていくことを願っています。

公益財団法人キープ協会 環境教育事業部

\*リトリート＝自分自身を整え直すこと。日々の忙しい生活から離れ、自分だけの時間を持ちたり、リラックスしたりすることで、疲れを癒すこと。

## MESSAGE



心療内科医・赤坂溜池クリニック 院長  
降矢 英成

人間の身体が元々持っている自然治癒力を高めることで健康を回復させる、という考えに基づいた「ホリスティック(=全体的な)医療」を長年実践。また、その一環として「森林療法」にも取り組んでいる。  
著書「森林療法ハンドブック」(東京堂出版)

このコロナ禍の時期こそ、3密にはなることのない「自然・森に触れる」ことが重要です。森に行くことで、光や風を受けながら歩行することになりますので、身体面では体力や免疫力の向上が、そして、心理面ではストレスの発散や快感・喜びが得られることになります。また、「テレワーク」で仕事ができるようになった方は、森の近くへ移転する選択肢も可能になってきますので「ピンチはチャンス」とも言えます。



一般社団法人 森と未来 代表理事  
小野 なぎさ

“森林浴”、“森を感じる自分の時間”に着目し国内、海外で活動。これまで15年間で述べ2,000人を森へ案内し、全国の地域と連携し森林資源を活用した観光プランづくり・企業研修・人材育成を実施し、執筆や講演活動を行っている。  
著書「あたらしい森林浴」(学芸出版社)

忙しい毎日をすごしていると、私たちは自分が自然の一部であることを忘れてしまいがちです。森へ足を踏み入れ、木漏れ日を浴びると、深い呼吸をしている自分に気がつきます。森の中に佇みたくさんの命に包まれてみると、その心地に身体がゆるみ、心が開放され身体はしだいに自然のリズムへと戻り整っていきます。森は今を一生懸命に生きる私たちに“自然と生きる心地良いリズムを教えてくれる”そんな場所です。

# 森のもつ 癒しの力

How Forests  
Help you

## 太陽の光

日光に含まれる赤外線には血行を良くし冷え性を改善する効果があります。また、日光を浴びることで脳内に「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、気分が安定します。

## ハイパーソニック サウンド

人間の耳には聴こえない高い周波数成分を含む音のこと。虫の音や鳥の声、せせらぎなど、多様な動植物が生息している豊かな森や自然の中で多数確認されています。脳機能を高め、心身に様々なプラスの効果をもたらします。

## 変化に富んだ地形

森の中には、でこぼこ道や坂道、ぬかるみや落葉の広場など変化に富んだ様々な地形があります。このような地形を歩くためには集中力が必要となり、そこから開放された時にも心地良い達成感を味わうことができます。

## フィトンチッド

森の香りの中心となっている成分です。植物が虫などの外敵から身を守るために出していますが、人間にとってはリラックス&リフレッシュ効果があります。その他、抗菌・防虫効果、消臭・脱臭効果もあります。

## f分の1ゆらぎ

木々をわたる風の音や小川のせせらぎ、木漏れ日など、森の中には「f分の1ゆらぎ」と呼ばれる自然特有のリズムが沢山あります。このリズムは不規則さと規則正しさが調和しているため、リラックス効果があるとされています。

## 転地療法

森に入ると、初めて見る素晴らしい風景に感動したり、可愛らしい木の実探しに夢中になったり、新しい発見や喜びの機会に恵まれます。日常生活の場と違う場所で刺激を受けることにより、心身をリフレッシュできます。

## 五感の快適性

木漏れ日や鳥のさえずり、植物の香り、頬をなでる風や落ち葉の感触、山菜など、森の中には五感に働きかける心地良い刺激があふれています。五感を意識して働かせることは、心身をリフレッシュし、またリラックスさせます。

## マイナスイオン

マイナスイオンは森の中や水辺、高山に多くあり、副交感神経に作用し心身をリラックスさせてくれます。他にも、新陳代謝の活性化や疲労回復、血圧低下や快眠など様々な効果があるとされています。

# 森の医学的な効果

Why Forest Is Good for Your Health

## ● バランス調整

### ① 自律神経のバランスが整う

自律神経とは、内臓の働きや代謝・体温などをコントロールする神経です。緊張や興奮で活発になる「交感神経」と、休養やリラックスで活発になる「副交感神経」の2種類があり、森ですぐすと両方のバランスが整います。自律神経が整うと、腸内環境が整い、免疫力がアップします。

### ② 血圧のバランスが整う

低血圧の人は高く、高血圧の人は低くなるというように、血圧の調整効果があります。

## ● ストレスホルモンが減少

森の中ですぐすことにより、唾液中のコルチゾールというストレスホルモンが減少することが分かっています。

## ● ナチュラルキラー細胞が活性化

免疫を担っているナチュラルキラー細胞が活性化します。

## ● 生理的にリラックス

脳の前頭前野の活動が沈静化し、リラックスすることが分かっています。

## ● 睡眠改善効果

森の中ですぐすした日は、前の夜と比べると睡眠時間が長くなる傾向があり、また、自覚的な睡眠の深さや睡眠の質も良くなることが分かっています。

## ♥ 活気の気分が上がる

人の気分を測定するPOMS (Profile of Mood States) 調査により、「活気」の気分が上がり、「怒り-敵意」「緊張-不安」「疲労」「混乱」の気分が下がることが分かっています。

● からだへの影響 (生理的效果)

♥ 心ころへの影響 (心理的效果)

<参考文献>

(独)森林総合研究所、千葉大学環境健康フィールド科学センター、日本医科大学、日本衛生学会・森林医学研究会による、生理・心理・物理実験等による「森林のもつ「癒し」効果の科学的解明に関する研究」/林野庁「森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査」/Morita E, Imai M, Okawa M, Miyaoura T, Miyazaki S. "A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints."

SPECIAL  
CONTENTS

森でリトリート

# 澄みきった自分に還るコツ

Forest Retreat:  
Tips to Reconnect with Your Pure Self in the Forest

## 森に入る前に

Before Entering the Forest

森でゆっくりすごすために、まずは身体と心のチューニングを行いましょう。日常を離れ、森の「今・ここ」を全身で味わうための準備体操から始めましょう！

### Step 1 身体を目覚めさせる



まずは準備体操をして身体をほぐします。固いところ、動かしづらいところはストレッチでゆっくり伸ばしましょう。身体をほぐすことは、森の中でのケガの予防になります。身体感覚に意識を向け、自分自身の身体の状態を把握することも、セルフケアとして大切なことです。

### Step 2 五感を目覚めさせる



続いて「五感」の準備体操です。まずは目を閉じて、ゆっくり深呼吸。そのまま「太陽の光」や「風が吹いてくる方向」を探してみましょう。次は「匂い」です。何か香りはしますか？その後は「音」。どんな音が聞こえてきますか？気になる音があったら、じっと耳を傾けてみましょう。さいごにゆっくりと目を開けて、周りの景色をくると見渡してみてください。目を閉じる前と後で、目に入ってくる景色が少し違って見えるはずです。

# 森の中での過ごし方

Ideas to Enjoy Your Time in the Forest

何より大切なことは、森であなたが心地良くすごすことです。もちろん何もせずにすごすのもOK!これからご紹介するポイントをヒントに、あなたの心と身体を喜ばせてくれるものを、沢山見つけてください。

## Point 1



### ゆっくり歩く

目的地があって、そこにたどり着くための森歩きではありません。ゆっくり歩いて、森にある美しいものや面白いもの、不思議なものなど、あなたの心を動かす色々なものとの出会いを楽しみ、そして味わいましょう。

## Point 3



### 色々な視点で見る

しゃがんだり、見上げたり、近くをじっと見たり、遠くをぼーっと眺めたり、色々な視点で森を見てみると、思わぬ発見があるでしょう。時には、虫や鳥など、森の様々な生き物たちの視点になってみることもオススメです。

## Point 2



### 深呼吸する

森の中で心地良い場所に出会ったら、そこで深呼吸をしてみましょう。息をゆっくりと口から吐いて、鼻から吸います。呼吸を通して森と自分を繋げるような感覚で、ゆっくりと深い呼吸を繰り返してみましょう。

## Point 4



### 1人の時間をつくる

家族や友だちと森ですごすことも楽しいですが、森の中では1人ですごす時間もつってみましょう。森の「今・ここ」を、自分自身の感覚と感性で感じることは、自分自身と向き合う時間にもなるはずですよ。

## 森に入る時に必要な服装・持ち物



帽子

安全のために頭を守る  
ファッションとしても



長袖・長ズボン

虫刺され、竹が予防のため



長めの靴下

虫対策。  
くるぶしまで隠れるものを。



靴

歩きやすい履き慣れたものを。



上下に分かれたカウパー

雨具として。両手を空けられます。



水筒

水分補給のために用意しましょう。



リュックサック

荷物はリュックに両手が自由になり活動しやすいです。

## 注意が必要な動植物



スズメバチ

黒い色や匂いのあるものに反応するため、身に着けるのは避けましょう。出会ったら、あわてず静かにじっとしてください。



クマ

熊鈴など音の出るものを携行してください。



マムシ

見つけたら、刺さずその場を離れましょう。



ウルシなど触るとかぶれてしまう植物や毒のあるキノコや植物など

注意が必要な植物について知るとともに、分からない場合には触ったり口に入れたりしないようにしましょう。

# Point 5



## 五感を使う

五感をフルに使って、森にある様々なものを味わいましょう！あなたが好きなもの、心地良いことを見つけながら、森に生きる沢山の生き物の命と営みも感じてみましょう。

## 嗅覚 [嗅ぐ]

花や草、キノコ、土など、森には色々な香りがするものがあります。くくん嗅いで、良い香りや好きな匂いを探してみましょう！



甘い香りには虫だけでなく、人も誘われます♪



時間とともに匂いも変わります。出たてのキノコはどんな香り？



モミの香りは柑橘系。リラックス効果があります。

## 視覚 [見る]

「色」や「形」に注目してみましょう。鳥や虫、動物たちの痕跡なども探してみましょう！

## 触覚 [触れる]

木肌や葉っぱ、タネや木の実、キノコやコケ、触れてみれば様々な感触が楽しめます。足の裏で、森の土や落ち葉の感触も味わいましょう。



ハートの形の葉っぱ♪ 森でハートを集めてみよう！



同じ葉っぱでも形は色々。集めれば立派なアートに。



様々な色や形のキノコも見つかります！



木肌も色々な感触が。感じる温度も木によって違います。



葉っぱの手触りも様々。ツルツル、ザラザラ、フワフワetc



タンポポの綿毛はふわっふわです♪

## 聴覚 [聞く]

鳥のさえずり、虫の音、風に揺れる葉の音、木の実の落ちる音、落ち葉を踏む音など、森にある沢山の音に耳を傾けてみましょう。

## 味覚 [味わう]

山菜や野草、キノコや木の実など、森には食べられるものが沢山あります。美味しいだけでなく、身体に良い成分が含まれているものも多くあります。※毒を持つものもあるため、十分に注意してください。



手のひらを耳の後ろに添えると音を集めることができます。



小川のせせらぎにはリラックス効果があります。



鳥のさえずりを言葉で表してみるのも面白いです♪



ヨモギ団子。出たばかりの柔らかい新芽をいただいて作ります。



野草茶。植物の種類や季節によっても味が異なります。



春の恵み、山菜天ぷら。苦味成分にはデトックス作用があります。

# 森での時間を 日常につなげる

*Bringing Your Time in the Forest  
to Daily Life*



森でリトリートの時間を過ごした後、  
私たちは日常に戻ります。そのとき大切なことは、  
森での体験をその時間だけに留めるのではなく、  
ふだんの暮らしにつなげることです。  
その方法をいくつかご紹介します。



## 森での時間を思い出せる ものを持ち帰る

森で見つけたお気に入りの葉や木の実などをいただいて、自宅に持って帰りましょう。（\*採取が禁止されている場所もありますので、注意してください。）そのまま飾ったり、押し葉にしたりするなどして身近に置いて、森で過ごした時間を思い出してみてください。森の風景を頭に思い描くだけで脳がリラックスすることが分かっています。綺麗だと思った景色を写真や動画に撮って、時折見返してみることもおすすめです。

## 自然を感じられるお気に入りの場所を身近にもつ

日常生活の中で、公園や散歩道など、お気に入りの自然スポットを見つけてみましょう。その場所で、風の音や鳥のさえずりに耳を傾けたり、空の雲を眺めたり、ゆっくり自然を感じる時間をつくってみてください。



## 暮らしに森のエッセンスを 取り入れる

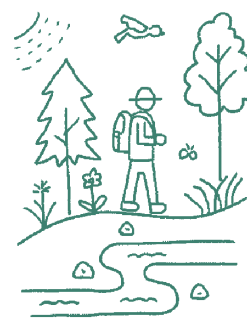
ハーブティーやアロマオイルなどで自然の香りを楽しんだり、リラックスタイムに自然音のCDを聞いてみたり、窓から見える木々の緑や空を眺めたりしてみましょう。植物を育てたり、生き物を飼ってお世話をしたりすることも、私たちの心と身体を元気にしてくれます。



# 森林や コースの選び方

*Finding the Right Forests & Trails  
for Your Retreat*

森で心身を整えるためには、  
場所選びもとても大切になります。  
リトリートに適している森とは  
どんなところなのか、  
いくつかポイントをご紹介します。



POINT

## 1 安心して快適にすごすことができる

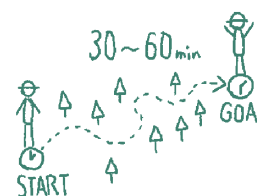
心地良いと感じられる森に行くことが何より大切です。快適さの基準は好みによるところもありますが、少なくとも温度や湿度が不快でないこと、安全にすごせる場所であること、体験のために整備されている森であることなどは、押さえておくと良いでしょう。

すこしやすい(快適性が高い)森の特徴

- ・森の中が暗すぎない
- ・緩やかで適度なアップダウンがある
- ・生き物に多様性がある
- ・草原や小川など色々な景観が楽しめる

POINT

## 2 体力に合わせて選ぶ



自分の体力に合ったコースを選びましょう。疲れすぎず、かつ、物足りなく感じない程度の距離が適しています。体力にあまり自信がない方は、30分~1時間程度で歩けるコースから始めることをおすすめします。

POINT

## 3 お気に入りの森を見つけよう



自分自身が心地良くすごすことができ、繰り返し訪れたいと思う、お気に入りの森を見つけましょう。何度も通うことで、その森への愛着が湧き、季節ごとの森の変化や、その時々で自分自身が心に留まることの違いなども感じることができます。

POINT

## 4 ビジターセンターを活用しよう



森を訪れる人のためのビジターセンターがあるところは、安心して森に入ることができます。まずはセンターに立ち寄り、地図をもらってコースを確認することをおすすめします。また、見頃の花や鳥など旬の自然情報や、クマやハチなど注意が必要な生き物の情報なども聞いてみましょう。現地で情報収集をすることで、森をさらに楽しめるようになります。

# おすすめスポット キープ協会 & 周辺

Recommended Spots at KEEP Inc. and in Its Neighbor.

リトリートに適した、八ヶ岳南麓・清里高原のおすすめの場所をご紹介します。

## ① 富士山とせせらぎの小径(自然歩道)



1周を30分程度で回れる約1.3kmのリトリートに最適なコースです。アップダウンが少なくウッドチップが敷かれているため、誰でも安全に散策できます。キープ協会内には、自然歩道がいくつかありますので、体力や時間に応じて歩いてみてください。



## ② レノックス野外礼拝堂

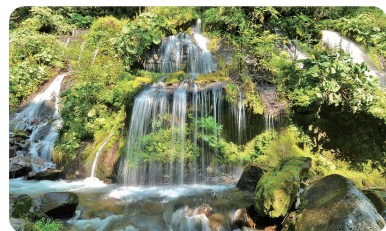


森の中にある礼拝堂。近くには小川が流れています。せせらぎの音も心地良く、落ち着いた静かな時間をすごせます。

### Address

北杜市高根町清里3545  
(キープ協会内)

## ③ 吐竜の滝



岩間から絹糸のように水が流れ落ちる優美な滝です。湧き出ている水は、八ヶ岳に降った雨や雪を森の土が受け止め、地下水となって溶岩層を通ったものです。マイナスイオンたっぷりの心洗われる場所です。

Address 北杜市大泉町西井出

## ④ 美し森展望台



標高1,542mの山頂からは、富士山・南アルプス・秩父連山といった山々の雄大なパノラマと四季折々の景観を楽しめます。日の出スポットとしてもおすすめ!朝日に照らされて刻々と色が変わっていく八ヶ岳の姿は一見の価値あります。

Address 北杜市大泉町西井出8240-1

# 施設紹介

Facilities

ようこそ!「森の入口」へ

## 山梨県立八ヶ岳 自然ふれあいセンター

八ヶ岳エリアの自然や文化について、楽しく遊びながら学べる展示や、最新の自然情報、旬の自然の楽しみ方などを紹介しています。

※公益財団法人キープ協会が指定管理者として管理運営にあっています。

### Information

◎9:00~17:00(7-9月9:00-18:00 / 11-2月9:00-16:00)火曜定休(大型連休および夏休み期間・年末年始は休館日なし)入館無料



癒しと再生の空間

## 清泉寮

富士山を望む八ヶ岳の麓にあり、豊かな森に囲まれている宿泊施設です。心も身体も安らぐ時間をすごすことができます。家族や友人との旅行や、企業・学校の研修合宿などの滞在先として、プライベートでもグループでもご利用できます。

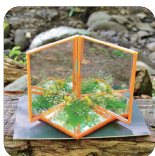
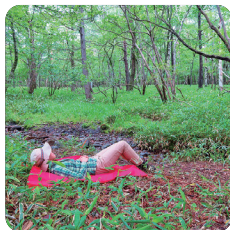
### Information

【客室数】 新館:洋室・和室20部屋 本館:洋室・和室35部屋 コテージ棟:14棟  
【その他設備】 ホール(4箇所)、小会議室、レストラン、大浴場、売店など  
【関連宿泊施設】 清泉寮自然学校:洋室・和室22部屋



# プログラム紹介

Programs



公益財団法人キープ協会では、森でのリフレッシュやリラククスにつながる様々なプログラムを提供しています。

[プログラム例]

- ・森林療法プログラム: 五感を使った自然体験をしながら、自然と自分自身に目を向けます。
- ・渓谷ハイキング: ダイナミックな自然景観を楽しめます。
- ・野草茶づくり・たき火プログラム: 森から自然の恵みをいただき、暮らしと自然の関係を考えます。
- ・レンジャー作業体験: 自然の中でアクティブに身体を動かしリフレッシュするとともに、人と自然の関わりについて考えます。

\*詳細については、右記QRコードよりご確認ください。



# プログラム体験者の声

Voices from Program Participants

毎年春に、新人看護師研修を清泉寮にて実施。研修の1コマで、森林療法をテーマとした自然体験プログラムをご利用。

赤池 ひさ子さん

地方独立行政法人山梨県立病院機構 山梨県立中央病院 副院長・看護局長



当院では、新人看護師教育の一環としてプログラムを活用しています。八ヶ岳の自然に抱かれ仲間と体験や時間を共有することで、絆を深め人間関係の構築に役立っています。

毎年、社員合宿研修(1泊2日×5~7回)を清泉寮にて実施。リフレッシュとリラクスのために朝の自然体験プログラムをご利用。

菅山 明美さん

コンテンツ制作会社 人事・総務担当



合宿研修で人気なのが朝散歩。朝霧の中、沢々歩きだすのに、60分後には落ち着いた笑顔に!葉の香り、風の方向、道の踏み心地、鹿の鳴き声。五感を使うと心の疲れがとれるようです。

JIEL主催のセミナー(5泊6日ほど)を年3回、清泉寮にて開催。SDGsやESDプログラムの一環として「インタープリタートレーニング」などでもご利用。

津村 俊充さん

南山大学名誉教授/一般社団法人日本体験学習研究所 (JIEL) 代表理事・所長



1979年2月に銀世界の清里の森と出会い、あれから40年。今もなお4シーズン、自分や他者、自然と対峙し学ぶ場として、また私自身がリフレッシュする場として、清里の森は迎えてくれます。

2泊3日の環境教育プログラムを2010年より隔年で清泉寮にて実施。

中西 悦子さん

パタゴニア日本支社 環境社会部



弊社の環境プログラム「草の根活動家のためのツール会議」には、全国から日々とまることなく活動を続ける皆さんが集まります。ここ八ヶ岳南麓の森では、自分を見つめるための静かな時間を過ごすことができます。

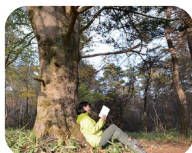
# リトリートの場としての 森から広がる可能性

More Retreat Ideas to Explore Opportunities  
in the Forest



## ワーケーション

森の中でのワーケーションの魅力は、何といても仕事の合間に森を感じられること。寝転んでぼーっと空を眺めるもよし、森で深呼吸するもよし。外に出れば、五感に訴えかける様々なものが、頭をリフレッシュさせてくれます。



## ロングステイ

忙しい日常から離れ、普段と異なる環境で生活することは、自分自身と向き合い、そして見つめ直す時間をもたらしてくれます。森の近くでのロングステイは、自然のリズムを身近に感じることができ、自分自身も自然の一部であることを思い出す時間となるでしょう。



## 人材育成

森の中では心の垣根が低くなり、コミュニケーションが円滑になると言われています。また、森の中での共通体験を通して様々な人の感性や視点に触れることにより、新たな気づきを得るとともに、その人自身の視野を広げたり深めたりすることができます。



## 福利厚生

社員の健康増進やメンタルヘルスケアの一環として、森で過ごすことを取り入れてみましょう。慰安旅行やリフレッシュ休暇の滞在先としてもおすすめです。社員の親睦を深めるための社員旅行の場としても適しています。

### 体験プログラムについて

公益財団法人キープ協会 環境教育事業部  
TEL:0551-48-3795 FAX:0551-48-3228 E-mail:forester@keep.or.jp  
森の癒しを感じるプログラムのほか、様々な体験プログラムをご提供いたします。



### 自然情報について

山梨県立八ヶ岳自然ふれあいセンター  
TEL:0551-48-2900 FAX:0551-48-2990 E-mail:fureai-c@keep.or.jp  
八ヶ岳の自然や文化についての展示や、旬の自然情報をご案内しています。



### ご宿泊について

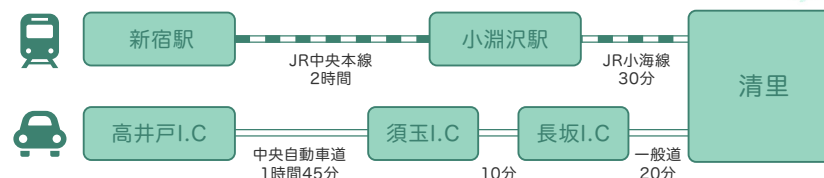
清泉寮フロント  
TEL:0551-48-2111 FAX:0551-48-2099 E-mail:seisen-f@keep.or.jp  
団体のお客様の宿泊にも対応しています。事前準備から当日までサポートいたします。



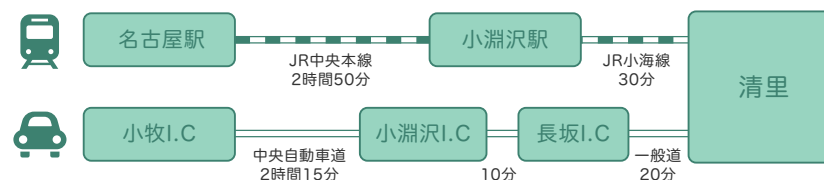
# 清里へのアクセス

Access to Kiyosato

東京から



名古屋から



※冬季、清里付近は路面が凍結している箇所があります。天候により積雪の可能性もあるため、お車で越しの場合には、冬用タイヤの装着やチェーンの携帯など雪道対策をお願いします。

## 森deクリエイティブしよう！



ハンドブックの裏面に、森で採取した植物を乗せたり、木漏れ日の影を映し出して自分だけのアートを創ろう！  
お気に入りの作品はスマホで撮影して「#森deリトリート」のハッシュタグをつけてSNSでシェアしてくださいね！

### 八ヶ岳の森で「澄みきった自分に還る」森deリトリート ハンドブック

監修：降矢 英成(心療内科医/赤坂溜池クリニック院長)

制作：公益財団法人キープ協会 環境教育事業部(文/小野 明子 写真提供/佐藤 陽介)

デザイン・イラスト：合同会社ヤツガタケシゴトニ

発行日：2021年2月1日 ©2021公益財団法人キープ協会/禁・無断転載

\*本冊子は、環境省補正予算による公募補助事業「リトリートを通じたサステナブルツーリズムの基盤形成事業」により作成しています。

# 木 de リトリート

*Feel the forest with your five senses.  
And, gently listen to the voice of  
your mind and body in "here and now".  
Soon, you will regain your true self.  
You will reconnect with your pure self  
in the forest.*

DATE:

NAME: