

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14号 January 2014

【目次】

人を医す森	1	解説 森林環境の話	13
特別寄稿	3	会員だより 森林セラピスト・ガイドに聞く	14
トピックス	7	情報提供のコーナー	15
森林セラピー基地・ロード紹介	9	会員リスト 編集後記	16



いや 人を医す森

森林セラピーソサエティ

副理事長 **平野 秀樹**

Urban Forest Bathing——

2013年秋、森の医しを求める世界シンポがボストンで開かれました。ハーバード大学公衆衛生学・健康地球環境センター（Center for Health and the Global Environment, Harvard School of Public Health）が主催したもので、参加国はフィンランド、英国、カナダ、スペイン、韓国など7カ国。日本からは宮崎良文・千葉大学教授（森林セラピー基地研究評価チームメンバー）、李卿・日本医科大学准教授（当法人理事）らが招かれ、シンポの冒頭を飾って医学データに基づく森からヒトへの作用を講演しました。

森林セラピー。それは「医学的エビデンスにもとづく森の中でのリラックス効果」です。発祥は日本。歴史は10年余りですが、この分野の研究は、日本が世界をリードしています。すでに日・韓、日・フィンランドで共同研究が進んでおり、2011年にはINFOM

（International Society of Nature and Forest Medicine：今井通子会長）も設立されました。今や活動は、日、韓、北欧、英、独、米、加、露など計14カ国に広がっています。

最新の先端研究は「森林セラピーがもたらす生理的影響の個人差」*¹についてです。

森を歩くことによって、歩行前に血圧が高かった人は歩行後に低下する一方、血圧が低かった人は上昇することがわかってきました*²。森の中で座った場合でも、その前後で血圧、脈拍数にこれと同じ変化が見られたほか、唾液中の抗体（免疫グロブリンA）の濃度も同様の結果を示したと報告されています。こうしたデータは、日本全国50か所以上のフィールドを舞台に、計636名の被験者（大学生）が示した生体反応の結果でもあります。

近年の著しい生体測定機器の進歩と、ヒトと森の関係

に注目する研究者の登場によって、難しかったヒトの生体反応の様子を数値化できるようになりました。リラククス効果は、森の中での歩行や休息が都市の喧騒に比べ、優れてもたらされるということが科学的に実証されてきたのです。

※

皆様ご承知のように、日本では、こうした医学的実験を経て認定された「森林セラピー基地」が北海道から沖縄まで計 53 箇所あります。それらの森では、森が私たちの五感に働きかけ、心身を力づけてくれます。

森林セラピーという作用はいわば、ヒトと森が対等であることを示唆しているのかもしれませんが、森もまた五感をもっているのです。

例えば、聴覚。

中国雲南省西双版纳（シーサンパンナ）にある 2 メートルほどの木の葉っぱは、少数民族タイ族の少女合唱団が歌い始めると、眼で見える速さでかかってに動きだします。跳舞草（マイハギ）のこの様子は唐の西揚雑俎（860 年頃）に記載されていますし、インドの農民はこの舞いを「葉っぱを蛇のように躍らせる」と表現します。

触覚もあります。蔓や根っこは触覚頼りで、伸びていく先を確かめながら生長していきます。オジギソウやハエトリ草は、もっとすばやくスピードをもって動きます。

森は視覚ももっています。

植物が色を識別することは、1990 年に行われたノヴォブランスキーらの実験によって確認されています。スベリヒコは、緑色の小さなプラスチックのブロックに直接ぶつからず、避けて生長しました。白や赤にはぶつかってしまいましたが、緑色だけに反応したわけです。植物は光の色（波長の組成）を感知するスイッチをもっていて、緑色の物体には触れる前に避けて生長するので、葉っぱと葉っぱがぶつからない理由はこれです。

嗅覚もあるとみなせるでしょう。

ヨーロッパナラは毛虫に葉っぱを食われるとタンニンの含有量を増やします。ところが、どうしたわけかその生体変化は隣りの木に伝搬します。毛虫にやられていない木も同様にタンニンを増やすのです。1980 年代のポプラの実験によると、傷つけられた枝は 50 時間後に 2 倍のタンニン濃度となり、その隣りに置いてあった無傷のポプラもタンニン濃度を 60% 上昇させました。空中を伝搬するフェロモンみたいな物質（青葉アルコール等）が関係しているとされています。

最後に味覚もあります。

食虫植物のモウセンゴケは小枝やガラス棒には反応しませんが、ハエやカ、それに肉片や毛髪など窒素分の混

ざった物質だとすばやく反応して消化していきます。オウツボカズラはネズミさえ消化してしまいます。

むろん、植物に神経システムや脳があるわけではありません。けれども、植物は光や電磁波、風や温度の変化に対し、動物の筋肉や神経に似た反応システムをもっています。ストレスを感じる知覚力「神経インパルス」も併せ持っています。植物には私たちの想像をはるかに超える高度な交信能力と高度にシステム化された情報処理システムが備わっているのではないのでしょうか。

※

森とヒトの違いはごくわずかです。森の方の動くテンポが少し遅く、緩慢であるにすぎません。古木の寿命は 3000 年以上ですから森林界と人間界では、時の流れや空間の拡がりが違うのです。

森はときに、私たち人間の迷いを解き補い、勇気づけてくれます。森にそんな力があるのは、森がよって立つ時空が人間とは違うからかもしれません。

こう考えていくと、森は人間社会全体の疾病にも気づきを与えてくれる可能性があります。「上医医国、中医医民、下医医病^{*3}」——中国の六朝時代（222～589 年）に残された語です。上医は国を医し、中医は人を医し、下医は病を医す……。

これは 2500 年以上前の『国語』晋語八^{*4}の「上医医国、其次医人」に由来するとされていますが、この時代から生きつづけている巨木も現存します。

森は「命」と「時間」を考えさせてくれる名医ではないのでしょうか。病みつづけるヒト群落に対し、別の視座から社会に気づきを与え、生きつづけられる方向性を指南してくれるのですから。

注) *1 宮崎良文他「森林セラピーがもたらす生理的影響に関する個人差の解明」2013 年 3 月、日本衛生学雑誌第 68 巻第 83 回学術総会講演集号 (Nippon Eiseigaku Zasshi, Japanese Journal of Hygiene, Vol.68, Supplement)

*2 医学的には「初期値の法則」The law of initial value : Wilder (1931, 1967) と呼ばれているものである。

*3 陳延之『小品方』にある語（小曾戸洋『中国医学古典と日本』塙書房 1996 年）

*4 春秋時代（～紀元前 483 年）の中国を扱った歴史書で、著者は『春秋左氏伝』の著者とされる魯の左丘明であると言われているが定かではない。



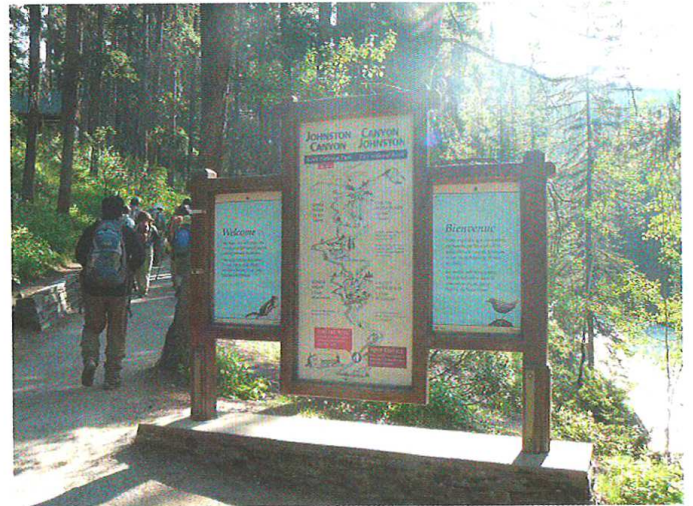
森林セラピー基地・ ロードを訪ねて



森林セラピーソサエティ
理事 今井 通子

創刊号が2009年12月20日に発刊されてから4年が経過しました。特別寄稿のこのコーナーは3号から始まりましたので、この紙面上では5、8、11号で新年のご挨拶をさせていただいて来ましたので、今回が4回目です。改めまして、明けましておめでとうございます。各基地・ロードの皆様方はじめ、森林セラピーガイド、セラピストの方々、その他関係各位におかれましては、今年も益々の御活躍を祈念いたします。

ところで、この4年間だけを振り返ってみても、世の中の“森林セラピー”に対する関心度は飛躍的に高まったように思いませんか。これも一重に皆様の御努力の賜物と考えます。一方ここ数年、森林セラピー基地・ロードは海外からの来訪者も増加しています。その初期は“森林セラピー”



を理解し、実践を試みる視察の方々が主でしたが、現在はロードを使用した団体旅行のハイキング等の場としてその活用範囲が広がってきているようで、地元にとっては喜ばしいことですが、今後は世界初のジャンルとしての日本発の“森林セラピー”についての理解も国際的に深めていただければ幸いです。

そこで今回は、私が体験した海外の方々の森林セラピーに関する関心度についてお話しします。昨年5月に行った米国のマウント・レーニア周辺での地元ガイドさんからは森林セラピーについて質問攻めに合いました。原因は、昨年からは月に一回短波放送で自然との付き合いの話をしており、彼らは毎回一ヶ所ずつ紹介している森林セラピーロードのコーナーに特化して興味を持





たれたようでした。6月に行ったカナディアンロッキーのマウントロブソンの基地ロブソンランチでは、オーナーが懇意にされている日本の大学教授から森林セラピーについての情報を得ているとの事で、ここでも話が盛り上がりました。更にこのツアーの終盤には、同行ガイドさんたちから打ち合わせ中、明日のコースで森林セラピーを実践してほしいと言われたのです。行く先は、ジョンストンキャニオン。V字渓谷の下部と上部に立派な滝、中間に小さな滝があるコースですので、各滝近くで座観や仰臥位観も含めた森の中での過ごし方をデモンストレーションしましたが、勿論、出発前後に測定するストレスチェックや血圧、脈拍等々の機材は無く、各自用のマットは、前夜、最大限のゴミ袋を人数分買いました。実はこのマットが優れもので、日本のゴミ袋より厚手で、ガサガサ音がせず、橙色で眼にも優しく日本まで持ち帰った仲間が数人いました。

ガイドさんたちが口にした感想は、素晴らしい。気持ち良かった。今まで数え切れないほど森の中もガイドして来たが、休憩という意味で座ったり寝転んだりした

けれど、視たり聞いたり、肌で感じたりするための座る・寝転ぶは考えた事もなかった。日射の暖かさ、風の動きを肌で感じ、虫の羽音、落ちる葉音を耳が聞き、流れが渦巻く様子や、空に向う枝が芸術的に伸びる、こんな情景に眼が釘付けになるなんて思いもしなかった。私たちは森でジョギングしたり、動植物の観察もしたけれど、森を感性では捉えていなかった。自分たちは森を半分しか活用していなかった事に気付いた、等々でした。

最後に、「ミチコは見張り番をしてくれていたね」と言われました。気付いたか。彼らの地域の自然にはブラックベアーがいます。他所でもサルその他、動物との共生に対する気遣いが日本より必要です。

欧米諸国のコースは歩き易く安全性に対する留意も行き届いていますし、自然ガイドは生態系も熟知し、サービス精神も旺盛の場合が多く、ちょっとした配慮にも敏感です。また特に米大陸では、中南米も含め優秀なガイドは参加者を飽きさせません。今後各国に森林セラピーが広がる可能性を考えると、リードする日本でも更にロードや人材両面で質と量を上げる必要もありそうです。



産業としての森林セラピー、 職業としての森林セラピスト

～滋賀県高島森林セラピー推進構想～



・森林セラピスト

・大阪産業大学人間環境学部非常勤講師

カン ヨンゲン
姜 永根

滋賀県の北西部に位置する高島市は、6年前近畿地方で2番目に森林セラピーロードとして認定されました。伝説の島“竹生島”が浮かび北琵琶湖が一望できる“今津平池コース”、セコイアの道を通ると雄大な高原が広がる“マキノ調子ヶ滝コース”、比良山系の多彩な自然に囲まれた“朽木東山周回コース”など5つのコースがあります。

毎年、主に京阪神地方から多くの人たちが訪れ、森林セラピーを楽しんでいます。しかしながら、各コースは、比較的交通の便もよく、原則的に全てオープンにしているため、自由にロードを歩くことができ、逆を言えば、森林セラピストや地元ガイドの会「高島水源の森案内人」などが案内する機会はそれほど多くないのです。この高島森林セラピーの現状を踏まえ、今後いかに森林セラピーを活力あるものにしていくか、その推進構想についてお話ししたいと思います。

近年、企業を取り巻く環境は競争の激化などで年々厳しさを増しています。また、社会のIT化は組織のあり方を大きく変えてきました。それに伴い、職場では職種や年代を問わずストレスが蔓延し、心の病を抱える人々が増大しています。このことについてこれまで企業担当者、大学研究者、医師などからいろいろヒアリングをしましたが、「メンタルヘルスケア」の必要性は今後企業にとって避けて通れない喫緊の大きな課題となっています。

先般、社員1万人を超える大手自動車部品メーカーの労務担当者の方とこの件で詳しくお話を聴きました。その会社では、毎年全社員に対してストレスチェックを行っていて、近々のデータでは、高ストレスを抱える者が15%、抑うつを抱える者が8%、両方抱える者が4%ほどで、これは業界の平均ということでした。

企業で働く人々のモチベーションや活力を高めることは、企業の社会的使命です。そのことで生産性が向上し、優れた製品の開発やサービスに繋がりを、結果的に高い利益をもたらします。元来、森林セラピーが人々の心と身体の疾病予防や健康促進のための代替・補完療法のひとつであるならば、企業が抱えるこれらの問題を解決するために私たちがしっかり取り組むべき役割があると思っています。

私たちは、今年5月末に“今津平池コース”において、

IT、不動産、塾など5業種10人（年齢は20歳代～50歳代、男性9名・女性1名）の参加者によって、森林セラピーの測定を行いました。参加者は管理職、一般社員など様々でしたが、比較的ストレスの少ない方、高ストレスや抑うつを抱える方、それらについて予め心理テストやアンケートによって把握することにしました。

午前中に心理カウンセラーによる講演を行ったあと、血圧や心拍数などの生理測定やアンケート調査を行い、午後から森林セラピスト2名が予め作成したプログラムに沿って概ね2km程度のコースをゆっくりと案内しました。“今津平池コース”は、平池という池が高地にあり初夏になると“かきつばた”が咲き誇り、また、展望台から見える北琵琶湖の風景はとても美しく、その平池と展望台付近で比較的長い時間安息を取り、日頃疲れた心と身体を休めるようにしました。ロード内では30代男性の方に脳波測定器を付けてもらい脳波がどんな状態になった時に数値が変化するのか把握する実験を行いました。その後、出発地点のところに戻り、心理学的な要素を取り入れた“和みヨガ”と心理カウンセラーがマンツーマンで50分程度カウンセリングを行い、また、全てのプログラムが終了した後、午前中と同じように各種試験や測定を実施しました。

さらに、セラピー後1ヶ月間に2回Webによるカウンセリングによって、現場に戻った参加者の心の健康状態を確認しました。

この測定を通じて、様々なことがわかってきました。その概要をまとめると、

- ①上司の命令でロードに来た人のモチベーションは決して高くない
- ②山や森に行ったことがない、或いはあまり好きではない人もかなりいた
- ③木や花のこと、生物のことに興味ある人は比較的少ない
- ④ストレスを抱える人の多くは運動不足で長いロードは歩けない
- ⑤歩いている時、声をかけることに嫌がる人がいる
- ⑥池や木々のそばで安息や昼寝を求める人が多い
- ⑦もっとも癒されたのはヨガという声が多かった
- ⑧セラピー弁当に関心を寄せる人が多い

⑨生理計測、行動観察、心理テストなどは、ひとりひとり結果にともなう明確な解析と説明することで安心感が生まれる

⑩セラピー直後のモチベーションや気力は総じて高くなる

⑪3日から1週間経てば元に戻る

今回の結果を踏まえ、組織で働く人々のメンタルヘルス対策の一環として森林セラピーは極めて有効であると確信しましたが、同時に問題点や課題があることもわかりました。

ところで、企業や団体にとってこの社員のメンタルヘルス問題に関わるリスクとは何で、それを改善することでどんなメリットがあるのでしょうか。

①メンタルヘルス不全の者が改善されることによってチーム全体の活力やモチベーションが上がり、企業全体の収益向上に貢献する

②企業は利害関係者から CSR（企業の社会的責任）を求められ、社員のメンタルヘルス改善を実施することは企業リスクを回避し、企業価値を高めることができる

③終身雇用制から成果主義に移行する中でのストレスについて、メンタルヘルス改善はそれを支えることができる

④労働安全衛生法など法令が強化され、それに伴う訴訟リスクなどが生じ、メンタルヘルス改善はそれらリスクを軽減できる

このように企業におけるメンタルヘルスケアのマーケットが確実に拡大しています。私たちはメンタルヘルス改善に向けた森林セラピーの事業化のために、現在次のようなことに取り組んでいます。

①森林セラピーロード関係者が一丸となることがもっとも大切なことと認識し、地元住民をはじめ、行政機関、NPO 法人、医療機関、観光協会、宿泊施設業者、食料業者、農林水産業者など各機関や事業者が同じ志を持って本事業を促進する

②森林セラピーロード内において生じる顧客の事故やけがなど不測の事態、また顧客の個人情報保護に対応できるリスクマネジメント体制を確立する

③マーケティング戦略を構築し、企業や団体のリーダーや担当者に対するプレゼンテーションを行うためのファシリテーターを育成する

④直接企業にアプローチするか、チャンネル【例えば、旅行会社法人営業部、EAP（企業のメンタルヘルス支援機関）、経営コンサルタント会社など企業の関係部署とすでに取引ある会社や機関】を開拓するかなど、ポジショニングを明確化する

⑤森林セラピストやガイドとして研修や実践を積み重ね能力を高める。現場でのガイド技術に加え、顧客の心を潤わせ、森に行きたくない好きでない人々に対するアプローチ方法やリピーターになってもらうための接し方、

ヨガや瞑想法、回想法やアロマ等各種セラピー、顧客が楽しめるネイチャーゲームのアクティビティなどの開発を進める

⑥生理計測、行動観察、各種心理テストなど従来の計測に加え、心理学や脳科学の要素を取り入れた効果に対する評価手法の研究開発を行う

⑦農業体験、里山整備体験、漁業体験、陶芸体験、禅寺での座禅体験などのプログラムの多様化を進める

さらに、顧客はどちらかというと都心部やその近郊に住む人々が大半で、森林セラピー実施後に職場に戻った場合、メンタルヘルス問題が再び持ち上がってくることになりません。その課題を克服する方法として、次のようなことを進めています。

①都心部やその近郊にある森林や公園などでの森林セラピーが出来る体制を造り、その周辺に住む森林セラピストと提携する

②メンタルヘルス問題を専門に扱う EAP や心理カウンセリング実施機関と提携する

③各地域にある森林セラピーロード間で提携する

顧客である企業が求めることは、森林セラピーの成果であり費用対効果です。顧客から高い評価を得るために PDCA（計画・実行・検証・改善）を繰り返し、実績を積み重ねることが極めて重要で、顧客ひとりひとりに対する細かなフォローアップを行っていかねばなりません。また、企業には半年或いは1年といった中・長期契約の締結を推奨し、それによってプログラムに沿った森林セラピストやガイド、外部に委託するインストラクターや団体とのスケジュール調整が可能となります。

最後に、国は健康産業を成長戦略のひとつに位置付けています。効果的な予防サービスや健康管理の充実によって健やかに働き生活できる社会を作り出すことを目指しています。つまり、健康に関連する産業を大きく予防にシフトし生活習慣病や心の病気などにかかる医療費を抑制する、予防サービスや健康管理にかかる費用は基本的には医療費を構成する診療報酬の適用外で自己負担なので医療費に直結しない、さらにこれらを推進していくのは自己負担に支えられた一般の産業でありこれからの経済成長に寄与していく、私はそう認識しています。

森林セラピー事業はまさにこれに合致するのではないのでしょうか。

森林セラピーをより成長発展させるためには、“産業としての森林セラピー、職業としての森林セラピスト” というコンセプトを掲げながら、森林セラピストが大いなる企業家精神を発揮することが必要だと思っています。

私たちは、高島を“環境・健康・観光の新しい3Kのまち”として位置付け、森林セラピー事業の成功に向けて力強く歩んでいきます。

トピックス

森林セラピー@専門医としての活動



森林セラピー専門医

森林セラピスト 落合 博子

2000年以上前の中国古代の医学書「黄帝内毒素問霊枢」には、「腕のいい医者には未だ病気になるていない者を治す」と書かれているそうです。現代では、病気になるれば病院を受診することで、ある程度の効果を得ることができます。しかし、実際には多くの方々はいかにして慢性的なストレスを解消するか、活力を取り戻すか、若々しさを維持するかなどの、病院では解決してくれない問題を各自が暗中模索しているのが現状だと思います。そんな現実に対して、世の中では数多くの自然療法や代替療法が誕生しています。その中でも、「森林セラピー」は効果が科学的根拠に基づいているという点から、私たち医師も自信をもって患者さんたちに勧めることができる手段であると考えています。

私は、2012年に仲間と森林セラピー@専門医を取得しました。これは、International Society of Nature and Forest Medicine (INFOM) という日本発信の国際学会の専門医でもあります。この資格の取得にあたって、森林セラピーの手法や医学的効果を学習する機会を初めて得ました。実際に五感を働かせ、森林をゆっく

りと全身で楽しんだ時の心地よさは予想以上で、適切な手法によってリラックス、リフレッシュ効果を高められることを身をもって体験することができました。また、その心地よいという主観的評価のみならず、客観的にも血圧や脈拍数を下げたり、自律神経のバランスを整えたり免疫力を上げたりする医学的効果がすでに証明されているということも驚きでした。本能で感じる感覚がエビデンスに振り回されてはいけないと思いますが、いずれの分野においても説得力をもって皆に理解してもらうためにはエビデンスが必要です。その点で、私たち森林セラピー@専門医は、森林セラピーの参加者を医師としてサポートするのみならず、森林に関連する医学的研究・普及・実践を行い、森林医学の発展に貢献することを目的として活動を行う使命があると考えています。また、森林から恩恵を受けることで人々に森林への畏敬の念や感謝の気持ちが生まれます。そのお手伝いをする事で日本のみならず世界の森林環境を整備・保全していくことに寄与できるかもしれません。そんなスケールの大きい循環を生み出すことができれば素晴らしいと思います。

森林セラピーでは、実際に皆さんに森林にいらしていただき森林を楽しんでいただくわけですが、単純に歩くだけでは回数を重ねるうちに飽きられてしまいます。私たち森林セラピー@専門医は皆さんが安心して森林を歩くためにお手伝いすることができますが、実際に森林の楽しみ方を教え、知識欲を満たすお手伝いをしてくれる森林セラピーガイドやセラピストとの協力が必要不可欠です。そのような観点から、今後効果的に森林セラピーを実施していくための実践的な仕事の内容や役割を知ることが重要であると考え、今年森林セラピストの資格も取得しました。自分がセラピ





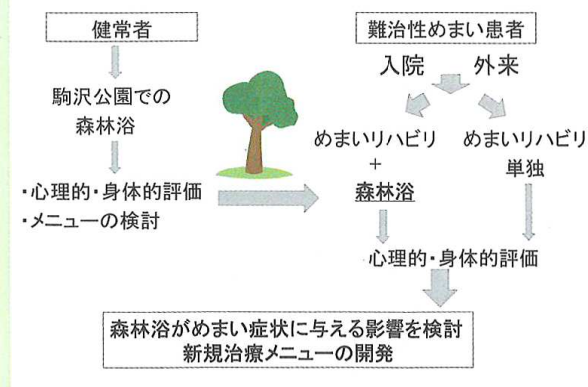
ストの資格を取得することで、森林に関わる皆さんと共通言語ができたり、お互いの理解が深まったりする。そのコンビネーションで、より医学的効果の高い独創的なプログラムを組むことが可能となるかもしれない、と期待は尽きません。

ところで、森林セラピーは、これまで健康増進や疾病の予防を目指して行われてきました。しかし、医師が関わることで、今後は病気の治療にも利用できることが期待されています。現在、私は総合病院に所属して日常の診療を行っています。総合病院は、まさに色々な病気を有する患者と様々な専門性を有した医師が集まっているわけですが、その環境が大きな可能性を秘めていないはずはありません。ちょうど私が森林セラピーを勉強し始めたころ、心拍変動数と自律神経に関して調べたことがありました。その時に偶然にも当院耳鼻科医の名前が出てきました。めまいと自律神経の関係を研究しているとのこと、早速一緒に研究をしよう、と意気投合しました。めまいの患者の中には従来の薬物療法や安静治療が効果を示さず、複数の医療機関・診療科を受診し、症状がさらに難治化するという悪循環を繰り返す例があります。そのような症例に対する理学療法や自律神経訓練法の効果が実証されてきているようで、私の病院は「入院めまい集団リハビリテーション」を行う世界で唯一の施設であることがこの時初めて判明しました。自律神経のバランスを整えることでめまいが改善する可能性があるとしたら、森林セラピーを治療プログラムに加えることによって効果が上がるかもしれません。入院患者を森林セラピー基地に連れていくことは現実的ではありませんが、私たちの病院に隣接する駒沢公園を利

用して疑似森林セラピー体験を行うことは可能です（写真）。現在、この構想の実現に向けて病院の倫理委員会への申請と研究費の申請などの手続きを進めているところです。いずれ、皆様に成果をご報告できる機会が来ることに期待をしたいと思います。

また、私は形成外科医であることから、関連分野であるアンチエイジングに関して森林セラピーが与える影響を探りたいと考えています。アンチエイジングと言いましても、無理やり若返るようなことを目的とするわけではありません。10年ほど前に書かれた内科医のワイル博士の著書の一つ「ヘルシー・エイジング」には、「老化を否定してそれと闘おうとするのは不毛な試みである。」「美しく老いるためには、老いを否定せず、幾つであろうとそれなりにからだを心身を健全に保つよう勤めるべきである・・・。」との記載があります。この、「美しく老いる」ための健全な心身を維持する目的に森林セラピーが貢献できることをアピールしていくのは新しい方向性だと思います。森林セラピーにより活気が高まることがすでに証明されていますが、「森林セラピーでいきいき、若々しく美しく」いられることが証明されれば、老若男女問わずみんなにとってとても魅力的な話題になるのではないのでしょうか。ただ、この「美しく老いる」ことをどのように証明・評価していくのか、その手法が難しく、頭を悩ませています。どなたか、ヒントを与えてくださるとうれしいのですが。。。この点に関しては、私自信が美しく老いて実証していくしかないのかも、とさらにハードルが高いことを考える今日この頃です。

めまい治療の研究計画



森林セラピー基地・ロード紹介

「春夏秋冬の風を五感で感じる いわなの森」

ヘブンスそのはら（長野県阿智村）

1. ヘブンスそのはらのご紹介

『ヘブンスそのはら』のある長野県阿智村は、長野・岐阜県境に位置し、山頂地続きの富士見台高原からは日本百名山中二十三座が360度の大パノラマで見渡せる絶好のロケーション。日本百名山の恵那山を見ながら、ロープウェイが春夏秋冬の季節ごと、四季を通じて運行しており、年間約25万人のお客様がご来場頂いております。春は美しい水芭蕉や山野草、夏は涼しい花々が咲き乱れる高原、秋はきらめく絶景紅葉、冬はスキーと始めとした冬山レジャーと、一年を通じて自然の魅力あふれるエリアです。平成22年3月に森林セラピーロード認定されました『いわなの森』の中を流れる小川には、中部地方にしか生息しない日本固有亜種『ヤマトイワナ』が生息しているなど、豊かな環境の中で生物とのふれあいを含め、歩く・聴く・見る・感じるを満喫できる、大自然に広がる高原です。



古くは万葉集にも歌われた『園原の里』（標高800m）からロープウェイに乗り、標高1400m～1700mまでに展開する高原へ移動し、森林セラピーロード『いわなの森』をガイドの案内で散策します。また富士見台高原や古代東山道など、目的やレベルに応じたトレッキングルートのバリエーションが豊富で、小さなお子様からベテランのトレッカーまで、季節を問わず大自然を楽しんで頂く事が出来ます。

【アクセス】

中央道より 園原 I.C より 車で5分
中央道より 飯田山本 I.C より車で20分
名古屋より車で60分

【お問い合わせ先】

ジェイ・マウンテンズ・セントラル株式会社
ヘブンスそのはら
〒395-0304 長野県下伊那郡阿智村智里 3731-4
TEL: 0265-44-2311 FAX: 0265-44-2331
HP: <http://mt-heavens.com/>

さらに、ご来光と雲海を望む秋の雲海ツアーや、日本一星空観賞に適した場所選ばれた（平成18年・環境省認定）星空観賞ナイトツアー（冬を除く）など、朝や夜にしか出逢えない景色もお楽しみ頂いております。

2. 季節によって多彩な 森林セラピープログラム

四季を通じて大自然をお楽しみ頂けるよう、季節ごとに美しい瞬間をプログラムに取り入れています。春は美しく咲き乱れる花桃の里を散策し、夏は涼しい高原の森を体感、秋は燃えるような紅葉を眺めながら、そして冬は雪の積もる森の中をスノーシューで散策するなど、自然を、季節を身近に感じる内容でご満足頂いております。

特に冬のスノーシューを取り入れたツアーはご好評を頂いており、冬期スキー場にご来場頂いたお客様が体験してみるという手軽さも人気の理由です。

雪の中を、さらに森の中を歩くこと自体が非日常体験で、また手軽に、気軽にご参加頂けることでお子様からご年配ご夫婦など、幅広いお客様層から喜んで頂いております。

3. 今後の取り組み

『森林セラピー』が目的で来場される方を増やすために、様々なイベントと組み合わせ、『森で過ごす時間』を多くの方々に体感して頂けるよう取り組んでおります。

特に冬の森林セラピーは、雪に触れる、冬の森に入ることが非日常体験として人気があり、年々体験者が増えております。スキー場の奥にあり、スキーを楽しむ方とは一線を引いた静かな冬のいわなの森は、冬も活発に活動する動物たちの住処。色んな動物の足跡を追いかけたりすることも、子供たちにはもちろん、大人にも楽しいアトラクションです。スキー場として営業しているため、ウェアやブーツなどもご用意出来、幅広い方にご利用頂けるという事も、手軽さ・間口の広さの一つと考えております。

冬の森林セラピーを体感し、違う季節も訪れたいとするリピーターの方もいらっしゃる、『冬から始める森林セラピー』というのも、森林セラピーを広く知って頂くきっかけとして注力していこうと思っております。



「都民の森 大滝の路 セラピーロード」

東京都檜原村

1. 檜原村の概要

檜原村は、東京都の多摩地域の西部にある、島嶼部を除いた東京都における唯一の村です。

村域の大部分が関東山地の中にあり、多摩川の支流である秋川上流の周辺に集落があります。標高が最も高い地点は、三頭山頂の1531mで、村域の9割以上が森林となっています。

村内の約80%の地域が秩父多摩甲斐国立公園の指定地域に含まれています。

また、2007年3月には東京都檜原都民の森の「大滝の路」が東京都内で初めて、森林セラピーロードに認定されました。

豊富な自然環境を利用したハイキングコース、渓谷での釣りやバーベキューなど手軽な川遊びなどが盛んであり、キャンプ場、民宿等が多数あるほか、奥多摩周遊道路は首都圏近郊のドライブコースとしても知られています。



三頭大滝

加えて、数馬地区には温泉センター「数馬の湯」もあり、日帰り観光を含め多くの方々に親しまれています。

2. 檜原村の森林セラピーの特徴

森林セラピーロード「大滝の路」は、全長1km、片道20分のコースです。セラピーロードにはウッドチップが敷かれ、とても歩きやすく、子供や高齢者でも安心して歩けるようになっており、周囲は大自然に囲まれています。

途中にある展望台からは快晴ならば、都心方面を見ることが出来ます。終点の落差35mの三頭大滝は、滝の前にある滝見橋から間近で見ることが出来ます。

【アクセス】

「東京都檜原 都民の森」

自動車：上野原 IC より……………30km

圏央道日の出 IC より…37km

バス：JR 武蔵五日市駅よりバスにて数馬経由で75分（バスは冬季は運行していません）

【お問い合わせ先】

東京都檜原都民の森 管理事務所

〒190-0221 東京都西多摩郡檜原村数馬 7146

TEL：042-598-6006 FAX：042-598-6703

また、セラピーツアーは「都民の森内のレストランでのセラピー食、森林セラピーロード「大滝の路」でのウォーキングで森林セラピーを体験していただいた後、檜原温泉センター「数馬の湯」に入浴する」というメニューで行っており、日頃の疲れを癒し、リフレッシュしていただいています。

3. 取組状況と今後の展開

檜原村では、森林セラピー事業を効果的に推進するため、村内関係者による「森林セラピー推進協議会」を平成22年3月に設置し、村全体で取り組むべき事業内容について検討しています。

森林セラピーの取組を進めることで、様々な健康づくりや癒しのメニューが提供され、観光レクリエーションの魅力を高めていくことができると考えています。

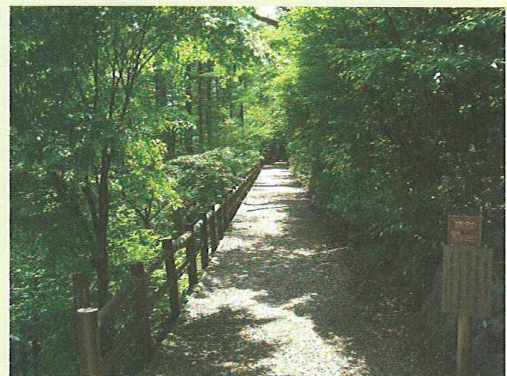
そして、村の魅力を高めることで檜原村に訪れる人が増え、来訪者によって、食事、買い物、宿泊等で消費活動が行われ、地域経済の活性化等の波及効果が期待されます。

森林セラピー事業の展開としては、単にセラピーロードを散策してもらうだけでなく、その前後においても健康増進や「癒し」をテーマとする魅力的なメニューを提供することが重要であり、各事業者や住民組織の創意工夫によって、檜原村ならではの多様なメニューやそれらを巡る魅力的なコースの提供をしていきたいと考えています。

今後は、

- ①セラピーロード散策を組み合わせることで、健康増進や癒しに効果がある体験メニューコースの提供。
- ②セラピーロードの維持管理及び、体験メニューを実施するうえで基盤となる公的な施設の安全性・快適性を確保するための整備。
- ③森林セラピーを目的に訪れる人に対して、現地での情報提供や体験メニューの案内・受付を行うための総合窓口の設置・運営。

上記のことに取り組むとともにセラピーロードを活用したメニューを体験したいと思われるように、都心部で癒しを求めている人に対しての来訪の動機づけとなる情報発信に引き続き取り組んでいく必要があると考えます。



大滝の路

「世界遺産 高野山千年の森 —心と身体の浄化 空海の歩いた道—」

和歌山県高野町

1. 概要

高野山は、弘仁7年(816年)に弘法大師空海によって開かれた真言密教の修行道場であり、高野山真言宗の総本山です。標高900mの山上には歴史的文化遺産が数多くあり、2004年には「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録され、2007年3月に近畿地方で初めて森林セラピー基地に認定されました。宗教と森林セラピーを融合した独自のセラピーを展開しています。



2. 特徴

奥之院参道を歩き歴史的文化を学びながら、400年生の大杉林の中で都会では味わうことの出来ない、“鳥のさえずりや吹き抜ける風”“心地よい木漏れ陽・木の肌の暖かさ”“木々やお線香のかおり”など、ゆるやかな時間の流れの中で心や身体をゆったりするなど「高野山ならではの癒し」を体験していただけます。

また、高野六木をはじめとする大切に守り育ててきた木々からは、絶えずフィトンチッドと呼ばれる様々な香り成分が発散されており、針葉樹の多い高野山では α -ピネンという成分が豊富です。樹下に横たわり、草木を見て自然の中で静かに時を過ごすことで、きっと穏やかな気持ちを取り戻す事が出来るでしょう。どうぞ『五感』を感じてください。

3. コースの案内

現在8つのセラピーロードを設定しています。

中でも代表的なルートは高野山のコアゾーンである奥之院の凜とした空気と巨木、またかつて争った時代の諸大名やあらゆる階層の方が共にねむる20万基を超えるお墓の中を散策するルートです。

一の橋(奥之院参道入口)よりインストラクターの案内のもと大杉林と歴史的文化遺産の説明を聞きながら参道を進み、途中僧侶による法話を聞いていただき、弘法大師御廟で

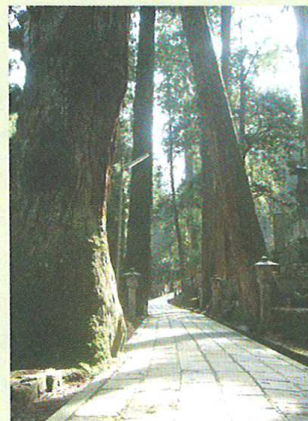
【問い合わせ先】

高野「めざめ」の森づくり実行委員会
〒648-0294
和歌山県伊都郡高野町高野山132
高野山真言宗 総本山金剛峯寺山林部内
TEL: 0736-56-2016 FAX: 736-56-4640

お勤めをします。その後、高野三山である楊柳山の麓(苗畑)に行き、高野山の特色生かしたセラピー弁当(精進料理)を食べていただきます。又、山の水でコーヒー、お茶などもお飲みいただきます。休憩後、簡単な瞑想体験やハンモック、ゴザに寝ころんでいただき自然を身体いっぱい感じていただきます。

行程は、所要時間は約4時間で、歩行距離は約4kmです。高低差がありませんので安心して楽しんでいただきたいと思います。

3月~11月頃までが心地よく楽しんでいただける季節です。

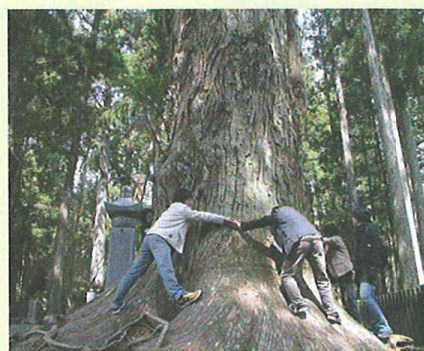


4. 取り組み

取り組みの一つとして東日本大震災を体験した子ども達を招いた、森林セラピーを行っています。これは高野山真言宗が主催し旅費等の経費の全額を負担していただいております。

本委員会の目的は世界遺産高野山の貴重な資源である森を活用した「森林治療」コンセプトとした住民参加型の町づくりを目指しています。

随時予約受付を行っており、春(5月頃)秋(11月頃)には個人で参加出来るイベントも用意しておりますので、皆



様のご参加をお待ち申し上げます。

イベントの告知は、総本山金剛峯寺HPの中でご案内しています。直接お問い合わせいただいても結構です。



「豊かな自然 散策の里 七沢」

神奈川県厚木市

1. 厚木市の概要

厚木市は、神奈川県の中央部に位置し、東京から46km、横浜から32kmに位置し、都心から電車で約50分と地理的条件に恵まれ、多くの企業が立地する企業都市でありながら、自然豊かな情景も楽しむことができます。

2. 厚木市の森林セラピーの特徴

平成19年3月に認定を受けた厚木市森林セラピー基地は、市街地から8kmほどの距離に位置し、約1,500ヘクタールの面積を誇ります。森林セラピー基地内には、「美人の湯」として定評のある東丹沢七沢温泉郷や飯山温泉郷があることから、気軽に日帰りで森林セラピー体験がしたいという方、またゆっくり宿泊しながら森林セラピーを体験したいという方、どなたにでもお楽しみいただけます。

さらに、森林セラピー基地には、温泉だけではなく、病院や森林公園などたくさんの施設にも恵まれております。

また、厚木市には、「厚木市森林セラピー基地推進協議会」が主催する森林セラピー体験ツアーを月2回実施し、「森林セラピー基地案内人」と一緒に森林セラピー基地内を巡ることができます。現在、33名の案内人が厚木市で活動しております。



森林セラピー基地案内人による説明

【アクセス】

- 車 東名高速厚木ICから約20分
- 電車 本厚木駅から神奈川中央交通バス「七沢または広沢寺温泉」行き「広沢寺温泉入口」または「七沢病院入口」下車

【お問い合わせ先】

厚木市森林セラピー基地推進協議会（事務局）
神奈川県厚木市中町3-17-17（厚木市役所観光振興課内）
TEL：046-225-2464 FAX：046-223-0174
E-mail：3850@city.atsugi.kanagawa.jp

3. 厚木市の森林セラピーロード

森林セラピー基地には認定された3つのセラピーロードがあります。

①二の足林道（にのあしりんどう）

舗装された林道を歩くこのコースは、約200mの山神隧道（やまのかみずいどう）を抜けると谷太郎川（やたろうがわ）を望む渓谷に変わり、先は県央地域の観光名所である大山に向かう登山道となります。

総延長距離 約3.5km/約2時間10分

②鐘ヶ嶽ハイキングコース

粟畑やみかん畑の明るく気持ち良い野道を進むと見える釣鐘型のどっしりとした山が鐘ヶ嶽です。行く先々にある石仏や山頂までの道程を示した石碑は、訪れる人達を歓迎してくれます。

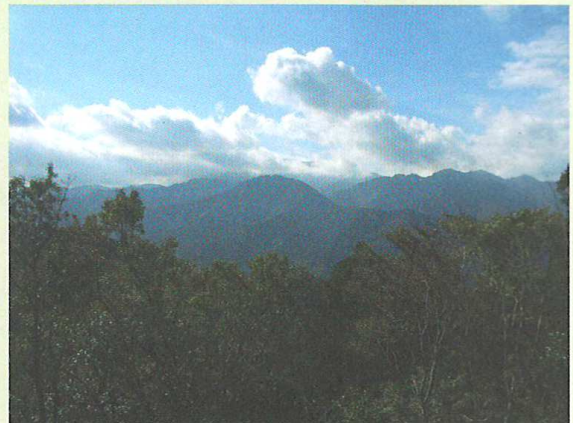
総延長距離 約3.7km/約2時間50分

③白山順礼峠ハイキングコース

かつて信仰のために開かれた順礼峠は、七沢地区と飯山地区にある飯山観音を結ぶ尾根の縦走コースです。順礼峠では、大きな石仏が訪れる人を迎えてくれます。

丹沢大山山塊を間近に一望でき、快晴時には白山展望台から、相模湾、東京湾まで見渡せます。

総延長距離 約3.4km/約2時間05分



白山頂上からの展望

4. 今後の展開

平成19年3月に認定を受けてから、定期的な森林セラピー体験ツアーの実施、年間イベントに合わせた森林セラピー体験などの取り組みを行っており、これまで多くの方々に参加していただきました。

これまで参加していただいた方の多くが県内の人でしたので、今後は、県内外及び海外からの参加者増加を目指し、プログラムの充実・案内人の育成などに励み、厚木市の森林セラピーをより広くPRしていきたいと思っております。



森林環境の話



森林総合研究所 香川 隆英

第13号では、2時間程度の平均的なガイド付きの森林セラピープログラムを行ったと仮定して、森林セラピーの生理・心理効果の測定法と測定結果の解釈について概説しました。現在、まだ各基地で皆さんが測定できる簡単な生理手法は限られています。ここで紹介した最高・最低血圧、脈拍数はポータブル血圧計で測れますので、セラピーステーションのような屋内施設でも、またセラピーロード上の休憩施設でも測定可能です。アミラーゼ活性や簡単な心理調査も同様です。

今後、さらに技術が向上し、交感・副交感神経活動やストレスホルモン、また酸化ストレスなどの指標が、手軽に測定できる機器が開発される日が来ることに期待したいと思います。それまでは、これらの簡便な指標を用いて、セラピー体験の測定・評価することをお勧めします。

それがまだ十分にできない基地や、医学知識の少ないセラピーガイドのみなさんの場合は、各基地で私たち専門家スタッフが実施した、セラピーロードの生理効果の実験結果が報告書、あるいは現地のサインとしてありますので、それらを十分に活用してください。

たとえば、セラピーロードの座観場所等に生理実験による効果がサインとして提示されている場合は、ガイドの皆さんは実際に血圧等測定しなくとも、パネルの前で利用者の方々に、当該セラピーロードの医学効果の説明をしていただければ良いのですから。



座観場所のセラピー効果のサイン

生理効果のサインがない場合はどうするか。出来れば、折角当該セラピー基地唯一のデータですので、サイン設置を役場等に勧めてください。あるいは、パンフレット等に掲載することも良いでしょう。また、皆さんにセラピーロードの効果を覚えていただいで口頭で説明しても構いません。

「森林セラピー効果測定の留意事項」

実際に皆さんが森林セラピー測定する場合に留意することとして、いくつかあげたいと思います。

①まず気温があります。

これには2つの意味がありまして、森林セラピー体験における気温と測定環境での気温です。セラピー体験の気温については、現場でガイドされている皆さんならよくご存じのことでしょう。気温が低いと、森林セラピー効果は半減します。人体は寒さに対してストレスを強く感じて、交感神経を活発にして血圧を上げたりするからです。リラックス状態に反する生理反応を引き出してしまいます。ですから、寒い時期・日のセラピー体験の場合は、できるだけ暖かい服装にするなど防寒準備しましょう。さらに、セラピーロードのコースが複数ある場合は、木漏れ日の多いコースなど、太陽光や輻射熱を十分利用できるコースを選択しましょう。

一方、セラピー測定に関しても基本的には同様です。暖かい場所で測定します。したがって、屋外での測定は出来るだけ避けた方が良いでしょう。血圧測定時は素肌を出す必要がありますので、服を着て暖かくしていても、良い結果にはなりません。



セラピーステーション

②次に森林セラピー体験の種類があります。

たとえばセラピーロードが1km未満と短くて、セラピー体験が30分程度で終わる場合は、セラピー体験による血圧低下の効果を期待するのは難しいでしょう。少なくとも1～2時間、あるいは半日や1日、宿泊型の長時間のセラピー体験であれば、血圧の低下が期待できます。

③測定前には十分休息して。

森林セラピー体験後の測定をする場合、特に長時間歩行した場合は、運動の影響が大きくなりますので、10分程度休息してから血圧測定等するのが良いでしょう。

森林セラピスト



「憩いの森」から 「森林セラピー」への 発想

館野 紀久平
(栃木県)

「オープンガーデン憩いの森鉢形」は新4号国道小山市出井交差点を東に約1.5kmの位置にあり、私有地・里山林2haを写真の如く整備して、皆様を温く迎えています。

12年前に自然観察指導員の資格を取り、6年前に森林管理士、昨年度森林セラピーガイド、そして今年度森林セラピストに挑戦しました。

これらの里山林の整備については、当初会員のボランティアでスタートしましたが、3年前から、「とちぎの元気な森づくり県民税」、今年度から国庫助成金「里山林保全・竹林整備等」を利用しています。



ツリーハウス

母校の児童達や小山市、並びに栃木県県南森林環境事務所主催の自然環境学習会等を開催して、地元新聞やNHKTV・栃木TV・小山TV

等に取り上げられ、最近注目されている里山林です。

この里山林は、ケヤキ・コブシ・シラカシ等の灌木林と孟宗竹林・真竹林からなり、その中に標識を付けた遊歩道を巡らせ、手作りの竹を使ったハンモック・ブランコ・竹棒を随所に配置しており、その上屋敷林に先祖が植えてきた杉の大木や真竹の丸



手作りの竹製ハンモック

太をふんだんに利用して、昨年8月に完成したツリーハウスがシンボリック的存在となっております。

特に春の3月中旬には、白い可憐な山野草・アズマイチゲが30haにわたって群生しており壮観です。また、4月中旬から孟宗竹の筍、6月中旬には真竹の筍がたくさん出るので、小山市からバスを仕立てて、筍掘りツアーに来られます。

さて、現在、この「憩いの森鉢形」には、森林セラピーガイド2名、セラピスト1名がおり、この小さな里山林で「癒しのスポット」を求めて実験を繰り返してきました。

今後は、平成28年1月開設予定の「小山新市民病院」は平地林18haを整備して、「緑の健康づくりの森」構想を掲げており、ここに、「病院の中にある森林セラピーロード」をアピールポイントとして位置づけ て実現を図ります。



真竹林の中の遊歩道と標識

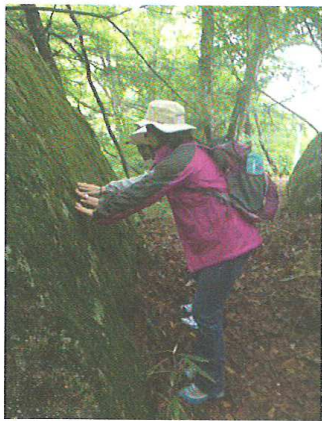


これまでの振り返りと これからの活動に ついて

村岡 淳子
(東京都)

私が森林セラピーに興味を持ったのは一昨年、産業カウンセラーとして活動する中で、自然に触れることや適度に身体を動かすことで心にもっと良い働きかけが出来るのではないかと、という仮説のもと、山梨に通う日々でのことでした。

セラピストの資格取得と並行して、当時よく通っていたもと「健康の森」として整備されている財団法人さんへ企画をお話しました。そして、場所をお借りして「森林ヒーリング」を数回実施できました。この時期はまだ基地認定ガイドではなかったため、少しでも森林セラピーを知る機会を、と考えたのです。セラピー中は3時間じっ



森林浴の様子

くりかけて五感を開いていただきます。雨が降ってきたことにも気がつかずに森の息吹を存分に味わっておられるお客様の姿に感動したこともありました。

森では、自分の中に閉じ込めていた原初の記憶が呼び覚まされ、生き物としてのヒトが持つ本来の感覚を短い時間で

取り戻していく様子に立ち会う時が多々あります。そんな時は少しでも多くのストレスフルな生活を送っている方たちに、一度森においでよ、と言ってまわりたくなる衝動にかられます。

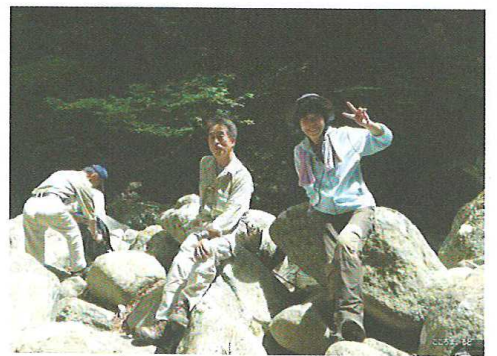
また、仲間にも恵まれ、日本各地の森林セラピストさんとネットで情報交換する場に参加できる時は本当に貴重な時間です。生業を持ちつつも日曜日欠かさず地域の子供たちのために森と拘わる活動をしている方たちとも繋がる機会があ



セラピスト部会

り、お聞きした話はすぐに自分の活動の中に取り込んでいます。皆さんには本当に感謝しています。

田んぼの光景が広がってきただけでも「ああ、自然に帰ってきた」と感じるのが都会の人々です。本来ヒトが持っていた感覚を少しでもセラピーの中で呼び覚ますことができ、日々の生活の中で自らの感覚を信じられるようになれば、自己肯定感も高まり、もっと楽に生きられるようになるでしょう。そして定期的に森林セラピーを体験する中で、ご自身が持続可能な生き方を探ることが出たらどんなにいいでしょうか。そんなお手伝いができるよう、ハーバルセラピストの活動と併せて地域密着型の森林セラピーを目指しています。



ガイド講習受講時のショット

情報提供のコーナー

平成 26 年 1 月 23 日に開催いたしました、

「第 6 回 森林環境と健康に関するフォーラム 2014」

の概要です。

①基調講演：寺谷 誠一郎様

鳥取県智頭町 町長

私どもの世界で大変ご高名な寺谷町長にお出まじただきましたところ、予想通り、会場を沸かせて下さいました。「森林セラピー基地として、山林を活用しての地域づくり」と題するご講演は森林セラピー基地を活用した町づくりの十敗を含む成功例として、大変示唆に富むお話を頂きました。

②特別講演：李 卿先生

日本医科大学衛生学公衆衛生学 准教授

今や世界中で日本発の森林セラピーが流行り出しています。学術の世界も同じです。「森林セラピーの臨床応用の可能性」と題したご講演の中で世界の潮流の先頭におられる李先生からの医学的な内容は、新鮮な感動を呼びました。医学的な成果を森林セラピーの実践に活かしたいと思われた聴衆はきっと多かったと思われます。

③事例報告「森林セラピーへの期待」：入谷 泰正氏

有馬ビューホテル 社長

一つのホテルの取組みながら、日本一の温泉日帰り入浴客を森林浴へと誘うカタパルト活動として、今後の森林セラピー活動の新たな展開への可能性を考えさせて頂ける活動報告でした。

④総括：今井 通子先生

国際自然・森林医学会 会長(森林セラピーソサエティ前理事長)

「今後の森林セラピー展開の方向」：と題したご講演は前の 3 つのお話で開かれた明日への展望をより確かなものへとしてくれました。

1 月 24 日、森林セラピー基地全国ネットワーク会議による中央研修会が開かれました。

平成 25 年度 森林セラピー基地全国ネットワーク会議 「中央研修会」

全国 53 か所に広がった森林セラピー基地ですが、そのサービスレベルは統一されていないのが現実であり、その統一レベルを高めていくために基地間での連携を積極的に図っていくことが必要不可欠だと思われた一日でした。

特に成功地と言われている森林セラピー基地では、担当者が何年も継続し、スペシャリストになっているケースもあります。しかしながら、一般的には人事異動サイクルにより、担当者が 2、3 年で入れ替わっているのが現状です。こうしたことから、この中央研修会で各基地の事例を紹介いただくことで、少しでも高いレベルを維持できるように自己研鑽に努めることが肝要だと思われました。森林セラピーの旅行商品を販売するだけでなく、地域の特産品を「健康」というキーワードで販売するなど、地域名の付加価値をあげて、地域に相乗的な経済効果をもたらす「地域ブランドの向上」を狙っていきたいものです。

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
長野県上松町
長野県飯山市
長野県信濃町
長野県佐久市
山口県山口市
高知県津野町
宮崎県日之影町
岩手県岩泉町
長野県南箕輪村
山梨県山梨市
長野県木島平村
島根県飯南町
高知県梶原町
宮崎県綾町
鹿児島県霧島市
沖縄県国頭村
神奈川県厚木市
長野県小谷村
和歌山県高野町
新潟県津南町
東京都檜原村
静岡県河津町
宮城県・登米町森林組合
秋田県鹿角市
東京都奥多摩町
新潟県妙高市
長野県山ノ内町
三重県津市
滋賀県高島市

岡山県新庄村
福岡県うきは市
福岡県八女市
宮崎県日南市
群馬県上野村
富山県大山観光協会
福岡県篠栗町
群馬県草津町
鳥取県智頭町
熊本県水上村
JMC(株)ヘブンスそのはら
北海道津別町
神奈川県山北町
富山県上市町
奈良県吉野町
広島県安芸太田町
大分県大分市
千葉県
(一財)日本森林林業振興会
(株)和漢薬研究所
森永乳業(株)
小林製薬(株)
(株)北都
IWAD環境福祉専門学校
社会医療法人社団正志会
青森県深浦町
石川県津幡町
長野県松川町
山梨県
福岡県豊前市

(順不同)

編集後記

◎事務局移転のお知らせ

今年度の主要な課題として事務経費の節減が掲げられております。その一環として、事務局の家賃を節減するため、300メートルほど東に移転しました。少し狭くはなりましたが、きれいな貸しビルです。都内をあちこち探しましたが、それほど差はなく、電話番号も同じものを使えるということで、結局近隣のビルへ落ち着きました。都心部ではちょうど家賃相場が下がっている時であったので、移転の頃合いでした。これまでより3割ほど節減できそうです。

この会誌の発行を1月23日開催のフォーラムに間に合わせたいと努力してまいりましたが、事務所移転作業、会員更新手続き等と重なり、一新された事務局メンバーには少しきつく、発行が少し遅くなりましたことを初めにお詫び申し上げます。

◎本号の内容雑感

基本的には前号の形態を踏襲して原稿依頼をさせて頂きましたが、頂きました原稿を拝見したところ、「今後の活動の枠の拡大、場の広げ方」を考えさせて頂いていただけるものが多くなりました。

森林セラピーガイド、森林セラピストの数が少しずつ増加している中で、活動の場の概念の拡大を自ら進めている方々からのご提案は意義の深いものではないでしょうか。これに触発されて、多くの皆様から、幅広いご意見やご経験が寄せられることを期待しております。(瀬上)

森林セラピー®

No.14 (January 2014)

発行日/2014年1月31日

発行/特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ
〒102-0083 東京都千代田区麹町1-6-9
DIK麹町ビル3階E号室
TEL 03-3288-5591
FAX 03-3288-5592
URL <http://www.fo-society.jp>

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。