

吉野に森林セラピー基地

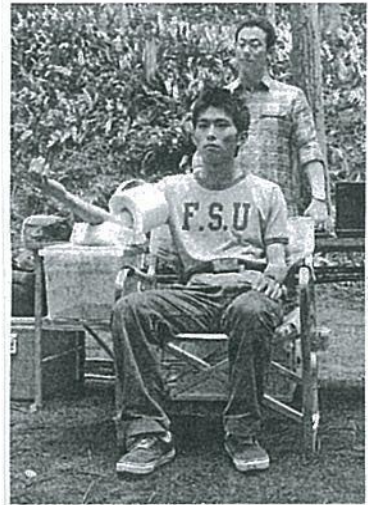
認定に向けフィールド実験

吉野町が、森林浴効果でリラックスできる拠点「森林セラピー基地」の県内初認定を目指している。特産「吉野杉」で知られる豊かな山林を保養の場として生かす狙いだ。

森林セラピー基地は、林野庁が全国の自治体呼びかけ、NPO法人「森林セラピーソサエティ」（東京）が認定する。現在は全国各地が所が選ばれており、今度には吉野町など4か所が申請中だ。

同町山口の森林では3月、茨城県つくば市の研究

機関が、県内の男子大学生6人に協力を求めて、認定に向けた「フィールド生理実験」を実施。学生らに林の中で鳥のさえずりや小川のせせらぎなどを聞いてリラックスしてもらい、入山



林の中で行われた森林セラピー基地認定に向けた実験（吉野町で）

前後の心拍数や血圧などをチェックした。

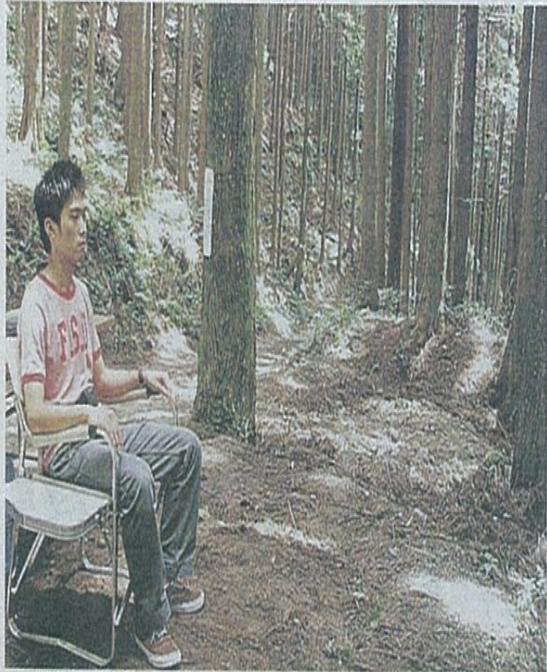
4日は橿原市の近鉄八木駅周辺で行い、両地点での検査値を比較した。今後、同NPOが両地点でのリラックス度の相違結果と、地域を特色付ける文化などのソフト面、宿泊施設の3条件を検討。条件を満たせば、来年3月にも「森林セラピー基地」として認定する。

同町の山本茂之観光参事は「吉野の自然は特筆すべきものがあり、認定を期待しています」と話している。

森林セラピー基地めざせ

森林浴のリラックスや健康増進への効果を測定する生理・心理実験が3、4両日、吉野町山口の杉とヒノキの森林であった。町は、NPO法人「森林セラピーソサエティ」（今井通子理事長）に申請し、県内の「森林セラピー基地」の認定第一号を目指す。

吉野 認定へ心拍や血圧測定



実験は、測定装置を身に着けた男子大学生12人が森林を歩いたり、イスに座って森を眺めたりして、心拍の揺らぎや血圧などを測定写真。自律神経の働きを数値化して森林が人をリラックスさせる効果を調べる。

担当する千葉大環境健康フィールド科学センター副センター長の宮崎良文教授は「森林浴には、病気ではないが、具合が悪い『未病』状態を治したり、病気になるのを防いだりする効果がある」と話している。

「森林セラピー基地」の認定には、地元の歴史文化や宿泊施設なども考慮される。2005年から現在まで全国44市町村が認定されている。町は「吉野山の旅館で宿泊し、森林浴による心のケアなどを合わせたプログラムを作って来訪者を増やし、地域の活性化につなげたい」という。

森林セラピー基地認定へ

きょうから吉野で実験

癒やし効果測定

健康増進に効果があるなどとして森林浴などが注目されている

認定されれば県内初めてのとなる。

は吉野町をはじめ全国4地域が候補地に申請、選出された。

中、NPO法人「森林セラピーソサエティ」(東京都)が認定する「森林セラピー基地」の県内での認定を目指して、吉野町で3日から生理・心理の実験が始まる。実験結果などが評価され、同基地に

同基地は、リラックス効果や予防医学的効果のある森林と、それを生かす施設や条件が整備されている地域。全国44市町村の森林が認定されており、健康増進のための森林セラピーのプログラムに取り組んでいる。本年度

世界遺産や林業で有名な同町は、一般に親しまれている「吉野・宮滝万葉コース」と「神仙峡龍門の里コース」を候補に申請した。今回の「リラックス効果」測定の実験結果▽地域を特色付ける文

「森内での認定を目指して、吉野町で3日から生理・心理の実験が始まる。実験結果などが評価され、同基地に

は吉野町をはじめ全国4地域が候補地に申請、選出された。

2日に実験内容を発表した吉野町は「基地に認定されて森林セラピーのプログラムを提供することで、地域の活性化にもなれば」と期待している。

認定されれば県内初めてのとなる。

同基地は、リラックス効果や予防医学的効果のある森林と、それを生かす施設や条件が整備されている地域。全国44市町村の森林が認定されており、健康増進のための森林セラピーのプログラムに取り組んでいる。本年度

化、歴史、食のソフト面▽宿泊などの施設の3条件が評価されれば、来年3月末に同基地に認定される予定。

環境適性、生理・心理実験

吉野町で森林セラピー



座って山林を眺める「座観」をした後血圧測定する被験者—吉野町山口で

われている。

同基地は、医学的な裏付けがある森林浴の場で、森林セラピーとは、心を和ませ体もリラックスさせる森林浴に医学的な方法を取り入れ、予防医学、健康増進を目指すもの。

ぎからリラックス度とストレス度を数値化し、血圧、脈拍も測定する。アンケートで主観的な心理も調査。都市部との比較で同町森林の適性を評価する。

実験は、同町内の「神仙峡・龍門の里コース」と「吉野・宮滝万葉コース」の森林部と都市部の橿原市の大和八木駅周辺で実施。

基地の認定は実験結果と地域の文化、歴史など、宿泊施設などを勘案して決める。結果が出るのは来年3月の予定で、認定されれば県内初となる。

吉野

「森林セラピー基地」の認定から2日間、町内の森林などで被験者12人を使

座って山林を眺める「座観」をした後血圧測定する被験者—吉野町山口で

吉野町は「基地」を呼び物に観光客に来てもらい、地域活性化