

森林セラピー®検定副読本

ヘルスケア編

目次

はじめに	i
資格取得のあらまし	ii
目次	iv
フィールド編の構成	vi

第1章 森林セラピーの心身への効果

1 脳の働き	2
2 自律神経系	4
3 内分泌系	6
4 免疫系	8
5 「精神心理・神経系—内分泌系—免疫系」ネットワークへの影響	10
6 自律神経系及び内分泌系への影響—森林セラピーのリラックス効果—	12
7 免疫機能への効果	14

第2章 ストレス・マネジメント

1 現代のストレス	18
2 ストレス反応	22
3 ストレスコーピング	24
4 睡眠	26
5 運動	30
6 食事	34
7 お酒について	36
8 感情	38
9 人間関係	40
10 リラクゼーションとは	44

第3章 アロマセラピー

1 嗅覚のメカニズム	48
2 アロマセラピーとは	50
3 アロマセラピーのメカニズム	54
4 香りの源・エッセンシャルオイル	56
5 アロマセラピーの活用法	60

第4章 森林セラピーの実施方法

1 対象者と効果的な実施方法	66
2 森林セラピーの流れ	68
3 セラピストの態度	70
4 インテーク	72
5 話の聴き方	74
6 個人情報の取り扱いの留意点	76
7 インテーク演習① 聴き取り	78
8 インテーク演習② 聴き取り 解説	80
9 インテーク演習③ 目標設定	82
10 インテーク演習④ 目標設定 解説	84
11 終了面接	86

第5章 プログラムメニュー作成

1 必須プログラム	90
2 選択プログラム	92
3 基地をアセスメントする1	94
4 基地をアセスメントする2	96
5 個人のニーズからメニューを作成	98
6 段階付けたプログラムの組み立て	100
7 参加主個人の目標を設定	102
8 シミュレーション(アクティブ系)	104
9 シミュレーション(リラックス系)	106
10 参加者のニーズがつかめない場合は?	108

第6章 グループ運営

1 グループ運営の流れ	112
2 グループ運営のコツ	114
3 困ったガイド・セラピスト	116

第7章 セラピストの心構え

1 倫理	122
2 専門性の追求	124
3 セラピストの健康性の維持	126

※例題は各章の最終ページにあります