

# Workshop 森との対話

第3回  
春編

都会で森を感じる  
時間を過ごしてみませんか

## Concept

ゆっくり、

急がない、スピードを落として、呼吸もゆっくり

静かに、

こころもアタマも静かに

感じる

五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)すべてで感じる

## 自分の中の森を育てる

### 森につながる小道

忙しい日常の中で、ふと立ち止まり、身近にある自然を感じられたら…  
毎日の生活に、心の余裕や、新しい豊かさが、吹き込まれるかもしれません。  
都会にいなから、森に入っていく様な時間を意図して、次の様な内容を考えています。

#### 1 だんだんと森に入っていく時間

明かりを少し落として、ゆったりと静かに過ごします。  
徐々に五感を開いていきます。

#### 2 森の中で話す時間

映像「森との対話\*」を見ながら、語り合います。  
\*www.totheforest.jp 掲載コンテンツ

#### 3 ストーリーテリングの時間

自然とふれあった体験を聴き、話し、思い出します。  
自分の身体の中にもともとある感覚に目を向けてみます。

## Information

- ・日時: 2011年4月19日(火) 18:15開場 18:30~20:30
- ・場所: Asante Sana Cafe (アサンテサーナカフェ)
- ・住所: 〒153-0062 東京都目黒区三田 2-7-10-102
- ・電話番号: 03-3791-2147
- ・アクセス: JR恵比寿駅東口から徒歩10分強
- ・定員: 15名
- ・参加費: 3,000円(無農薬玄米おにぎりプレート、お茶が付きます)
- ・主催者: 森との対話を育む会(山田 博、岡 麻子、菊野 陽子、  
中西 実和、阿部 文彦、阿部 裕香子)
- ・お申し込み: Webサイト「to the Forest」のContactより  
ご連絡ください。  
<http://www.totheforest.jp>



JR恵比寿駅東口改札を右折し、動く歩道(スカイウォーク)の終点で正面にガーデンプレイスを見ながら信号を渡り、線路上を通る橋を通過。  
ぶつかった交差点を公園を左手に見ながら直進。  
目黒三田郵便局「厚生中央病院前」の信号の先を直進、緑色の屋根のクリーニング店のある細い道路を右折するとすぐです。