

# Workshop 森との対話

第15回  
早春編

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 森の中で過ごす時間  
森の写真スライドショーを見ながら、  
ひとりの時間を味わいます。

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: 2013年3月26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: 18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、菊野陽子、中西実和、阿部文彦、阿部裕香子、羽場内祐二、生田早智江、  
花岡郁、神西賢一、上條清美、川口信光、中村一浩、中嶋香奈子、佐藤扶由夫)
- ・お申し込み: <http://kokucheese.com/event/index/77969/>



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。