

主催:ホリスティックヘルス情報室/共催:結プロジェクト

ファーム&ガーデン白岡で「農」

と「メンタルヘルス」の連携を!

## 「農心連携」プロジェクト1Dayワークショップ

今や我が国では、心の問題、メンタルヘルスで悩む人が大変な数になっています。そして、その原因は多岐に渡っており、まさにホリスティックな視点からとらえる必要性があるといえます。



最近、復職支援施設においても土や農作物に触れる「農園体験」がメンタルヘルス不全の方に取り入れられており、今回、「農心連携」の推進を目的として1Dayワークショップを行います。

### <講座内容の紹介>

ファーム&ガーデン白岡の代表の吉澤氏は、ご自身自身がメンタルヘルス不全を経験され、今では同じくメンタルヘルス、心の問題で悩む方を受け入れて、「農園体験」の場を提供しています。

土に触れ、いのちに触れる中で、じょじょに変化が起こってくるのが少なくないそうです・・・。

○午前中:農園体験(今回はイモとチャマメの収穫)

○昼食:ファームで獲れたものを含めて自然な食を味わいます)

○午後:「農心連携」に関する勉強会

～レクチャーとケーススタディ

### ◎申し込み方法

件名を「農心連携ワークショップ申込みの件(氏名)」とし、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付とさせていただきます。

① 講座名②日程③氏名(ふりがな)④住所⑤連絡先(当日つながる電話番号)⑥メールアドレス

■受講料: 6,600円(農園での昼食含む)

■講師:吉澤貴世(ファーム&ガーデン白岡代表)  
降矢英成(赤坂溜池クリニック院長)

■対象:心の問題、メンタルヘルスと農園体験(農作業、ハーブ、アロマなど)の連携に関心のある方

■日程:10/18(日)10:15~15:15(終了後、自由交流の時間があります)

■集合:JR宇都宮線/湘南・新宿ライン白岡駅「東口」  
10時集合(乗合タクシーで10分)

\*車の方は直接現地へ行って下さい

### <ファーム&ガーデン白岡とは・・・>

<https://farm-garden.net/>

#### ～私たちは「農ある暮らし」を目指しています

ファーム&ガーデン白岡では自然農法を主とし、在来固定種を中心に取り入れ、母体となる土を大切に、無農薬無化学肥料で野菜・果実・ハーブの栽培を行っています。

又、様々なイベントや農園体験を通して、自然から学ぶ農業教育も進めております。広い農地にて、心と身体が安心できる土に共にふれる事により、五感が目覚める「農のある暮らし」を提供できる農園を目指すと共に 自然の恩恵に感謝して健やかに生きるをテーマにして、スタッフ一同、日々努力してまいりたいと思います。 オーナー 吉澤 貴世

#### ～ファーム&ガーデン白岡にてできること

- ・メンタルヘルスケアとして
- ・体験学習として
- ・企業研修として
- ・レジャーとして

(HPより抜粋)

■ 主催・お問い合わせ: (有)ホリスティックヘルス情報室

Eメール: [hic@a7.rimnet.ne.jp](mailto:hic@a7.rimnet.ne.jp) FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 (有)ホリスティックヘルス情報室

