

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 創刊号 DECEMBER 2009

【目次】

巻頭言	1	解説 カウンセリング1	11
特集 森林セラピスト・ガイドに期待する	3	森林セラピー基地紹介	12
トピックス	5	事務局だより	14
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	15



「森林セラピー®」誌の創刊にあたって

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**

森林セラピーとは、森林空間内にヒトが入ったとき、他所では得られないヒトの生命、健康維持にプラスに働く生理的反応を森林空間がもっていることをあらわす言葉です。いまのところ、実験データで実証されているのは、ヒトの血液や尿、唾液を検体としたストレス・ホルモンの低下、NK（ナチュラル・キラー）細胞の増加と活性化です。

1982年、森の中の空気には他所とは異なり、消炎、殺菌その他ヒトの生命、健康維持にかかわる物質の総称として樹木が発散する

「フィトンチッド」があるとのロシア（当時ソ連）の学者の研究を根拠として、「森林浴」という言葉が生まれました。そのころは、まだヒトの生理的反応を計測できる医学的な機材は現在ほど発達しておらず、直接人体が受ける生理的反応として実証できたのは血圧測定くらいでした。そのため、個人個人が感じる快適性増進効果やリラックス効果などを問診で収集していましたので、人体側にどういふ影響が反応としてあらわれるのかの実証は不十分でした。

医学的精密機器が発展を遂げた現在は、さらに深く森林空間がもつヒトに与える影響を医学的に解明できるようになったわけです。とはいえ、こうした機器や実験に必要な経費などには、膨大な費用もかかるうえ、験者である専門家も少なく被験者や関連人材も充分とはいえません。他の場合でも同様ですが、ヒトの生理的変化の実証には時間とお金と技術学識、労力がかかります。だからこそ、得られたデータは一つ一つたいへん貴重ですし、また次々と解明にチャレンジしていくべきなのです。

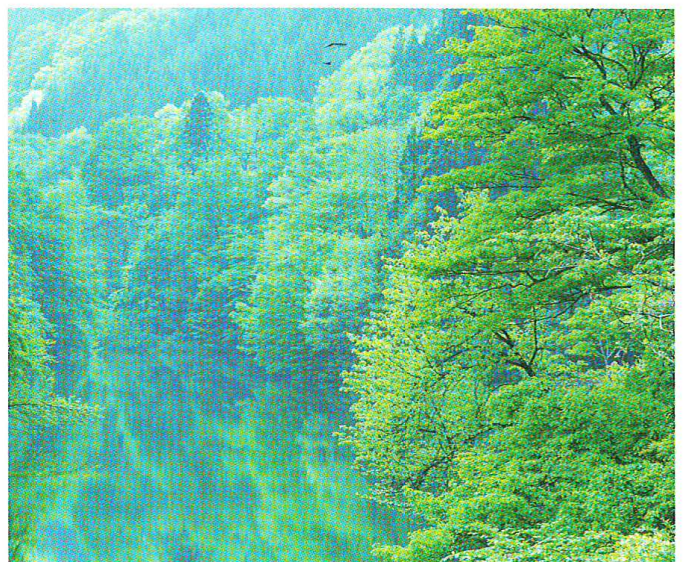
森林セラピー基地やセラピーロードとは、その森林空間が都会と比較し明らかに森林セラピー効果をもっていることが、生理学的実験に加え大気的清浄度その他の項目も含め実証できたところをいいます。現在、それらは全国に38カ所あります。

「森林セラピー」や「セラピーロード」などに®マークが付いていますが、これは弊法人が所有する登録商標を意味します。なぜ登録商標を取得したかという点、あくまで実証されたヒトの生理的反応にもとづき、より効果的にヒトが森林空間を享受できるように研究を進め、場づくりをし、ヒトの行動を安全におこなえるようするためです。言葉を変えていえば、科学的根拠もない思い込みの手法や経済活動優先の商法で人々を森林空間に誘い込むような場と一線を画したかったからです。この言葉を一般の方が使ってください結構なのですが、誤った使い方をする商業活動などに異議申立をする権利を留保している

のです。

私はすでに全国の森林セラピー基地・ロードの10カ所を歩き、各森林セラピー基地・ロードの現地の方々と交流してきました。各地とも森林セラピーやセラピーロードに関する造詣の深さに敬服いたしました。森林セラピーに対する高いレベルの知識が見事に平準化されていることはもとより、訪れる方々に対する対応力の高さに加え、それぞれの地域が医学的な根拠から逸脱しない形で、その地ならではの特徴と多彩な森林空間を活かしていました。地域おこしのひとつに活かしている地域もあり、今後の展開が楽しみです。

本「森林セラピー®」誌の創刊で、専門家の最新情報や各基地・ロード情報、森林セラピー体験者情報、森林セラピスト・セラピーガイド情報、森林セラピーソサエティの今後の活動などがより広く知られることを期待します。関係各位の切磋琢磨を促し、より高いレベルの活動が展開できるようになれば、森林を訪れた人々への貢献につながるものと確信しています。



特集

「森林セラピスト・セラピーガイドに期待する」

森の癒しを手伝う人

森林セラピーステアリングコミッティ委員長
東京大学医学部名誉教授

大井 玄



森が私たちの心を慰め、元気を与えてくれる働きを持つことは、はるか昔から知られていた。森の治癒力を科学的に捉えようとする試みは、まだ初期段階にとどまっているものの、その効力自体はいろいろな文化で知られ利用されている。

わが国でも、近年になり、森の健康回復力をセラピーとして基準化し、提供しようという体制が整った。現在、特定非営利活動法人・森林セラピーソサイエティが主導し、全国に森林セラピー基地やセラピー・ロードを増やしつつある。

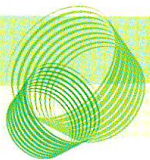
森林セラピスト・セラピーガイドが果たす主要な役割は、森にある癒しの力を、癒しを求める人たちがもっともよく享受できるよう仲立ちし、手伝うことといえよう。

そのためには、まず、森の四季にわたる営みや様態を熟知する必要があるのではないかと。地勢はもとより、樹木、草、きのこ、野生動物、昆虫などの複雑な動植物相、景観の持つ力、音、匂い、

触感など。それは自分を森の自然に結びつける努力であり、そのつながりの自信に基づいてこそ利用者にサービスを行える。

同時に利用者が森林セラピー基地で何を求めているのかを推察し、どう心を通わすのがよいのかを学ぶ必要があるだろう。もちろん利用者は明確な医療行為を求めているのではない。しかし、森林浴に来る人たちは、外面からは判らなくとも、なにか心身の癒しを期待しているのが普通である。日本文化では、言語的明示がなくとも、昔から人への気配りをおこなうことが重んぜられてきた。

森林セラピスト・セラピーガイドには、以上のように、一見単純なようで奥行きのある役割が期待されている。森に癒しを求める人は今後増える一方だろうが、よきセラピスト・ガイドとの出会いは、癒しの力を何倍にも増やす機会を提供することだろう。



参加する人々も森林も癒されることを願う

基地・ロード認定委員長
富山大学名誉教授

鏡森 定信



わが国で森林セラピーがスタートして最初の「森林セラピスト」「森林セラピーガイド」の試験に合格され、その第一期生というめぐりあわせに恵まれた皆さまに、まず心から祝福申し上げます。

森林に入ったことのない人々、あるいは森林でいろいろな活動をしている人々、すべての人々と森林との新たな出会いを提供する役割を果たすべく選ばれた皆さま方の活動によって、これに参加

する人々はもちろん、森林そのものも生き生きとそれぞれの個性がいっそう豊かになるよう願っています。

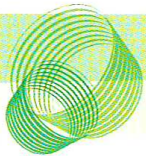
森林セラピーについて皆さまは基礎的な知識や技能をそれなりに修得されているわけですが、森林セラピスト・セラピーガイドとしての活動の一つ一つが、その知識や技能を確実に広げ深めていくものと信じております。

セラピーですから参加した人々に「癒された」と感じていただくようにする必要がありますが、これはなかなか大変なことだと思います。参加したそれぞれの人々には期待があります。また、利用する森林にもそれぞれ個性があります。この二つの背景を十分に考慮しながら、何をどのように

進めるかを工夫することになります。しかも屋外の活動が主になるので、その日の天候が大きく影響することになります。参加する人々や森林の状態もこれに大きく左右されます。

しかし、大丈夫です。森林セラピスト・セラピーガイドの皆さまが参加された人々に誠実にそして親切に接し、森林を大切に作る気持ちがあればたいへいのは乗り越れます。あとは森林セラピスト・セラピーガイドとしての経験を、いま申し上げたように一回一回積んでいってくださればいいのです。

皆さまの活動によって、多くの人々も森林も癒されることを願っております。



森を訪れる参加者に素晴らしい森林セラピーを

森林セラピー基地全国ネットワーク会議 会長 中村 照人
山梨市長



第1回「森林セラピスト」および「セラピーガイド」に合格者されました皆さんおめでとうございます。

全国各地から応募されました約1千人の中から、このたび501人が森林セラピストおよびセラピーガイドに認定され、全国のそれぞれの森林セラピー基地およびセラピーロードで活動されることとなります。

森林セラピーにつきましては、いうまでもなく

森の持つ癒し効果が科学的に検証され、心の健康を維持し、生活習慣病の予防などに欠かせないものであります。

こうした、医学的なエビデンスを踏まえ、森を訪れる参加者に素晴らしい「森林セラピー」を幅広く伝えていただきたいと思います。

記念すべく第1回の試験に合格され認定を受けられました皆さま方のご活躍を心からご期待申し上げます。

森林セラピー研究の新たな取り組み

日本医科大学講師
森林医学研究会代表世話人

李 卿



これまでの研究では男女に関係なく2泊3日の森林浴がストレスホルモンを減少させ、ヒトNK（ナチュラル・キラー）細胞数およびNK細胞内の抗がんたんぱく質の増加によってNK活性を上昇させ、持続効果があることを明らかにした（1, 3）。しかし、身近な森林浴（日帰り森林浴）も同様な効果があるのか、森林環境のどの要素がこの効果に寄与するのか、といった課題が依然残っている。そのために、最近二つの実験を実施した。

一つ目は、森林環境要素の免疫機能に及ぼす効果を検討する目的でフィトンチッドの室内曝露による生体免疫機能への効果を検討した（4）。実験対象者は都内ホテルに宿泊し、加湿器タイプ噴霧器にて室内にヒノキ精油を連続発散させ、一定のフィトンチッド濃度を維持し、連続して3泊した。実験期間中に採血、採尿およびアンケート調査を実施し、フィトンチッドの曝露効果を調べた。

その結果、フィトンチッド曝露がヒトNK細胞数及びNK細胞内の抗がんたんぱく質の増加をもたらし、NK活性を上昇させることが明らかとなった。さらにフィトンチッド曝露がストレスホルモンを減少させ、疲労回復効果があると確認され、フィトンチッドによる直接的な作用および嗅覚神経への刺激を介した間接的な作用がこれらの効果に寄与し、フィトンチッドは嗅覚的森林環境要素として森林浴の効果に寄与すると考えられる。

二つ目は日帰り森林浴による生体免疫機能への

効果を検討した研究である（5）。対象者は、国営武蔵丘陵森林公園の遊歩道を午前10時から散策し、途中数回休憩を取り、昼食および昼休後に散策を継続し、午後3時に散策を終了した。その結果、日帰り森林浴もNK細胞数およびNK細胞内抗がんたんぱく質を増加させることによって、NK活性を上昇させ、持続効果があることが明らかとなった。さらに日帰り森林浴は有意に血中コルチゾールを減少させ、リラククス効果が実証された。

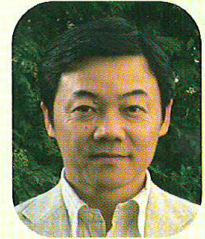
また森林医学研究会も2007年3月に発足して以来、活発な学会活動を行っている。まず2007年3月に第77回日本衛生学会総会（大阪）で「科学的視点から森林浴の癒し効果を検証する」というシンポジウムを、2008年3月に第78回日本衛生学会総会（熊本）で「日本・韓国ならびに世界の森林浴研究動向」というシンポジウムを、2009年3月に第79回日本衛生学会総会（東京）で「森林の健康影響メカニズムをさぐる」というシンポジウムを成功裏に実施し、大きな反響を呼んだ。さらに2008年に森林医学研究会公式ホームページを立ち上げ、現在は日本語・英語・中国語のサイトを設けている（<http://forest-medicine.com>）。読者の皆さまも、ぜひアクセスして森林浴を享受していただければと思う。

1. Li Q, et al. Int J Immunopathol Pharmacol. 2007;20: 3-8.
2. Li Q, et al. Int J Immunopathol Pharmacol. 2008;21:117-27.
3. Li Q, et al. J Biol Regul Homeost Agents. 2008;22:45-55.
4. Li Q, et al, Int J Immunopathol Pharmacol. (印刷中).
5. Li Q, J Biol Regul Homeost Agents (投稿中)

トピックス

さらに進む日本の森林セラピー研究

森林総合研究所 環境計画研究室長 香川 隆英



私たちは、千葉大学や日本医科大学などと共同で、2004年から森林浴の医学的効果について、全国の森で調査、実験してきました。その結果、これまでずっと森林浴の科学的根拠が明らかにされなかったのが、数年間という短い期間に数多くのエビデンスを世に送り出すことができました。このことは、わが国が世界で最も森林セラピー研究が進んでいることも意味します。

人の体は、「神経系」や「内分泌系」、そして「免疫系」がそれぞれお互いに連携を取りながらうまくバランスを取っています。その結果として、私たちの心身の健康が保たれているのです。われわれの研究グループは森林セラピー実験において、まず中枢神経系では脳の前頭前野の活動を、最近開発された近赤外線を使った機器を用いて測定しました。

千葉県の里山で森林浴したときの脳活動と、千葉駅前の繁華街で滞在した時を比べると、森林の中では脳活動が沈静化する傾向にある、つまり森林セラピー効果として脳をリラックスさせることがわかりました。(朴ら：2007)

さらに、自律神経系においては、心拍のゆらぎを測定・分析しました。2005年度から2007年度にかけて、全国35カ所、約400名の被験者による森林セラピー実験では、森林では都市に比べてリラックス時に高まる副交感神経活動は55.0%増加し、ストレス時に高まる交感神経活動は7.0%低下しました。

また、ホルモンに代表される内分泌系では、ストレスがかかると副腎皮質から分泌が促進される

コルチゾールや、副腎髄質で分泌されるアドレナリン、ノルアドレナリンなどが指標となります。上記の全国35カ所の森林セラピー実験の結果、森林では都市に比べて、唾液中コルチゾール濃度が12.4%低下していました。つまり、森林セラピー効果として、ストレスホルモンを減少させることがわかりました。

一方、免疫系では、日本医科大学の李卿先生が研究されている白血球のNK細胞活性が代表的な指標ですが、IgA（免疫グロブリンA）は短時間のストレス反応を見る指標となり、唾液で測定できる特徴があります。長野県上松町の赤沢森林セラピー基地で行った実験では、唾液中のIgA濃度が森林では都市に比べて低くなりました(恒次ら：2006)。免疫系でも森林セラピー効果としてストレスが低減することがわかります。

最近の研究トピックスとして、世界で最も評価の高い医学雑誌であるLancetに、森や公園、農地など緑の多い環境での生活が収入の違いによる死亡率の差を減少させたとする論文が発表されています。とくに、循環器系疾患の死亡率の低下に緑の多い環境での生活が影響しているようです。

(Mitchell他：2008)

一方、川崎医科大学と積水ハウスの共同研究では、マイナス荷電粒子の多い室内環境で過ごすことで、血清IL-2（インターロイキン2）が増加することがわかりました。IL-2は、NK細胞を活性化する働きがあります(富橋ら：2008)。森林セラピーのエビデンスが、本格的に揃いつつあるといえるでしょう。

森林セラピスト



森はこころの鏡

小野 なぎさ
(東京都)

「森はこころの鏡」。ストレス社会で働いている私たちにとって、森は自己受容ができる空間であり、自身を映し出してくれる「こころの鏡」であると思っています。

職場において心の病をもたらす原因の多くは、職場の人間関係や過重労働といわれています。私は最も癒しを必要としている人が、最も自然に触れる機会が少ないと感じています。それは仕事が忙しく森に行く時間がない、休みがあっても疲れていて行く元気すら出ない。

このような現実を知ったとき、労働者を抱える会社が社員を森に連れだし、病気になってから対処するのではなく、社員の健康に対して予防対策をしっかりと行うことが、社員が健康でよりパフォーマンスが向上し、会社の生産性向上に繋がり、大きくいえば日本全体が本当の健康を保っていけると考えています。

私は現在、企業で働く人々の心の健康問題の対策をお手伝いする仕事をしています。さまざまな企業の方から社員のメンタルヘルスのご相談を受ける中で、この資格取得に向けて学んだ知識を活かし、仲間と連携をはかりながら、日本の森林の現状や機能、心の健康問題について関心を持ち、自身で何ができるかを考えていきたいと思っています。

いまスタートした森林セラピーを広く世の中に伝えていくことがわたくしの役割であり、楽しみであります。



地域の活性化にも

河村 篤
(富山県)

元来、里山を遊び場にして育った私には森林は身近な存在であり、いまでも森へ行くとなぜか気分的に落ち着くのを

感じます。今回の研修で、それは五感を活用した森の癒し効果で、心身の健康維持・増進および疾病予防に役立っていることを教えてもらいました。

いま、複合的な理由により森林が失われています。それと同時に人間社会が共存させてもらっている貴重な動植物も消えている現実があります。できれば森林セラピー基地で、多くの人に森林セラピー効果とともに森林の大切さ、森林を通じた人間と動植物との共存関係も伝えたいと考えています。

今後、能力の向上と幅広い知識の習得・実践に努め、不安もありますが、地域特有の森林環境を活用し、もう一度訪れたいと思われるような地域に根ざしたオンリーワンの森林セラピストになりたいと思っています。

森を訪れる健康な人はより健康に、ストレスを感じている人には少しでも軽減できるように、また地域の特色・情報提供による地域活性化に少しでも役立てればと思っています。



森の癒しの効果を実感して

善藤 祥子
(福岡県)

私は「森林初心者」です。森についてはまだ勉強が必要です。しかし長年、雑誌広告を制作してきたため、基地・ロードの対象者と想定される「お疲れサラリーマン」の状況や状態については恐らく人一倍理解できるものと自負しています。

私自身、忙しく働いてきたことで起こった持病のアトピーの悪化や気分の変調などが、森との強い接点になりました。以前は街中での贅沢な消費が自分へのご褒美でしたが、旅行中にある森に出合った際、生命のための真の贅沢はこの豊かな森であって、都会での消費は一時的なごまかしに過ぎないと気づきました。

しかし、森は遠く非日常的に感じるものです。私は日常的に森の癒しを体に取り込むために、アロマや食物などの勉強をはじめ、生活に自然の豊かな生命力を取り入れるこ

とを少しずつ始めています。

私は自身の経験から利用者の状況の理解や「森の豊かさの日常化」を提供できるセラピストでありたいと思っています。また雑誌広告制作の経験から、基地・ロードの効果的なPRでもお役に立ち、より多くの方々に森の癒しを実感してもらえる機会を作り出せるセラピストになりたいと考えています。



民・官・学の連携も 視野に

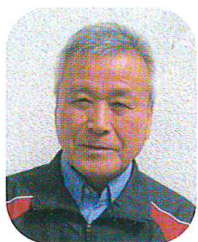
橋本 健児
(長野県)

私が森林セラピーにかかわりはじめたのは、近隣の村で森林セラピー基地構想が立ち上がり、理学療法士として勤務する病院が提携医療機関として活動し始めた平成18年からです。院内の森林セラピー作業部会の部員に選任され、村との事業計画の打ち合わせや現地見学、講習会などに参加してきました。

森林セラピーは学際的な領域であり、補完代替医療としての可能性を秘めた非常に興味深い取り組みであると感じています。とくに森林の中で運動負荷をかけたときの生理学的、生化学的な反応について、予防医学的な観点から興味を持っています。

今後いろいろな基礎研究が進んでいくことと思いますが、私としてはそのような興味を持ちながら、森林セラピストとしての業務を着実にやり、日本の森林セラピーが名実ともに発展するよう尽力していきたいと思っています。

さらに、森林セラピーを通じて地域振興や森林環境の保全にも貢献できれば幸いと考えています。なお、出身大学の恩師からも励ましの言葉をいただいております。民・官・学連携も視野に入れながら活動していきたいと思っています。



森の案内人をめざす

三重野 三義
(島根県)

雪融けのコブシ、初夏のギフチョウ、アカショウビンの鳴き声が聞こえる里山、紅葉と黄葉のグラデーション、そして

すべてが深い雪に覆われる中国山地の脊梁部に位置する島根県飯南町は源流の地でもあり、四季折々それぞれに彩る森は私たちの自慢するところでもあります。

この恵まれた自然において「森林セラピー」の一翼を担うことができることに感謝するとともに、初心に帰って自己研鑽を重ねていきたいと思っています。

言葉はなくても五感をビリビリと刺激する森林散策、また森に抱擁される喜びを共有できる体験など、お客さまとシンクロナイズする「森の案内人」をめざします。

神話の国・出雲、「風土記」の古代出雲、また石見銀山の争奪をめぐる繰りひろげられた尼子氏と毛利氏の凄絶な戦いなど、歴史についても語りましょう。「森林セラピスト」と「森林セラピーガイド」の仲間を増やしたいですね。多士済々の集う「森林セラピー」の未来に夢を膨らましています。



早くプロのガイド として実践

関口 均
(北海道)

「事件は会議室で起きているんじゃない。現場で起きているんだ！」というような警察映画？ のセリフが以前あったと思う。まさにこれからスタートする「森林セラピー」においても同じことがいえるだろう。

現状を正しく判断し、その中で進むべき方向を見極めながら実際に行動出来る「人」が、現場である森林には不可欠であり、そういう「人」がこれからの「森林セラピー」を作りあげていくといっても過言ではないからである。

そんな中、現場である森林においてなくてはならない「人」としてわれわれは、今回「セラピスト」および「ガイド」として『初めて』認定された訳であるが、『初めて』というのはとても気分のよいものである。

どうなるかわからない不安、とまどい、あせりなど様々なネガティブ要素がありながら、「最初に自分がやるんだ！」という喜び、そして「どうなるんだろう……」という不安と期待感の方が大きく、楽しみでもあるからだ。

自分なりの「森林セラピスト像」を早く作り上げて実践し、「現場」での場数を増やしていくしか道はないだろう。また、私はいままでの仕事柄、プロのガイドとしてこの事業にも取り組んでいきたいと思っている。プロとして私が生活していける分の参加費をいただき、それに見合ったプログラ

ム内容を提供し、そして満足して元気になって帰っていただく……。生活の糧にならない限り私にとってこの事業は長続きしない。

森林を食いつぶした文明は滅びるという事実は歴史が証明している。われわれ人間は森から生まれでたのだから当然の結果なのである。現在私たちはその森林に帰って癒やしを求めようとしている。でも求めるだけでは満たされないのではないか。求めるものがある状態を維持しなければならないと思う。森林を守り育てるのも森林セラピストとしての大きな役割になることは間違いない。

目指すものは遠そうだ。答えはすぐには見つからないだろう。でもあせる必要はない。答えのある「場所」ははっきりとわかっているのだから。迷ったら「森林」に帰ればいい。



上質な 「セラピー基地」づくり

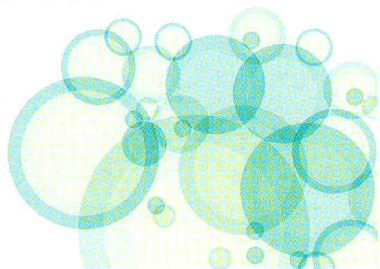
下田 隆紀
(長野県)

山岳ガイドや自然観察ガイドなど、日々、野外で活動している私にとって、森林セラピーは、今後重要な活動の一つとなることと確信いたしました。

それは、森林という豊かな自然環境の力を大いに生かしていることです。健康維持増進のため、生活習慣病の予防や改善を促す効果があること、また、日常生活や競争社会からくるストレスを緩和・軽減する効果があり、免疫力の向上が期待されることなどです。

今回の資格認定講習会に参加し、具体的な実践方法を学習することができ、自信を持って活動しようと思いました。まずは、セラピー基地で活躍されている方々と共に基地の特性を生かした多様なプログラムを作成していきたいと思えます。

そして、関係機関の協力を得ながら、より整備された上質な基地づくりをめざします。そして、さらに多くの人々が、いま以上に森林セラピーを体験・利用できる環境を築いていくよう力を尽くしたいと思います。



森林セラピーガイド



楽しきかな 「山岳、森林は人生の道標」 みちしるべ

稲村 彰一
(山形県)

私の住んでいる山形は、鳥海山をはじめ、山岳信仰で知られる出羽三山(月山、羽黒山、湯殿山)、蔵王連峰、朝日連峰、吾妻連峰、飯豊連峰など山脈に囲まれた自然の宝庫です。その「自然の大地の恵みへの感謝」と「畏敬の念」を、森林セラピーガイドとして訪れる人々に伝えられたらと思っています。

飯豊連峰の登山口にある白い森の国、小国町の「ブナの森ぬくみだいら」は、森林セラピー基地として最高の森林濃度があります。都市部からのアクセス条件は必ずしもいいとはいえないのですが、だからこそ、現在もマタギを中心とした生活が残っています。また、生きとし生ける者との共生がバランスよく見ることができ、それが魅力の一つにもなっています。

素朴な自然が人間の琴線を刺激してくれます。こういう環境の下での温身平で、ぜひ鋭気を養い、人間性の回復を共有させていただく時が、至福とくの時間でもあろうかと思っています。

訪れる方々には、森林にリフレッシュされ、明日のエネルギーを蓄えられるように願いながら、「四季の移ろい」を楽しみたいと思っています。



「やんばるの森」の 魅力を発信

島袋 晴美
(沖縄県)

私の住んでいるところは沖縄県の最北の村、国頭(くにがみ)です。18年前に茨城県から移住して結婚し、そのまま沖縄の人になりました。

初めてここ亜熱帯の「やんばるの森」を見たときの印象は「ブロッコリーの森」でした。本土の木と違い木が丸みをおびて、とんがっている杉やヒノキがないジャングルでした。大シダやヘゴの群生がまるで恐竜のいるジュラ紀ヘタイムスリップしたかと思わせる場所もあります。私は、そんな植

物やヤンバルクイナをはじめキノボリトカゲなど生物も豊富な「やんばるの森」に魅了された一人です。

そんな「やんばるの森」には、未知数な可能性が秘められていると思います。「やんばるの森」へご案内したお客さまがこちらの元気を回復、向上していただけたるように森林セラピーの探求を続けていきたいと思っています。

また、私はノルディックウォーキングのインストラクターもしておりますので、心と体は表裏一体、心だけでなく身体も健康になれるよう、ガイドとして活動できればと思っています。



日之影町の癒しの森を案内

高見 まゆみ
(宮崎県)

山あいの渓谷と橋で飾られた美しい町が、森林セラピー基地になりました。

6年前から森林ガイドの勉強を重ねてきた夫と健康や心の勉強がライフワークだった私。やっと、二人の思いが生かされる時がきました。

私たちは「天空の里」と称されるほど素晴らしい山々が連なる標高600mの地に、長年生活の拠点がありました。この地を生かし、ツアーに参加された方々が、いまでも続く奥山での暮らしを体験され、自然人としての感覚を呼び戻せるような企画を立案していきたいと思っています。訪れた方々が自分らしさを再発見され、笑顔で自信に満ちあふれた顔になるお手伝いができるガイドになろうと思います。

また、ガイドの大きな役割のひとつに、森の木々たちやその森を形成する多くの存在から癒しのエネルギーをいただくことで、われわれがいかに多くの命で支えられ、生かされているかを実感してもらうことだと思います。

そのような森への誘いが出来るガイドになるため、これから、研鑽の日々を重ねていきたいと思っています。



森の香りを持ち帰っていただく

時田 愉季子
(神奈川県)

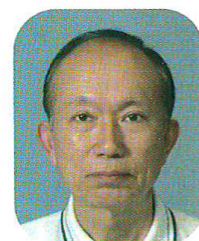
第一回の森林セラピーガイドとして認定され、たいへん嬉しく思っています。

私は日ごろ、アロマセラピーの検定講座・講習会などに携わっておりますが、週末には森へ出かけます。かながわ森林インストラクターとして間伐や下草刈りなど森の手入れをして森を守り、森を元気にするために森林ボランティアの活動をしております。

手入れをした森には、環境教育の一環として自然観察や丸太切りの体験をするために小学校の子供たちもやってきます。森には植物の香りや命の香りがいっぱいです。その香りに私も癒されます。

これから森林セラピー基地などで活動できることはとても楽しみです。参加される皆さまには、五感を意識して森を感じ、「からだが喜ぶ」森のセラピーを体験していただき、森に来てよかった、楽しかったと思っただけのようなガイドをめざしたいと思っています。

森の中で、心や身体が元気になるお手伝いができたら、私自身も幸せですし元気をいただく気がいたします。そして森の香りを持ち帰っていただくことができるアロマセラピーも森林セラピーに生かしていけたらよいと思っています。



信頼され笑顔で個性的なガイド

一色 洋
(千葉県)

私はサラリーマン在勤中から森林に興味を持ち、リタイア後、森林に携わる仕事に就きたく思っていました。定年後、友人から森林セラピーガイドの情報をいただき、2009年初めての試験を受験し、森林セラピーガイドの資格認定を取得できました。

子ども時代は、神奈川県葉山で、里山の中を日が暮れるまで自然児として遊んでいました。サラリーマン生活は、営業職が中心で40歳後半からサービス業に転職し、さまざまな人と接してきました。

人間は、本来、自然と共生しながら暮らしてきたと思います。

今後、森林セラピーガイドとして勉強すべき事柄は、山ほどあると思います。私は自然が好きですし、森林に入り知識と実技を身に付けていきたい。そして、いままでの人生体験を活かし、子供さんから高齢者の方、障害のある方、未病の方、健常者の方々を森林にご案内したい。森林の魅力を共有し、少しでも人の為にお役に立てられる、信頼され笑顔で個性的な森林セラピーガイドをめざして、努力してゆくつもりです。



カウンセリング1

癒される話の聴き方とは

精神保健福祉士 春日 未歩子



皆さんは、どんなときに癒されたと思うでしょうか。私は、マッサージに行ったとき、露天風呂に入ったとき、趣味のフリークライミングで岩を登った後に夜のキャンプ場で焚き火をしている時……。そして、一番癒されたと感じるのは、人にやさしくされた時です。

今でも思い出すのは、自分のいらいらした気持ちが、どれかの一言でこんなに楽になるのだな、ということを実感した出来事です。一つの出来事は、仕事で約束している時間が迫っている状況で、どうしても郵便局に行く必要があったときのことです。駅から歩いて10分のところにある郵便局へ行くのに、急いでいたのでタクシーに乗りました。相当、いらいらしていたと思うのですが、近い場所にもかかわらず、タクシーの運転手さんは嫌な顔をせず、すぐに郵便局に向かってくれました。

タクシーにはその場で待ってもらい、郵便局に入ると窓口の作業があまりにもゆっくりで、私はますますいらいらしてタクシーに戻ってきました。相当せっぱ詰った顔になっていたのかもしれませんが、そんな私に運転手さんがいった一言は、「待たされたでしょう。急いでいるときはいらいらするよね」でした。私は思わず「そうなんですよ！ 本当にいらいらします」と話していました。そして、それまで焦る気持ちから身体に入っていた力が、すっと抜けました。自分の気持ちをわかってくれたのが、とてもうれしかったのです。

ちょっとした出来事でしたが、だれかの思いやりの一言が、心身のストレス軽減に役立つということを実感した出来事でした。

森林セラピー基地・ロードは、森林に行くだけで癒されるという効果が証明されているわけですが、そこにセラピスト等がいる意味は、自分を気にかけてくれる人がいることで安心して活動ができ、癒し効果が増すということです。皆さんには、効果的な森林セラピーをしていただくためにも、癒し効果が増すような参加者との接し方について、ぜひ身につけていただければと思います。

セラピスト等に必要な技術の中に、インテーク面接があります。講習会でもやりましたが、その人がどのような状態で、ニーズは何かということをお聴きするという練習をしましたね。初めて森林セラピーを受けようとするとき、参加者

はどんなことをするのかという不安感と、何かいいことがあるだろうという期待感を持って来られています。安心してセラピーを受けてもらうためにも、インテーク面接では、セラピスト等に自分の状態についてわかってもらえたという気持ちを持ってもらえるように話を聴いていきます。

その際のコツは、どのようなことだと思いますか？ 実際に講習会でロールプレイをしたときに、自分が参加者として話を聴かれたときのことを思い出してみてください。セラピスト等のどのようなところに安心感を持てたでしょうか。大事なものは、まず態度です。温かい雰囲気、視線を合わせて、うなづいてくれて、一方的に質問をされるのではなく、自分の話のペースにあわせてくれる。そして、「～という状態なんですね」と気にしている部分を繰り返して、「それは～ですよ」と気持ちを共感してくれる。

冒頭のタクシーの運転手さんの一言もそうですが、状態を理解してもらえて気持ちを共感されると、わかってもらえたという安心感につながるのです。共感するということは、奥が深いスキルではありますが、まずは普段の生活の中で練習してみてください。身近な人との会話の中で、相手はどんな気持ちになっているかを想像しながら話を聴いてみましょう。その際には、相手の状況に自分が置かれているとイメージし、「自分だったらどんな気持ちになるかな？」と考えることで、気持ちを理解しやすくなります。相手の気持ちを理解するためには、実は自分の気持ちが理解できていることが重要なのです。

ですから、セラピスト等自身が自分の心身の状態を把握しておいてください。自分が森林の中でどのようなことをすると癒されたと感じるか、人と接しているときにどのような一言で気持ちがほっとするか。そして、身近な人に興味を持って、ちょっとした思いやりの一言をいえるようにしてみてください。

今回は、話を聴くということの一部分についてお伝えしました。話しを聴くというスキルはとても奥が深いので、継続してお伝えしていきたいと思っています。次回はインテーク面接の具体的な内容について掘り下げます。これからも、セラピスト等として活躍していく際に使えるカウンセリング・スキルについてお伝えしていきます

森林セラピー基地紹介



何もしない 何も考えない贅沢を

島根県飯南町 「島根県県民の森」

島根県飯南町は島根県と広島県の県境にあり、標高450mの高原地域です。この地は斐伊川や神戸川の源流があり、その源流沿いに広がる農耕地で米や野菜など生産する農業を中心とした町です。

歴史的には2007年に世界遺産に登録された石見銀山から広島県尾道まで銀を運んだ「銀山街道」があり、現在も当時の面影がある道も残っています。その中で、飯南町森林セラピーは、先人が残してくれた自然と歴史・文化を活かしたプログラムを提供しています。

飯南町の森林セラピーは「島根県県民の森」を拠点に、森林セラピーガイドによる散策と、温泉、食事を中心にプログラムを組み、より健康意識を高めるために健康チェックを行なうようにしています。

旅行会社が主催する募集型のプランをこなすやり方ではなく、皆さんが一番あったプログラムを当町が提案し、それぞれの状況にあわせたオリジナルプランを作りあげる形をとっています。

まず健康チェックでは、唾液アミラーゼ・モニターによる調査や、看護師・保健師による健康相談、POMSという記述式の心理調査で現在の状況を知り、これに基づいて散策方法などを提案しています。最終的には皆さまの気持ちを私たちが受け、プランの主役は皆さまであるということの基本としています。

森の中では飯南町森林セラピーガイドが散策のお手伝いをします。基本的にはなだらかなコースを設定し、ゆっくり時間をかけて歩く「ゆっくり散策」や、少し負荷のあるコースでの「ウォーキング」、そして「植物観察」の3コースを設定しています。森を歩く経験のない初心者には「ゆっくり散策」を勧めています。

飯南町の森林セラピーは登山ではありません。また、何か目標を定めてもいません。皆さま方個々の状況をガイドが判断して、休憩と散策を繰り返して行なう方法を採用しています。森を訪れる方々は、仕事や家事などでいつも頑張っていて、さらに頑張るためストレス過多の状況に陥ると思います。飯南町の森に来たら頑張るのをやめて、心穏やかにゆっくりしてもらいたいと思います。

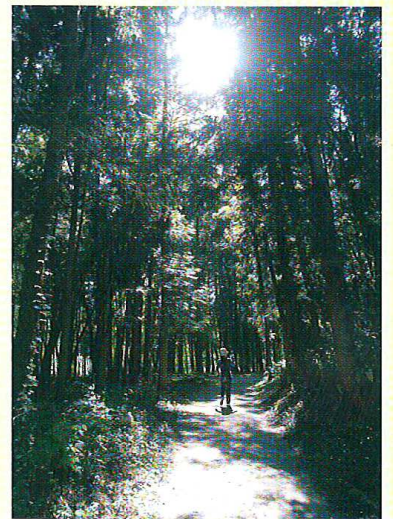
次に食事です。森林セラピーでは食事は重要なポイントです。森林セラピーでは外部から自然の力を取り入れる方法ですが、食事は直接自然を体内に取り入れる行為だからです。当町は源流と高原の地を活かした農産物と季節ごとに豊富な山の幸もあります。この地元の食材をふんだんに使った薬膳弁当や山菜弁当などを提供

しています。旬の物を旬の時期に食べることから、体の中から衣替えをし、その季節にあった体づくりを提唱しています。食事からも五感を感じられるのが飯南町ならではの取り組みです。

温泉では、まさに地球の営みを全身で受けることができ、転地効果としての癒し効果が高いとされています。飯南町は温泉が3カ所あります。源泉の温度は38～40℃と、副交感神経を刺激する適温となっており、散策後にはより癒し効果を高めることができます。

飯南町森林セラピーでは、日帰りはもちろん宿泊を兼ねたプログラムも用意しています。皆さまに「何もしない何も考えない贅沢」を体感してもらえるように、私たちは務めています。

飯南町政策推進課 主任 三島 光暁



【お申込・お問合せ先】

～森で休もう！～飯南町森林セラピー

飯南町里山コミッション 森林セラピー事業部

飯南ツーリスト(島根県知事認定登録3-76)

電話：0854-76-2903

FAX：0854-76-3334

HPアドレス：<http://www.iinan.jp/forest-therapy/>

イベント型の 体験プログラムを用意

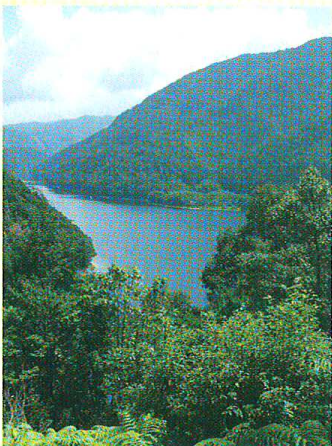
山口県山口市「東大寺再建のふるさと」

山口県のほぼ中央に位置する山口市徳地の森林セラピー基地「東大寺再建のふるさと」がグランドオープンしてから3年になります。

山口市徳地は、源平の争乱で焼失した東大寺の再建にあたった俊乗房重源上人が、再建のための用材を求めて訪れた地でもあります。用材の搬出は困難を極めました。重源上人は、お寺や石風呂を各地につくり地域の人々を安んじたといわれています。この地にはいまなお重源上人ゆかりのいい伝えや地名が多く残り、重源上人の遺徳を後世に伝えています。

山口市徳地の森林セラピー基地は、この徳地という地域の北部、滑山国有林と長門峡県立自然公園を中心とした約3700haの広さがあります。森林セラピーロードは、「愛鳥林」「大原湖畔」「長者ヶ原」の3つのエリアに分かれていて、季節ごとに異なった趣を感じさせてくれます。

愛鳥林エリアは、大原湖（ダム湖）を眼下に見下ろしながら、ひとつ道を曲がるたびに違った匂いを感じ



させてくれる針広混交林です。未舗装の散策道のやわらかな感触が多くの来訪者に好まれています。

大原湖畔エリアは、湖畔沿いの舗装路を歩くコースです。春には道沿いに咲く桜が湖面に映え、溪流のせせらぎを感じることができます。夏から秋にかけては水位が下がり水底

に沈んだ集落の姿をうかがうこともできます。

長者ヶ原エリアは、いにしへの火山口沿いの周回路を歩く散策道です。国立山口徳地青少年自然の家敷地内に広がっており、ヒノキ林・クヌギ林・花木並木林の中を、眼下に大原湖、遠くに中国山地の山並みを望むことができます。

森林セラピー基地としての主な活動のひとつとして、森林の楽しみ方を来訪者に感じていただくために、イベント型の体験プログラムを毎月実施しています。セラピーロードの散策のほか、もっと奥深い森林



に入ったり、木登り体験や竹と徳地和紙を用いた竹灯籠の創作体験をしたり、森の中で二胡のコンサートを開催したこともあります。

また、森の案内人が来訪者と歩く森の散策があります。来訪希望者からの連絡を森林セラピー推進担当が受け、コースや来訪人数などを確認し、森の案内人の皆さんに情報を提供し、案内を依頼しています。

森の案内人との森の散策といっても、季節や天候もさることながら、来訪者の興味や関心、その時々森の装いなど、何一つ同じものはなく、新しい気づきの連続です。その中で、森の持つ魅力や、森の中で時間を過ごすことの喜びなどを感じていただけるよう、森の案内人たちは事務局の主催するレベルアップ講座を受講して研鑽を重ねています。最近では、森の案内人同士の勉強会も活発になってきており、より内容のある案内ができるようになってきたという声も聞こえるようになってきました。

現在は日帰り型のプログラムが中心ですが、将来的には宿泊型のプログラムも実施したいと考えています。

第1回目の森林セラピー検定には山口県からも多くの森の案内人が受験し、森林セラピスト講習会の西日本会場では全国の皆さまと交流をもつことができました。今後ともよりいっそうの研鑽を積みみたいと思うと同時に、全国の森林セラピー基地を訪れてみたい気持ちにかられます。そのときには皆さまの森をご案内いただければ幸いですし、皆さまにもぜひ山口市徳地の森に足をお運びください。

山口市林業振興課森林セラピー担当 主査
松本和也

【お申込・お問合せ先】

山口市経済部林業振興課森林セラピー推進担当

電話：0835-52-1122

FAX：0835-52-1301

HPアドレス：<http://www.city.yamaguchi.lg.jp>

森林環境と健康に関するフォーラム

1 開催日時

平成22年1月21日(木) 13時30分～16時30分

2 開催場所

ホテルメトロポリタンエドモント2階(万里)
東京都千代田区飯田橋3-10-8 Tel 03-3237-1111

3 開催の趣旨

近年、社会の自然・環境志向及び健康癒し志向を受けて、「森林セラピー」は幅広い分野から注目を集めております。

今年度は、懸案であった森林セラピー基地等の案内人である森林セラピスト・セラピーガイドが誕生し、受け入れ体制が整うことができました。

これを契機として、地域医療実践者、森林セラピー基地・ロードを設置または設置を予定している地方自治体等の関係者、森林セラピスト・セラピーガイド、一般利用者等が一堂に会して、森林セラピスト等森林セラピー基地等を設置する地方自治体等を設置する地方自治体等との連携・協力を強化し、森林セラピー事業を発展させるための課題と方向性などについて幅広く意見・情報の共有を図るためフォーラムを開催します。

4 開催内容

受付：13時～13時30分

講演「地域における森林セラピーの取り組み」(仮題)

梶原町立松原診療所長 宜保 美紀 先生

講演「森林セラピー研究の最新情報」(仮題)

日本医科大学衛生学公衆衛生学教室講師 李 卿 先生

ビデオ等「森林セラピスト・セラピーガイドの誕生」(仮題)

～ビデオ等による森林セラピーの現状紹介～

事例報告「森林セラピー基地の実践報告」(仮題)

奥多摩町長 河村 文夫 氏

5 対象

学会、経済界、文化・芸術・スポーツ界、セラピー基地・ロードを設置または設置を予定している地方自治体等の関係者、森林セラピスト・セラピーガイド、一般市民等

6 定員・参加費

定員 300名<<定員になり次第締め切り>>

参加費 無料

7 主催・共催、後援

主催：NPO法人森林セラピーソサエティ

共催：森林セラピー基地全国ネットワーク会議

後援：林野庁、(社)国土緑化推進機構

《お問い合わせ先》

NPO法人森林セラピーソサエティ

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3麹町中田ビル9F

Tel 03-3288-5591 Fax 03-3288-5592 E-mail:info@fo-society.jp

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

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
高知県檮原町
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
宮城県登米市・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
福岡県黒木町
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
千葉県
財団法人日本森林林業振興会
株式会社和漢薬研究所
森永乳業株式会社
小林製薬株式会社
株式会社北都

(順不同)

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。

編集後記

- NPO法人森林セラピーソサエティの機関誌として「森林セラピー®」を発行することになりました。「森林セラピスト」「森林セラピーガイド」の誕生を機に、会員のみなさまのための情報誌として、当面年4回刊行します。みなさま方のご愛読、ご支援をお願い申し上げます。
- 創刊号では、「森林セラピスト・ガイドに期待する」特集を組みました。大井玄先生、鏡森定信先生、中村照人山梨市長から励ましのお言葉を寄せていただきました。また、第1回森林セラピー検定に合格し、森林セラピスト、森林セラピーガイドの第1期生となられた会員のみなさまに抱負を語っていただきました。それぞれの地で活躍されている方々が多く、頼もしく思うものです。
- 李卿先生、香川隆英室長からは、最近の森林セラピー研究についてのトピックスを寄稿していただきました。医学的なエビデンス（根拠）がないと、「森林セラピー」とはいえません。当NPO法人の前身である森林セラピー研究会がその端緒を開き、研究の支援と普及を促進してきたと自負しております。お二人のトピックスを読み、世界でそして日本で森林セラピー研究が着々と進んでいることがおわかりになると思います。
- この機関誌は会員のみなさま方を中心とした情報誌ですので、セラピー基地・ロードを運営している自治体の担当者はもちろん、セラピスト・ガイドの会員のみなさまのお役に立つ情報をどんどん発信していくつもりです。森林を訪れてくれるお客さまに、いかに効果的に森林セラピーを体験していただけるか、そのために施設の開設者やセラピスト・ガイドはどういう点に気を配るべきなのか、実践的な情報を提供するとともに、お互いに情報を交換し合い研鑽を積む場にできたらと思っています。そのためのご提案があればお寄せください。
- 間もなく新年を迎えます。2009年は政治面では「政権交代」、経済面では「デフレ」と激動の時でした。来る2010年がみなさま方にとりまして、よりよい年となりますよう心から祈念しております。

森林セラピー®

No.1 (December 2009)

発行日/2009年12月20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5-3
麹町中田ビル9F
TEL 03-3288-5591
FAX 03-3288-5592
E-mail:info@fo-society.jp