

# 農心連携 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います。

今回、「農心連携」の推進を目的として 1 Day ワークショップを行います。ファーム&ガーデン白岡のオーナー吉澤氏は、ご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の問題で悩む方に「農家体験」の場を提供しています。土に触れ、いのちに触れる中で、徐々に心身の変化が起こってくるのが少なくないそうです。

**講師：**降矢英成（赤坂溜池クリニック院長）  
吉澤貴世（ファーム&ガーデン白岡オーナー）

**内容：**午前：“農心連携”の紹介  
農作業体験（小梅・いちご収穫）  
昼食：農園で採れた無農薬野菜を使った料理  
午後：アグリヒーリングやホリスティック医学に関する学習  
農によるメンタルヘルス疾患改善のケーススタディ

※農作業を行いますので、長靴や手袋をご持参の上、汚れてもよい服装でお越しください。

## お申し込み方法

件名を「農心連携ワークショップ申込みの件（氏名）」とし、①日程、②氏名（ふりがな）、③住所、④連絡先（当日つながる電話番号）⑤メールアドレスをメールまたはファックスでお送りください。お振込みをもって正式受付とさせていただきます。

主催：（有）ホリスティックヘルス情報室

メール：hic@a7.rimnet.ne.jp FAX：03-5572-8219



5/15（日）  
10:00～15:00

【対象】  
メンタルヘルスと農家体験  
の連携に関心のある方  
20名

【参加費】  
6,600円（税込）  
農園での昼食含む

【振込先】  
三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店  
普通 5832950

【集合】  
電車の方は白岡駅  
9:45 集合  
タクシー（相乗り）で 10分

【開催場所】  
ファーム&ガーデン白岡  
〒349-0223  
埼玉県白岡市下野田 1112-1  
farm.garden.net@gmail.com  
<http://farm-garden.net>

