

募集中



# 里山リトリートキャンプ

～内なる自分と向き合い 再編集する2日間～

里山リトリートキャンプは、名所旧跡を訪ねる旅やいわゆる観光とは異なり、整備された里山空間の中で、自分をみつめたり、他者や自然とのつながりを楽しみながら、これまでの自分を整理し、これからの自分像を創造していくプロセスを体験するキャンプです。

普段の喧騒を離れ、ゆっくりと深呼吸をし、じっくりと自分に向き合ってみる…経験豊かなファシリテーターが2日間伴走支援します。

日時：2024年11月9日（土）-11月10日（日）＜1泊2日＞

場所：ひろしま自然学校「ろうきん森の学校」  
（広島県山県郡北広島町今吉田1197）

2日間は  
こんな時間

- +いつもと違う環境に身を置き、心身を整え、本来の私に立ち戻る時間
- +私自身、他者、自然とのコミュニケーションを楽しみ、様々なつながりを回復する時間
- +散らかった私を再編集し、これからの私の暮らし方を整理・創造する時間

## 【ファシリテーター】

志賀 誠治（NPO法人ひろしま自然学校理事/人間科学研究所所長）

広島大学教育学部（教育学講座）卒業。1994年に人間科学研究所を設立し所長に就任。行動科学をベースにしたワークショップや教育プログラムの開発、参加型の場づくりなどに取り組む。1996年広島ホームテレビ地球派宣言キャンペーンと協力し自然学校「地球派塾」を開設。自然の中で、自分・他者・社会・地球と向き合うためのさまざまなワークショップを開催している。



主催 特定非営利活動法人ひろしま自然学校

〒731-1221 広島県山県郡北広島町今吉田1197

TEL：080-4069-0786 E-mail：hns\_mori2005@gmail.com



## 【2日間のプログラム概要】

【1日目=11月9日（土）=】

10:30開始

- 午前 オープニング 森の学校へようこそ！
- 昼食 石窯ピザでお腹と心を満たそう！（里山で育った国産小麦「せとさらら」を使用します）
- 午後 秋の森を散歩しよう！（「日本人の自然観」をテーマに自然や他者とのつながりを深めます）  
自分再編集ワーク①（森の中での「ソロ体験」で、じっくりと自分に向き合ってみます）
- 夜 夕食&交流会（手作りのアウトドア料理（を堪能しながらの交流会です）  
宿泊は、山小屋風の建物の中。キャンプといっても屋外にテントで寝るわけではありません。

【2日目=11月10日（日）=】

9:00開始

- 午前 朝の目覚ましワーク（朝の澄んだ空気の中、カウンセリングマッサージで心身をリラックスさせます）  
自分再編集ワーク②（「コラージュ」という手法を用いて自分自身を再編集していきます）
- 昼食 豊平名物「手打ちそば」（そば打ち名人による手打ちそばをいただきます）
- 午後 自分再編集ワーク③（午前中の続きと再編集ワークのわかち合いの時間です）  
クロージング（2日間のふりかえり・わかちあい、日常生活への橋渡しをします）

16:00終了



森の学校の研修施設「こそってハウス」  
木造のぬくもりを感じる



「こそってハウス」の前に広がるため池  
森の中に水があることで心安らく



森の中で気持ちのわかちあい  
非日常だからこそ素直になれる



岡部明美さんの詩集から  
私の気持ち「キーワード」探し



雑誌の中から写真や言葉を集める  
コラージュで私を表現



私の再編集ワークから生まれた  
これからの人生のキャッチコピー

募  
集  
要  
項

【対象】18歳以上の方 12名（先着順） ※最少催行人数6名

【参加費】社会人 24,000円 学生 20,000円

（プログラム費、1泊4食の宿泊食費、保険料）

※早割：9月末までのお申し込みは

社会人22,000円 学生18,000円の早割あり！

【申込み】下記URLまたは右のQRコードからお申込みください。

申し込み受け付け後、詳しい参加要項をお送りします。

URL：<https://hs-gakko.org/>

