



## 10. 森と未来を創るコース

### 概要：

森と健康に着目した、日本の森の新たな活用方法を学んでみたい！という方を対象に、日本の森林の現状を学び、森に触れることで身体への健康効果が証明されている森林浴の取り組みや、地域との連携事例を学び、これからの時代に求められる新たな森の活用方法を学んでいきます。コース内では希望者のみ実際に森林浴の効果を体験するフィールドワークも開催し、自らその心地を体験します。ゲスト講師に山林所有者を招きリアルな山村地域の現状を聞きながら、森と生きる未来に向けて具体的な森の活用方法を考えていきます。

**講師：**小野なぎさ(一般社団法人 森と未来 代表理事、林政審議会委員、群馬県 林政外部アドバイザー、産業カウンセラー)

**プロフィール：**東京農業大学 森林総合科学科卒業後、企業のメンタルヘルス対策へ従事。心療内科でカウンセラー勤務を経て、山梨の森の中に健康リゾートホテルの立ち上げ経営を経験。全国の山村で森林浴のガイド育成を行い、森林浴を活用した企業研修を森の中で実施。国内・海外で森林活用の指導を行い、講演執筆を行う。書籍に『あたらしい森林浴』

**ゲスト講師：**千品山林社 千品喜嗣氏 <https://kumano-forest-style.com/>

### スケジュール：

	概要	日時	場所
DAY1	丸の内プラチナ大学オリエンテーション（共通） 小宮山学長基調講演、講座紹介	9月4日（月） 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY2	「データから学ぶ日本の森林の現状と課題」 気候変動、人口減少、コロナなどを経て最新のデータより日本の森林の現状と課題を知る	9月13日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY3	「森林浴の健康効果」 科学的エビデンスより森林環境が人体に及ぼす健康効果を学ぶ	10月25日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY4	「山林所有者の新たな森の活用と森林浴の可能性」 和歌山県の山林所有者をゲストに迎え、山林所有の現状と取り組み事例を聞き、森と未来の可能性を考える。	11月15日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future
DAY5	グループワーク「わたしにできる森林の活用」 これまでの学びを踏まえて、これから自身ができる森林の活用について検討する。	12月13日(水) 18:30-20:30	3×3 Lab Future

※10/28(土)には多摩川の源流、山梨県小菅村の森へ行くフィールドワークも実施予定！（別途案内）

**定員：**30名

**受講費：**22,000円（税込）

**対象者：**日本の森林について学びを深める第一歩を踏み出したい方、森と人の関係、森林浴の健康効果に関心のある方、日本の森の新たな活用に興味のある方、都市からでも森と何か関わりを持ちたい方、を対象としています。