

A photograph of two people standing in a forest, looking at a large tree. The person on the left is wearing a dark jacket and the person on the right is wearing a light-colored jacket and a backpack. The forest is filled with tall, thin trees and the ground is covered in moss and fallen leaves. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

高野山 千年の森

高野山森林セラピー体験ツアー 2021



この一年、いろいろな環境の変化がありました。  
いろいろなことを制限したり、新しいライフスタイルを模索しつつ過ごし、  
心も身体も少し疲れてしまった方も多いのではないのでしょうか。  
これからも、相手を思いやりながらそれぞれの生活にあったスタイルに  
変わっていくことと思います。

でも高野山の森林は、いつも変わらずここに在りつづけます。  
想像してみてください。思い出してみてください。

陽の光の暖かさ。肌を撫でる心地よい風の柔らかさ。  
一足踏むごとに感じる土のフカフカした感触。  
風の音、かそやかな小鳥たちのさえずり。  
四季を刻み続ける樹々たち。

森林の中で肩の力を抜き、自然の中にいる時間を楽しみましょう。  
また、ここで会いましょう。

## 2021年度 森林セラピースケジュールカレンダー

※新型コロナウイルスの感染状況により、スケジュールの変更・中止をすることがあります。  
変更・中止の場合は個々にお知らせいたしますが予めご了承ください。  
また、ツアーにご参加の皆様には、感染防止対策として、体温測定、マスクの着用、  
手指消毒の御協力をお願いします。またツアーについては、独自のガイドラインに  
沿った形で開催させて頂きますので、ご理解・御協力の程よろしく申し上げます。

4月 18日(日) : 森林セラピー体験ツアー

5月 2日(日) : 森林カフェライブラリー  
4日(火祝) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【味】  
9日(日) : 森林セラピー×阿字観体験  
16日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
22日(土) : 森林セラピーソロプラン  
23日(日) : 森林セラピー 森林プラン  
29日(土) : ヨガで楽しむ森林セラピー  
30日(日) : 森林セラピールートを巡る  
古道歩きツアー【相ノ浦道】

6月 5日(土) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【嗅】  
6日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
12日(土) ~ 13日(日) : 五感+αで  
感じるセラピーツアー【聴】  
20日(日) : 阿字観体験×念珠づくり

7月 4日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
11日(日) : 森林セラピー 森林プラン  
18日(日) : 森林セラピー×阿字観体験  
25日(日) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【視】

8月 1日(日) : 親子で楽しむ森林セラピー  
11日(水祝) : 五感+αで感じる  
森林セラピー【触】  
22日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
29日(日) : 森林セラピー×阿字観体験

9月 5日(日) : 森林セラピー ソロプラン  
11日(土) : 阿字観体験×念珠づくり  
12日(日) : 五感+αで感じる  
セラピーツアー【意】  
19日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
【夜開催】お月見プラン

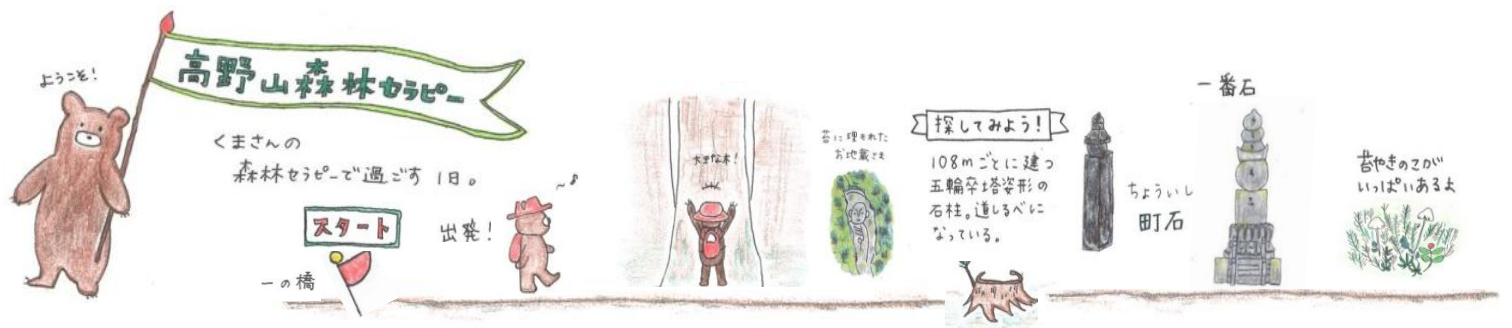
10月 10日(日) : 森林セラピー×阿字観体験  
17日(日) : 森林セラピー体験ツアー  
31日(日) : 森林セラピー 森林プラン

11月 6日(土) : 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)





## 森林セラピー体験ツアー

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。

※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。



開催日程 2021年  
4月18日(日)・5月16日(日)・  
6月6日(日)・7月4日(日)・  
8月22日(日)・9月19日(日)・  
10月17日(日)・11月6日(土)

中秋の名月前の・・・お月見プラン  
9月19日(日) 18:30~20:00

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。

料金：¥1000

## 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 2021年  
5月22日(土)・9月5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る場合があります。

開催日程 2021年  
5月23日(日)・10月31日(日)



## 【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 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\* 15名(先着順)





## 森林セラピー×阿字観体験

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。

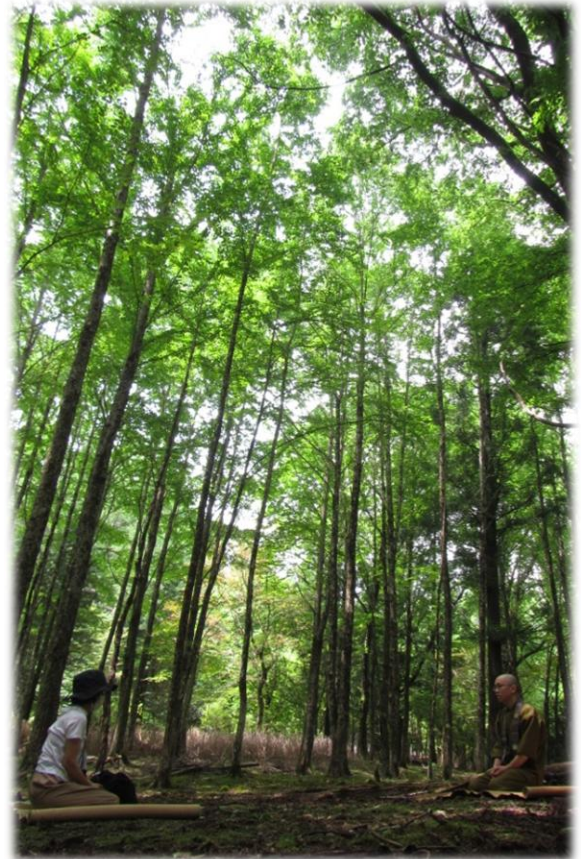
※阿字観とは・・・

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。

開催日程 2021年

5月9日（日）・7月18日（日）  
8月29日（日）・10月10日（日）

- \*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 4,500円（昼食・保険料込）
- \*定員\* 15名（先着順）



## 阿字観体験×念珠づくり

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。

\*選べる天然石\* 1種類選んで頂きます。

- ・ローズクォーツ：ピンク／自己肯定・恋愛成就
- ・ラベンダーアメジスト：むらさき／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）：グリーン／友情と幸運・自己表現
- ・ソーダライト：ブルー／夢や目標のサポート

開催日程 2021年

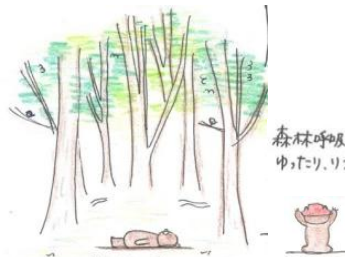
6月20日（日）・9月11日（土）

- \*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 8,000円（昼食・材料費・保険料込）
- \*定員\* 15名（先着順）





ランチ & リラックス



## 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、お楽しみください。

## 森林カフェライブラリー

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おいしいドリンクを片手にのんびり読書などいかがでしょう？  
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に加え、ハーブティーもご用意して、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！



開催日程 2021年 5月 2日 (日)

- \*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 4,500円 (昼食・保険料込)
- \*定員\* 20名 (先着順)



## 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 2021年 8月 1日 (日)

- \*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 大人 4,000円  
お子様 2,000円 (昼食・保険料込)
- \*定員\* 20名 (先着順)
- \*ご参加お申込は、1グループにつき5名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。



## ヨガで楽しむ森林セラピー

開放的な大自然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。  
講師はリラク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 2021年 5月 29日 (土)

- \*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 大人 5,000円 (昼食・保険料込)
- \*定員\* 20名 (先着順)







## 五感+αで感じるセラピーツアー

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」の効果を楽しまします。  
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。

### 味 「春の恵み」 を楽しむ

春の野草や山菜を中心に楽しむ  
野外のお食事会。  
春の息吹を頂きます。  
今年はみんなで一緒に  
料理を楽しみましょう！

開催日 2021年 5月4日（火祝）  
料金：6,000円（昼食費・保険料込）



### 「森林の色」 を楽しむ 視

植物が持つ「色」は  
多種多様。  
草木染を使って高野山  
の森林の色を楽しみます。  
今年はコウヤマキで  
染めた手ぬぐいを使って  
ステンシルで好きな模様  
を描きます。

開催日 2021年 7月25日（日）  
料金：6,000円（昼食費・保険料込）



NEW & ACTIVE!

### 触 「森林の育み」 を楽しむ

森林セラピーの舞台、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 2021年 8月11日（水祝）  
料金：4,000円（昼食費・保険料込）



### 意 「高野山」を楽しむ

今年も尼僧佐藤妙泉さん  
のご案内と僧侶目線で心に  
触れる高野山のひとときを。  
今回は仏教の「色」を  
テーマにお楽しみ頂きます。

開催日  
2021年 9月12日（日）  
料金：6,000円（昼食費・保険料込）



### 「森林の香り」 を楽しむ 嗅

春の新緑、生命力溢れる  
植物たちのエネルギーを  
分けてもらいましょう。  
今回は高野山大師堂さんより、  
御参りの時に欠かせない、  
高野六木を混ぜた塗香づくり  
のワークショップです。

開催日 2021年 6月5日（土）  
料金：6,000円（昼食費・保険料込）



### 「森林の声」 を楽しむ 聴

動植物の活動が活発になる季節。  
様々な動物たちの日常の声を聴き  
に森林の中に出かけませんか？  
野鳥観察のレクチャーを受けなが  
ら高野山ならではの鳥たちに会い  
に行きましょう。

開催日 2021年 6月12日（土）～13日（日）  
料金：14,000円（諸費用・保険料込）

※1日目：12日（土）夕方集合、ナイトハイク  
2日目：13日（日）早朝散歩と日中主に森林にて野鳥観察とセラピー  
詳細はお申込受付後別途ご案内させていただきます。



\*集合\* 9:30 一の橋案内所 \*解散\* 15:00 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】【聴】15名 【視】【触】【意】【嗅】20名（全て先着順）  
※ご案内ルートは各プランにより異なります。





# 森林セラピールートを巡る 古道歩きツアー【相ノ浦道】

高野山には、女人禁制であった頃に女性が参拝の為に利用していた「女人道」という外周の山を結ぶ尾根道があります。そこには高野山への参拝の入り口として高野七口という七つの入り口がありました。

今回はそのひとつ、高野山金剛峯寺からコウヤマキの産地である相ノ浦集落の小学校旧相ノ浦分校までの「相ノ浦道」を歩きます。

江戸時代から主に近隣からの物資輸送ルートとして利用されてきましたが、近年ではあまり利用されることはほとんどなくなりました。

尾根筋から見える西側の開けた眺望や杉・ヒノキの気持ちの良い林を抜けるとコウヤマキが生い茂る相ノ浦集落へと入ります。

ゴールの旧相ノ浦分校敷地内にある丹生神社のトガサワラは希少価値の高い針葉樹です。



開催日程 2021年 5月 30日 (日)

- \*集合\* 10:00 金剛峯寺前
- \*解散\* 15:00頃 金剛峯寺前周辺
- \*料金\* お一人様 4,500円 (昼食・保険料込)
- \*定員\* 15名 (先着順)



森林セラピールート

「千年の森」便り  
高野山の森林

あれこれ

スマイレ界のプリンセス

## ヒナスミレ

3月下旬、摩尼山や一本杉周辺の林床に小さなピンク色の花びらを持ったスマイレが咲きます。

それがヒナスミレです。

可愛らしいその姿や色から日本のスマイレ界のプリンセスと呼ばれています。

ちなみに、スマイレ界のキングはサクラスマイレですが、残念ながら高野山には自生していません。

高野山には、ヒナスミレによく似たシハイスミレが多くみられます。シハイスミレとの違いは、花卉の内側にある毛の有無で見分けることができ、ヒナスミレには毛があります。

ヒナスミレもシハイスミレもとても可愛らしいスマイレです。

春先、まだまだ色味の少ない山道ですが、足元にあるほんの小さな春の兆しを見つけに歩いてみて下さいね。



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

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: jiryou@extra.ocn.ne.jp

HP: forest-koya.com Facebook: facebook.com/jiryou.koyasan





*Forest Therapy Koyasan 2021*