高野山千年の森

高野山森林セラピー　2024

平成16年7月に「紀伊山地の霊場と参詣道」として高野山が世界遺産に登録されてから
今年で20年になります。
この20年の間、海外からの観光客をはじめ、多くの方々が高野山の魅力に触れ、
高野山を癒しの場所として訪れて頂きました。
祈りの聖地高野山を形作る魅力の一つが高野山の豊かな自然です。
森林セラピーでは、その森林の恩恵を十分に楽しむことが出来る癒しのプログラムです。
高野山の森林で、清浄な空気をたっぷり吸いこみ、生き物の営みを目で見て触れ、声を聴き、
森林の中を通り抜ける風や土の柔らかさを感じ、土や木の香りを嗅ぎ、自然の恵みを味わう。
五感を使って高野山の森林を満喫してください。

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

ラショウモンカズラ

シソ科の植物。和歌山県では珍しく絶滅危惧種Ⅱ類（絶滅の危機が増大している種類）に分類されています。高野山では、湿った人工林内で見ることができますが、そんなに多くはありません。

花は、シソ科の仲間では大型で林内ではよく目立ちます。可憐な花を咲かせていますが、見た目に似合わず強そうな名前。由来は平安時代の武将渡辺　綱（わたなべのつな）が羅生門の門前で切りおとした鬼女の腕に花の形が似ていることからこの名前がついたと言われています。
今、全国の森林では、シカの増加に伴い多くの植物が減少傾向にあります。高野山もその例外ではなくシカが嫌いな植物のみが繁茂しているという状況です。一見緑豊かな森林に見えても貧相な植物相、いや生物相になって来ているのが現状なのです。

2024年度　森林セラピースケジュールカレンダー

4月　28日（日）：森林セラピー体験ツアー

5月　4日（土）：五感＋αで感じる
セラピーツアー【味】
5日（日）：森林セラピーフリープラン
森林ヨガ
11日（土）：森林セラピー体験ツアー
18日（土）：森林セラピー　ソロプラン
19日（日）：森林セラピー×阿字観体験

6月　1日（土）：森林セラピー体験ツアー
2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
16日（日）：念珠作り＋阿字観体験
29日（土）～30日（日）
：五感＋αで感じる
セラピーツアー【視聴】

7月　7日（日）：森林セラピー　森林プラン
14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
親子で楽しむ森林セラピー

8月　18日（日）：森林セラピー体験ツアー

9月　8日（日）：念珠作り＋阿字観体験
14日（土）：森林セラピー　ソロプラン
15日（日）：森林セラピーフリープラン
森林ヨガ
【夜開催】お月見ヨガ
21日（土）：五感＋αで感じる
セラピーツアー【嗅】
22日（日）：森林セラピー体験ツアー
29日（日）：五感＋αで感じる
セラピーツアー【意】

10月　13日（日）：森林セラピー体験ツアー
19日（土）：五感＋αで感じる
セラピーツアー【触】
20日（日）：森林セラピー　森林プラン
26日（土）：森林セラピーフリープラン
森林ヨガ
27日（日）：森林セラピー×阿字観体験

11月　9日（土）：森林セラピールート
を巡る古道歩きツアー
【高野参詣道町石道】
10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）

もっと高野山
more KOYASAN
高野山情報ポータルサイト【もっと高野山】https://morekoyasan.com/
上記日程以外でのセラピーツアー（1日／半日）・WAKUDOKI　Forest　Hikeなども検索頂けます。

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お楽しみください。

＊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「森林呼吸」でゆっくりリラックス
15：00 過ぎ	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。

●開催日程　2024年
4月28日（日）・5月11日（土）
6月1日（土）・7月14日（日）
8月18日（日）・9月22日（日）
10月13日（日）・11月10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 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　2024年
5月18日（土）・9月14日（土）

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　2024年
7月 7日（日）・10月20日（日）

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。

＊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　**5,500円**（昼食・保険料込）
＊定員＊ 20名（先着順）

●開催日程 **2024年**
5月19日（日）・10月27日（日）

※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。
・ローズクオーツ：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（クオーツ）：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

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。

●開催日程　2024年　6月16日（日）・9月8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　**8,000円**
（昼食・保険料込）
＊定員＊ 20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とったくつろぎプラン。
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森林の時間をお楽しみください。

森林カフェライブラリー　●開催日程　2024年　6月　2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　**6,000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森林の図書館。
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やゆったり時間をお過ごしください。
珈琲もくれん提供のクロモジブレンドや今年はオリジナルブレンドが作れるワークショップなども楽しめます。
1日限りの森林の図書館もお楽しみください。

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　**2024年　5月5日（日）・**
9月15日（日）・10月26日（土）

＊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）

9/15は
お月見ヨガも
あるよ！

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　**2024年　7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　**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名様までとさせていただき、
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

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、五感で感じることにより心と身体にもたらされる「癒し」の効果を楽しみます。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。

味 「春の恵み」を楽しむ

春の野草や山菜を使って、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。

開催日程：2024年 5月 4日（土）
料金：7,000円（昼食費・保険料込）

嗅

「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。

開催日程：2024年 9月 21日（土）
料金：6,000円
（昼食費・材料費・保険料込）

触

「小さな森林の世界」を楽しむ

高野山の自然を触れて感じて楽しむひととき。頭上に広がる木々の自然だけでなく、足元に広がる小さな森林も苔テラリウムワークショップで楽しみます。

開催日程：2024年 10月 19日（土）
料金：6,000円
（昼食費・材料費・保険料込）

意 「高野山」を楽しむ

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。

開催日程：2024年 9月 29日（日）
料金：6,000円（昼食費・材料費・保険料込）

視聴 「森林の色・声」を楽しむ

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。

開催日程：2024年 6月29日（土）～30日（日）
料金：17,000円（宿泊料等諸費用・保険料込）

【スケジュール】
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
※詳細スケジュールはお申込後ご案内します。

【定員】味・触・嗅・意：各プラン20名
視聴：15名　（すべて先着順となります）

【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

森林セラピールートを巡る古道歩きツアー

【高野参詣道　町石道　金剛界～胎蔵界を経て細川まで】

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多くの方に利用されています。
今回は町中と森林の紅葉を楽しみながら高野山参詣道を代表する町石道ルートを
2つまたいで下りで歩きます。

高野山参詣道の中でも現在もメインルートとして親しまれている町石道ルート。
「町石」は約109mごとに設置された五輪塔を模する案内の石塔です。
この石塔は鎌倉時代から高野山を目指す参拝客の道しるべとしてたくさんの方を導いてきました。
町石道は高野山のふもと、九度山慈尊院から高野山壇上伽藍根本大塔へと続く胎蔵界ルートと壇上伽藍根本大塔から奥之院へとつながる金剛界ルートがあります。
今回は奥の院を出発して根本大塔までの金剛界、根本大塔から花坂・矢立までの胎蔵界ルート60町石までを歩きます。
本来根本大塔は両ルートの起点となりますが、
今回は途中で通過する形になります。
両ルート合わせて約9キロの道のりになります。

●開催日程　2024年 11月 9日（土）

＊集合＊ 10：00　　中の橋　参道入り口付近
＊解散＊ 15：30頃　南海　紀伊細川駅
＊料金＊ お一人様　**5,000円**（昼食・保険料込）
＊定員＊ 20名（先着順）
※集合場所と解散場所が離れていますので、
公共機関でのご参加をお勧めいたします。

お泊りでゆっくり
お月見ヨガプラン♪

お月見ヨガで楽しむ森林セラピー

中秋の名月を楽しみつつ、広い草原の中月明かりを浴びながらゆったりお月見ヨガはいかがでしょうか？
ふんわり柔らかな芝生の上で、広い夜空を見上げながら開放的な空間で行うヨガはたくさんのエネルギーを全身で享受できそう！
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。

※こちらの参加につきましては、原則宿坊への宿泊をお願いします。宿坊予約の際は、夕食の時間・帰りの時間（門限がある宿坊が多いため）のご相談をあらかじめお願いします。
日帰りでのご参加の場合は帰りの手段を確保した上でご参加をお願いします。

●開催日程　2024年 9月 15日（日）

＊集合＊ 18：30　一の橋案内所前
＊解散＊ 20：00過ぎ　お泊りの宿坊もしくはバス停など
＊料金＊ お一人様　**2,000円**（保険料込）
＊定員＊ 20名（先着順）

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：jiryou@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