

平成 29 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	海洋療法を用いたストレスケア



事故、災害や不測の事態等により、また障害や環境の変化等により、強いストレスに晒され、長期間ストレスを抱え込む人々がたくさんいる。ストレスが原因となり、心身のバランスを崩し、蝕まれ、やがて病にふせる人々が増えている。まずはストレスを発散させ、ストレスケアを行い、心身のバランスを取り戻し、笑顔と元気を取り戻すことが、喫緊の課題である。私たちの国土は海に囲まれている。海からの豊かな恵みを受けている。海は生命の源であり、生命を育み、癒している。海の成分は、人間の体液に等しく、特に羊水に近いと言われている。ストレスに苛まれた人々が、日常を離れ、海からの心地のいい刺激と癒しを受けることによって、ストレスを発散・解消し、心身のバランスを整え、ストレスに立ち向かっていく力を培っていく。そのためには、ストレスについての理解を深め、ストレスホルモン（コルチゾール）が心身に及ぼす影響について知ること、極めて重要である。正しい呼吸法により、呼吸が安定し、心が安定していくことも実感する。多くの人々とともに、ストレスを発散・解消し、ストレスケアを推進し、心身のバランスを整え、笑顔と元気を回復することが目的である。

助成事業を通じて、多くの参加者の笑顔と元気を回復することができた。様々な状況や環境にある人々が、海を感じ、海でストレスを解消し、海に癒された。そして、次に向かう力も培えた。地域コミュニティとのネットワークも構築でき、支援施設等との新たな連携も進んだ。また、ユニバーサル器材を用いた海洋スポーツ(パラダイビング)によって、誰もが安全に安心して活動できることを実証できた。今後のさらなる展開を推進したい。