

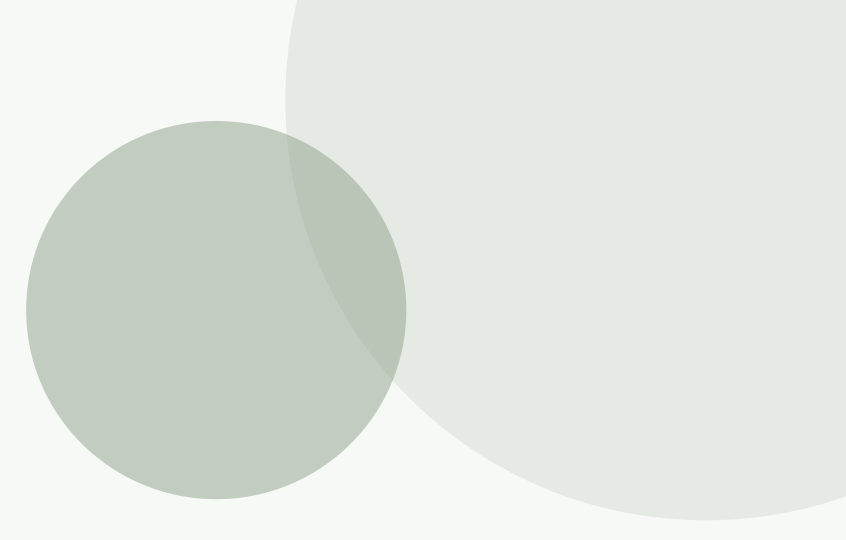
UNITOPIA SASAYAMA

森林体験 × 健康 × 働き方 1泊2日プログラム

第1回モニター会 ご案内

2026.11.10 – 11





森で感じたことを、 日常の働き方へ持ち帰る。

森の中を歩き、身体を動かすと、呼吸が変わります。

夜、焚き火を囲むと、普段は口にしないことを話しています。

翌朝の静かな時間に、自分の状態が少しはっきりしてきます。

この1泊2日は、そうして感じたことを、自分の健康や働き方の見直しにつなげるプログラムです。





● 本プログラムについて

森林体験型・対話型研修です。

自然の中で過ごすことが、心と身体にどう働くのか。知識としてではなく、自分の体験として確かめます。そのうえで、自分に合った休み方・整え方と、健康的な働き方について考えます。

● この2日間の流れ

01

体験する

森に入り、動く

02

感じる

日常から離れる

03

対話する

人と話し、聴く

04

言葉にする

変化を言葉に

05

持ち帰る

小さな行動へ

この流れ全体が、ひとつのプログラムです。

● この2日間で持ち帰るもの

自分の状態に
気づく視点

いま、心と身体がどんなサインを出しているのか

自然と健康の
つながりの理解

なぜ自然の中では心地よく感じるのか

明日から始める、
小さな行動

職場や暮らしの中で無理なく続けられることはなにか

DAY 1 森に入り、日常から離れる

13:00 集合

午後 オリエンテーション / 森林散策 / 森のいまを知る / 森に関わる体験（軽度の森林整備・薪割り・自然観察など） / ひとりで、静かに森と向き合う時間

夕方 入浴・休息 / 地域の食材を使った夕食 / 焚き火を囲んだ、自然な対話

予定を詰め込みません。ゆるむ時間も、プログラムの一部です。

DAY 2 体験を言葉にし、日常へ持ち帰る

朝 静かな朝のウォーキング・森林浴 / 朝食

午前 「環境 × 健康」をテーマにしたプログラム / 森で感じた心と身体の変化をふりかえる / 働き方・暮らし方・セルフケアを考える / 職場へ持ち帰る小さな行動を言葉にする

11:30 終了（予定）

雨天時は別プログラムをご用意しております。荒天は中止。

● 「環境 × 健康」プログラムについて

森で感じたことを、 対話で理解し、日常の行動へ。

2日目は産業保健の専門家とともに、自然と健康の関係をひも解きながら、自分に合ったセルフケアや健康的な働き方について考えます。

※ 本プログラムは、治療・診断・医療行為ではありません。
「気づき」「予防」「セルフケア」「対話」を中心とした内容です。



MONITOR SESSION 01

このプログラムは、これから企業・団体向けの
研修として育てていくものです。

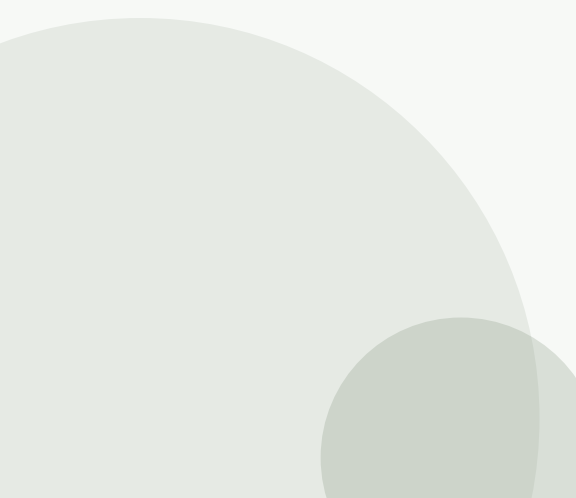
今回はその第1回。一緒につくっていただく、最初の参加者を募っています。参加後には、アンケート等で率直なご意見をお聞かせください。次回以降のプログラムに反映させていただきます。



開催概要

日時	2026年11月10日（火） 13:00 ～ 11月11日（水） 11:30
会場	ユニトピアささやま（兵庫県丹波篠山市矢代 231-1）
定員	10～15名程度（一般公募は行わず、ご紹介による招待制）
参加費	26,000円 ／ 人（税込）
含まれるもの	宿泊・夕食・朝食・入浴・森林体験・「環境×健康」プログラム・保険料
主催	パナソニック エコリレージャパン
企画・運営協力	株式会社ミドリカフェ、Healthier Life

※ お飲み物（アルコール類）は、当日キャッシュオンにてご用意します。飲まれない方もお気軽にご参加ください。



- 参加にあたってのお願い

- プログラム全体へのご参加をお願いします

- 事前・当日・後日のアンケートにご協力ください

- 記録用の写真撮影にご協力ください（お名前・所属の公開範囲は、事前に確認します）

- 森での体験は、年齢・天候に配慮し、無理のない範囲で行います（持ち物・服装は、お申込み後にご案内します）

11月の森で、お会いしましょう。

お申込み先

パナソニック エコリレージャパン 天野 宛

TEL : 080-9944-4877

E-mail : ecorelay.j@kk.jp.panasonic.com

お申込み期限

2026年10月25日（日）

UNITOPIA SASAYAMA | 2026.11.10 – 11