

# 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4号 OCTOBER 2010

### 【目次】

巻頭言 森林セラピーの更なる推進に向けて …… 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4 …………… 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



## 森林セラピーの更なる推進に向けて

長野県信濃町長 **松木 重博**

森林環境で病気にならない心と身体をつくるのが目的の『森林セラピー』。海外ドイツでは、森林や自然環境での運動と休養（アロマセラピーなど活用）、栄養バランスに配慮した食事（ハーブ・薬草）、免疫力に効果的といわれえる温冷水浴などを組み合わせた自然保養地の歴史があると聞いています。日本において森林セラピー基地認定を受けた全国各地の山村地域では、森林セラピーとドイツ自然保養地をモデルにした健康法（アロマ

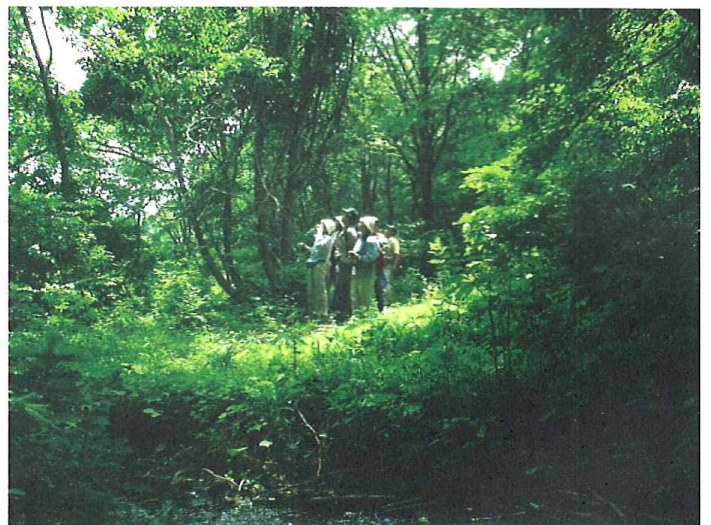
セラピー・ハーブ・薬草・薬膳・郷土料理）を組合せ、基地の特長をいかした「癒しの旅」がお客様に提案されています。

当町、長野県信濃町では、地域の活性化と森林保全の両立を図るため、町の資源である森林の癒し効果に着目し、森林セラピー事業を中心とした複数のプロジェクトを行っています。町在住のC.W.ニコル氏が提唱した「山村にある森林などの自然資源を健康・教育に

活用した癒しのまち（エコメディカル&ヒーリングビレッジエデュケーション）」の発想のもと、メンタルヘルスケアに効果的な森林セラピープログラムやシステムの開発、企業を対象とした研修事業、保養事業の受け入れなどを行い、個人・団体客の両面から集客を図っています。さらに、企業との協定を締結し、農産物の販路拡大のために“企業のふるさと便”の実施や、CSR事業による森林の保全活動プロジェクトなども進めています。また地域の医療との連携により自治体病院の医師・看護師の確保等の地域医療充実プロジェクトのほか、教育プロジェクトへと発展を遂げつつあります。

これまで、各地域が独自に特長のある森林セラピー事業を展開し、更に森林セラピーガイド、森林セラピストの育成など一定の成果をあげてきていますが、医療保健の分野は未だ発達途上と言わざるをえません。将来にわたって森林セラピーを全国規模に活性化させるためには、観光や健康・美容領域のサービスだけでなく、医療・保健分野なども含めてより広い範囲で事業が展開されることが望ましいと考えます。そのためには各地域単独の事業では限界があるため、森林セラピー基地がネットワークをしっかりと確立し、影響力を発揮する時期が来ているものと思われま

す。森林セラピーの更なる推進は、もちろん個々の地域の努力は必要不可欠ですが、ヘルスツーリズムからメディカルツーリズムへ発展をさせるために医師等の協力も必要と考えます。今年から2年間、森林セラピー基地「全国ネットワーク会議」の会長として、各地の力を集結しながら、メディカルツーリズムへの発展を追及したいと思います。また集客だけを目指して森林保全をおろそかにすると、貴重な森林資源の枯渇につながる恐れもありますので、常に森林保全をセットに事業展開を心がけていきたいとも思っています。元を正せば、森林保全が行き届かなかったのは人手不足や資金不足によるという経緯もあります。今後、新たな事業展開を考える上でも、事業による収益が森林保全に還元されるような仕組みを構築することが、持続可能な地域の発展につながると考えられます。



【信濃町ホームページより】



## 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



各基地・ロードに、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）として行った散策記のこのコーナー、今回は、■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でした。今回は、東京都の檜原都民の森（ロード）と奥多摩（基地）です。

まず両者の共通点は、①健康チェックが出来る（行動前後の血圧、アミラーゼによるストレス度測定等）。②ウッドチップロードその他、ロード整備がされている。③ガイド及び職員の対応が組織化されている。④セラピー用の森林内に、木工その他のクラフト館も備えている。⑤基地に温泉有り、セラピー弁当有りは多くの他と同様。⑥森林セラピーの行動イメージが取り易く、独自のメニュー作りがし易い。主催者側が集客するモデルプランも施行されている。⑦地形は多くの他所と同様、急峻な斜面が多く、其々に工夫が成されている。

### ■癒しの森檜原村、東京都檜原都民の森大滝の路（ロード）

ここには“実は”が2つあります。その1、ロードは、入口の森林館からウッドチップの道で電動椅子の無料レンタルもあり、座しても行ける緩斜面。森林の中を歩いて行くと左手が谷になり、梢を見下ろせ、その先には都心の街並みが見渡せます。木製のテーブルや椅子のある休憩場所が左手の沢筋に架かる吊橋向きに設置され、橋の中央からは大滝が眺められる、ここが終点。労せず滝の清涼感を浴びられる気持の良いコースですが、実はバス停から入口の森林館までが急登です。張り切らずゆったり気分で向うと良いでしょう。そ



の2、ロードは1本で、しかもやや短めですが、実は都民の森自体は出合、生活、冒険、野鳥、ブナと5つのゾーンに各々の森が区分されており、ロード終点から更に進むと、例えば野鳥の森には立派な観察小屋があったり、かなり山道が荒れていて、大木の根元をよじ登る等、野趣豊かな行動も出来る一方、各所に、空間に突き出た休憩場所ありで、森と山々を展望出来、又ルート標示も現在地から各々が示されていて安心。

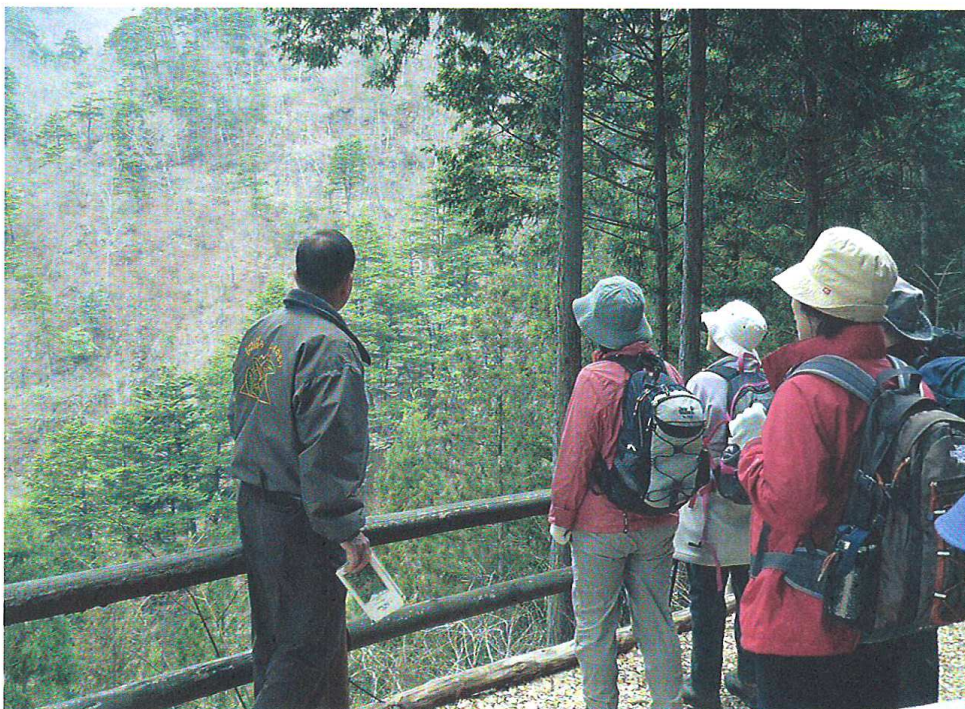
目玉としては、斜面が板張りで歩き易く、季節によっては、キクバイチゲ、アズマイチゲなどの可憐な花々を見たい放題の所や、森林館の2階部分先の橋の上からは、ガイドさんに餌を貰い、野鳥を一瞬手先に止まらせる事も出来ます。野鳥の剥製の展示室へ行き、手に来た野鳥の名を調べる、ここのセラピーランチは優れもの等、楽しみのおまけ付き。一日いても飽きません。

## ■ 東京都唯一の森林セラピー基地

### おくたま巨樹に癒される森

ここは町全域が秩父多摩甲斐国立公園内に属

し、奥多摩湖も有し、森林や渓谷その他、日本らしい豊かな自然美を備えているためセラピー基地に認定される以前から知られている地域。町長さんはじめ、町の名士の遺産も投入するほどロード造りに力を入れ、全国初のセラピー専用コースと称する「香りの道 登計トレイル」は、急坂部分に車椅子が乗るモノレールを設置し、沿道には森に向って直接森林の大気を取り込める設備付き建物その他、趣向を凝らしたテーマパーク的雰囲気。奥多摩駅に近いこのロードの他、例えば奥多摩湖いこいの道入口には、クラフトセンターがあり、同行したあまり歩けない仲間は、午前はモノレール使用、午後はクラフトセンターで木工と一人別行動、でも全員が満足出来ました。但し、ロードが点在しているので車移動に時間を取られるので、各々特徴のある全コースのダイナミックな森林空間を堪能するには、日帰りではもったいない。李先生の研究結果では、1日目より2日目の方がNK細胞が増量しますので、ここは時間が許せば1泊2日で行きたい所です。



# トピックス

## 都市在宅高齢者における 緑に関する生きがいが生存に及ぼす影響

首都大学東京大学院 教授 星 旦二



### はじめに

「生きがい」という言葉は、わが国特有の概念であり、専門家の定義づけは必ずしも一致しているわけではない。神谷は「生きがいという言葉はいかにも日本語らしいあいまいさと、それゆえの余韻とふくらみがある。一口には言い切れない複雑なニュアンスを、かえってよく表現しているのかもしれない」と述べている。

健康にとって、環境、とりわけ森林環境や木の成分がもたらす疾病予防、健康増進、あるいは心身のリラックス作用に関心が高まっており、森林療法の医学的効果が国内外で科学的に明確になりつつある。森本らは森林のもつ健康面でのセラピー効果を体系化した科学的エビデンスを体系化している。

都市に在住する高齢者の生きがい対象として、緑に関する生きがいに着目し、その実態と共に、生存との関連を追跡研究により明確にすることを目的とした。

### 研究対象

都市部A市65歳以上の在宅高齢者13,407人(回収率64.3%)を対象とし、郵送配布回収による自記式質問紙調査を実施した。2004年から2007年の3年後の生存と死亡日を追跡した。

### 調査項目

本研究での生きがいの設問は、「楽しみや生きがいは何ですか。あてはまるものを5つまで○で囲んでください。」として以下16の選択肢を示した。1) 運動・スポーツ・散歩など体を動かすこと、2) 趣味・娯楽・読書、3) 知人や友人・近所とのつきあい、4) サークル・地域活動(町会、高齢者クラブ、ボランティア・社会貢献などへの参加)、5) 旅行、6) 家族との団らん、7) 仕事(アルバイト、内職を含む)、8) 孫・ひ孫の世話、9) 生涯学習(パソコン・俳句・英会話など)、10) 家庭菜園、11) 園芸、12) 森や樹木とのふれあい、13) ハイキング、14) 登山、15) とくになし、16) その他である。緑に関する生きがいがあることは、園芸、家庭菜園、ハイキング、登山、森や樹木とのふれあいのいずれかを選択した群とした。

### 緑に関する生きがいと累積生存分析

男女ともに生きがいはとくになしと選択した群の累積生存率が最も低く、次いで緑に関する生きがい以外を選択

した群、緑に関する生きがいを選択した群の順で累積生存率が高く、いずれの組み合わせでも統計学的に有意差が見られた(図1)。

### 生存を規定する要因の総合解析

3年後の生存を規定する要因を総合的に分析するために、Cox比例ハザードモデル分析を行った。

生存に有意な関連がみられた制御できる要因としては、知的能動得点が高い人が低い人に比べて3.0、地域活動やボランティア活動をしている人はしていない人に比べて1.8であった。また、主観的健康感が高い人は低い人に比べて2.5、緑の生きがいのある人はない人に比べて1.3、治療中の病気では有意差がみられなかった。

本研究は自然が健康へもたらす影響として、緑や森林とのふれあいは心理的・生理学的にも好ましい状況に変化し免疫機能も向上すると森本らの報告、また緑に関する生きがいを選択しているほど、生命予後妥当性の高い主観的な指標である主観的健康感と関連があるとの先行研究を一層支持したと言えよう。

高齢者がいきいきと住みなれた地域で生活するための生きがいづくりを視野においた健康づくりは、相補・代替医療の1つとして位置づけられ、緑に関する生きがいを取り入れるなどのアプローチは、新しい健康支援メニューのひとつとして期待される。

### 謝辞

本調査は、財団法人・国際花と緑の博覧会記念協会(09RD-16)からの研究助成を得て実施した。ご支援いただきました皆様や、調査にご参加いただきました市民の皆様には厚く御礼申し上げます。

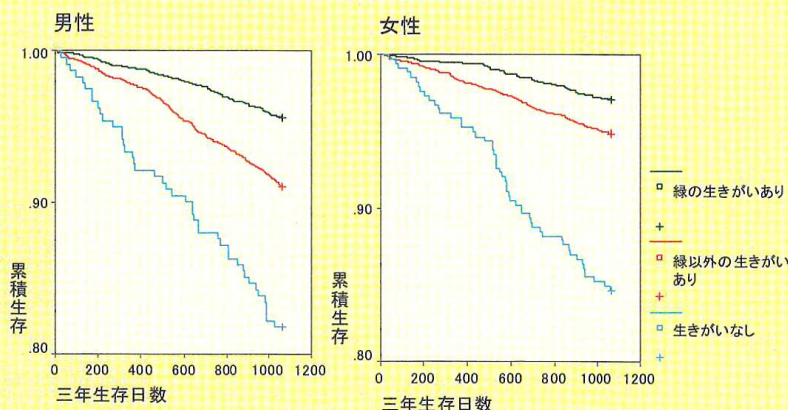


図1 緑に関する生きがいの有無群・生きがいなし群別、性別、累積生存率

# トピックス

## 森林セラピーの効果をもたらす場所・ 森林環境の測定から分かったこと

(独) 森林総合研究所 環境計画研究室 主任研究員 高山 範理



森林セラピーでは、生身の人間が森林内でさまざまな活動をおこない、五感を通じて、樹木や草花、鳥や昆虫のさえずりなどの森林内のあらゆる環境要因を感じることで、その効果をもたらされます。つまり、森林から効果的に癒し効果を得るためには、受け皿となる森林内の環境の状態を調べておくことがとても重要だといえるでしょう。

筆者の参画する研究グループでは、2004年から、2010年までに計44ヶ所の市町村で全国の森林セラピー実験をおこなっています。その際には、五感に着目して、森林セラピー効果をもたらす森林環境の味覚を除く四感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚）に関わる要因を指標として選択して測定を続けています。

たとえば、視覚的な要因として、森林内ではよく木漏れ日が心地良いといわれますが、実際に森林内の光環境はどのようなものなのでしょうか。高山ら(2005)の研究によると、森林の状態によっても多少異なりますが、森林内の照度は、概ね都市部の1/5程度であることが分かっています。また、藤澤ら(2007)の研究から、木漏れ日には、快適性に関係があるといわれる1/fゆらぎの特性があることが分かってきています。これらを併せて考えると、森林内はわれわれが普段生活している都市的な環境よりも、かなり快適な光環境であるといえそうです。

また、森林内にはマイナスイオンが豊富だということに耳にされた方も多いと思います。マイナスイオンの生体への影響については不明な点が多く、今後の医学的な解明が待たれるところですが、最近になって、高橋ら(2008)が、マイナスイオンが多い室内で過ごすことで、NK細胞を活性化する働きのあるインターロイキン2が増加することを報告しています。それにしても、森林内におけるマイナスイオンの量や、それが都市部と比較してどの程度なのかについては、これまで、その実態がほとんど明らかにされていませんでした。しかし、近年になって高山ら(2006)によって、森林セラピー一

一ド周辺では、空気1あたり1,600個程度と、都市環境の倍程度のマイナスイオンがあることが報告されるようになってきました。今後の研究の進展が待たれるところです。

さらに、森林内の音環境については、一般的に静かな環境だと思われています。実際に、春、秋～冬にかけての森林環境では20～30db程度と、喩えていえば静かな公園、または夜間の郊外くらいの静かな音環境だったのですが、夏季のセミの多い時期には、65db程度と、ほぼ都市的な環境と変わらない音圧下にあることが分かっています。ただ、不思議なことに、このような音圧の高い環境下においても、主観的な評価を調べると、森林環境では五月蠅いという評価にはならず、不快にもならないことが報告されています(正木、2007)。また、森林など自然界の風のリズムや川のせせらぎなどにも、先に紹介した1/fゆらぎの特性があることが分かっています(武者、1980)。たまには目を閉じて、じっと森林のもたらすさまざまな音に耳を傾けるのも、森林セラピーのひとつの楽しみ方かも知れません。

最後に、森林内の温熱環境についての研究成果をご報告します。温熱環境を把握しておくことは、快適な森林セラピーを楽しむ上で非常に大切です。高山ら(2007)によると、PMVという科学的な指標によって、特に夏季の森林環境は都市的な環境に比べて、圧倒的に涼しいことが明らかになっています。また、“温熱環境的な不快感”を推定するPPDという指標を比べたところ、森林環境の方が快適な温熱環境だったことが明らかになっています。しかし、そうはいつでも、東北で10月初旬におこなわれた調査では、夏季とは反対に、森林環境が相対的に寒く、都市的な環境よりも寒過ぎて不快な温熱環境であったことも報告されています(高山、2007)。このように、森林セラピーに出かける前には、季節や時間帯によって、森林内の暑さ寒さ感や温熱環境的な快適性が大きく変化する点に注意して、森林セラピーを楽しむ準備をする必要があるでしょう。

### 森林セラピスト

## 森の中の「今、ここ」

石川 京美

(福岡県)

「森林セラピー」という言葉に出会った頃、私はゲシュタルト療法のトレーニングを受けていました。

ゲシュタルト療法とは“気づきの療法”や“「今、ここ」の療法」と言われる心理療法のひとつで、少々荒い説明になりますが「自分の選択を広げその選択に責任を持ち、本来持つ力（パワー、エネルギー）を取り戻しイキイキと生きる」、そんな療法です。

思考で判断することよりも感覚を重視する所もあり、気づきのレッスンでは五感で外界（現実世界）と接していることを認識するため「私は今、〇〇に気づいています」と「今、ここ」で「気づく」ことを大切にします。

そして内界（こころやからだ）の気づきにも目を向けます。呼吸ひとつとってみても、その時々で自分の呼吸の深さの違いに気づくことでしょ。

これを森の中でしたい！と思って、案内人募集にのっかりました（笑）

私の案内ではまずは、木に触れ森の世界にチェックイン。手のひらを通じて木と仲良くなり呼吸をします。この時点で肩凝りがするすとなくなる方、視界が開ける方もいらっしゃいます。たくさんの命が集まっている森の中で、ひとりひとりが思考をとっぱらって、感覚に目を向ける空間作りを大切にしています。

「今、ここ」で「理屈抜きが好き」を見つける時間。「今、ここ」で深い呼吸をし、からだの中に空間をつくることで、ここにも余裕が出てくることを体感する時間。チェックアウトでは皆さん自然と森に



「ありがとう」と言っていて、素敵です。

私の活動拠点となった福岡県八女市黒木町。

「風」と「水」が魅力的な町で、森の中でもその魅力がとても生きています。ここでの「気づき」を大切に、ご自宅へ戻ってからも近くの公園の木に触れるようになった方や、呼吸法を身につけて実践している方など、後々お手紙をいただくこともあり本当に嬉しくなります。

個人的には、植物のパワーをもっと身近にしたいと考えてハーブの勉強をし、今年ハーバルセラピストの資格を取得しました。今後、森林セラピーと融合させながら活用していこうと思っています。



## 龍馬の国の山村から見る世界

藤田 衣理

(高知県)

高知の山村に移り住んで約10年。人生の中で一番自然と関わりながら生活させて頂いております。四季の移ろいの中で動植物との出会い、山から流れ出る水の音、草木を吹きぬける風、その時々匂い、森林は様々な表情で語りかけてくれます。

このような自然への感謝や感動・共生感は、緑あふれる中に暮らしている私でさえ仕事に育児にと日々の生活に追われる中で、意識的に、あるいはふと目に付く、耳にする、肌で感じる等がないと忘れてしまっています。ましてや都会と呼ばれる場所で、働き、勉強し、生活して、常にそれに対して評価・結果を求められ続け、また自分が自分に対して求め続け、過度のストレスを感じながら又、無意識に受けながら生活されている方々は本当にバランスを取りながら心身ともに健康でwell-beingに人生を送るのは大変難しい状況であるのは想像に難くありません。

産業革命以来、高度経済成長を何世代かに渡って続けてきた私達の価値観はこれでよかったのか？社会のあり方はこれで良いのか？自分はどのように在りたいのか？生きる

とは？幸せとは？みんな深い部分で考え、立ち止まり、揺れ動き、新しい何かが生まれ出ようとしている時だと感じている人も多いのではないのでしょうか？

今や、世界中の注目を集めているアメリカの理論物理学者リサ・ランドール博士の提唱する「三次元空間に時間を加えた四次元の外に異次元空間が存在している」仮説、5次元の存在が証明されようとしています。今まで目に見えない世界が科学にて証明され当たり前になるかもしれないと同様、森林が持つ効果も、もっともっと科学や医学で証明され、今まで直感でしかなかった自然から人間の命(元)のエネルギーにすごい働きかけがなされている様や交流の様子が目に見えて分かるようになるかもしれません。日本でも登山ブーム、山ガールファッションが流行している昨今、新しい科学的・医学的事実に基づく森林医学、森林セラピーの発展が21世紀における物質と精神、文明と自然が調和した持続可能な地球の新しいライフスタイル・価値観へ大切な働きかけとなる予感がします。まだまだ理論も実践も不足な私ですが微力ながら考え、学び、理解と行動を仲間の皆様と共有し、その一助となりえたらと思いつつ

“家のそば 紅葉踏み分け鳴く鹿の 声・・・”  
を聞いております。(笑)

## 森林セラピー基地をめざして

佐藤まゆみ  
(北海道)

東京で第一回の森林セラピスト・セラピーガイドの認定を受けました。その後、中富良野に転居、北海道のセラピー基地に登録を希望しましたが、釧路のみで、休止中とのこと、セラピストとしての活動はできない状況です。

現在、富良野の地元ガイド養成講座、フットパス、ノルディックウォーキング、など機会を見つけて参加し、地域の特色や歴史、樹木、草花、生物などを勉強中です。

中富良野は北海道のほぼ中央、大雪山連峰を仰ぐ、静かな田園の町です。

ラベンダー園が三つあり、散策路の整備された森林公園も駅に近く、森林セラピー基地にぴったりだと思いました。

町づくり策定委員会や、町議会の一部の方が、関心を持ってくださったのですが、申請に関わる諸経費のことや、

何をするのか？といまひとつ話が進展しませんでした。モデルとなる基地が近ければ、視察や相談に行けるのですが、道内にはありません。

しかし、一年を過ごし、ますますこの地はセラピー基地にふさわしいとの思いを強くしています。

残雪の山々と早春の芽吹き、野の花の群落、ラベンダーの夏、カエデやナナカマドの紅葉、澄んだ空気がきらきら凍るダイヤモンドダストの冬。グランマ・モーゼスの絵のような風景です。

お米やタマネギ、ジャガイモなどを安全、安心に届けたい、と努力している生産者の方とも知り合いました。近くに温泉もあります。

セラピー基地の実現を夢見て、森や野を歩く日々ですが、一人では名案もうかびません。皆さまのパワーとアイデアをお借りしたいと思っています。

ぜひ、見  
にきてくだ  
さい。そし  
て、一緒に  
活動しませ  
んか？

心からお  
待ちしてお  
ります。



木々も元気になれる  
森林セラピーを

板坂 貞明  
(鳥取県)

森林セラピストになったときは、近くにセラピー基地がなく、さてどうしようかと思っていましたが、幸い鳥取の智頭町でセラピー基地ができ、来年の春にグランドオープンされるとの事でこの4月より鳥取の智頭町で研鑽を積まさせていただきます。正式なガイド経験はまだ1回ですが、フィールドがある事で違った見方も出来てきますし、セラピー基地が私自身を育ててくれると思うことが驚くほどあり、こういう機会を与えてくださっている智頭町の皆様に感謝します。先ほど書いたように今やっているのは、セラピストというよりガイドということになります。



セラピストが行うことはケアマネジャーのようなことだと聞きましたが、これは条件が整えられているところで初めて有効なことであろうと思っていますし、森林セラピーを直に体験するにはガイドがある程度きっちりと出来ないといけないのではと思っています。やってみると、セラピーのやり方はあまりにも柔軟であり、悪くいうとほとんど何をやっても許されるみたいなのところがあります。それは、セラピーに来られる方が、何を求めてくるのかで、行うことはいろいろ違ってくるということにも一つの原因があります。それらに柔軟に対応でき、かつそれぞれにある程度満足してもらえることが求められていると思います。

それを行うことは自分にも柔軟性が求められますし、いろいろな知識も必要となり勉強せざるを得ません。知らないことを知ることは楽しいことですが、それを他の人に活かしていくことは難しいことだと頭を悩ませています。そういう中ではなんとなく自分が流されてしまっているのではないかと思うことがあり、自分自身のセラピーの基盤をどこに置くかということを考えざるをえませんでした。

来られた方が喜び元気になってもらえることは一番のことですが、自分としては森林セラピーを人間の役に立つことだけにはしたくないということを思います。つまり樹木を道具として取り扱うことは避けていきたい。少しでも人間だけでなく木々も元気になるように森林セラピーを考えて、来られる方と共に行っていきたいと思っています。

## 森林セラピーガイド

### 理学療法士として森林セラピーに関わること

吉富 俊行  
(和歌山県)

私は急性期医療の現場で「理学療法士」として働いています。普通に生活していた方が病气やけがである日突然動けなくなってしまう。理学療法士はそのような方々の機能回復のお手伝いをし、社会復帰(リハビリテーション)を可能にする職業です。

私の「森林セラピー」との出会いは二つの出来事からでした。一つは、森林セラピーの第1人者である上原巖氏の講演を聴く機会があり、直接お話をするなかで、理学療法

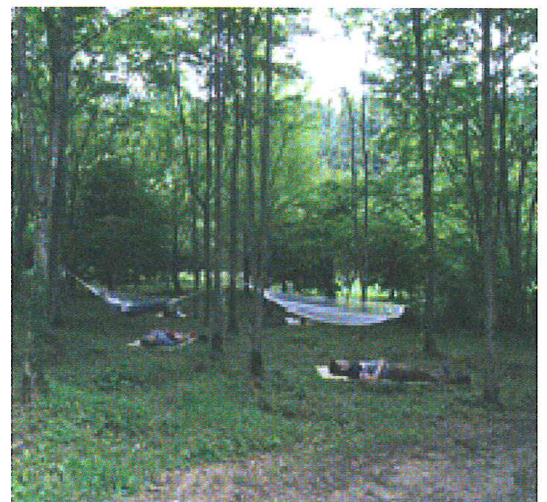
士と森林セラピーとの共通点を発見したこと。もう一つは、日々の忙しい臨床の中で自分自身ストレスを溜めこみ、これまで好きでやってきた仕事が嫌になりかけたときに、浜田久美子氏の「森がくれる心とからだ」というに本に出会ったことです。浜田氏自身も同じように自分が好きでやろうとしたことがやりたくなくなった時、森や木に癒され、平常心を取り戻すことができたと書かれていて、本人が持つ自然治癒力を活性化させる「木や森の持つ力」に徐々に惹かれ、森に行くことが多くなっていきました。

その後も県の森林インストラクターや森林課の方々との関わりのなかで、和歌山県の高野町で森林セラピー基地登録のための生理実験が実施されることを知り、わずかながら生理実験にも参加でき、平成19年3月に「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～」として高野町がセラピー基地に認定されました。

セラピーでの理学療法士としての関わりは、「ウォーク前後のストレッチ」と「森の中での森(深)呼吸」で、日頃から病院で行っている身体の硬さチェックや、伸長運動・呼吸法の指導などを訪れた方々に行っています。なかでも「森呼吸」は好評で、全身リラックスした状態で呼吸を意識した腹式呼吸を指導し、草や落ち葉の上に寝そべて、木々の間から空を見上げながら森を抜ける風の音や木々の香りなど、感覚をフルに刺激することで身体全体を活性化させリフレッシュして頂いています。最近仕事は忙しく活動はできていませんが、理学療法士の行う「評価」と「運動療法」を取り入れ、自分自身の身体の硬さやバランス能力などに気付いてもらい、アドバイスすることでより良い身体づくりに繋げていけたらと思います。

高野山は5年後に開創1200年を迎え、歴史や伝統文化、宗教に根ざした「癒し」は、他のセラピー基地にはない独特のものだと思います。

高野山を訪れてくれた方々に対し、今後もこの特徴を生かした活動のお手伝いを続けていきたいと思っています。



# 和名ミズキについて思う

高橋 昇

(秋田県)

8月中旬、秋田の山野に生えるミズキは、水平に伸びた枝の葉上一面にある果実と果柄が、ピンク色に染まり、鳥達に食べ頃が近いよとアピールが始まっている。

この樹木の特徴は、全体的に樹木の枝が水平に段を形成しているので、遠望しても特定できる。葉はほとんど重ならず、全体の葉の光合成を効率的にするための、この樹木の知恵であろう。

この樹木の和名について、『牧野新日本植物図鑑』では、樹液が多く春先に枝を折ると水がしたたることよるとしている。

秋田の地方名は、カギノキを始め、接頭語にカギのついた名が多い。カギについて研究家は、『秋田植物地方名考』において、カギ〔ーシバ・ーコシバ・ーッコ・ーノキ〕は、子供達がこの木の枝で小鉤かぎを作って、互いに架けて引き合い勝負事をして遊んだので名が出たものであるとしている。

ダンゴシバという呼び名もある。これについて上記書籍は、団子柴の意で、彼岸にこの枝に団子を刺して仏前に供えるのでいうとしている。

サンゴノキという呼び名もある。上記書籍は、珊瑚さんごの木をいい、この木は冬期に樹皮が紅変するので、これは赤珊瑚のようであるというのでいうとしているが、説得力に欠ける。

確かに落葉後の枝先が赤いので、アカシバという呼び名については当てはまる。また、冒頭に述べたように盛夏になると葉上が赤珊瑚のような形状と色を呈する。しかし、古代において、南国の高級珊瑚がこの地方にまで普及したとは考えられない。

この呼び名を持つ鹿角地方は、古代において産金があったので交易によってもたらされたとしても、一般の民にまで珊瑚の名が知れたとは思われない。

この名を解明する有力な伝承がある。『秋田マタギ聞書ー小玉レッチュ』(秋田県立図書館蔵)の記述内容を概略すると次のようになる。

昔、小玉レッチュ(連中)と、杉野レッチュの二組またぎの又鬼達が小屋がけ(狩猟時のベースキャンプ作り)をしていた。小玉組へ、カクラ(山神)さんが紐解きたい(お産したい)から宿を貸してくれと言ったが、意地悪く貸さなかった。しかたなく杉野組へ行ったら同情して、小屋へミズキの柴を敷いて

床を造ってくれた。山神さんはそこで紐解いて12人の子供を産んだ。ミズキは山神さんのお産の血に染まって、あのよように赤くなった。小屋を貸さなかった小玉組の者達は皆、ネズミにされた。マタギは、産火となったミズキで家の造作をしない。

なお、出産は、慶事であるがこれがあったマタギは獵に出るはならないとされる。このことは、出血を見て恐怖心を持ったり、出獵中に妻子の心配ばかりをして危険な作業に専念できない恐れがあるためであろう。この伝承が導き出すサンゴノキは、産後さんごの木という意味になろう。

森林浴参加者が、樹木により親しんで頂くために、民話や

伝承のある樹木は貴重であり文化がある。プラスαのガイドに心掛けたいと思う。



## いかに癒しを感じてもらえるか日々勉強中

涌井 教

(新潟県)

津南町森林セラピーロードはブナ林の河岸段丘絶景ロードです。津南で高校まで過ごし、大学で林学を学び、津南に戻ってから樹医の資格を取得しました。

自然多きこの津南で育ち、自然、樹木と触れ合うことが多い仕事をしているとき、津南町が森林セラピー基地となり、森林セラピーガイドの資格を取得しようとしたのは自然の流れでした。今までも森林、樹木と向き合ってきたつもりでしたが、この森林セラピーという機会ですべて向かい合うことになりました。森林セラピーに求められるものは知識以上に癒しなのだと思います。

津南の癒しのメニューとして、森の中ではノルディックウォーキング体験、丹田呼吸法体験、笑い筋体操体験等を取り入れています。その他にも健康を保つ重要な要素の食として、デトックス弁当、温泉健康増進施設クアハウス津南での水の癒し、日本有数の豪雪地津南でのスノーシュー体験、お寺での座禅体験、野菜収穫体験、天然酵母パン作り体験

等を現在提供し受け入れしながらも、日々より良い癒しを求め、考えています。ガイド養成にも力を入れ、研修会を行い、より良い環境をとセラピーロード整備も行い続けています。私も森林セラピーに癒しを求めてきた人たちにより安全に、より良い癒しが感じられるようセラピーロード整備を行っています。山林の維持保全など自然を守る活動として、選定したロードの下草刈りや階段設置等、少ない働きですが、それで癒しを感じてくれる人がいれば本当にうれしく思います。知識、経験を人に押し付けることで癒しを感じてもらうことはできないことは当たり前ですが、それでも知識、経験を積むことはやはり重要と考え、いかに癒しを感じてもらえるか日々勉強です。津南の森林セラピー基地とともに成長していきたいものです。

最後に、津南の今後の活動として、10月下旬に森林セラピーツアーを、11月上旬にセラピーロードの整備を予定しています。

ぜひ一度津南の森をのぞいてみてください。不思議なチカラ、「癒し」が存在しています。



## 森林セラピーの原点をさぐる

鶴田 郁男

(東京都)

ヨーロッパでは150年前から森林を活用した自然療法（ナチュラルセラピー）が補完・代替療法と定着し、ドイツでは健康保険が適用されている。クナイプ療法は43か所で年間5～600万人が利用している。IUFROでは、2007年にFor Health IFが始まり22カ国が取り組んでいる。古くはインドが人自身に備わった自然治療や自己回復力で精神と身体を整え免疫力を強化しているアーユルヴェーダが盛んである。他にアラブのユナニ、韓国のヒーリアンスなどセラピーは海外で普及している。

森林の効用は、ブラジルやニュージーランドの原住民がノウハウをもち、先進医学が追随している。アルツハイマー

やパーキンソン病に対応する樹、植物が輸入されてきている。日本の森林セラピーは定義が限定されたまま始まったばかりではないでしょうか。

私は、このところセラピー基地や森林セラピーロードを10数か所訪ねることができた。

基地の中には道路標識、案内板、ロード等が未整備のところがあったが、一人でいっても安心して楽しめるように整備していただきたい。

本来のロードのデザインは、心身のリラックスと高齢者や子供、女性も安心して気軽に歩くものであり、更に車椅子が利用可能なユニバーサルデザインの道路が求められている。

その点フェッセン（ドイツ）は至る所に国際性に基づいた案内標識や説明板が設置され、初めての人でも迷うことなく満足観が得られるよう配慮されている。

人類の祖先は、森林の中での樹上生活であったといわれている。その後、いろいろと進化してきたが、森林の環境に適応していた末裔である人間が、森林の中で生理的にも心理的にも癒される事実をいかに理解して関わっていくのか、又その奥の深さをしみじみ感じ、時には原点を探りたいものである。

さて、参加者の立場から求められる森林セラピーの役割を考えてみたい。

誰が、なぜ、どのような動機でプランを探すだろうか。その対象はジュニアからシニアまで幅広い年代の人々が異なるニーズで取り組みも効用もちがってきている。それは学習、ストレスの程度、健康と癒し、森林探索、緑洗礼、美容、メタボ、スパ、薬草木、英気、森林保全などさまざまである。その上効果を期待するならリピートを持続する必要があることを理解しておきたい。

森林セラピーの目的により自癒力を求め良きガイドとともに、自然のもつ恵に感謝し、多くの知恵を学び、かつ森林への貢献も考えなければならない。

最後に、今年から東京商工会議所内の自由時間クラブに「森林セラピーを楽しむ会」を発足させ、国内外の新しいセラピーに挑戦した。良き仲間とともにサクセスフルエイジングを目指している。



# 森林セラピー基地紹介

## ようこそ、清流と歩む トロッコ道へ

宮崎県日之影町 「自然の恵みが人を呼ぶ  
里・ひのかげ」

宮崎県の北部に位置する日之影町は、人口約4,500人。277.68km<sup>2</sup>と広大な面積のうち、92%を森林で占める土地柄を地域振興につなげようと、森の持つ癒し効果を科学的に



解明し、心身の健康づくりやリハビリテーションに役立てる「森林セラピー」への取り組みを進めています。

平成18年に全国ではじめて、九州初の認定を受け、森林セラピー推進室を設置し、全庁的な取り組みとともに、基地づくりの基本方針を明らかにする「基地整備5ヶ年計画」を策定し段階的な取り組みを進め、平成19年4月に全国のトップをきってにグランドオープンしました。

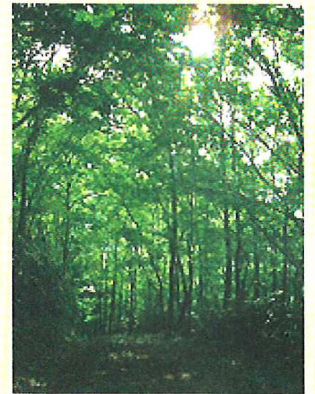
現在、全国42箇所が認定され、全国で本格的な実践段階を迎えている中、案内人の育成や専用HPの構築、国道入込線における誘導看板の設置、展望所、屋外トイレ等の整備を進めてきました。

また、訪問者の危機管理や癒し効果をアシストする『森林セラピーガイド』、『森林セラピスト』の認定資格試験に、本町の「癒しの森の案内人」がセラピーガイドに8名、セラピストに4名が資格取得するなど、本格的な実践段階を迎えています。

これからも、全国各地で安心して森林セラピーを楽しめるフィールド・エリアが100ヵ所程度認定される見込みで、「森林セラピー」の活動は徐々に浸透し、段階的な広がりや横断的な取組が期待されています。

日之影町の森林セラピーは、従来の「観光サービス」に休養・保養を要素とした「健康サービス」を組み合わせた「森林セラピー・ヘルスツーリズム」の取り組みを進めています。代表的なメニューには、ウォーキング等の「運動メニュー」、リフレッシュ目的の「癒しメニュー」、田舎の味を楽しめる「栄養メニュー」など多彩なプログラムを提供中で、これらを個人の体力や好みに合わせて組み合わせることで、『ココロとカラダを癒す健康の旅』が可能となりました。

特に、森林散策・ウォーキングメニューには6コースが整備され、国有林の木材搬出に利用された「森林軌道敷き（トロッコ道）」を活用したことから、勾配が滑らかで清流沿いを歩く散策コースが中心です。美しい清流のせせらぎを聞きながら、珍しい植物を観察できる初心者から上級者向けの、2.2kmから7.0kmのコースがあります。



また、こうしたプログラムを、企業・健康保険組合等が取り組む、従業員や組合員の健康維持・増進活動、また、大学や学校における研修や教育活動等に利用いただき、保養協定等の締結により、「癒しのまち・森林保養地」構想も推進していますが、5団体との締結が実現しました。

更に、森林セラピー基地としての魅力を高めようと、廃線となったTR高千穂鉄道より譲り受けた列車2両を、見て楽しみ、泊まって楽しむ簡易宿泊施設として整備したことで、長期滞在型プログラムも可能となりました。

また、日之影温泉駅周辺を癒しスポットとしての機能を高めるため、足湯を新設したほか、線路施設の優れた景観エリアを「TR跡地散策コース」として整備し、各駅舎などは「座観・休憩所」として活用しています。本年度も日之影温泉駅の1階部分を一体的に改修し、アロマルームや鉄道資料展示室などを整備する予定です。

もう一度、森へ・水辺へ出かけませんか。清流のせせらぎや深い緑、爽やかな風などを五感で感じて、ココロもカラダもリフレッシュしましょう。

宮崎県日之影町 地域振興課 地域振興・商工係  
飯干康弘

### 【アクセス】

電車で：日豊本線「宮崎駅」から「延岡駅」まで、約70分  
宮崎交通バス「延岡バスセンター」から「青雲橋又は日之影」まで、約60分

車で：九州自動車道「熊本IC」より国道57号を経由し約2時間

宮崎市より国道10号・218号を経由し約3時間

### 【お問い合わせ先】

〒882-0402 宮崎県西臼杵郡日之影町大字岩井川3398番地1

宮崎県日之影町 地域振興課 地域振興・商工係  
(森林セラピー推進協議会事務局)

TEL：0982-87-3910 FAX：0982-87-3918

E-mail:shinkou@town.hinokage.lg.jp

# 森へ行こう。 ～自然に癒され、自然に学び、自然と遊ぶ～

## 宮城県登米市「登米ふれあいの森」

宮城県登米市は、宮城県の北東部に位置する、総面積54千ha、人口87千人を擁しています。市を二分するように雄大な北上川が流れ、東は森林地帯で、宮城県有数の林業地域です。また西部にはラムサール条約指定登録湿地の伊豆沼をはじめとして、肥沃な耕土が広がる資源豊富な地域で、完全無農薬・無化学肥料栽培の環境保全米の栽培にも取り組んでいます。登米町は、伊達支藩の城下町として栄え、教育資料館（国重文）、警察資料館（県文化財）等の貴重な文化財があり「みやぎの明治村」として親しまれています。ここ登米町で開催されるとよま秋まつりは330年続く伝統芸能です。

これらの森、水、人の本市固有の資源が、これから森林セラピー基地として活躍するベースとなっています。

「登米ふれあいの森」は、平成20年に宮城県初の森林セラピー基地として認定されましたが、森林組合が実施主体として運営する森林セラ



ピー基地は全国でも初めてかと思えます。なぜ、森林組合が森林セラピーに取り組む必要があるのでしょうか？そこには林業が抱える様々な問題が背景にあります。

日本は世界的にも森林に恵まれた国ですが、木材自給率は20%程度と低く、また、木材価格は昭和55年をピークに下がり続けて、現在では昭和30年代と同水準に下落しています。そのため林業収支は赤字となり、これを補っているのが公の補助金です。

世論調査では、森林が持つ地球温暖化防止能に対する期待が年々高まりをみせていますが、その一方で、木材生産の場としての森林に対する期待は低下しています。国内森林の41%が木材生産を主目的とした人工林である現実の中、林業が経済行為として成立しない限り、森林は地球温暖化防止能を発揮することはできません。この“期待のギャップ”を埋めることは大きな課題です。

この課題に取り組むために、従来の森林・林業の枠の中での垂直展開から、広く地域・人と森林の関係を

深めていく水平展開を行う試みを始めました。その核となる取り組みが「森林セラピー」なのです。

森林セラピー基地登米ふれあいの森のメインエリアは、山間にある「登米森林公園」と、8つのセラピーロードで構成されています。登米森林公園は山間の静かなキャンプ場として人気を集め、関東地区からの集客が約4割を占める、本市の観光拠点となっています。

総面積は112ヘクタールと、全国の森林セラピー基地の中では小規模ではありますが、キャンプ場利用者を対象とした森林セラピーツアーや、城下町の案内人が森林セラピーガイドもつとめることから、町並み散策と森林セラピーを合わせた企画も随時行い、好評を博しています。また、森林組合が取り組む森林セラピーとして、山菜やきのご狩りと共に散策を楽しむ企画も実施しており、“気軽に親しむ森林セラピー基地”として、少しずつ定着しつつあります。

また、無農薬栽培米の生産が盛んな当地では、農業団体と協同で、森林が持つ多面的機能について体感してもらうツアーも行うなど、森林環境教育としての側面も併せ持っています。

登米ふれあいの森での取組では、“地域住民の健康づくり”に視点をおいた検討も行われていることに特徴があります。この取組は東北文化学園大学の協力のもと、地域高齢者の健康・福祉支援の為の運動プログラムを森林セラピーエリア内で展開することにより、森林が持つ癒しの効果をプラスするものであり、現在、実施に向けた基礎実験が行われています。

森林セラピーは人と森林とのインターフェースの役割を果たしています。森林セラピーを通して人は、「自然に癒され、自然に学び、自然と遊ぶ」事ができるようになり、この国の豊かな森林資源を次代に引き継ぐ土壌が築き上げられることと期待しています。

登米町森林組合 森林利用課 竹中雅治

### 【アクセス】

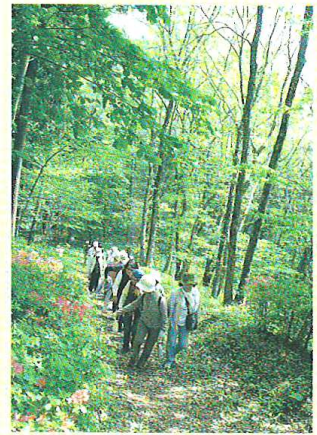
車で：三陸自動車道「登米IC」から県道36、172号線  
経由で約30分

### 【お問い合わせ先】

〒987-0703 宮城県登米市登米町大字日根牛小池100  
登米町森林組合 森林利用課

TEL：0220-52-2075 FAX：0220-52-2876

E-MAIL：info@forest100.jp





## カウンセリング4

# 心身の状態を把握する

精神保健福祉士 春日 未歩子



インテーク面接の質問項目には、今の体の状態や感じを確認する項目があります。頭から順番に足の先まで、今の体の感覚を意識してもらいます。これは、これから始まるセラピーの中で、五感を意識し、身体感覚を大事にしながら森で活動していただく際に大切な導入になります。今回は、心身の状態を把握することについて、もう少し詳しくお伝えしていきます。

普段の皆さんの生活では、痛みなどの違和感がなければ、今の自分の体がどのような状態になっているか、あまり意識しないで過ごしているのではないかと思います。例えば、風呂につかって体の力が抜ける感じから、緊張していたことがやっとなつかめたり。マッサージで揉んでもらって、思った以上に体がコチコチになっている状態に気がついたり。私の体験でも、以前の職場ではスニーカーで出勤が許されていたのですが、職場が変わってパンプスを履かなくてはいけなくなった時に、しばらくは多少違和感があっても当たり前だと思って過ごしていました。ところがある時、足の裏に激しい痛みを感じ、整形外科を受診したら、しばらくはヒールのある靴を履かないようにと言われて、ようやく足に無理をかけていたのだと気がつきました。このように体がサインを出す時には、だいたが無理をしていることが多いのではないかと思います。そして、体に不具合が生じてから対応するのでは、元の状態に戻すまでに時間がかかります。ですから、体に無理をさせていないかどうか、早めに体の状態を意識しておくことが、様々な体の不調を予防していくためにも大切になります。

森林セラピーでは、日々の生活で体に無理をかけていないか、改めて身体感覚を意識する機会を作ります。まずは森に来るということで、刺激を遮断することになります。これは、感覚を鋭くするためにも有効な方法です。例えば、目隠しをして歩こうとすると、周りの音にとっても敏感になりますよね。ある刺激を遮断すると、他の感覚が鋭くなるわけです。同じように、森林セラピーでは、森という場を使って、普段の生活空間の刺激を遮断します。騒音からの遮断、人工的な景色からの遮断、コミュニケーションの遮断……。普段の刺激がなくなった時に、改めてそういう刺激に常に曝されていた自分に気がつくことができ

るのです。最初はいつもと違う状況なので、不安な感じや、心もとない感じがするかもしれません。そこで森林セラピストがそばにいることによって、安心して自分に向き合う時間が取れていきます。そして、刺激がない中で自分の体の感覚を意識すると、本来自分の体が求めているものに、気が付きやすくなります。ある人は、頭のもやもやする感じに気がつくかもしれません。この際、セラピストは「こうすればいい」という答えを出すのではなく、「どうすれば気持ちよくなるでしょうか」と自分の体と対話をするのを勧めます。そうすると、自然と体が求める動きをするものです。呼吸の浅さに気がついて、自然としっかり腹式呼吸を始める、ということもよくあります。そして、腹式呼吸で頭がすっきりすると、煮詰まっていた考え方が切り替わることもよく起こります。このように、身体感覚を大切にすると、こころもほぐれて楽になっていきます。体とこころは連動しているということは、最近ではよく言われていることですが、それを忙しい日常生活で実感している人は、意外と少ないものです。ですから、森の中で体の感覚を意識して、体にいいことをすると、気持ちもいいということを体験していただくのが、森林セラピーの重要な要素なのです。

皆さんは、体が求めていることを聴いて、大事にできているでしょうか。体が求めていることは、シンプルに言えば、活動することと、疲れを取ることに、エネルギーを補給することと、コミュニケーションを取ることです。私は、精神科の医療機関で、これらの体の求めていることができている状態の人々にたくさん会ってきました。どれ一つ欠けても、精神状態は改善しません。そして、どれも人が健康に生活していくために基本的なことなのですが、体が悲鳴をあげた状態になって初めて大切さがわかったと言う人がとても多いのです。それくらい、現代は慢性的な心身のストレス状態に曝されている中で生活しているのだと言えるでしょう。だからこそ、まず森林セラピスト自身が、森での活動を通して、体を大事にしていくことで、お手本を示すことが重要になります。

次回は、体に密接に関係している感情についてお伝えしていきたいと思います。

## 事務局だより

### ○第3回社員総会の開催結果

第3回弊法人社員総会が、7月28日にホテルルポール麹町において開催され、平成22年度活動計画等が決議されました。

平成22年度の主な活動計画としては、森林セラピー基地・ロードの認定事業、森林セラピスト・ガイド資格認定事業、森林セラピスト・ガイドフォローアップ研修、シンポジウム・講演会等の開催等を予定しております。（詳細は、弊法人のHPをご参照ください。）

### ○弊事務所移転のお知らせ

弊法人の事務所を次の場所に移転しましたので、よろしくお願いいたします。

なお、電話番号、FAX番号、メールアドレスは従来どおりです。

上京の折には、是非お立ち寄りいただければ幸いです。

#### 【移転先住所】

〒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 E-mail: info@fo-society.jp

#### 【アクセス】

東京メトロ有楽町線麹町駅1分、JR四ツ谷駅7分

### ● 案内図 ●



## 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)

### 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  
高知県檜原町  
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  
熊本県水上村  
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

- ふくいくとした金木犀の香りが漂い秋も一層深まりましたが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。
- 会報「森林セラピー」も皆様のご支援によりまして今号でなんとか1年間を経過することができました。
- 今号では、先の森林セラピー基地全国ネットワーク会議総会で新たに会長に就任された信濃町の松木重博町長から巻頭言をいただきました。
- 今井通子理事長には、シリーズで全国の森林セラピー基地・ロードの訪問記をお願いしておりますが、今号では奥多摩町森林セラピー基地と檜原村セラピーロードの印象をコメントしていただきました。
- 首都大学の星旦二教授と森林総合研究所の高山範理主任研究員には、森林セラピーに係わる貴重な研究情報をお寄せいただきました。
- 会員コーナーは、全国各地の森林セラピスト・ガイドの皆様には現在の活動状況についてご報告をいただいておりますが、森林セラピーの推進にとりまして貴重な提言となっておりますので、ふるっのご投稿をお待ちしております。
- 日之影町、登米町森林組合には、それぞれの森林セラピー基地の特色を活かしながら森林セラピーの推進に取り組まれている状況を報告していただきました。
- 春日先生には、引き続き「カウンセリングの話」をわかりやすく解説していただきました。
- 事務局だよりもお知らせしましたが、弊法人の事務所を千代田区二番町の旧日本テレビ前のビルに移転しましたので、上京の折にはぜひお立ち寄りいただければ幸いです。

以上

# 森林セラピー®

No.4 (OCTOBER 2010)

発行日/2010年10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  
〒102-0084 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.greendock.jp>