

環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
編集者：代表幹事 高橋 賢一
連絡先：市民活動支援センター
尾張旭市渋川町三丁目5番地7
(渋川福祉センター内)
TEL 0561-51-2878

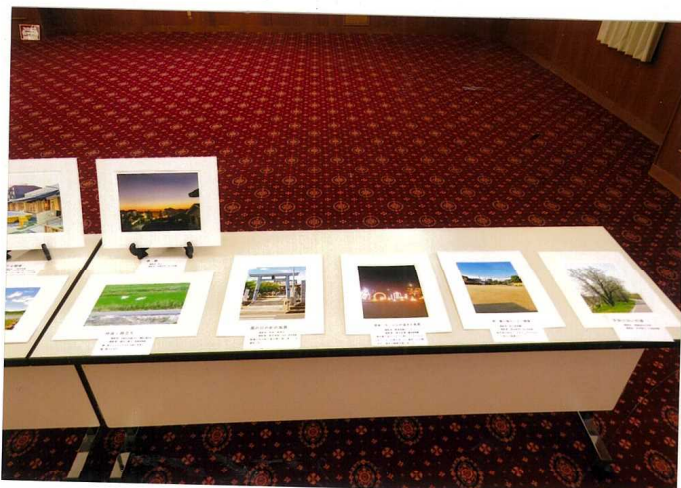


コロナ禍でストレス社会に
心の健康・自然の力生かす。
大学生を含む若者のメンタルへ及ぶ悪化して
いる。遠隔授業の進展などにより家の中に
こもりがちに行なったこともストレスをためる原因
になりそうである。心の健康管理を充実させる
ために、個人としてどう処方すればいいのか。



〈音楽と映像〉も少しで、2023年の完成を喜びに

森林浴だけでなく、
花や木、川の音
などの自然には
本年から音楽
適正値に近づけ
る作用があり、人間
のあるべき状態に
戻す効果がある
ことがわかってい
ます。
森林を歩くと、血圧
の高い人は低下し、依
人は上昇します。
科学的データの裏
付けのある自然が
もたらす心身への
良効果として
自然セラピーを意義
としています。



自分撮りスモフォ写真を
ゆとり見てみる参加者

