

平成 27 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	特定非営利活動法人オーシャンゲートジャパン
活動テーマ	心と体のケアとしての海洋セラピー体験



事故や災害・不測の事態によって、学校や社会の様々な変化や複雑な人間関係によって、多くの青少年が、心と体のバランスを整えることに苦心している。自然の中で、陽を浴び、体を動かすことにより、五感を活性化しながら、身体感覚や現実感を取り戻すことの必要性和重要性が掲げられる。古来より海は命の源と言われてきた。海を眺め、潮風に吹かれ、潮騒を聴き、海水に浸かる「海を感じる」プログラムによって、心も体も癒され、解放される。精神や心理の専門家と連携しながら、海洋経験豊かなインストラクターとともに、和歌山の豊かで美しい海そして素晴らしい自然の中で、海洋体験活動を通じて、五感を活性化し、心と体を癒し、気分も変え、笑顔と元気を回復するきっかけを作っていくことと、呼吸のメカニズムを理解し、正しい呼吸法を習得すること、そして多くの人々との出会いを通じて、人的ネットワークを広げることを目的とする。海を感じるプログラムからスタート。ビーチクリーンを行いながら、貝殻等も採集する。呼吸のメカニズムの理解と腹式呼吸法を実践。プールでは、まずは水慣れ。水面でのリラクゼーション。水面での浮遊感と開放感を体感し、リラックスする。プールでのリラクゼーションと器材慣れができたところで、ユニバーサル器材を用いて、海洋体験活動を実施。海で癒されることで、心と体のケアへとつながる。海洋活動後、収集した貝殻等を用いて、海洋クラフト作りを行う。予想をはるかに超える参加者 153 名、13 回の開催を実施することができた。海を感じるプログラムにより、参加者たちは五感が心地よく刺激され、活性化が促進された。「今を生きている」「今ここにいる」という身体感覚や現実感の強化にもなった。心が癒され、脳の活性化も進むことで心と体のケアとなり、バランスを取り戻した。そしてさらに「生きる力」も「生きる喜び」も実感できた。