

高野山 千年の森

高野山

森林セラピー

体験ツアー 2023



静謐なる森林とともに  
1200年の時を経て。

2023年は弘法大師空海のご誕生1250年を  
記念する年です。

お大師様の教えや想いは今もなお受け継がれ  
人々の心の糧となっています。  
取り巻く環境も昔とは大きく変わりましたが、  
高野山の自然や人々の想いは当時と変わらない  
まま、これからも脈々と受け継がれていく  
ことでしょう。

今、現在の高野山の歴史や自然を、  
森林セラピーを通してお楽しみください。

## 2023年度 森林セラピースケジュールカレンダー

※ 今季は新型コロナウイルス感染予防対策の規制緩和に伴い、皆様に本来の森林セラピーを楽しんでいただきたいと考えておりますが、引き続き感染予防対策にも努めてまいりたいと思います。  
ツアーにご参加の皆様には、感染予防対策として、参加時の体温測定、人込みや人との距離が近い場面においてはマスク等をご着用頂くこと、手指消毒の準備をしますので適宜ご利用頂くなど状況に応じての御協力をお願いします。  
またツアーについても、独自のガイドラインに基づき開催させていただきますので、ご理解・御協力の程よろしくをお願いします。

4月 16日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
22日(土) ~ 23日(日)  
: 五感+αで感じる  
セラピーツアー【視聴】

8月 11日(日) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【触】  
26日(土) : 森林セラピー×阿字観体験  
27日(日) : 森林セラピー ソロプラン

5月 4日(木祝) : 森林セラピー 森林プラン  
6日(土) : 森林セラピールートを巡る  
古道歩きツアー  
【高野参詣道 黒河道】  
14日(日) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【味】  
21日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
28日(日) : 森林セラピーフリープラン  
森林カフェライブラリー

9月 3日(日) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【嗅】  
16日(土) : 阿字観体験+念珠作り  
17日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
30日(土) : 森林セラピーフリープラン  
森林ヨガ  
30日(土) : 【夜開催】お月見プラン

6月 4日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
18日(日) : 森林セラピー ソロプラン  
25日(日) : 森林セラピーフリープラン  
森林ヨガ

10月 15日(日) : 森林セラピー×阿字観体験  
28日(土) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【意】  
29日(日) : 森林セラピー 森林プラン

7月 16日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
22日(土) : 森林セラピー 森林プラン  
30日(日) : 森林セラピーフリープラン  
親子で楽しむ森林セラピー

11月 5日(日) : 阿字観体験+念珠作り  
12日(日) : 森林セラピー体験ツアー

**\*オーダープランも受付中！\***

上記日程以外でも、ご希望のルートやプランにてツアーを承ります。  
お気軽にお問合せ下さい。(人数・内容によりパンフレット内の料金とは異なります)

高野山森林セラピーの看板プラン。  
森林セラピーを通して高野山の歴史と自然を気軽に体感できる  
ツアーです。  
奥の院周辺の歴史と自然に触れた後は森林の中の山小屋でゆっ  
たりリラックス。  
瞑想をベースにした「森林呼吸」やハンモックなどでくつろぎ  
のひと時をお楽しみください。

開催日程 2023年

4月16日(日)・5月21日(日)・  
6月4日(日)・7月16日(日)・  
9月17日(日)・11月12日(日)

## 森林セラピー体験ツアー



### \*標準タイムスケジュール\*

- 9:30 集合受付、セラピーの説明と準備運動  
セラピーガイドの案内のもと、  
奥の院参道、御廟参拝、森林エリアへ
- 12:00 森林に囲まれた山小屋へ到着  
地元の食材をふんだんに使った精進料理を  
ベースにしたセラピー弁当でランチタイム  
ランチの後はハンモックや「森呼吸」で  
ゆっくりリラックス
- 15:00 世界遺産の古道沿いに佇む「一本杉」にご挨拶  
ゆっくり山道を歩きながら中の橋付近にて  
セラピー終了

※当日の天候やルート状況により、予告なくスケジュールや  
内容を変更させて頂く場合があります。予めご了承ください。



### 森林セラピー

体験ツアー／ソロプラン／森林プラン  
共通

- \*集合\* 9:30 一の橋案内所
- \*解散\* 15:00過ぎ 中の橋バス停付近
- \*料金\* お一人様 4,000円  
(昼食・保険料込)
- \*定員\* 20名(先着順)



## 森林セラピー ソロプラン

森林セラピー体験ツアーを、お一人様でも  
気兼ねなく楽しんで頂けるよう、お一人様  
限定の日程をご用意しました。  
高野山が初めての方でも、何度も訪れて頂  
いている方でも。  
それぞれの楽しみ方で森林セラピーをご満  
喫ください。

開催日程 2023年  
6月18日(日)・8月27日(日)

## 森林セラピー 森林プラン

高野山の森林をメインにご案内する「森林プラン」。  
ご案内やご説明は必要最低限にさせて頂き、  
皆様それぞれの感覚で「森林歩き」をお楽しみ下さい。  
五感で深く、ゆっくり森林を楽しむプランです。

※集合・解散やタイムスケジュールは体験ツアーと同様ですが、  
ツアー中のルートは異なります。

開催日程 2023年  
5月4日(木祝)・7月22日(土)・10月29日(日)



## 中秋の名月 お月見プラン

ヨガの後に  
お月見楽しめるよ!



秋はススキがとてもきれいなスキー場。  
月明りに照らされた広い空間で、  
秋の虫たちの綺麗な鳴き声に耳を傾ける  
・ ・ 贅沢なお月見です。  
※雨天中止、曇天の場合は月のお話とナイト  
ツアーに変更。

開催日程 2023年  
9月30日(土) 18:30~20:00

- \*集合\* 18:30 一の橋案内所前
- \*料金\* お一人様 1,000円
- \*定員\* 20名(先着順)



森林セラピープランの中でも人気の「阿字観」体験。  
真言宗の瞑想法として伝わる「阿字観（あじかん）」  
を開放的な大自然の中で体験できるプランです。  
専門講師の指導のもと、高野山の森林の中で  
心も身体も深いリラックス感を体感してください。

開催日程 2023年  
8月26日（土）・10月15日（日）

## 森林セラピー × 阿字観体験

\*集合\* 9:30 一の橋案内所  
\*解散\* 15:00 中の橋バス停付近  
\*料金\* お一人様 5,000円  
(昼食・保険料込)  
\*定員\* 20名(先着順)



※阿字観とは・・・

真言宗に伝わる瞑想法で、心静かに座り、  
大自然を表す梵字を念じながら行います。  
深く呼吸をすることで高野山の森林の清  
らかな空気を体内に取り入れ、心と身体  
の浄化へと導きます。



\*選べる天然石\* 1種類選んで頂きます。

- ・ローズクォーツ：薄桃色  
／自己肯定・恋愛成就
- ・ラベンダーアメジスト：紫色  
／癒し・リラックス効果
- ・水晶（クォーツ）：透明  
／生命力活性化・浄化作用
- ・翡翠（ヒスイ）：緑色  
／友情と幸運・自己表現
- ・ソーダライト：青色  
／夢や目標のサポート



人気の阿字観体験と念珠づくりのクラフト体験を  
組み合わせたプラン。  
高野山で育った杉の珠と、それぞれの意味を持つ  
天然石を組み合わせたオリジナルの腕輪念珠  
（ブレスレット）を作ります。  
午後からは気持ちを込めて作った念珠を身に着け  
ての阿字観体験。更にリラックス感が深まります。

開催日程 2023年  
9月16日（土）・11月5日（日）

## 阿字観体験 × 念珠づくり

\*集合\* 9:30 一の橋案内所  
\*解散\* 15:00過ぎ  
中の橋バス停付近  
\*料金\* お一人様 8,000円  
(昼食・材料費・保険料込)  
\*定員\* 15名(先着順)

# 森林セラピー フリープラン

ゆっくりのんびり森林の時間を過ごしませんか？ 山小屋で過ごす時間をたっぷりつつくつろぎプラン。今年も引き続き、カフェでのんびり・親子でゆったり、ヨガでリフレッシュ♪ お好きなプランにてお楽しみください。

開催日程 2023年 5月28日（日）

- \*集合\* 9:30 一の橋案内所
- \*解散\* 15:00過ぎ 中の橋バス停付近
- \*料金\* お一人様 5,000円（昼食・保険料込）
- \*定員\* 20名（先着順）

高野山の森林の中にひっそり佇む、小さなオープンカフェと図書館。新緑の木漏れ日の中でハンモックに揺られながら美味しいドリンクを片手にのんびり読書などはいかがでしょう？今年も毎年お世話になっている珈琲もくれんオリジナルブレンドをはじめハーブティーなどもご用意して、カフェを充実！1日限りの森林の図書館もオープンします！

## 森林カフェライブラリー



## ヨガで楽しむ森林セラピー

開放的な森林の中でヨガを楽しみませんか？高野山の清らかな空気をたっぷり取り込んで、心も身体もリフレッシュできます。ゆったりとした癒しのヨガですので、初心者の方でも安心してご参加頂けます。講師はリラックスヨガなどを指導している辻須美代先生です。

開催日程 2023年  
6月25日（日）・9月30日

- \*集合\* 9:30 一の橋案内所
- \*解散\* 15:00過ぎ 中の橋バス停付近
- \*料金\* お一人様 5,000円  
（昼食・保険料込）
- \*定員\* 20名（先着順）

9/30はヨガの後に  
お月見楽しめるよ！



## 親子で楽しむ森林セラピー

夏休みの1日は森林の中で元気いっぱい遊ぼう！夏休みクラフト体験やツリークライミングなど、親子で楽しめるアウトドア体験もあります。もちろんハンモックや川遊びもご一緒にどうぞ。豊かな自然の中で遊ぶ楽しさ、大人も子供も一緒に楽しめる1日を。

開催日程 2023年 7月30日（日）

- \*集合\* 9:30 一の橋案内所
  - \*解散\* 15:00過ぎ 中の橋バス停付近
  - \*料金\* お一人様 大人 4,000円  
お子様 2,000円（昼食・保険料込）
  - \*定員\* 20名（先着順）
- \*御参加お申込は、1グループにつき5名様までとさせていただきます。お子様は主に幼児・小学生を対象とさせていただきます。

# 五感+αで感じる セラピーツアー

春らんまん、動植物もイキイキと活動を始める季節。森林も生命力に満ち溢れています。植物・野鳥観察のレクチャーを受けながら高野山の森林で春の息吹を見つけに行きましょう。

1日目：夕方集合、夕食後ナイトハイク宿坊泊  
2日目：早朝散歩、朝のお勤め後、主に森林にて野鳥観察と森林セラピー

開催日 2023年  
4月22日（土）～23日（日）  
料金：14,000円

（宿泊費諸費用・保険料込）

「森林の色・声」を楽しむ

森林セラピーでは、森林の樹々がもつ多くの「リラックス効果」を、五感で感じるにより心と身体にもたらされる「癒し」の効果を乐しみます。

このツアーでは、それぞれの「感覚」をテーマにして、効果的なプロセスで森林の恵みを五感で感じ、全身で楽しみましょう。

高野山でゆったりと過ごすひと時。歴史と文化に彩られた「高野山の心」に触れてみましょう。奥の院参拝の後は、寺院光明院住職による護摩祈祷と院内拝観、昼食をお楽しみいただきます。

開催日 2023年  
10月28日（土）

料金：6,000円  
（昼食費・保険料込）

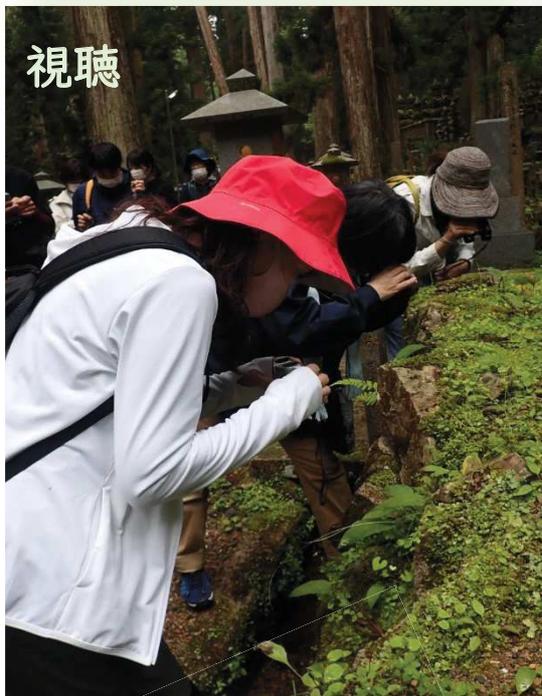
「高野山」を楽しむ

森林セラピーの舞台である高野山の森林。手入れをすることで、環境はとてよくなります。間伐体験や森林の手入れを通して自然と触れあいましょう。

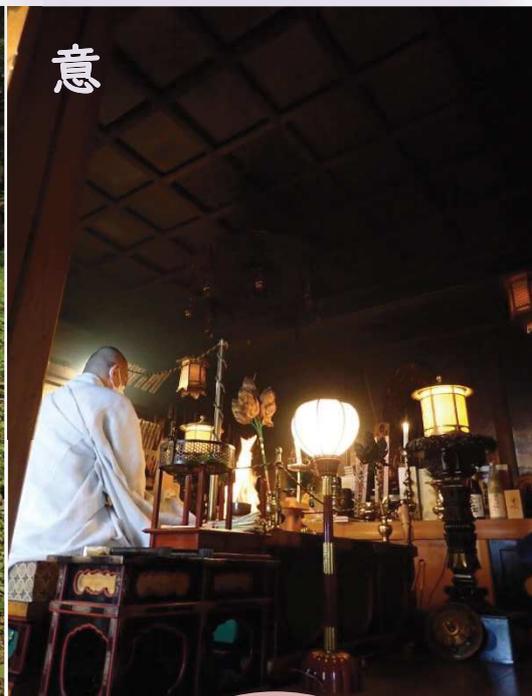
開催日 2023年  
8月11日（金祝）

料金：5,000円  
（昼食費・保険料込）

「森林の育み」を楽しむ



視聴



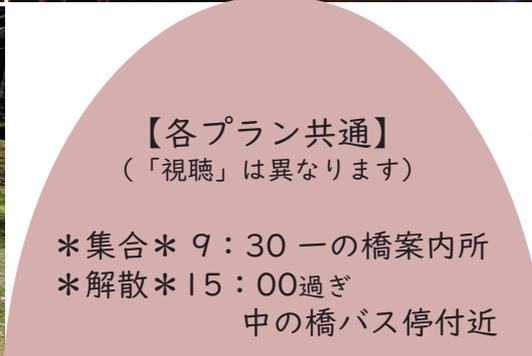
意



触



味



嗅

【各プラン共通】

（「視聴」は異なります）

\*集合\* 9:30 一の橋案内所

\*解散\* 15:00過ぎ  
中の橋バス停付近

\*料金\*

各プランにより異なります  
のでご確認下さい。

\*定員\*

【味】 【視聴】 【意】 15名  
【触】 【嗅】 20名  
（すべて先着順）

「春の恵み」を楽しむ

春の野草や山菜、森林の恵みを  
楽しみます。

みんなで一緒に料理をしながら  
春の息吹を頂きましょう。

※今季はジビエ料理（不精進）を  
メインに開催します。

開催日 2023年  
5月14日（日）

料金：7,000円  
（昼食費・保険料込）

「森林の香り」を楽しむ

森林を歩きながら植物の持つ香り  
や効能を感じ、楽しみましょう。  
高野産のアロマオイルを使った  
ワークショップも楽しめます。

開催日 2023年  
9月3日（日）

料金：6,000円  
（昼食費・材料費・保険料込）

# 森林セラピールートを巡る古道歩きツアー【高野山参詣道 黒河道】

高野山へと通じる参詣道は、信仰の道として古来より多くの人々に親しまれ、現在でもトレッキングルートとして利用されています。

今回は新緑を楽しみながら、高野山からほぼ直線に降りる黒河道ルートを歩きます。

高野参詣道黒河道は、かつて太閤秀吉が高野山で禁止されていた宴を催した際、急な雷雨をお大師様の怒りと恐れ、この道を馬で駆け降りたという伝説が残る古道です。

御廟にお参りした後は、子継峠より麓の橋本市を眼下に雪池山を下り、途中現在は休校となっている久保小学校跡地（現くどやま森の童話館）に立ち寄ります。

その後、いくつかの峠越えをしながら随所にみられる石仏や祠、集落跡地に昔の面影を偲びつつ、林道・柿の木畑を通過して麓の橋本市へとたどり着きます。

※上り下りがあり、ほぼ山道になりますので体力に自信のある方向けの健脚ルートです。

途中離脱もできないため、万全のご準備で御参加下さい。

また、集合場所と解散場所が離れておりますので、集合場所へは公共機関のご利用をおすすめします。

開催日程 2023年 5月6日（土）

- \*集合\* 9:00 中の橋 参道入り口付近
- \*解散\* 17:00頃 南海/JR 橋本駅
- \*料金\* お一人様 5,000円（昼食・保険料込）
- \*定員\* 15名（先着順）



森林セラピーフィールド  
「千年の森」便り

高野山の森林

あれこれ

## スミレ -Part2- ～高野山で見られる春の小さな妖精たち～

風の冷たさが和らぐ頃、野山では可憐で小さなスミレがあちこちで顔をのぞかせ、春の訪れを知らせてくれます。いったい日本には何種類のスミレがあるかご存じでしょうか？ 約50種類のスミレが自生していると言われています。世界的に見てもこの種類数は多く、日本はスミレ王国とも呼ばれているそうです。また、春の短い時期に一斉に咲くため、交雑種が多いのもスミレ類の特徴です。

春、奥ノ院の参道を歩いていると、陽の当たる石垣や空き地に水色のスミレが咲いています。これがタチツボスミレです。

以前紹介したシハイスミレと共に高野山では、良く目にするスミレです。このほかにも奥ノ院の湿地には、白花のツボスミレも見ることが出来ます。

因みに、スミレの仲間には「スミレ」という名のスミレがあります。スミレは、明るい草原や道端に自生しているため、奥ノ院のような薄暗い場所ではあまり見ることが出来ません。高野山のような森が多い環境では中々見ることが出来ないのが残念です。



タチツボスミレ



シハイスミレ



高野「めざめ」の森づくり  
実行委員会事務局

総本山金剛峯寺 山林部内

【お問合せ】

高野山寺領森林組合  
〒648-0211  
和歌山県伊都郡高野町  
高野山 45-17



TEL : 0736-56-2828  
FAX : 0736-56-9055  
MAIL : [jiryoun@extra.ocn.ne.jp](mailto:jiryoun@extra.ocn.ne.jp)  
HP : <https://www.forest-koya.com>

【共催】  
一般社団法人  
高野山宿坊協会  
ご宿泊に関するご予約・お問合せは  
TEL : 0736-56-2616

