

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3号 JULY 2010

【目次】

巻頭言 森林セラピードックの取り組み …… 1	森林セラピー基地紹介 …… 12
特別寄稿 森林セラピー基地・ロードを訪ねて … 3	解説 カウンセリング3 …… 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



森林セラピードックの取り組み

長野県立木曾病院院長 久米田 茂喜

長野県木曾郡上松町には、赤沢美林（赤沢自然休養林）という素晴らしい檜の森があります。この森は尾張徳川領時代から厳重に保護された平均樹齢300年の檜の森で、面積728ha、海拔1080～1558mで、昭和44年全国初の自然休養林に指定され、昭和57年第1回全国森林浴大会が開催され、森林浴発祥の地として知られています。その素晴らしい森が、平成18年4月初年度の森林セラピー基地の認定を受けるのに合わせて、当院が始めたサポートが、一つは“森のお医者さん健康相談”であり、二つが“森林セラピード

ック”です。

当院は、木曾地域—人口32000人と少なく、高齢化（高齢化率34.7%）と過疎化が進み、面積は香川県と同じという広い地域—の唯一の有床診療施設です。ご多分にもれず医師・看護師不足で、他に代わりうる病院がないことから勤務条件が全国でも最も厳しい病院ですが、平成11年度～21年度までの過去11年連続黒字経営を続けており、その黒字を生かして、最新医療機器が充実している極めて元気な病院でもあります。この病院の設備と人材を活かして、地域活性のサポート



ができないものかと、平成18年度より“森のお医者さん健康相談”を始めました。赤沢自然休養林の開園シーズン中、毎週木曜日15時～15時45分の間、医師・看護師・検査技師などで赤沢へ出かけ健康相談を行っています。内容は、問診・血圧測定・唾液中のアミラーゼ測定を行い、散策ロードのアドバイスと健康相談を行うものです。平成18年度25回126名、平成19年度26回106名、平成20年度27回176名、平成21年度26回154名の健康相談を実施しました。週1回で1時間弱と短時間のため、もっと時間と回数を多くしたいと思いますが、職員不足の現状では、赤沢自然休養林近くの無医地区へ実施している巡回診療と併せて、週1回行うのがやっとの状況です。

森のお医者さん健康相談の取り組みを通して、健康状態の把握は、問診や血圧測定だけでは不十分であり、病院の検査を受けてもらう必要があると実感しました。そこで、平成19年度より、上松町と町内ホテルの協力を得て、当院での健康診断と森林散策をセットにし1泊2日で森林セラピーを楽しんでいただく“森林セラピードック”を始めました。まず、1日目に当院で健康診断を受けてもらい、健康をチェックし、散策コースと歩き方をアドバイスします。その内容を処方箋とし

て作成し、翌日、赤沢自然休養林へ行き、ガイド（森の案内人）へ渡してもらいます。ガイドは処方箋の情報を受け、利用者の体調に合わせて散策コースを案内します。病院での健康診断には、基本コース・お勧めコース・フルコースがあり、要望にあわせてオプションとして脳ドックと癌検診を含むものを用意し、ほぼ実費で提供しています。平成19年度22名、平成20年度22名、平成21年度18名の利用がありました。宿泊施設は木曾郡内の複数のホテル・旅館へ拡大していますが、まだ軌道に乗ったとはいえませんが、今年度は赤沢以外の森林散策も含め、木曾地域全体での“森林セラピードック”を展開できればと考えています。地道な努力でいつか、ドイツやフィンランドのような森林セラピーの展開ができればと夢んでいます。





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

ご承知のように“森林セラピー基地・ロード”は、今年度で全国に42箇所となりました。ご存知とは思いますが、私は森林セラピー基地・ロードの認定やセラピーガイド、セラピストの養成・検定等に携わる、森林セラピーソサエティの理事長を務めさせていただいておりますが、まだまだ各基地・ロード及び森林セラピー基地全国ネットワーク会議の皆さまにとっては、至らない所も多々あると考えております。今後とも一層のご支援をお願い申し上げます。

という訳で、私としては、各基地・ロードにお伺いする時は、理事長としての視察ではなく、エンドユーザー（セラピーガイドやセラピストの皆様方には顧客という概念ではなく、ご自分たちを雇う、雇い主、雇用者という概念で接していただければ嬉しいなと思っております）として、自然と触れ合い、会員間の親睦を深め、自然の中で行える多種のアクティビティに興じる、私主宰のクラブのメンバーや、地球環境を考える女性たちの会の運営委員その他、私の周囲の仲間たちと個人的に出かけております（といっても各地でかなり一般の雇用者とは異なった対応をさせていただいている場合も多く、恐縮しております）。

以上のような立場で訪れている各基地・ロードについての感想等を以下に述べさせていただきます。

1. 健康づくり村～東丹沢七沢温泉郷～

神奈川県厚木市、豊かな自然散策の里七沢

東京周辺在住の私たちにとってこの基地は、手軽に行ける場所の一つです。厚木市が認定用に設定し、実験が行われたロードと隣接し、神奈川県立森林公園があるので、3本のセラピーロードの他、ハイキングコースや、登山も出来るこの環境は、クラブのメンバーのように、健脚組から楽々コースチョイス組までバラエティに富んだコース取りが出来ます。園内の整備は行き届いていて、丸太等による階段や、広く取られた尾根道、ゆったり広がる丘の展望所など、リラックス出来るコースでした。但し、これはここに限らず日本の地形がほとんどそうなのですが、スタートからしばらくが急峻です。七沢の場合、園内にはアスファルト道路（車道）もあるので、この部分は楽々コースチョイスの人々向けに、シャトルを考えてみ



ると良いかも知れません。庭園のように整備された箇所も多く、下りながらゆっくり見ると、桜やシャクナゲ等々春から初夏の季節、秋の紅葉なども、もっとリラックスして歩きながら及び座観時に楽しめると思います。なお、七沢の県立七沢森林公園管理事務所には、「ボディチェッカー」という医療機器ではありませんが、ストレス度その他を計測する機器があり、出発前後に計り、各人その値に一喜一憂し、楽しめます。結果的には、登山組より楽々組の方が、帰って来た時の値は良かったです。関係者の対応は、皆様、森林セラピーについて熟知されており、ガイドさんも丁寧で、まめな方でした。ガイドさんに紹介された大山豆腐の料理店での舌鼓は、その後自分たちで行ったり、他人に紹介したりと好評で、ガイドさんの地域振興への役割も、プロとして果たせていました。

看板に「サルが出ます」と書いてありました。エピソードとしては、歩行中いつもいるとは限りませんが白山展望台周囲の森にサルの群が動き回っていて、ちょうど私たちの立ち位置から水平から上下方向に、木々の中間部から上部が見えるので（幹の部分が一段下なので）、生態が充分観察出来、これがこのロードの見どころかも知れません。子ザルを抱いた母ザルや、メスザルに近づく若いオスザル

を目にも止まらぬ速さで木々の枝を渡り追い払うボスザル等々、しばし、サルのショータイムに一同興じました。

なお、これもここだけではありませんが、このセラピー基地・ロードの名称について、もっと短い名称の方が、今後、使い易く広まり易い気がしますので、皆様でお考えいただければと思います。



トピックス

森林の癒し効果を担う森林の香り

森林総合研究所
バイオマス化学研究領域樹木抽出成分研究室長 大平 辰朗



1. 森林の癒し効果と森林の香り

森林の癒し効果（セラピー効果）という言葉が最近注目されているが、これは森林の様々な環境要因がヒトの五感を刺激することにより、体感されるものであり、森林の香りもその効果の一因と考えられている¹⁾。

この科学的な検証ではヒトの生理面、心理面への森林の効果に加えて、それらの環境の化学的な側面（香り物質）と物理的な側面（温湿度、気圧、照度など）も併せて評価している。筆者らは主として環境の化学的な側面について調査を行っている。ここではそれらの結果の一部を紹介することとする。

2. フィトンチッド

新緑の季節になるとフィトンチッドという言葉をよく耳にする。いわゆる森林の香りのことであり、俗的な扱いがされることが多いが、最近では学術的な論文においても用いられている^{2,3)}。フィトンチッドという言葉はロシアの発生学研究者であるB.P.トーキン博士によって1930年ごろに造られたロシア語の造語である⁴⁾。フィトンとは「植物」を意味するギリシャ語、チッドは「他の生物を殺す」を意味するラテン語に由来している。フィトンチッドは、植物に限らず、菌類などの微生物が放出する物質もフィトンチッドの概念に入れており、また、香りのような揮発性物質だけでなく、香りのしない不揮発性物質もフィトンチッドとして扱っている。現在ではフィトンチッドの意味する範囲はさらに拡大され、「殺す」働きをもつものだけでなく、受ける側にとりプラスに働く物質までも含めて考えられている。これまでに抗菌作用、植物生長制御活性、昆虫や小動物に対する誘因・忌避作用の他、ヒトに対してはリフレッシュ効果などが見出されている。フィトンチッドとして見出された物質の状態は揮発性、液体だけでなく固体状態のものまであるが、森林を歩き、直接からだにふれるのは、植物から大気中に放散される揮発性のフィトンチッドである。

3. 森林内で見出される香り（フィトンチッド）成分

森林の香りには木の葉や幹、樹皮の香り、灌木・下草の香り、腐葉（リター）の香り、キノコの香り、蘚苔類の香りなどが混じりあって、複雑で独特な森林の特有な香りがつくられている。

これまで全国42カ所における森林の調査を実施してきたが、針葉樹主体の森林内では α -ピネン、カンフェン、 β -ピネン等をはじめ、モノテルペン類が主に検出され

ている。中でも α -ピネンの割合が高い傾向にあった。広葉樹林からはイソプレンが最も多く検出され、他に微量ながら α -ピネンなどのモノテルペン類が検出されている。イソプレンは熱帯植物の温室に入った時に体験する「むっと」とするような香りと言われている物質である。最近の研究では雨上がりなどの多湿環境下においてイソプレンの放散量が多くなっていることが判明している。フィトンチッドの濃度は数ppb～数百ppbの間であり、極めて微量である⁵⁾。

樹木体内で生産される物質の量は、季節的に変化する。したがって、葉部から放出されるフィトンチッドも季節的に変化している。図1にアカマツ林内で1ヶ月ごとに4年間継続して測定されたフィトンチッドの季節変動の様子を示した。4月から5月にかけて急激にフィトンチッド量が増加し、気温が高くなる6月から8月にかけて一年を通して最大値を示す傾向を示している⁵⁾。

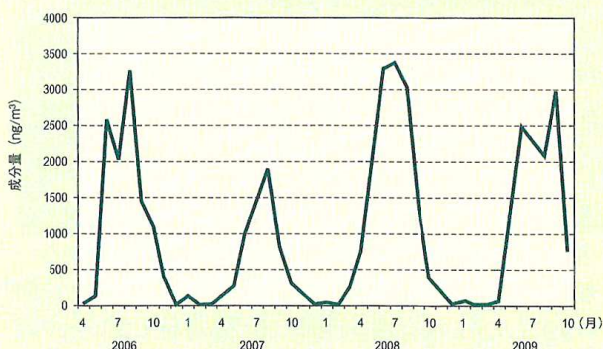


図1 アカマツ林における α -ピネン量の周年変動(2006～2009年)

森林内のフィトンチッドは1日の中で変動することがヒノキ、スギ、アカマツ林内で明らかにされている。針葉樹の主成分である α -ピネンは夕方から深夜にかけて増加し、0時前後が最も高い。昼間は夜に比べ低いのである。朝方も一次的に高くなる傾向にある⁵⁾。早起して森林に出かけて、朝靄の中を散策することは実に気持ちのよいものであるが、森林のフィトンチッドの量が多いことも要因の1つになっているかもしれない。昼間の針葉樹林内の分布は午前中の方が、午後よりも量が多い傾向にある⁵⁾。この他森林の水平方向、垂直方向でのフィトンチッドの分布も明らかにされてきている⁵⁾。

4. おわりに

森林内では空気が絶えず動いており、また天候もめまぐるしく変化するため一時もフィトンチッドが同じ状態にあることはない。そのため長期的な調査と複数箇

所での調査が不可欠である。森林に入ると慌ただしい時間の流れを忘れ、遙か悠久の時の流れを感じる場合があります。あせらずじっくり森林のリズムにあわせて明らかにしていくことが必要なかもしれません。

参考文献

- 1) 香川隆英、農林水産技術研究ジャーナル, 30 (7), 5-9 (2007)
- 2) B.P.トーキン、神山恵三訳、植物の不思議な力=フィトンチッド、講談社、205pp (1986)
- 3) W.-W.Cheng et al.:J.Wood Sci., 55(1), 27-31 (2009)
- 4) Q. Li, et al.: Int. J. Immunopath. Ph., 22(4), 951-959 (2009)
- 5) 大平辰朗、松井直之他日本木材学会研究発表要旨集, 56, 107 (2006)

トピックス

森林セラピーによる健康文化の創造研究の可能性

札幌国際大学教授 林 美枝子



生物医学的な要因だけで健康を定義するのではなく、ライフスタイルや個人の満足度なども健康を定義する要因となったのは20世紀の終わり頃からである。通常医療である現代西洋医学を補完・代替する療法¹⁾の利用率は1990年代後半に爆発的に高まったが、このことは非生物医学的な医療資源への再評価とともに、健康への自助努力に対する興味関心が世間で増加したことを示している。補完・代替療法の先行研究からは、先進諸国の中で最もその利用率が高い国は日本であった。理由の一端は、法的に公的な医療類似行為が規定されており、しかもそれらが健康保険の適用を受けていること、また伝統的医療資源が近代化以降も市民の暮らしに深く浸透してきたことなどがあげられよう。筆者はこの利用率を高めている直接の要因は、健康な一般住民の疾病予防、介護予防的な利用であることを明らかにした²⁾。現在取り組まれている森林セラピーや森林医学は、まさに補完・代替療法と生物医学の統合の一つであるが、医療人類学者としては、森林という地域資源を医療資源として活用するための新たな健康文化の創造としてこれを捉えている。

さて、森林セラピーの最初の一步は、身近な環境に心身に適した心地良い森林を見つけること、あるいは創り出すことである。そこでまずは大学の森で、手作りの森林セラピーを試みることにした。2008年のことである。大学を囲む西の森に820メートルの「癒しの道」を設定、地図入りのパンフレットやポスターを作成して、学内のゼミや付属の幼稚園生、オープンキャンパスで大学を訪れた高校生達に森林の散策を体験してもらった。「癒しの道」は、一周する所要時間が15分程度の距離であるが、去年は散策に森に入った学長が道に迷うというトラブルが発生したため、学生達は新たに道しるべを貼り、看板を作ってくれた。現在は、森の植物図鑑

のスライドを作成し、iPad上でこのスライドを示しながら散策をする、「森の案内人」プログラムの実施を学園祭で予定している。

もちろん森林セラピストやガイドのいる基地認定を受けた森で、妥当性が検証されているプログラムを実施することが森林セラピーの理想系である。健康文化の創造過程を研究するにしても、望ましいフィールドは自治体と地域住民の協働の場であろう。統計疫学的に森林セラピーへの認識度や参加度の変化を把握するだけではなく、参与観察や聞き取り調査を通じて、森林セラピーの地域への影響を医療人類学的に研究することが筆者の現在の研究課題である。

2009年11月、札幌国際大学は森林セラピーとその振興のための観光人材育成における研究協力を目的として、東北北海道の津別町と協定を締結した。津別町は森林セラピーの基地認定の申請を行う、北海道では初めての自治体である。既に大学では津別町の観光協会の要請を受けてモニターツアーへの協力や、HP作りに携わっている。今後は、津別町を調査地とし、森林セラピーという健康文化の創造を、地域住民との協働のプロセスやヘルスツーリズムへの可能性の検討などをテーマとした研究を予定している。

欧米では補完・代替療法に関する研究や政策的な取り組みが進展しているが、日本ではむしろコマーシャル・ベースの興味や関心が先行している。森林セラピーが多様な学問領域の研究対象となることで、また自治体等が地域や観光振興策としてこれに取り組むことで、こうした日本の補完・代替療法をめぐる手詰まり感が打破されることを心から願っている。

- 1) 2006年 林美枝子他「森林と補完・代替療法」『森林医学』朝倉書店
- 2) 2003年 林美枝子「清田区住民の身体的・精神的健康とその関連要」『札幌市清田区における中高齢者のライフスタイルと健康』札幌国際大学地域総合研究センターTECHNICAL REPORT; 0052; 44-34

森林セラピスト

森林セラピーにヨガも

木村 道紘
(群馬県)

私は、地域でインタープリターと名乗り、エコツアーガイドなどを行っています。ガイドの際に自然の神秘的のほか、歴史伝統文化等の人の関わりなどの解説を入れることによって、付加価値がついたガイドを目指しています。しかし、最も需要の多い登山そのものは、何が何でも山頂踏破を目指すピークハント的な要素が強く、このみどりの地球をもっと深く味わい、ゆとりを持って大きく楽しみたいという私の嗜好とは少し違うものでした。そんな最中、地元草津町で森林セラピーの機運が高まり、私も新たな癒しの手法について学び取り組む機会を与えられ、とても感謝しています。

森林の中で主に静的なプログラムを実施することで副交感神経を高進し、心身の健康維持増進を図る森林セラピーには、ゆっくり伸ばす・力みを緩める等のボディワークが適しています。さらに腹式呼吸も同様の効果を得られることから、私は見晴らしの良い場所や草原などでは、なるべくヨガを実施するようにしています。

例えば胸の前で合唱した両手を、吸う息に合わせて上に伸ばし、息を吐きながら上体を後ろにねじり上げながら回転させ、筋肉を緩め伸ばしてやります。息を吸いながら上体を前に戻し、もう一度吐きながら逆側を行う。最後にゆったりと息を吐きながら両手を胸に戻し呼吸を整えます。このヨガ体操はウォーキング後の疲労回復に最適な他、視力を回復させる効果もあるそうです。是非やってみてください。

体の状態は心の状態を如実に現しています。縮こまり固まった関節や筋肉は自分自身の型を貫き通そうとするために、人の意見や外からの情報を跳ね除け、心のしなやかさ、自由自在さを失ってしまったことに起因する場合があります。私にも思い当たる節があります。心身は一如。しなやかでゆとりある心は、体のコリがなくなると不思議

と持てるものです。

イベントで参加者に対しエビデンスで裏づけされた森林浴効果を示し、森林セラピーの重要性を理論的に気づかせることも大事ですが、もっと重要なことは「体感する」ということです。「縮んでしまった部分を緩めて伸ばす」というヨガ健康法を実施することで、心も緩め解き放つことができます。そうすると、他を受け入れる心のゆとりが生まれるのです。参加者はその後の人生をより豊かにすることができるともかもしれません。

皆さんもぜひ、森林セラピーにヨガを取り入れてみませんか？



最近の活動から

中塚 愛子
(長野県)

最近の活動としては、地元の人たちに森林セラピーを知っていただきたいと、飯山市社会福祉協議会へ森の案内人の仲間の一人が営業に行き、社会福祉協議会と連携して、6月12日に森林セラピーの体験会を開催しました。

体験場所は、飯山市のセラピー基地のひとつの「神の森」で開催しました。この「神の森」には、小菅神社をはじめ、歴史的な建造物や神秘的な杉並木、ハート型の北竜湖、山頂付近には美しいブナ林があります。参加者はスタッフも含めて13人でした。

まず、小菅神社の里宮で始めの会とストレッチを行い出発しました。途中、杉並木の参道の入り口でカモシカの親

子に会いました。参加者はみな大興奮、カモシカの親子はびっくりしたのかすぐ姿を消してしまいました。私自身このエリアで何回かカモシカに会ったことはありましたが、親子に会えたのは初めてでした。ロードは五感を研ぎ澄ますための呼吸法を行ったりネイチャーゲームを行ったりしながら歩きました。道端にはフタリシズカ、ホタルカズラ、シャガなどの山野草が咲いており目を楽しませてくれました。このロードは山野草がたくさん見られます。また、昼食後の湖畔の木の下での昼寝は最高でした。湖をわたる風がとてもさわやかで快適でした。帰り道は植物を観察しながら戻りました。

終了後の反省会で、参加者から「リラックスできた。」「また開催してほしい。」「今度は友達も誘いたい。」との、うれしい感想が聞け、次回につなげていけそうでした。

今後、このような体験会を定期的で開催できたらと、話し合っているところです。

秋には、精神障害者の作業所に協力をお願いして、体験会を開催する予定です。

他には、仲間同士でセラピーロードを時々歩き、植物について等学んだりしています。また、他のセラピー基地の見学に行きたいという声も出ています。とにかく細々とでも、活動を続けていけたらと思っています。



森林セラピーと私

藤森 聡美
(長野県)

初めまして、長野県諏訪市在住の藤森と申します。自然環境診断マイスターでもあります。県内の上松町が森林セラピストの受け入れをご予定とのことで、準備が整い

次第、連絡をいただくことになっております。また、最寄りの南箕輪村が受け入れを予定されたら、こちらにも所属したい所存でおります。



そもそも森林に関心を寄せることになったきっかけは、一昨年に木曾在住のマイスター仲間の方に、上松町の赤沢自然休養林を紹介されたことに遡ります。散策をしてみた折には、まだ森林セラピーの概念を知らず、むしろ、自然環境学・生態学の分野からのアプローチで、ヒノキの森がどのような形態になっているか、歴史的にいかにして森を守ってきたかに思いを巡らせて歩いておりました。その後、身体の異変に気づいたのは、散策を終え、上松から諏訪に帰る数時間にわたる車の運転中のことです。ハンドルを握っているのに肩から首にかけて非常に軽くなった感覚があり、身体全体が爽快になっていました。これまで未体験であった、この素晴らしい体調は、帰宅後も実に5時間ほども継続したのです。この快調ぶりに驚き、何に起因するのかを考えてみて、今まで軽い運動後の効果は自覚したことがあったものの、ここまで劇的な変化はなかったもので、もしかしたら運動の効果というよりヒノキの森の効果ではないか、という推測にたどりつきました。後日、同じくらいの時間・運動強度になる散策を、近所のヨットハーバー横のグラウンドで行ってみたところ、ごく僅かな効果は感じましたが、あの時ほどの大きなものではなかったので、推測が正しいのではないかと考えてきました。その後、テキストや「森林医学Ⅰ」「森林医学Ⅱ」で各種実験結果のデータを見つけ、推測は既に科学的裏付けがなされているものであったことが解った次第です。

今後、私が身をもって体験したこの素晴らしい体調を、多くの人と分かち合っていきたいと願っております。

森へのご案内

高橋 正明
(新潟県)

上信越国立公園内に私の町湯沢が有ります。温泉とスキーの町そして川端康成の小説「雪国」の舞台になった小さ

な町です。

町の面積の92%は山です。その内、約88%が落葉広葉樹の自然豊かな町なのです。毎年、首都圏から大勢のお客様が湯沢を訪れます。私は4年前から、ホームページ「四季の湯沢と里山ガイド」を通して、そのお客様を有料で湯沢の森にご案内しております。自然と人との関係、自然の大切さを中心にいろいろなお話をしながらゆっくりと森の道を歩きます。

野草の名前や樹木の名も知っている限りお話していますが、殆どの方は3歩進むと、聞いた名を森の緑の風の中に流されておられる様です。

お客様の多くは都会での生活の疲れを少しでも癒そうとして、湯沢の森に来られます。フィトンチッドが満ち溢れている緑豊かな道をゆっくりと歩くと、すごく気持ちが穏やかになれるようですが、森の中で大きな呼吸をしたり、樹木の葉に触れたりして頂くとより一層、安らぎが心を満たして行くようです。

私はより資質の高いガイドになるために常に次の二つのことを心がけております。

一つは高いコミュニケーション能力です。自分の自然への思いを伝えるためには、相手がこちらの話を聞きたいと思う状況を作らなければなりません。自分の思いだけを伝えようとしては決して楽しい会話にはなりません。知識の押し売りは決して歓迎されません。

話の内容はもとより、話し方を考えたり、ウイット（別名親爺ぎゃく）をふんだんに取り入れたりしています。

もう一つはホスピタリティ豊かな触れ合いです。人と人との間に有る空気がより暖かくなるように、優しい心、相手を思いやる心を常に持って、お客様と接したいと思っております。

お隣の津南町に森林セラピー基地があります。私はその



基地の森林セラピストとして登録しておりますが、津南町の森林セラピーガイドの方々に自然観察の仕方や、前述したガイドの心構えをお話する機会がありました。皆さんは一所懸命、森林セラピーガイドの資質向上を図ろうと頑張っておられます。ガイドの皆さんと一緒に、私も一層の研鑽を重ねて行きたいと思っています。



森林セラピスト資格取得後の変化

北西 剛
(大阪府)

こんにちは。会報を読ませていただくと、みなさんが活躍されていることを知り、たいへん素晴らしいなあと思っています。私自身は、森林の仕事に携わった経験もなく、現在のところ報告できる活動は行っていません。逆に、今のところすぐには活動されていない方も多いのではないかと思いますので、そういった方のお話やお考えなども聞きできたらありがたいと思います。よろしければ、ご連絡ください。
(E-mail: tkitanish@yahoo.co.jp)

森林セラピストの資格をとってから、自分自身としての変化が2つありました。1つは、今まで気にしていなかった、身の回りの木々にとっても興味がわくようになりました。庭の木の名前すらわかっていなかった私ですが、資格をとってからは、庭にマユミ、ケヤキなど種々の樹木があったことを知り、さらには葉の色、形、落葉・新芽などの変化に四季の移り変わりを感じ、とても癒されています。

2つ目は、仕事上での話です。私は耳鼻科開業医をやっていますが、日常診察では、他の科と同様に耳鼻科でも、いわゆるストレス社会が誘因となっている症状や疾患に出会うことが多くなっています。耳鼻科でいうと、めまい、耳鳴り、難聴やのどの異物感、また原因のはっきりしない各部の

痛み、といったところでしょうか。日々のストレスに耐えてつらい症状をかかえ、大量にお薬を飲んでおられる患者さんを見てみると、症状を抑え込むだけの「攻撃」面では対応できず、自身の抵抗力をあげていく、「守備」面の向上もとても大切に感じます。その点、森林セラピーは、症状のない方の健康維持増進のみならず、調子の悪い方の「守備」面向上の一助になるのでは、と医師目線で考えるようになりました。実際に、基地局の担当者さんからも、「基地局にきた方を案内するということだけでなく、医療者としてセラピーを要すると考えられる方を連れてきて、癒してあげてください」というお話をいただきました。

大阪在住ということもあり、近畿圏内の滋賀県高島市および和歌山県高野山の基地局に登録の連絡をさせていただいていますが、今後実際に活動の場がありましたら、あらためてご報告したいと思います。

森林セラピーガイド

黒木町の森林セラピー事業の感想

池浪 葵
(東京都)

私は、総務省で行っている「頑張る地方応援プロジェクト」により、平成20年4月から2年間、福岡県黒木町（現八女市）へ役場職員として派遣されました。今回、基地認定後に私が携わった黒木町の森林セラピー事業の感想等について少しお話ししたいと思います。

黒木町は、都市住民との交流を目的としている中で、森林セラピーは町長肝いりの目玉政策でした。私の在職中は、グランドオープンに向けての準備が中心でしたが、森林セラピーにおいて、ソフト面の幅広さ、重要さには驚きました。

また、オープンの準備とは別にもう一つ取り組んできたことは、森林セラピー基地を繋げることです。具体的には、①福岡県内にある当基地とうきは、篠栗の3基地の連携、②九州・沖縄にある8基地（現9基地）を繋げることでした。いずれも平成21年から取組を始め、意見交換や今後の共同事業について、全基地とも非常に前向きな姿勢で話し合っています。森林セラピーのような前例のない取組において、各基地が悩みながら手探りの中でさまざまな工夫をしていることがよく分かり、意見交換の効果は絶大です。九州・沖縄

の共同事業についても、素晴らしい効果が期待できます。

森林セラピーにかかわってきて感じたことは、森林セラピーの持つ可能性の大きさです。ヘルスツーリズム、グリーンツーリズム、エコツーリズムなど非常に重要な要素を複合的に取り組んでいることはその典型かと思います。特に、「心」と「カラダ」の健康を一緒にはかるものという点は、非常に新しく時代のニーズに合ったものと確信しています。

そして、森林セラピーの中で一番大切な要素は、絶対に「人」だと思っています。森林セラピスト・森林セラピーガイドなど案内をする方だけではなく、行政、地域など森林セラピーにかかわるあらゆる人が大切なポイントです。その点では、黒木町はそれが非常に素晴らしい！森の案内人の方々を始めとして、行政の担当課長、担当職員、推進協議会のメンバーなど、恵まれ過ぎているくらい皆さん素晴らしい方々です。私は、担当を外れましたが、黒木の、九州・沖縄の森林セラピーの取組がきっと成功するものと確信しています。

最後に、黒木の森の案内人さんにメッセージです。皆さんのような素晴らしい方々が、自ら手を挙げて黒木町森の案内人になっていただいて、担当として本当に嬉しかったです。案内に当たり何よりも大切なホスピタリティーの心を皆さんお持ちですので、自信を持ってください。困ったときは、きっと森が助けてくれますので、心配に思わず、自分自身も森に癒されて、楽しみながら取り組んじゃってください。



霧島の森林セラピー

山浦 安生
(鹿児島県)

私たちが住む霧島市は、北は日本最初の国立公園に指定された霧島連山、南は鹿児島県のシンボル桜島を望む風光明媚な地域です。霧島市の森林セラピーロードは霧島連山の

南麓に3箇所を有し、平成19年3月に森林セラピー基地として認定されました。

霧島市の魅力といえば、四季折々に美しい自然はもちろんのこと、豊富に湧き出る温泉や、毎年夏に開催される「霧島国際音楽祭」の舞台となる「みやまコンセル」で楽しめる音楽、誰でも気軽に楽しみ、ホースセラピーの効果も期待できる乗馬施設など、多くの癒しメニューがあることだと思います。霧島市では森林セラピー基地に認定されて間もなく、「霧島市森林セラピー推進協議会」を設立しました。そして各種の癒しメニューとセラピーロードのウォーキングを組み合わせ、森林セラピーを気軽に体験できるイベントとして「森で過ごす癒しの休日in霧島」を開催しています。毎回、50名前後の参加がありますが、多くは県内からの参加者です。昨年は、霧島高原国民休養地を発着とする約8.6kmの森林ウォーキングと、温泉、音楽、地元で採れた食材だけを使った癒しのお弁当や、初めての試みとしてヨガを取り入れるなど、各種の癒しメニューを組み入れたイベントを計画しました。当日はあいにくの雨に見舞われ、ウォーキングを約26kmに短縮し、ヨガ、音楽鑑賞、食事を近隣の体育館で行いましたが、多くの参加者から「日頃のストレスを癒すことができた」とか「霧島の新たな発見ができた」など好意的なご意見が寄せられました。今後におきましても、利用者の方々に喜んでいただけるよう、森林セラピーガイドとして霧島の魅力をしっかりと認識し、多くの方々に伝えていきたいと思っています。



栃木県にセラピー基地を！

福田 勝枝
(栃木県)

私が森林ウォーキングにはまったのは6年程前。仕事や人間関係で疲れ切っていた時、主人に誘われて女夫淵温泉～

八丁の湯まで歩いたのがきっかけでした。森を歩いていると、小さい頃遊んだ記憶を思い出し、初めて訪れた場所なのになんだか懐かしい。木の香り、土の感触、風の音、森の景色、鳥のさえずり、小さなせせらぎの音・・・どれもこれも懐かしくホッとします。何も言わず、ただ黙って私の全てを受け入れてくれる場所。それが“森”でした。

仕事を辞めた私は、リフレクソロジーやアロマセラピー、そしてノルディックウォーキングや森林セラピーガイドの資格を取得。しかし、栃木県にはまだ活動する基地もロードも設置されていません。そこで県や市、商工会議所等に出向いて話しをし、他県の基地担当者にアドバイスや励ましを頂きながら自分なりに動いてみましたが、残念ながら設置に向けての動きはまだ無い様です。

そこで仲間と共に、県内のとある温泉旅館組合・アウトドア会社へ提案しに行き、今秋に向けて活動出来る運びとなり、5月から少人数のモニターツアーを開催。道中、森の中で清流を使ったアロマスプレー作りをしたり、野菜ソムリエが作ったお弁当を食べたり、疲れた体をリフレや温泉（足湯もある）で癒してもらったりと、参加者共々自分も癒されております。参加者には心の底からリフレッシュして頂けるようにと、スタート時間だけ決め、あとは時計を見る事せず、気の向くままにのんびりと行動してもらいました。

それが良かったらしく、こんなにのんびりマツタリしたのは初めて～！と大満足。人は様々な束縛から逃れられた瞬間、“自分らしさ”を取り戻すのではないかと開催する度に感じています。

ひとりひとりが本当の笑顔を取り戻せるよう、そっと寄り添えるようなセラピーガイドを目指してこれからも活動して行きたいと思っています。



森林セラピー基地紹介

ようこそ、ブナの森 温身平へ

山形県小国町 「白い森の国 “おぐに”」



小国町は山形と新潟の県境に位置する、磐梯朝日国立公園飯豊・朝日両連峰に抱かれた大自然豊かな町です。東京都23区より広い面積

を有する町の約95%がブナを中心とした森林におおわれています。

「ブナの森 温身平（ぬくみだいら）」は、平成18年4月、全国初の森林セラピー基地のひとつに認定されました。ロードの周囲は樹齢200年とも300年とも言われるブナの原生林になっており、日本百名山に数えられる飯豊連峰の山々や、夏でもとけない梅花皮（かいらぎ）雪渓、エメラルドグリーンの清流玉川の渓谷など、美しい景観が楽しめます。また、山岳部にありながらも、その名のとおりの平地でなだらかな地形であることから、子どもから高齢者までどなたでも安心して散策できます。

基地に認定された小玉川地区には、山岳・豪雪地帯という自然環境の中で育まれた自然との共生の知恵が「マタギ文化」という形で継承されています。また、山菜・きのこのなどの豊かな食文化や、良質な天然温泉も地域の魅力です。豊かな山村の風景が残る小玉川は「にほんの里100選」にも選定されており、地域全体を癒しの空間として満喫していただけます。

ブナの森温身平では、森の案内人を「森林セラピーアテンダント」と呼んでいます。来訪者と一緒に森を歩き、時間を共有しながら森の楽しみ方を提案する介添人（attendant）としての役割を担っているためです。アテンダントには、ベテランマタギなどもおり、利用者の希望に応じてそれぞれの持ち味を発揮しながら散策をアテンドしています。

まず森に入る前に、マタギにならって「山の神」にあいさつをします。総延長5.5kmのセラピーロードに足を踏み入れると5分ほどで原生林帯に入ります。樹幹が雪で磨かれ白くなっているブナは、「白い森の国」と称する小国の森の象徴でもあります。森の巨木たち100選（林野庁）に選ばれた高さ34m、推定樹齢200年の国内最大級のヤチダモをはじめ、ミズナラ、サワグルミ、トチノキ

などの巨木が緑のアーチで出迎えてくれます。細い脇道に入り、玉川の清流や対岸の美しい山々、カモシカの通り道になっている沢などを望み



ながら進むと、森の一番奥に、湧き水が集まってできた「温身の池」があります。ここには、希少なモリアオガエルやサンショウウオが生息しています。池をおおう木々が水面に映りこむ光景は、しばし時間を忘れさせてくれます。このほか、かつてマタギが狩りの際に小屋をかけて寝泊まりした「マタギ屋敷」や、飯豊連峰を間近に展望できる広場、ブナの根元から湧き出る冷たい水「ブナしずく」など、随所に見どころがあります。

森林散策のほかにも、マタギの学校、夜のスターツアー、畑仕事体験、燻製づくり体験、クラフト体験などがあり、これらを組み合わせで自分だけのオリジナルプランを楽しむことができます。また、基地内には、マタギによって発見されたと伝えられる800年以上の歴史を持つ名湯「飯豊温泉」や、全国でも数少ない炭酸温泉の宿などがあり、旅の疲れを癒してくれます。宿では、山菜やきのこ、岩魚など、新鮮な地元の食材にこだわった特製料理が満喫できます。

ブナの森温身平は、平成19年6月のグランドオープンからかぞえて4年目を迎えました。今年は通常の体験メニューのほか、ロードの約半分を1時間半程度で歩くミニツアー（7～8月の毎週土日祝日開催）や紅葉ウォーク（10月下旬予定）などを開催して森の魅力を多くの人に発信し、新たな利用者の開拓に力を入れています。また、町内の各小中学校の子どもたちに、自然体験や森林環境学習のフィールドとして活用してもらえるような仕組みづくりにも取り組んでいます。

ブナの森温身平で、大自然に癒され、心と体をリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

山形県小国町 産業振興課 商工観光室 佐藤秀樹

【アクセス】

電車：山形新幹線「米沢駅」からJR米坂線で約1時間30分、「小国駅」から町営バスで約40分
車で：東北自動車道「荒川胎内IC」から国道113号線経由で約1時間

【お問合せ先】

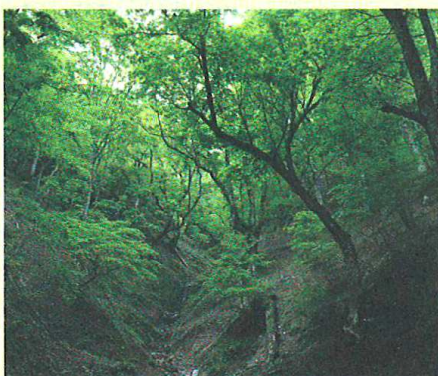
〒999-1363 山形県西置賜郡小国町大字小国小坂町2-70
山形県小国町 産業振興課 商工観光室 観光交流担当
電話 0238-62-2416 FAX 0238-62-5464
HPアドレス：<http://www.town.oguni.yamagata.jp>

「びわこ水源の森たかしま」の魅力

滋賀県高島市「びわこ水源の森 高島」

滋賀県高島市は、旧高島郡6町村が平成17年1月に合併し、総面積693km²、人口約54千人を擁しています。東は、琵琶湖に面し、湖岸から山地までの平野部に田園地帯や市街地が点在し、それらを取り囲むように山地がそびえています。森林面積は、約370km²と陸地面積の約7割を占めており、古来より森林と人々の生活は密接に絡みあっていました。

平成19年3月に制定された「高島市総合計画」において、地域産業の振興や多角的な産業化への誘導、心豊かで健康に暮らすために森林を多面的に活用



することが基本計画における施策の一つとして、また、平成18年4月には、滋賀県経済振興特区制度において、『びわ湖・里山観光振興特区』に認定され、当市の自然や景観を活かした観光推進が大きな柱の一つとして位置づけられました。これにより従来から取り組んできた間伐の推進や健全な森林の維持対策だけでなく、森林を活かした地域振興策を検討した結果、森林セラピー基地の認定に向けて関係機関との協議や庁内調整を重ね、生理実験を経て平成20年4月に基地認定を受けました。

当市は、京阪神の都市部から1～2時間と手軽に来訪することができる位置にありながら琵琶湖から田園地帯、里地や里山から奥山までのいたるところに人々の営みと身近な自然が調和する日本の原風景が全域に広がります。また、地域の人々が普段の生活の営みの中で守り築き上げてきた自然環境や景観、植生などが日本の百選に12か所も選定され、加えてマキノ町海津地区の湖岸一帯が国の重要文化的景観に指定されるなど風光明媚な景観が市内各所に点在します。特に県外から来訪される方の中には、海のように広がる琵琶湖に感嘆される方も多く、琵琶湖のさざ波に加え、白砂青松の揺らぎが五感に響き、ゆっくりと時間が流れる感覚が心身にリラックス感を与えてくれるのではないのでしょうか。また、市内の豊かな自然、悠久の歴史文化、特色ある郷土食に触れ、それに携わる人々の営みを知ってもらうことで、奥山の源流から琵琶湖に至

るまでの水の流れが、様々な自然要因や人々との関わりによってもたらされ、都市部へ供給されている現状を知っていただく契機とし、それを通じて森林保全や自然保護の大切さや豊かな水の恵みへの感謝の気持ちを養っていただけるものと期待します。

森林セラピー基地の認定から本年度で第5期を迎え、全国各地に魅力的な基地が点在する中で、誰もが気軽に安心して散策できるようセラピーロードや周辺の森林環境の整備を進めていくとともに、医療機関や大学等の教育機関と連携し、前述の資源を活かした当市でしか見られない、体験できない、味わえない、人々の癒しと健康づくりにつながる森林セラピープログラムの開発や掘り起こしを行い、「高島オリジナル」の構築を目指します。

また、現在28名の「びわこ水源の森案内人」が、訪れる人々の心身の健康づくりと市内の豊かな森林の保全と活用に対する理解を深めていただけるよう、セラピーロードやその



周辺の森林空間へご案内していますが、今後森林セラピスト、セラピーガイドへのスキルアップを始めとする自己研鑽に努めるとともに、新たな人材の養成を行っていきます。

これら森林セラピーに関する取り組みが、当市を訪れる方だけでなく、市民の皆さんや地域にも元気や活力をもたらしてくれることを期待しています。

最後になりましたが、当市の森林セラピー基地を運営するにあたり、全国の関係者の皆様に多大なるご協力をいただいておりますことを、この場をお借りして厚くお礼申し上げますとともに、心豊かで健康に過ごすことのできる森林空間が全国各地に広がることをご期待申し上げます。

高島市産業経済部森林水産課 主任 辻 信孝

【アクセス】

電車で：JR湖西線京都駅から安曇川駅42分
安曇川駅から江若交通バスで朽木まで40分
車で：京都東ICから国道161号線経由で朽木まで1時間15分

【問い合わせ先】

〒520-1592 滋賀県高島市新旭町北畑565番地
高島市役所産業経済部森林水産課
(高島市びわこ水源の森活用検討委員会事務局)
TEL：0740-25-8512 FAX：0740-25-8519
E-mail：shinrin@city.takashima.shiga.jp



解説 カウンセリング3

インテーク面接で心身の状態を確認すること

精神保健福祉士 春日 未歩子



森林セラピーでは、参加者一人一人のニーズを引き出して、その人にあったメニューを作成していきます。ただ基地を歩くだけでも心身にはいい影響があるのですが、そこでどう過ごすかをセラピストと一緒に考えていくことで、森で過ごすことの効果をより高め、日常生活でも活かせるようにしていきます。

皆さんは、自分のニーズにぴったりあったものを提供されたことはありますか？その時には、どんな気持ちになったでしょうか。

私は先日、自転車店でロードバイクを購入しました。初心者なので、どんな自転車がいいのか全くわからなかったのですが、お店の店長さんからいろいろ質問されて、一台の自転車を紹介されました。質問は、自転車でどんなことをしてみたいかから始まり、自転車の経験、今までやってきたスポーツは何かなどを聞かれ、体の硬さ、姿勢の癖、体の様々なサイズ、乗ったときの関節の角度などを測りました。そこまで自分の特徴を把握してから、これがいいのではと、自分に合った自転車を見つけてくれました。そして実際に乗ってみて、さらに微調整をして、ぴったりのものが手に入ったのです。こうして自分にぴったり合ったものを提供されると、とてもうれしいものだなと思いました。店長さんとも、やりとりの中で自分の特徴をわかってもらえて、信頼関係がうまれていました。自転車を購入する中で、これはまさしく、インテーク面接のように、ニーズを引き出して、その人に合うものを専門家として提案し、サービスを受けるかどうかの契約をするという流れだなと思いました。

森林セラピーのメニューを作成するときも、参加者のニーズを引き出して、その人にあった森林での過ごし方を提案することによって、参加して良かったという満足度を高めていきます。インテーク面接では、何を求めて森林に来ているのかということや、日常生活の様子、現在の心身の状況などを確認していきます。このやりとりの中で、森林セラピストの専門家としての視点として大切なのは何でしょうか。先ほどの自転車店の店長さんの場合には、どういう自転車にすればその人が気持ちよく走れるか、ということでした。森林セラピストの場合は、森林でどんな過ごし方をしたら、この人の健康はもっと向上するだろうかということなのです。参加者が、毎日遅くまで仕事をしている

人であれば、生活リズムを整えてゆっくり睡眠を取ること、質のいい睡眠を取るために適度な運動をすることが必要では、と考えます。またプレッシャーがかかるような緊張状態が続いているのであれば、リラックスする必要があるので、体がゆるむようにどんな体験をしてもらおうかと考えていきます。こうしたことが考えられるようになるためには、健康についての知識と、森林環境についての知識が必要になります。例えば、ストレスが心身に及ぼす影響や、どう対処することで改善や向上が図れるのか、森ではどのようなことをすると心身の健康に役立つのか。常に健康と森林に関する知識を取り入れながら、参加者のニーズと照らし合わせていくことが、森林セラピストの専門性になります。こうした知識を学んでいく際には、自分自身の感覚がとても大切です。セラピスト自身が自分の体の状態について把握できるようにし、もし何か心身のサインが出ていたら、さまざまな工夫をしてみましよう。例えば、頭がもやもやするときには、何をしたらすっきりするでしょうか。体が重たい感じがするときには、何をすると軽くなるでしょうか。特に、森の中で活動することで、どのように心身の感じ方が変わってくるかを探ってみてください。小さなことでも自分の体験を積み上げておくと、参加者の状態を把握しやすくなり、求めていることが理解できるようになります。ただし、注意しなければならないのは、必ずしも自分の感覚と同じように参加者が感じるとは限らないということです。参加者の状態を確認するときに、自分の体験からこうだと決めつけてしまうと、それは参加者を理解したことにはなりません。感じ方というのは、一人ひとり違うということを忘れないようにし、自分の体験と参加者の体験とで、何が同じで何が違うのかをみていきます。そこが掴めると、その人らしさがよりはっきりし、ニーズを把握することができるようになります。

まずは、身近な人の心身の状態を確認し、ニーズを引き出せるようにしてみましよう。意外と身近な人のニーズは把握していないものです。今、何を求めているのか、どんなことができるかと身近な人の健康がもっと向上するのか。これができたら、身近な人との関係がもっと深まるかもしれませんね。

今回は、心身の状態をつかむことについて、もう少し詳しくお話していきたいと思います。

○第2回森林セラピー資格検定試験情報

第2回森林セラピー資格検定試験が、さる6月6日（日）に全国の11会場で行われましたが、1級・2級合格者が6月30日に公表されました。（※合格者氏名につきましては、弊法人のHPに掲載しております。）

今後の森林セラピスト・森林セラピーガイド講習のスケジュールは、次の通りです。

森林セラピーガイド講習

○DVDビデオによる講習 9月 1日（水）～9月15日（水）

森林セラピスト講習

○DVDビデオによる講習 9月13日（月）～9月30日（木）

○フィールド講習

第1会場 山梨県山梨市 10月 9日（土）～10日（日）

第2会場 福岡県篠栗町 10月16日（土）～17日（日）

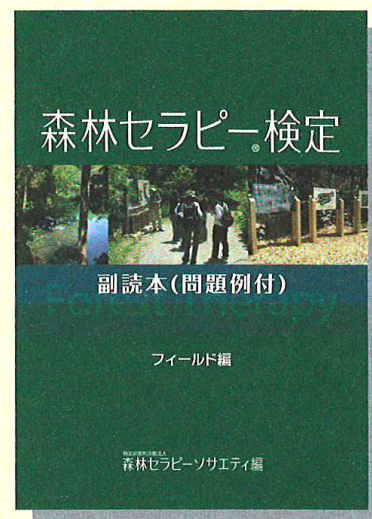
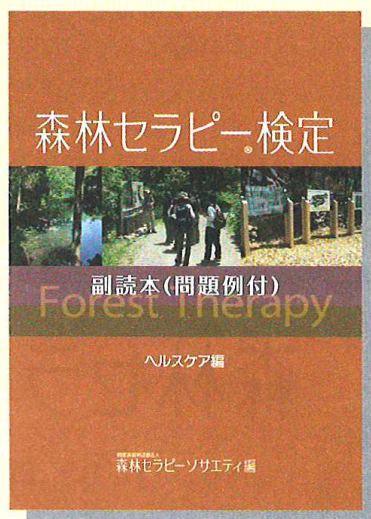
第3会場 神奈川県厚木市 10月23日（土）～24日（日）

これらの講習を経まして、11月中旬に第2期の森林セラピスト・森林セラピーガイドの合格者が公表される運びとなっております。

○森林セラピー検定副読本の発刊

「森林セラピー養成検定テキスト」の副読本として、「森林セラピー検定副読本（フィールド編）」・「森林セラピー検定副読本（ヘルスケア編）」が5月に発刊されました。

森林セラピーの内容を分かりやすく解説しておりますので、「テキスト」と併せてご活用ください。



○森林セラピー講習会の実施

第1回の講習会を東京で開催しましたところ、80名余の参加者があり有意義な一日を過ごすことができました。

参加者の多くの方々から東京ばかりでなく地方でも開催してほしいとの声がありましたので、今後は地方での開催も検討しております。

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

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
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
群馬県草津町
鳥取県智頭町
熊本県村上村
ジェイ・マウンテンズ・セントラル株式会社

(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

- 今年も半年を過ぎて、はや大暑の候を迎えております。
- さて、第3号では、長野県立木曽病院の久米田茂喜院長に様々な障害を乗り越えられまして全国で初めて取り組まれました「森林セラピードック」の経緯につきまして玉稿を賜りました。森林セラピーへの深いご理解があって初めて実現されたものと思います。ご承知かと思いますが、久米田院長は森林セラピーガイドの第1期生でもありますので、今後のご活躍を心より祈念いたしております。
- 今井通子理事長は、目下全国の森林セラピー基地・ロードを訪ねておられますが、そこでの率直な感想等につきまして、今号からシリーズで特別寄稿をしていただくことになりました。森林セラピーの推進に向けてご活用いただければ幸いです。
- トピックコーナーでは、札幌国際大学の林美枝子教授と(独)森林総合研究所の大平辰朗室長からそれぞれご専門の研究状況につきましてご報告していただきました。
- 会員コーナーでは、森林セラピスト・ガイドの皆様からご活躍の状況についてお知らせいただきました。とりわけ池浪葵様には、総務省から黒木町(現在は八女市)に出向され森林セラピーに取り組まれた貴重な体験を報告していただきました。
- そのほか多くの皆様から貴重な原稿をお寄せいただき、心より感謝しております。今後も、多くの皆様からの報告をお待ちいたしておりますので、何卒よろしく願いいたします。
- 今は、一年でもっとも暑い季節を迎えておりますので、くれぐれもお身体にご留意され、それぞれのお立場で森林セラピーの推進に当たっていただきたいと願っております。

森林セラピー®

No.3 (JULY 2010)

発行日/2010年7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
URL <http://www.greendock.jp>