

OCT
8



令和5年度 主催事業

リラクゼーションネイチャーゲームの報告

参加家族：18名、職員・スタッフ3名、インストラクター1名



自然の家では初めての大人向けの体験イベントです。

ネイチャーゲームは子どもだけでなく、大人も楽しみ、そして自然の中で五感を働かせることでリラックス効果があります。今回は、そのネイチャーゲームとヨガを組み合わせ、日々がんばっている皆様に、ご自身を癒していただこうと企画したものです。

当日は暖かい朝でしたが、霧が立ち込めた中でスタートしました。参加者は18名の老若男女で、初めのうちは硬かった表情が、アイスブレイクの「動物交差点」のネイチャーゲームでやわらかい笑顔になっていきました。



次には、ヨガ講師である安部紀子先生が、野外でのヨガをしてくださいました。その頃から、霧が晴れ、青空が広がり、まさしく「青空ヨガ」となりました。ゆったりと体をのぼしたり、大きな声を出したりして、体の内側からほぐされた感じがしました。

体がリラックスした後は、ネイチャーゲームで自然の中を、五感を使って歩くことで、心の面もリラックスしていきました。グループやペアで様々な感覚を使って探したり、見つけたものについて話し合ったりして、感動を共有できたことでより気持ちが軽く、ほぐれていった感じです。みなさんととてもいい表情で体験できていて、温かい感じが漂っていました。

最後に森からのエネルギーを感じながら、呼吸に意識をしてメディテーション（瞑想）を行いました。

この日は、天気もよく、森を抜ける風が気持ちよい日で、すてきな体験ができたようでした。

終了後のかっちゃんの森カフェの珈琲も好評でした。

また、このような大人向けの自然体験のイベントを企画していきたいと思います。