

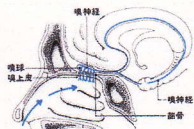
## 自然の活用

### 五感の刺激



ハーブの手浴

お湯の暖かさとハーブの  
香りを楽しむ



五感が刺激されると、その感  
覚に魅了され、感覚のみに  
集中できる。

## 自然の活用

### 内なる声を聞く

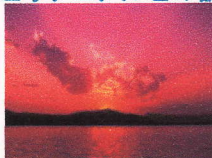


自然の中に入ると、自分の問題  
に向き合うことができ、客観的  
に自己を見つめることができる。

- 雄大な自然の中に一人で浸る
- 静かな木立や森の中で寝転がる
- 農作業やガーデニングに没頭する  
など

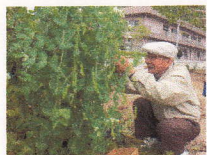
## 自然の活用

### スピリチュアルとの調和



分析的な思考パターンをやめて、  
より根本的な宇宙との調和

自然の営み・恵みを感じ、その中  
で自己への満足感と幸福感を発  
展させることができる。



## 自然は癒す力を持っている

### 安心安全感の構築

### こころの解放につながる

