

森林セラピー®



特定非営利活動法人
森林セラピーソサエティ
FOREST THERAPY SOCIETY

FOREST THERAPY 第11号 January 2013

【目次】

森林セラピーの起源——10周年を祝う ……………	1	森林セラピー基地・ロード紹介 ……………	12
特別寄稿 ……………	3	解説 森林環境の話 ……………	14
トピックス ……………	5	事務局だより ……………	15
会員だより 森林セラピスト・ガイドに聞く ……	7	会員リスト 編集後記 ……………	16



森林セラピーの起源——10周年を祝う

東京財団上席研究員 平野 秀樹

新年明けましておめでとうございます。
さて、「森林セラピー」という言葉が生まれたのは2003年夏で、ちょうど10年前です。

当時は、ヤフー（yahoo）で「森林セラピー」を検索しても45件しかヒットしませんでした。

翌年1月に林野庁、厚生労働省、民間会社などの参加により産学官連携で森林セラピー研究会が立ち上がりました。

医学的エビデンス（証拠）を得ることがこの

運動の肝で、研究費は民間資金と各種競争的資金（国費）が活用されました。宮崎良文教授（千葉大環境健康フィールド科学センター）が中心になり、香川隆英室長（森林総合研究所）も参画して進められました。現在、森林セラピー基地認定のために行われる一連の生理実験は特許取得済みで、各種エビデンスを補強しつつあります。

2007年には李卿准教授（日本医科大）が代表世話人となる「森林医学研究会」が日本衛

生学会の中に設けられ、国際的には日韓共同研究がはじまり、日・フィンランドの共同研究、さらに2011年にはINFOM (International Society of Nature and Forest Medicine) も設立され、日中韓、英米露、北欧など計12カ国の参加のもと広がっています。

今日、「森林セラピー」を検索してみると、41万4,000件がヒットします。認定森林セラピー基地等は全国48か所に、また森林セラピスト、森林セラピーガイドは延べ1,000人を超える規模になりました。一般書として、『森林医学』『森林医学Ⅱ』『森林セラピー』も刊行され、森林セラピー検定のテキストになっています。

一見、順調に広がっているように思われますが、現場の基地はじめ各セクターではさまざまな難問を抱えています。当NPO法人の発展も課題含みです。

一つは森林セラピーの実践モデルの提示です。

成功モデルは一つではなく、基地ごとに特徴あるスタイルが登場しつつありますが、その完成形といったものは未だ誕生していません。ハードとしてのモデル、見合ったセラピーメニューも完成途上にあります。これらが綿密に

用意された、いわば聖地となるモデルづくりが急がれます。

二つ目は、担い手の問題です。最終的には森林セラピーは人対自然、人対人という環境の中で人が生理的、感覚的に変化していくこと、健康が増進されていくことです。それを担っていく人材は自然環境と同等以上に重要になります。スキルアップのための工夫、参加エネルギーが湧き出る仕組みを工夫しなければならないと思います。

最後に三つ目。人の輪です。

忙しくなるとなぜか視野が狭くなりがちで、専門化すればするほど、また組織が大きくなるにつれコミュニケーションをとるのも物理的に難しくなり、それらが災いして人の主張に耳を傾けなくなりがちです。持たされた場所で、また自分の力量の中で使命感をもって社会に役に立っていけるよう協力しあうことが大切だと思います。

振り返れば、10年というのはちょっとした期間です。

「森林セラピー」を支えてこられたすべての方々に感謝しつつ、これからもユーザー目線で当運動にかかわっていただけると考えております。



森林セラピー基地・ ロードを訪ねて

特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ

理事長 今井 通子



皆様、明けましておめでとうございます。今年が皆様にとってより良い年になりますように。

ところで、この「森林セラピー®」誌は、創刊号発行 '09年12月20日、本号で丸3年経過です。この間多くの方々から種々の御寄稿をいただき、色々な情報が発信出来、感謝。また各基地に出かけた際、本誌が基地関連施設の壁に貼られている時には嬉しく思いました。

さて、私の訪ねたロードの御紹介ですが、今回は国頭村と綾町です。

沖縄県沖縄本島北部に位置する“森と水とやすらぎの里 国頭”は、首里城や沖縄美ら海水族館などに代表される数々の島内観光地や、御承知の広範囲を占める米国基地とは隔離された別世界。亜熱帯気候に育まれた木々を中心とする独特の生態系が生き活きと息づく地域です。主なセラピーロードは、沖縄本島最高峰の与那覇岳、標高503m裾野の国頭村公園内コースや、森林内に高床式の手すり付き板張り廊下が設置され、鬱蒼とした亜熱帯林の根元でもなく梢でもない中間を歩けば普段と異な

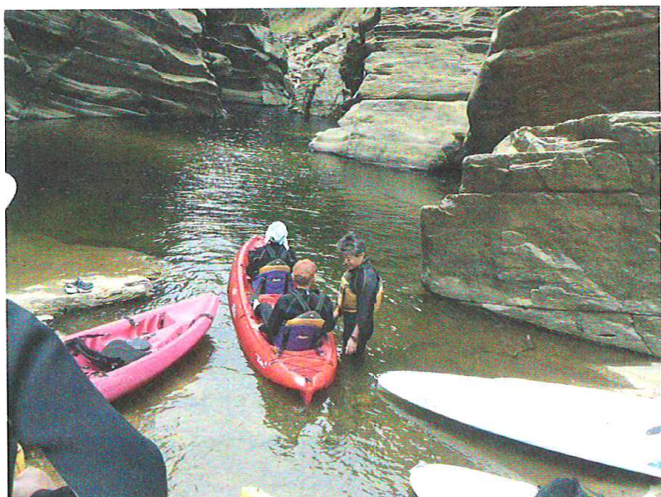


国頭・仰臥位観

る視覚が楽しめる、やんばる学びの森コース等4コースがあります。1コースごとは、座観や仰臥位観の時間をとって約半日程度。特に寝転んで見る空間のヘゴや、それを頼りのツル類は、温帯林では見られない光景です。ナイトウォッチングもあり、一人また一人とコース内で10~20mくらい離れて、ヘッドランプを消し、座観すると沢の音、夜鳴きする鳥の声、下方から聞こえるキャンプ場での人の声など聴覚に訴える音が多数。10分もすると慣れてきた視覚が、月明かりの方角や梢の隙間から見える雲、近場で青白く浮かぶ花や枯枝等々日中とは違って神秘的。島内の方々以外は、多分沖縄旅行の一ヶ所として訪れられると思いますが、だからこそ夜もコースに出られるツアーやカヌーイングもあることで楽しみが増します。勿論、その夜は近隣で一泊。せっかくだから2~3泊して全コース体験も良いでしょう。昨年の冬のことでした。INFOM (International Society of Nature and Forest Medicine)のHPを見たハーバード大学のドクター(その後INFOMの国際委員となり他の委員と共に米国支部の結成に力を尽くされた)が、当



国頭・セラピーロード



国頭・カヌー

初長野県の上松町赤沢自然休養林内のロード（INFOMのHPに広報掲載あり）を視察する目的で来日しましたが、冬の赤沢は雪に閉ざされているため視察地変更を余儀なくされ、国頭村でロードを歩かれました。帰国した彼は、この時のレポートをフェイスブックに載せました。的確なレポートでした。このように INFOM の HP を通し森林セラピー基地・ロードも国際的になってきています。各基地の皆様には、今年も森林セラピー事業を更に発展させ、人々が森の癒しを享受出来るよう、お力添えいただければ幸いです。

宮崎県綾町は“自然と共に生き、人と共に生きるまち綾”と称するだけあって、それぞれ特徴のある森林セラピーロードが3ヶ所あります。当時、ガイド、各種測定が無かったため、ここは地元とは日程調整せずに歩いて来ました。照葉大吊橋コースは、大吊橋を渡ると下り

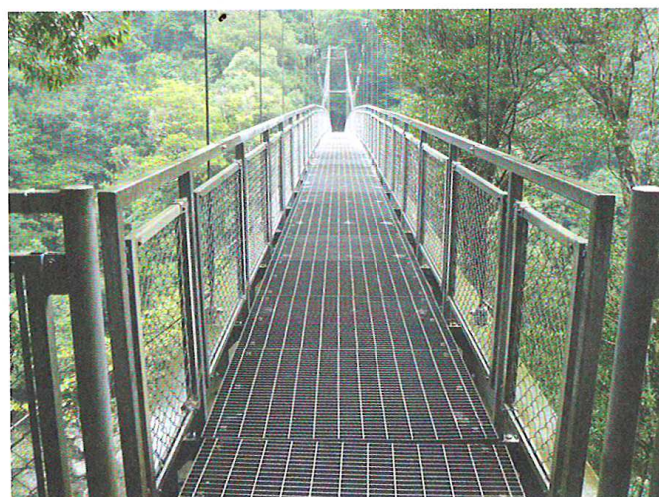


綾町・セラピーロード内の数々ある橋の一つ

道ですが、側道を登ると大山神の祠もあり往復出来ます。本道は、下りは右手に石碑と同質の岩場、そこここから流れ出る滝が数々あり、やがて橋を幾つも渡り、バリバリの木濃い緑も美しい、鬱蒼とした森は水と木々との清涼感で、歩いても立ち止ってもセラピー感に包まれっぱなしです。かじか吊橋を渡るとその先には見通しの効く広々とした森が。木の名前、森の知識等、趣向を凝らした立札もあり原生林が楽しめました。もしも大吊橋の入場券売場近辺にセラピーロード申込所があれば、次々に訪れる大吊橋往復だけの人々の中には、きっと申し込む方々がありそうです。森林セラピー月間を作り、ガイドを常駐させている上野村からは、月に誰も来なかった日は2日間との報告有り。綾こそ、そんな手法がピッタリな気がします。



綾町・照葉大吊橋、木碑



綾町・吊り橋

トピックス

森林セラピー研究の過去・現在・未来

千葉大学環境健康フィールド科学センター 宮崎 良文



はじめに

現代に生きる我々の体は、自然対応用にてできている。人間はヒトになって約500万年が経過するが、その99.99%以上を自然の中で過ごしてきたからである。自然対応用の生理機能を持って、現代の都市化・人工化された社会を生きているため、我々はストレス状態にあると考えられている。さらに、近年における急激なコンピュータの普及はさらなるストレス状態の昂進を生み出しており、1984年にはアメリカの臨床心理学者クレイグ・ブロードにより、「テクノストレス」という言葉が作られた。そのような状況を受けて、今、森林セラピーに注目が集まっている。森林セラピーに触れたとき、強すぎる緊張状態、高すぎる交感神経活動が抑制され、生理的にリラックスする。人間としての本来のあるべき状態に近づき、それが快適感となって認識されると考えられる。

森林セラピーは「予防医学的效果」を目的としている点に特徴がある。薬理効果に代表される「特異的效果」を期待しているのではなく、森林と接することにより、生理的にリラックスし、ストレス状態が緩和されることを目指している。その結果、ストレス状態によって低下している免疫機能が改善されるのである。免疫機能改善に関するエビデンスの蓄積は日本医科大学李卿准教授によってなされている。森林セラピーは図1に示されるように、予防医学的見地に基づいているのである。

2005年に林野庁は、「森林セラピー基地構想」を発表した。本構想における「森林セラピー」という言葉は、2004年夏における林野庁研究普及課・平野秀樹課長（当時）との議論の過程において、既に定着していた「アロマセラピー」に準じて作ったタームである。「科学的エビデンスを持ち、予防医学的效果を目指す森林浴」と定

義した。

本稿では、2004年から現在までの森林セラピー研究を「森林セラピー研究の現在」と位置づけ、さらに森林セラピー研究の過去・未来に言及することとした。

森林セラピーの過去・現在・未来

1. 森林セラピー研究の過去

世界初の森林浴のフィールド実験は1990年3月に屋久島で実施されたと考えられている（Your Brain On Nature, E. M. Selhub, A. C. Logan, 2012）。本実験は、NHKのサポートを受け、5名の男子大学生を被験者とし、対照は鹿児島大学の人工気候室をお借りして実施した。そこで測定した唾液中コルチゾール濃度と気分プロフィール検査（POMS）は世界初の計測であり、実際の森林浴によるストレスホルモン濃度の低下と気分状態の改善が初めて明らかになった。

一方、この期間における研究データの蓄積は、人工気候室を使った室内実験が中心であった。プロジェクターやディスプレイを使った森林風景等の視覚刺激、小川のせせらぎ音等の聴覚刺激、木材由来のフィトンチッド等による嗅覚刺激ならびに木材等への接触による触覚刺激実験等である（<http://www.fc.chiba-u.jp/research/miyazaki/result.html>）。

2. 森林セラピー研究の現在

2004年に入り、農林水産省高度化プロジェクトならびに科学研究費補助金基盤研究Sにおける関連課題の採択が決まり、本格的なフィールド研究が始まった。

2005年から2012年までの8年間で沖縄ヤンバルクイナの森から北海道釧路湿原まで全国53ヶ所の森林において各約1週間を目処に実験を行った。生理的な測定指標として、唾液中コルチゾール濃度、心拍変動性計測による交感・副交感神経活動、血圧、心拍数を用いた。コルチゾール濃度、交感神経活動、血圧、心拍数はストレス時に高まり、リラックスすると副交感神経活動が高まることが知られている。

35ヶ所、420名の被験者実験結果をまとめたところ、座って景色を眺める座観実験において、都市部に比べ、コルチゾール濃度は12.4%、交感神経活動は7.0%、血圧は1.4%、心拍数も5.8%の低下を示し、森林セラピーによってストレス状態が緩和されていることが明らかとなった。一方、副交感神経活動は55.0%の昂進を示し、生体がリラックスしていることが示された。歩行実験においても、ほぼ同様の結果が得られている。

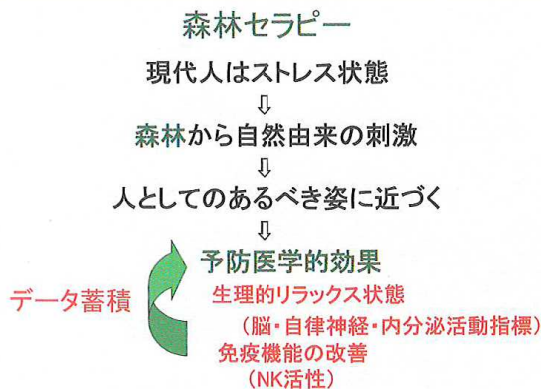


図1 森林セラピーの予防医学的效果



森林座観風景



森林歩行風景



都市座観風景



都市歩行風景

2004年には、千葉県清和県民の森において、近赤外線時間分解法を用いた脳前頭野活動とコルチゾール濃度を指標とした実験を実施し、森林部の歩行と座観によって、都市部に比べて、両指標とも低下し、生体が生理的にリラックスしていることが示された。

これらの成果は世界で初めて提出された研究データであり、2010年には、New York Times 紙が免疫関連研究と生理的リラックス研究に関する計4報を紙面で紹介し、その後、アルジャジーラテレビも森林セラピーの持つ予防医学的効果をテーマに報道している。さらに、カナダのThe Globe and Mail 紙からも記者が派遣され、日本の森林セラピー研究が紹介されている。2012年の夏の森林セラピー認定実験においては、アメリカのOUTSIDE 誌から派遣された女性記者が1週間取材を行い、最近記事が掲載された (<http://www.outsideonline.com/fitness/wellness/Take-Two-Hours-of-Pine-Forest-and-Call-Me-in-the-Morning.html>)。今、世界において、日本の森林セラピー研究は注目されているのである。

3. 森林セラピー研究の未来

これからの森林セラピー研究は1)「未病者への応用」と2)「個人差」がテーマになると思われる。

1)「未病者への応用」に関しては、境界域高血圧、肥満等の未病者を対象とした臨床研究がポイントとなる。これまでの森林セラピー研究の多くは20代の男子大学生を対象として進められてきており、若年者、中年、高齢者ならびに女性を被験者としたデータの蓄積が求められているが、さらに、「予防医学」という範疇に含まれる未病者への効果を明らかにすることが今、社会から要請されているのである。

2)「個人差」研究に関しては、①「初期値の法則(元々持っている値が高ければ抑制する反応は大きく、

値が低ければ促進する反応が大きいという法則)」ならびに②「パーソナリティ分類」という観点から、少しずつ明らかにされつつある。「初期値の法則」に関しては、これまでの我々の20代男性における研究結果から、森林歩行セラピーによって、血圧の高い被験者は低下し、血圧の低い被験者は上昇し、正常値に近づくという調整作用があることがわかった。しかし、都市部歩行においては、そのような調整作用は認められないのである。森林におけるこのような調整効果は未病状態の半健康人において、さらに顕著に表れると私は考えており、それを科学的エビデンスの蓄積によって明らかにしたい。さらに、②のパーソナリティ分類においては、行動の激しさを評価する「タイプA行動パターン」ならびに不安度を評価する「特性不安」によって、森林セラピーの効果が異なることが明らかにされており、今後もデータ蓄積を継続する予定である。

おわりに

上記したように森林セラピー研究は2004年までの萌芽を経て、2013年現在、生理的リラックス効果ならびに免疫機能改善効果に関するデータ蓄積がなされ、その予防医学的効果に関する実体が明らかにされつつある。

これらを踏まえ、今後は、境界域高血圧、高脂血症、境界域糖尿病、肥満等の未病状態の半健康人を対象とした研究が待たれており、それにより、社会を圧迫している医療費の削減に貢献できると考えている。

さらに、各研究分野で問題となっている「個人差」研究も重要な課題となり、森林セラピーが持つ生体調整作用も個人差研究を進めることによって明らかとなると思われる。



森林セラピスト



「帯広の森」を 森林セラピー基地に

佐藤 文彦
(北海道)

私は、林野庁OBです。現在は、帯広市で、帯広林業会館の1室を借りて、フロイトやユングで知られる深層心理学をベースとした創造心理&安全心理研究所と、心理カウンセラーとして心理相談室をしています。また、カルチャー教室等で自律訓練法の指導もしています。森林関係では、樹木気功法の指導をしています。

帯広市には、406haの面積を有する市街地近郊型の「帯広の森」があります。「帯広の森」構想は、帯広市の第5代市長の吉村博氏が昭和44年にオーストリアを訪問して、そこで「ウィーンの森」と出会い、広大な「ウィーンの森」と、それに共生するウィーン市民に感銘を受けたのことでとわれています。「帯広の森」は昭和50年から畑地跡に毎年、市民参加の植樹祭の形で造成が進められてきました。今では、37年を過ぎ森林の形が出来てきました。

東京には、「明治神宮の森」があります。これは大都会の中に造られた70haの森です。世界的に見ても人工の森の傑作だといわれています。「帯広の森」の60年先輩です。「帯広の森」も山の中の森ではありません。都市型の人工の森です。適切かつ専門的な森林科学、森林技術に裏付けられた取り扱いをすれば、100年後、200年後には世界に誇る森になっていると思います。

「帯広の森」は、地形が平坦で、森林浴などに活用する場合、物足りなさを感じます。しかし、逆転の発想に立ち、平坦地かつ市街地近郊という特色を生かして、ユ



足止まる樹のトンネルに山の神
柏手を打つ帯広の森

ニバーサルデザインや森林の多目的散策などに注目した森づくりと施設整備を行い、全国に類のない独創的な森林セラピー基地を構築する必要があると私は考えています。

「帯広の森」をイベント的に利用するだけではもったいない。森林セラピー基地の認定を受けて、これを活用することは、ストレス時代といわれる、今の時代、ますます重要になってくると考えています。

私は、平成24年1月に、70ページに及ぶ「帯広の森」のあり方に関する提言書を帯広市長に提出しています。その中で森林セラピー基地認定の必要性についても言及しています。



私が目指す森林セラピスト

平野 裕也
(東京都)

2009年にセラピスト資格を取得し、3年が経ちました。現在、厚木市森林セラピー基地に登録し、案内人として活動をしています。七沢では原則月一回、自然と温泉浴を楽しんでいただくハイキングを実施しており、特に森林セラピーを意識したプログラムは組み込んでいません。参加者の殆どは心も体も元気いっぱいの中高年で、山を歩き、友人とおしゃべりし、自然を楽しんで仕上げに温泉に入ることが楽しみで参加されている多くのリピーターの方々に、敢えてセラピーらしいプログラムを取り入れるのが時に押し付けになっていると感じることがあるからです。しかし最近このままで良いのかと思い始めました。七沢には近くに県立のリハビリテーションセンターがあり、市内には大規模工業団地もあります。今後、より地域に貢献できるセラピー基地の在り方を考えた時、参加対象をリハビリ中の方や企業健保組合の方など、本当の意味で森林セラピーを必要とされる方々に拡げて行こう（既にいくつかの先進基地がやっておられるように）とした場合、それに対応できる案内人は殆どいません。私自身も折角資格を取得したのに自分の森林セラピーのスキル（瞑想、リラクゼーション、ストレッチ、ヨガ、アロマ、作業療法、グループワーク、力



厚木基地半谷林道ウォーク

ウンセリングなど)は極めて心細く、3年間、何も進歩していないことに愕然とします。しかしこれらのスキルをキチッと(見よう見まねや聞きかじりのスキルではなく)習得する機会はなかなか得られません。森林セラピーソサイエティーには資格保有者サービスとしてこのような機会を提供していただくことを期待します。森林セラピーソサイエティーと資格保有者の大多数を繋ぐものが時々送られてくる会報と会費納入請求書と言うのではいささか心寂しいものがあります。各基地に登録する資格取得者が「さすがは森林セラピスト、ガイドだ」と認知される実力を持つのが私の目標ですし、それは森林セラピーソサイエティーにとっても極めて重要なことではないでしょうか。



森と人によりそって

中林 カオル

(三重県)

セラピスト試験に3回も挑戦して、やっと手にしたセラピストの資格。紆余曲折がありました。私は目標を定めたら、がむしゃらにそれに向かって突き進んでいくタイプです。

その間、親の介護、孫のもりという人として、果たさなければならぬ義務があり、疲れが溜まり、ストレスも多く勉強が思うに任せないことも度々でしたが、めげずにアタック・アタックを重ねて自分のものにしました。幸いに基地があるので、セラピーガイドの資格でイベントなどに参加させていただき基地を持たない方々より現地体験を多くさせていただいておりました。そのことが、ストレスの発散になり、自分もセラピーで癒やされて、セラピストの原点にもなったと思っています。

大変だったけれど介護の体験、また以前かかっていた幼児教育などで、待ちと見守りを沢山学びました。今までのがむしゃらに走っていた自分の人生についても考えさせられました。森林セラピーでは、自然とゆっくり、のんびりと焦らずかわらうと思いました。

現代のストレスフルは日常生活から美杉のセラピー



基地を訪れていただいた時、あれこれと盛りだくさんなことを次々こなすのではなく、美杉の基地に沢山あるロードを“ゆっ

くり”“のんびり”“深呼吸”をしながらの森林散歩を基本に、清流の川辺で、大木のある公園で森林安息もしながら、しばらくの間でも現実の喧騒を忘れていただけるひとときを過ごしていただけるシーンにセラピストとしてかわらせていただき、セラピストが出すぎることなく利用者さんの気持ちを見失うことなく、問いかけがあったら対応することができ、リフレッシュして帰っていただけるセラピストでありたいと思っています。

健康の郷・美杉は、朝 目覚めると目に入るのは緑の山々、澄みきった青空と空気、私はこの美杉をこよなく愛する美杉大好き人間です。

春～陽だまりの蔭の臺の芽吹きとともに大洞三多気コースのヤマザクラの花だより。初夏～朝霧たちこめる葛飾北斎の絵にあるような幻想的な山々の姿。夏～自然クーラの効いた大洞石畳コースや高束山コースのセラピー、マイナスイオンがたちこめる日神の滝とコバルト色の川面、清流を気持ちよく泳ぐあまごを愛でながらの平倉コース。水しぶき揚がる君が野湖畔の噴水。初秋～赤とんぼの飛来と銀色の稲穂。仲秋～すすきのそよぎ、緑の針葉樹の中に映えるモミジや銀杏。晩秋～星や雲が手に取れるような澄みきった青空。初冬～風に舞い散る枯葉、その枯葉を踏みしめる足音。冬～ピーンと澄みきった空気の中 おもく、ゆっくり流れる冬の雲、深々と降る雪。

書き出せば美杉の魅力には、いとまがありません。こんな素敵なホームグラウンドでセラピストとしてかわりのできることは幸せです。

先日、月1回のペースで5コースを歩いていただいた方から、「風邪を引きにくくなり、引いても治りが早くなりました。」「皮膚が弱いのですが、湿疹ができてあまりひどくならなくなりました。」との嬉しい感想をいただきました。これは、森林の中で過ごすことにより免疫力が高まるからなのでしょう。

これからも、気負うことなく自然体で森に入り、大木に触れたり、大木と会話したり、ロード端に咲く雑草に目を配り、小鳥のさえずり、虫の声に耳を傾け、五感に働きかける手助けをさせていただきながら、背伸びをしないで、自分にできることを一生懸命できるセラピストでありたいと思っています。



草津森林療法協議会の近況報告

湯田 六男

(群馬県)

草津森林療法協議会は発足後8年を経過し、12月に第9回総会を行いました。



会員とボランティアの皆さん

会員は60名、この会の特徴は積極的に草津森林セラピー基地森の癒し歩道の整備なども行い、春の「森の癒し歩道ロイヤルコース」チップ

敷きは8年目となり、1.2kの歩道やそよ風の広場などにアカマツチップを毎年40から60立方メートルボランティアの皆さんで散布、ここ2年間はすべて募金などで費用をまかなっています。

会員は若い人が多く、会員の技術取得を目的としたスキルアップ研修37回、森林散策25回を実施、セラピーガイドの勉強に努めています。

「お客様の要望を尊重し、ガイドが話しすぎない、ゆっくり散策、呼吸法」は必須事項でこれ以外は担当ガイドがそれぞれの個性を発揮しおもてなし(茶菓)をします。

五感を生かし、森を感じ、やすらぎを体感していただく、なんと難しいことか？

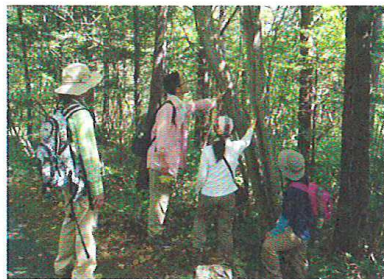
ここ2年間は群馬DCキャンペーン、ぐぐっと群馬キャンペーンに協力し森の癒し森林セラピー体験や各団体の受け入れ、好評を得ています。

散策前後に気分調査を行いますが大よほどの参加者は「癒され効果」を発揮しています。

これからは草津町の健康づくり「町民森林セラピーの体験」の協力、スキルアップ研修の継続、各種イベントの開催、森林セラピー料金体系の定着をめざし、草津温泉から新しい魅力を発信してゆきます。



群馬アロマの木、森の音楽会



下界を望む

地域で何か活動をしているということで森や里山保全を目的とした「箕面の森の学校」に夫婦で入りました。

その時に誘われ目にしたフォーラムのチラシを見て参加したのが「森林セラピー」との出会いです。

森で過ごすことの心地いい理由がわかり、世界でも日本が注目されていること、しかも自宅にほど近い森でも「森林セラピー」に取り組むため研究会が立ち上がったこと等ワクワクする内容ばかりでした。

現在は森林セラピーロード&基地実現への可能性を探る研究会メンバーとして関わらせて頂いています。

私は15年余り会社員でしたが、誰のために何のために働くのか？と考えたとき、自分の持つ時間とエネルギーをもっと別で活かしたいと脱サラを決意しました。

それから約10年間ただひたすらに事業に没頭し、いつしか周りから理想とされる人にならなければいけない状況の中にいる自分に気がきました。

「本来の自分」とは何なのか？「自分らしく生きる」と決め一区切りをつけた時「森」と出会いました。

ココロの目でものを見る。ココロの耳で音を聴く。森の中で自然とふれあい、感性を取り戻し、本来の自分へとかえり、自分らしく生きる人生を歩む。

私は森の持つチカラの素晴らしさを多くの人々に伝え、森へと誘い気づかせてあげたい。

私はフリーのセラピスト。どこの基地にも属さないセラピストだからできることは何なのか？

「基地側」でもなく「地元」や「企業」でもない。だからこそ「人」という位置から考え発信したい。

「企業」が喜ぶプログラムではなく「人」が本来の自分にもどれる機会と場をプランニングしたい。

最近は他府県のセラピストや基地の方々のお話を伺う機会が増え勉強させて頂いています。

セラピスト同士横の繋がりを持ち連携できたら…そして各地のセラピー基地へと繋ぐことができれば…「私らしく楽しむ事が人の役に立つ事」この言葉をモットーに、微力ながらあるがままの私でお役に立てれば幸いです。よろしくをお願いします。



森で jump



私らしく楽しむ事が、人の役に立つ事

安田 恵

(大阪府)

私が「森」と関わり始めたのは2010年の秋。

森林セラピーガイド



命薬（ぬちぐすい）の森へようこそ

中村 実
(沖縄県)

きっかけは、フットセラピー（足からの健康法）の施術サロンを開いていましたが、多くの方が人間関係で悩みやストレスを抱えていることを知りました。そのような中で森林セラピーを知り、森の中でフットセラピーができればどんなにリラックスできるだろうと考えたのです。それで資格取得をしました。

現在、ガイドや民泊のオーナー等を含めた「やすら木の会」の組織作りが整いつつあります。少しずつですが、皆の気持ちが固まろうとしています。月1回以上の森林セラピーツアー募集や自分たちの勉強会も計画しています。他にはない国頭村独自の森林セラピーがあるはずですが、まだ



国頭祭

模索中です。亜熱帯に属しているのではないめずらしい動植物が生息しています。セラピーロードは4コースありますが、先の猛烈な台風で土壌が崩れたり倒木のために4月までご案内を待っていただいている状況です。国頭村は沖縄本島最北端に位置していますので、本土はもちろん、地元国頭村民や沖縄中南部の方々はこの国頭村の森林セラピーをもっと知ってもらいたいと願っています。

私が心掛けていることは、自分からのお話をし過ぎない、訪れた方の内在した「何か」を引き出し、そして散策する歩調に合わせてゆっくりとお話をする事です。周りの森林が持つ愛情に包まれることで気持ちも晴れ晴れ、体も軽くなって戻って行くのではないのでしょうか。「ぬちぐすい」とは愛情たっぷりの母の味や薬になるほどの食物のこと。ここでは国頭の森を意味します。沖縄では事あるごとに「命薬」という言葉が使われます。

自分が命薬の一粒になればいいのかなと願っています。森林セラピーに訪れる方は百人百様の癒され方があります。押しつけがましくなく、控えめでもない、丁度いい森林セラピーガイド、セラピストを目指します。

皆さん、まずは国頭村にいらしてください。国頭命薬ワールドがお待ちしております。



森林セラピーガイドとして

湯本 勝子
(長野県)

明けましておめでとうございます

昨年平成24年10月28日の日曜日、森林セラピーソサエティ理事長 今井通子先生をお迎えして国際森林年記念特別イベント「医師と歩く森林セラピーロード」の第二弾が開催されました。今回のものは、公益社団法人日本山岳ガイド協会の前日イベントとして行われたこと

もあります。開会式に続き、血圧とストレス度（アミラーゼ測定）をチェックし、小雨と強風の中、自然探勝コースの田の原湿原駐車場から三角池へ向かってスタートしました。最初予定していたコースは葉が落ちて風の通りが良い落葉広葉樹林内のコースの為、針葉樹林に比べストレス度が高くなるという今井先生のアドバイスによりコースを変更したもので



す。日影湿原から上の小池、そして長池からゴールとなる信大教育園までの1キロコースで、深呼吸したり、木の根元に寝てみたり、カモミール茶を飲んだりと様々な事柄を体験しました。そうこうしているうちに雨もやみ、「晴れ女」として知られる今井先生に感謝です。ゴールしてから車で98会館へ移動して、再び測定を行ない、その結果について先生より一人ひとりに解説がありました。その後の地元産の根曲がり竹のお味噌汁とエコ弁当をいただきながら、今日のセラピーについての意見交換を行ないました。

参加者は今井先生と直接お話が出来このような機会に参加できたことをとても喜んでいらっしゃいました。「寒かったが身体から根が出て自然と一体になれたこと、森の香りが良かった」などの感想をいただきました。今後

私達が活動する志賀高原ガイド組合の通常業務においては、実際のところ既定のコースをご案内するトレッキングガイドが中心で、残念ながらセラピーガイドとしての出番がほとんどありません。もちろん、今回のようなイベントに参加いただいたお客様に



ご満足いただくために全国で行なわれている森林セラピー研修などで知識や見聞、技術を得るため参加を予定しております。

今後は、既定のコースの中にも特別に森林セラピーを体感できるコースを設定し、お客様に気軽に参加いただける催しを企画いたしますので、皆様ぜひ森の癒しを感じに志賀高原へぜひお越しください。



人と森を心でつなぐ ガイドを目指して

土屋 一昭

(東京都)

私は 2009 年奥多摩森林セラピーアシスター第 1 号としてセラピーに携わっております。

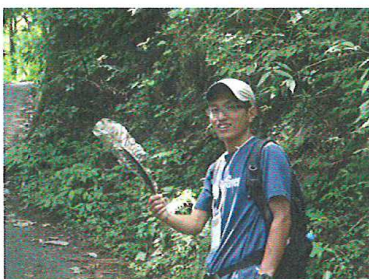
私は自然豊かな環境で生まれ育ち、野生児としても活動しております。

現代はうつ病などの心の病で悩んでいる方が 100 万人いると想定されています。実は私自身もうつ病を経験し、一時期は薬が手放せない時期もありました。ですが、知人と一緒に奥多摩へ行き、森の中を歩いているだけで、身体の芯からみるみる元気が湧いてくることに気がきました。その後、一週間奥多摩へ通い、釣りや鳥の声を静かにゆっくり聴くだけでずっと手放せなかった薬をついに手放すことが出来ました。

その経験を通して私は森が人にとってどれほど大切な存在なのかを体感し、奥多摩町認定森林セラピーガイドの資格を第 1 号で取得し、心の病で苦しい思いをしたからこそ、私はセラピーガイドとして、一人でも多くの人の身体と心を癒せるようになりたいと思いました。1 年目は利用者との接し方、コミュニケーションのはかり方などいろいろ大変なこともありました。ガイドの回数が増えていくうち自分なりの手法で利用者の五感をうまく引き出せるようになりました。

ここで少し私の手法を紹介します。

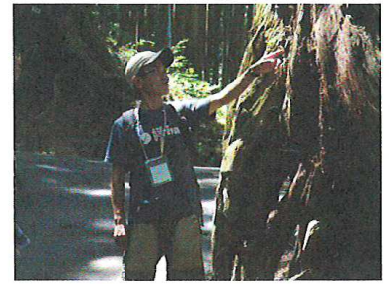
- ①私は野鳥が好きなので色々な鳥の BGM を聴いてみましょう。
- ②私は調理師でもありとても食いしん坊なので、食べられる葉を探してみましょう。



③皆様の好きな木の前でゆっくり呼吸をしましょう。

自分が好きなものから誘導すると、利用者様もすんなり入ってくれました。

3.11 以降、日本人の身体と心は大変疲れており、お客様の中からは「ただ、森に癒されに来ました」という方が増えました。また、放射能の影響で外で遊ぶことが出来ない福島県の小学生に対して自然の中で思い切り遊ぶことが出来る環境を創りました。



私はこれからも人が森と心でつながり、元気になれるようにアシストしていきたいと思っております。

Youtube で「東京 奥多摩 森林セラピー」と検索していただきますと私が出演している動画がありますので機会があれば是非ご覧下さい。



津南の特徴を活かした 基地づくり

涌井 教

(長野県)

本誌に投稿する文章を考えている時、我が津南は雪が舞っています。困みに写真は春のものです。

津南は全国的にも有名な豪雪地ですが、この雪が津南を、森林セラピー基地の樽田の森を素晴らしい物にしていると思っています。

この森が来た人が癒される場所となるように我々は年間通して整備を行っています。また今年度の整備を我々会員以外の方も多く参加していただき、和気あいあいと作業にむかえた事は良かったです。

また今年度は津南町に視察研修を受け入れたり、我々も勉強を兼ねて他県のセラピー基地に視察研修に行ってきました。今回私自身は都合により行けませんでした、行って来た人は良い刺激を受けたようです。

こうやって我々は、この森林セラピー基地の整備をしながら日々知識と技術の向上に勤めて、来られる方のニーズや津南だからこその特徴を活かした森林セラピー基地に出来ればと思っています。また各地域でも各々の森林セラピー基地の特徴を活かしていけたらとも思っています。



森林セラピー基地・ロード紹介

「信州大芝高原みんなの森 セラピーロード」

長野県南箕輪村

長野県の南部に位置し、東に南アルプス、西に中央アルプスを望む南箕輪村に、広大な平地林「信州大芝高原」があります。その中の約50ヘクタールは「大芝公園」として整備され、大芝湖やせせらぎ広場を中心に、子どもからお年寄りまで多くの人々に親しまれているマレットゴルフ場、プール、野球場、屋内運動場をはじめとした各種スポーツ施設や、オートキャンプ場、日帰り温泉入浴施設「ふれあい交流センター大芝の湯」などのレジャー施設が充実しており、住民はもとより近隣市町村、県内外から年間約50万人が訪れます。

この公園に隣接した面積約38ヘクタールの森林が「信州大芝高原みんなの森森林セラピーロード」です。樹齢100年を超えるアカマツの巨木の下にヒノキが育つ複層林を中心にコナラ・クヌギ等の広葉樹林、ヒノキの単層林など多様性に富んだ森となっています。一部は地元中学校の学校林となっており、中学生の森林体験の場として活用されています。また、この森では、毎年秋に村民参加による育樹祭が開催され、除伐・枝打ち等の作業を行うなど多くの人に関わりながら森づくりを行っています。景観を考慮し立木の伐採を最小限にした設計のウォーキングロードでは、小鳥のさえずりを耳に、木漏れ日の中を楽しみながら散策できます。ウォーキングコースは計3本で、長い距離を歩きたい方にぴったりの「リフレッシュコース」から散歩気分で歩きたい方のための「ライトコース」まで、目的によって設定されています。ロードは全長約4.8キロメートル、平均斜度4.8パーセントと平坦で、ほとんどがウッドチップによる舗装がされており、足腰に負担なくウォーキングができます。また、車いす利用の方でも散策を楽しむことができます。

市街地やインターチェンジからのアクセスも良いため、地元を中心に健康ウォーキングコースとして多くの方に利用されています。

また、大芝公園内には、森林セラピーロードの起点として



南箕輪村写真完成 東面

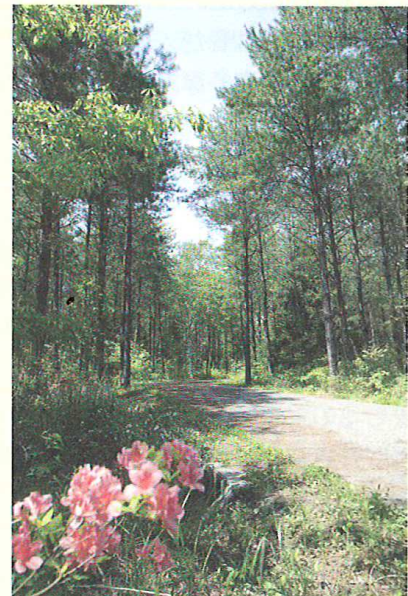


大芝湖

「森の交流施設」を設けてあり、ここで血圧測定、体組成検査等の健康チェックや健康運動指導士による運動指導を誰でも受けることができるため、ここで身体のチェックや運動相談をしながらセラピーロードを歩かれる方も多くいらっしゃいます。

「森の交流施設」の隣には、地元農産物を使った焼きたてパンやジェラートが自慢の大芝高原味工房、高原の中で食事が楽しめる「森のカフェテラス」、無料で楽しめる「足湯」もあって、みんなの森に来て、家族で一日ゆっくりすごすことができます。

こうした条件を活かして、平成21年度からは大芝高原みんなの森森林セラピーロードを活用した健康づくりを一層進めて行こうと、運動プログラムや健康食などを取り入れた「森林セラピーてくてくツアー」を行っており、健康・癒しをテーマにさらなるセラピーロードの活用を図っていきたく思います。



つつじ

【アクセス】

車：中央道「伊那インター」下車約5分

電車：JR東日本飯田線「北殿駅」よりタクシーで約10分

【お問い合わせ先】

長野県 南箕輪村役場産業課 耕地林務係

TEL：0265-72-2176

「温泉セットをもって 霧島のセラピーへGO」

「いやしの森」 国立公園霧島

～神々のプロムナード～ 鹿児島県霧島市

1. 霧島市の概要

霧島市は、鹿児島県のほぼ中央部に位置し、国際空港や高速道路、鉄道が交差する交通の要衝で、海拔0mから標高1,700mまでの大自然に恵まれています。

昭和9年に日本で最初の国立公園に指定され、平成24年3月16日に「霧島錦江湾国立公園」に分割再編され周囲を国立公園に囲まれたまちです。

北に天孫降臨神話の残る霧島山、南に雄大な桜島を望む、山あり、川あり、海ありの大自然と共に歴史に……。

2. 霧島市の森林セラピー

本市は平成19年3月に鹿児島県で唯一の森林セラピー基地に認定され、温泉、コテージ、キャンプ場などが整備されている霧島高原国民休養地を拠点に事業を展開しています。

太古の昔から語り継がれる神話に彩られた霧島の山々は、四季折々の美しい大自然の息吹を見せてくれます。また、温泉は豊富な湯量と9種類もの泉質を誇り、九州屈指の温泉地と人気を博しています。

周辺にはパワースポットとされる霧島神宮、家族湯から展望露天風呂などを完備する大小様々な温泉施設や宿泊施設などもあり、滞在しながら森林セラピーを楽しむプランもおすすめています。

コースは3つあり、すべて、霧島山の麓に位置する霧島温泉郷（牧園町高千穂丸尾地区）周辺に整備されています。

■柳ヶ平散策路

一周約2.5km、標高約490m～530mのコース。生理物理等の実験を実施した場所です。

ほぼ平坦なコースはのんびりと散策でき、紅葉の時期には色鮮やかなモミジ等が映え渡ります。また、周回コースの中央には比較的楽に登れる丘があり、その頂上からは、南側に雄大な桜島や錦江湾、東北側には韓国岳・大浪池・新燃岳など霧島山など360度の大パノラマを望むことができます。地元では、この雄大な眺めで日常から開放され、心が洗われることから「命の洗濯場」を呼ばれ、親しまれています。

コース入口付近には飲める温泉水の関平鉱泉販売所や貸切露天風呂のある関平温泉、地元で採れた新鮮な野菜などの特産品販売所があり、散策後は温泉、買い物なども楽しめます。

■手洗散策路

片道約900m、標高約600m～690mのコース。ホテル「旅行人山荘」の敷地内に整備され、ハルリンドウ・山つつじ・山桜・赤松・クヌギ林が並び、秋には色鮮やかな紅葉が見られるゆるやかなコースで



柳ヶ平散策路



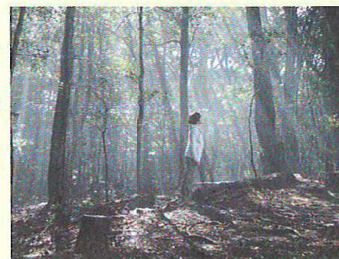
手洗散策路

す。コースから少し足をのばせば、水量もあり見応えのある小谷川溪谷の花房滝（高さ19.2m、幅22.7m）を望むことができます。

コース内にはホテルの露天風呂があり、ゆっくりと散策した後は極上の温泉を堪能してみたいはいかがでしょうか。

■丸尾自然探勝路

総延長約2.3km、標高約560m～700mで国立公園内にあるコース。石畳で整備されており、樹齢200年以上の大木が生い茂る原生林の中には、野生のシカや珍しい蝶、野鳥などが生息しています。早朝、霧に



丸尾自然探勝路

包まると、一層神秘的な雰囲気になります。

コース内には霧島最古の岩風呂や干畳敷と呼ばれる幅約15m、長さ約200mの岩盤の川床が広がります。上流には坂本龍馬と妻お龍、小松刀帯など幕末の歴史的人物が滞在した栄之尾温泉や硫黄谷温泉があり、そこから湧き出る温泉が川へとつながり、全国的にも珍しい温泉が流れる滝「丸尾滝」があります。他にも溶岩が冷え固まるときにできる板状節理や柱状節理を見ることができ、活火山霧島山の息吹を感じます。

近くには、大小様々な宿泊施設や、観光案内所、食事処、足湯などが整備されています。

3. 取り組み状況と今後の展開等

自由に散策できる3つのコースは、観光客の皆さんや市民が自分の時間に合わせて、気軽に散策できます。

市では、これまで出前講座（各種団体や市民の皆さんから要望があった際に職員が会場に出向き、希望の講座を行う事業）を通じて、森林セラピーの普及啓発に努めています。また、ロード周辺にある、霧島国際音楽ホールみやまコンセルや鹿児島大学霧島リハビリテーションセンター、社団法人霧島市観光協会の協力により、健康講座や音楽鑑賞、乗馬体験などを複合した霧島ならではのセラピー体験を楽しんでもらっています。

他にも霧島アートな旅などの企画プランの提供などにより、市内外の方に楽しんでいただき利用促進にも努めています。

平成24年6月に発足した「霧島市ふるさとガイドクラブ」（事務局：社団法人霧島市観光協会）では、トレッキングと共に森林セラピーもメニューに取り入れ、霧島が初めての方も安心して体験できる仕組みづくりができました。

これからも霧島の自然を活かしながら、見る観光地ではなく、体験しながら心の癒しや健康増進につながる森林セラピーの基地として、県内外、海外の皆様にご利用いただけるよう努めていきたいと思ひます。鹿児島にお越しの際は、霧島にもぜひ、お立ち寄りください。

～かごつまへおじゃったもんせ～（鹿児島へお越しくください。）

【アクセス】（霧島市牧園町高千穂丸尾地区まで）

車：九州自動車道横川ICから約30分
鹿児島空港、鹿児島空港溝辺ICから約35分
JR霧島温泉駅から約20分 JR霧島神宮駅から約20分
JR国分駅から約55分

【お問い合わせ先】 霧島市役所観光課

〒899-4394 鹿児島県霧島市国分中央三丁目45番1号
TEL 0995-45-5111（代表） FAX 0995-64-0958
URL：http://www.city-kirishima.jp E-mail：kirikan@city-kirishima.jp



森林環境の話



森林総合研究所 香川 隆英

森林セラピーを私たちが始めて10年経ちました。その間に森林セラピー研究は関係研究者の尽力もあり、予想を上回る進展がみられました。その波及が、この冊子でも以前紹介したように、韓国やフィンランドをはじめとしたヨーロッパ、アメリカにまで及んでおり、日本発信の森林セラピー研究が世界に広まっていると言えます。よく皆さん方から、森林セラピーはドイツなど欧米で発展して来たもので、日本が追随しているのではありませんか。これは間違いで、森林セラピーは科学的に検証された森林浴の効果ですから、欧米ではそうした研究はなされて来なかったのです。まさに日本が世界に先駆けて発信したのです。

一方、森林セラピー基地・ロードの認定は第8期までで全国48か所となり、さらに今年5か所実験しましたので、2013年には50か所を確実に超えることでしょう。加えて、森林セラピスト・セラピーガイドの育成が進んでおり、1000名を超える方々が全国に広がっているのは皆さん良くご承知の通りです。

このように、森林セラピー研究の進展、そして現場である森林セラピー基地・ロードの認定・整備、さらには案内役のセラピスト・ガイドの育成と、森林セラピーを支える3つの柱が順調に歩調を合わせて進展しているように思われます。

私は本欄を利用して、森林セラピーを利用者が満喫できる基本的なセラピーガイドの仕方、森林セラピー効果を得るのに有用な森林環境の活用法、また、森林セラピー研究の進展状況や成果の活用の仕方などについて、私なりに試行錯誤しながら出来るだけ分かりやすく紹介していこうと考えています。

各地の森林セラピー基地へお邪魔して、役場の担

当者や森林セラピスト・セラピーガイドさん、さらには地元の各方面の方々とお話していると、「森林セラピーの効果は、利用者に目に見えて実感していただくやり方が、よく分かりません。」「森林セラピーの医学効果の測定の仕方、説明の仕方がなかなか上手く出来ません。」といったお話をよく耳にします。それは当然のことでしょう。教科書を読んで多少の実地を経験しても、非常に奥の深い森林環境や人間を対象とする森林セラピーが、直ぐに熟達出来る筈ありません。繰り返し体験していくことで、少しずつ熟練していくものではないでしょうか。しかしながら、間違った方向からアプローチしても、的確なガイドはできません。

そこで、まず利用者の方々がセラピー効果を自覚できる最も基本的な方法についておさらいしてみたいと思います。もととなるのは、私たちが2年前にまとめた「森林セラピーマニュアル」という小冊子です。森林セラピーロードを歩いたり座観したりして、その効果を数値化するには、これまでいろいろな研究者が紹介してきた「神経系」「内分泌系」「免疫系」の指標をみるのが肝要です。しかしながら神経系のうち中枢神経である脳活動や、内分泌系のたとえばコルチゾールなどストレスホルモン、さらには免疫系であるナチュラルキラー活性などは測定が簡単ではありません。そこで、収縮期・拡張期血圧、脈拍数、唾液アミラーゼ活性を生理指標とし、傍証として簡単な心理調査を実施することとしました。

次回では、その基本的なセラピープログラムについて、森林セラピー体験がより参加者にとって印象深いものとなるために、簡単なモデル事例で説明することにします。

○第2回森林セラピー全国一斉ウォーキングデーの実施結果

9月30日を主体に第2回森林セラピー全国一斉ウォーキングデーを開催いたしました。29箇所の基地・ロードで開催し、全国で約1,800名の方々に森林セラピーウォーキングを堪能していただきました。

9月30日は、台風の襲来で多くのところで延期(一部中止)となり、実施したところでも対応に苦慮されるというあいにくの天候になってしまいました。

このため今回は全国一斉ということにはならないで、9月から11月にかけての開催となりましたが、参加者からは有意義なイベントだったとの高い評価をいただき、関係者一同ホットいたしております。

アンケート調査もお願いしましたところ700名ほどの方に協力していただき、有意義なご意見をいただくことができました。

アンケートで注目する点をご披露しますと、「これまでの1年間に山(森)に訪れたことはあるか」との設問には、「はい」が77%、「いいえ」が23%という回答でした。山に行かなかった理由としては、「どこに行けばよいか分からなかった」が35%、「一緒に活動できる人がいなかった」が25%と多くの理由が1人で行動することの不安からくるものであり、案内人の役割がいかに大事かという裏付けであると思います。

最後に今回のイベントの評価ですが、「とても参考になった」が92%と参加者から圧倒的に好感をもって受け止められており、基地・ロードの皆様のご尽力に感謝いたしております。

○第4期森林セラピスト・セラピーガイドの認定者公表

昨年5月27日の第一次試験、9月、10月の第二次試験を経まして、一連の手続きをクリアされた方々が第4期森林セラピスト・セラピーガイドとして認定され、1月1日付けで公表されました。第4期認定者数は、森林セラピスト111名、森林セラピーガイド101名で、今後はそれぞれ希望する基地・ロードに登録され、活躍されることとなります。(詳細は、弊法人HPをご参照ください。)

○第5回森林セラピー検定試験のご案内

第5回森林セラピー検定試験が、東京、大阪、福岡で5月26日(日)に行われます。お申し込みの締切りは4月15日ですので、ふるってご応募ください。(応募内容等は、弊法人のHPをご参照ください。)

会員リスト

団体会員

(株)ベネフィット・ワン
医療法人社団心清会
矢崎総業(株)
(特非)日本ヘルスツーリズム振興機構
(株)サンワ
(株)デラ

団体賛助会員

山形県小国町	岡山県新庄村
長野県上松町	福岡県うきは市
長野県飯山市	福岡県八女市
長野県信濃町	宮崎県日南市
長野県佐久市	群馬県上野村
山口県山口市	富山県大山観光協会
高知県津野町	福岡県篠栗町
宮崎県日之影町	群馬県草津町
岩手県岩泉町	鳥取県智頭町
長野県南箕輪村	熊本県水上村
山梨県山梨市	JMC(株)ヘブンスそのはら
長野県木島平村	北海道津別町
島根県飯南町	神奈川県山北町
高知県梶原町	富山県上市町
宮崎県綾町	奈良県吉野町
鹿児島県霧島市	広島県安芸太田町
沖縄県国頭村	大分県大分市
神奈川県厚木市	千葉県
長野県小谷村	(一財)日本森林林業振興会
和歌山県高野町	(株)和漢薬研究所
新潟県津南町	森永乳業(株)
東京都檜原村	小林製薬(株)
静岡県河津町	(株)北都
宮城県登米市・登米町森林組合	IWAD 環境福祉専門学校
秋田県鹿角市	社会医療法人社団正志会
東京都奥多摩町	
新潟県妙高市	(順不同)
長野県山ノ内町	
三重県津市	
滋賀県高島市	

編集後記

- ・新年明けましておめでとうございます。
- ・巻頭言では、東京財団の平野秀樹先生から森林セラピー発足から今日に至るまでの経緯と今後への課題につきまして有意義なアドバイスをいただきました。
- ・今井理事長には、今回は宮崎県綾町と沖縄県国頭村の基地を巡っていただき、忌憚のない直言をいただきました。
- ・千葉大学の宮崎良文先生には、森林セラピー立ち上げの当初から格別のご指導をいただいておりますが、これまでの森林セラピー研究の総まとめをしていただくとともに、今後の方向についても貴重な示唆をいただきました。
- ・森林セラピー基地・ロード紹介では、鹿児島県霧島市の基地と長野県南箕輪村のセラピーロードを取り上げ、それぞれの基地・ロードで特色ある取り組みをされている実情につきましてご案内いただきました。
- ・解説コーナーは、春日未歩子先生の「カウンセリング」に替わりまして「森林環境」につきまして森林総合研究所の香川隆英室長から解説していただくことになりました。
- ・会員コーナーでは、森林セラピスト・ガイドの皆様から活動状況についてご報告をいただきました。このコーナーでは、森林セラピスト・ガイドの生の声を吐露していただくことをモットーにしております。思うようにいかずに悩まれていることも含めてご投稿いただくことによって今後の森林セラピーの推進の糧にしたいと思っております。
- ・ともあれ、新年が皆様にとりまして心身ともにお健やかな年でありますよう願っております。

森林セラピー®

No.11 (January 2013)

発行日/2013年1月15日

発行/特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ
〒102-0084 東京都千代田区二番町3-11
パシフィックスクエア麹町8階
TEL 03-3288-5591
FAX 03-3288-5592
URL <http://www.fo-society.jp>