

# 森林セラピー®検定副読本

## フィールド編

### 目次

はじめに .....	i
資格取得のあらまし .....	ii
目次 .....	iv
ヘルスケア編の構成 .....	vi

#### 第1章 森林セラピーとは

1 森林と文明とのかかわり .....	2
2 森林セラピーと森林浴 .....	4
3 森林セラピーソサエティ .....	6
4 森林セラピー基地とセラピーロード .....	8
5 森林の映像を見る森林浴効果 .....	10

#### 第2章 森林の生態と役割

1 世界の森林と森林率 .....	14
2 天然林と人工林 .....	16
3 林相と森林分布 .....	18
4 日本の森林の現状 .....	20
5 森林の管理と間伐 .....	22
6 森林の多面的機能 .....	24
7 地球温暖化防止に果たす森林の役割 .....	26
8 持続可能な森林管理と環境保全 .....	28
9 森林の水源涵養機能 .....	30
10 人と共生した豊かな里地里山 .....	32
11 国民の森林としての国有林 .....	34
12 「緑の回廊」と世界遺産の森林 .....	36

#### 第3章 森林と薬草・薬木

1 森林は薬用植物の宝庫 .....	40
--------------------	----

2 日本に自生する薬草 .....	42
3 日本に自生する薬木 .....	44
4 薬用植物に含まれるビタミン類 .....	46
5 山菜・野草とキノコ .....	50
6 森の中の香り .....	54

#### 第4章 ガイドの実践

1 信頼されるガイド① 事前準備（上） .....	58
2 信頼されるガイド② 事前準備（下） .....	60
3 信頼されるガイド③ 第一印象 .....	62
4 信頼されるガイド④ 出発前後 .....	64
5 信頼されるガイド⑤ 森の中で（上） .....	66
6 信頼されるガイド⑥ 森の中で（下） .....	68
7 森に入る前に靴底を洗おう .....	70
8 セラピー食のデザイン .....	72

#### 第5章 野外での安全管理

1 山の天候の特徴 .....	76
2 中高年に多い山の遭難 .....	78
3 山で道に迷ったら .....	80
4 方位磁石を使わずに方向を知る .....	82
5 落雷 その予知と回避策 .....	84
6 クマハギ被害とツキノワグマの行動 .....	86
7 毒ヘビ その対策と回避策 .....	88
8 ハチ・毒虫 その対策と回避策 .....	90
9 救命・応急手当の基本 .....	92
10 熱中症と水分補給 .....	94

※例題は各章の最終ページにあります