

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5号 JANUARY 2011

【目次】

巻頭言 2011年は国際森林年です …………… 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5 …………… 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



2011年は国際森林年です

林野庁林政部長 末松 広行

国連は、2006年の総会で2011年を「国際森林年」に決定し、森林に関する世界の市民の理解と参加を目的に、植樹、森林祭、国際会議・シンポジウム等様々な活動の展開を予定しています。

昨年発表されたロゴマークは、「Forest for People(人々のための森林)」をテーマに、人々の居住環境や食料・水などの供給、生物多様性保全、気候変動緩和といった森林の多面的機能が人類の生存に欠かせないことを訴

えるデザインとなっています。

日本は世界有数の森林国です。奈良時代から森林を持続的に使う林業が存在し、自然との

共生関係を保ってきました。時に過剰な伐採がありましたが、戦後一貫して緑化を進め豊



2011・国際森林年

かな森林が育ってきました。しかし、森林と人間の共生関係には更なる進化が必要です。生物多様性に富む豊かな自然環境の提供、森林資源の木材やエネルギーへの効率的・持続的な活用、心や身体に安らぎを与える体験機会の提供、水源かん養機能や国土保全機能などの十全発揮といったことを進めるためには更なる努力と国民の多くの理解と協力が欠かせません。

さらに、世界では大規模な森林破壊が続いている中、わが国は森林減少の防止や持続的な森林経営の推進に協力することも重要です。従来から国内外で多くの人々が様々な活動を進めています。それらを支援し、一層多くの国民の理解と協力が得られるようにすることが期待されます。

政府としては、国際森林年を推進する国内委員会を基軸に、全国各地のイベントとも連携しつつ効果的な取組みを推進します。

具体的にはこれからですが、行政や学会、NPOによるシンポジウム、国際交流、森林を守り持続的に活用する企業、NPOの活動を支援するとともに、広く紹介・PRする取組み、更には森林・木材のことを広く都会の方々に認知してもらう取組みなどが必要です。そのためには、広報活動がとても重要になります。森林の重要性をPRする企業は多くありますが、本年はその意義を産官学様々な立場から効果的に広報してまいります。また、きれいな森林の写真や森林に関連する芸術活動なども理解を進める大きなツールです。国際森林年だからこうした活動に急に取り組むのではなく、従来の取組みを支援する形でも十分効果が上がると思います。

国際森林年の2011年、森林の大切さを再認識してもらい、森林を持続的に保全・利用していく契機にしたいものです。



特別寄稿

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



会員の皆様「明けましておめでとうございます。本年も、多くの方々が“森林セラピー®”で、森林に力付けられ、活力ある一年をお過ごしただけのように働きましょう」

私は、昨年、約一年がかりで皆様お馴染みの、李・宮崎・香川先生たちと『International society of Nature and Forest Medicine』（国際自然と森林医学会）をウェブサイトに取り上げました。「日本人は森林の癒しを科学」（ニューヨークタイムズ紙）、「日本では健康な精神は健康な森林で若返る」（カナダ最大手の全国紙グローブ・アンド・メールは東京都“おくたま巨樹に癒される森”の体験レポート）、アルジャジーラがTV取材、群馬県“中之沢源流”へは韓国の医師団が視察に、と世界各国の反応は素早く、今後国際的な方向でも皆様との連携が重要と考えています。

前回は東京都の檜原都民の森（ロード）と、おくたま巨樹に癒される森（基地）を御紹介しましたが、今回は、冬の森林セラピー基地・ロードにします。雪に覆われた森林地帯の使い方は、スノーボードやアルペン、ノルディックスキーその他、多

彩。最近ではノルディックウォークも人気です。ただし、いずれも運動強度が増すと、無酸素系の激運動も含まれ、脳の視床下部は運動をストレスと判断し、汗をかく、呼吸を速める、海馬のアンモナイトは神経細胞の脱落も起こすので、筋肉トレーニングや体力強化ではなく、ストレス低減、NK細胞活性化を計るなら、両手にストック、靴底にスノーシューを付けてゆったり行動の森林セラピーを。服装は、高所のアルペンスキーと同様位の服装、耳の隠れる帽子や厚手の手袋、サングラスも忘れずに。今回御紹介する2ヶ所は、いずれも第1期の基地ですので、地元への対応は経験も豊かで整っていました。



信州・信濃町癒しの森

ここは、宿がアロマテラピーにも精通していて、ウェルカムドリンクはハーブティー、部屋では好みのアロマの香りを楽しめました。「信濃町独自の療法」を持つこの基地では、森林セラピーガイドに当たるのは、「森林メディカルトレーナー」。トレーナーと聞くと、激運動の世界へ連れ込まれる懸念が案の定、打合せ時にクロスカントリースキーで心拍数を上げ、脳の活性化を計っては、とのお勧めがありました。運動療法は、脳の脳幹や海馬の歯状回などが運動強度依存性に働き、細胞数を増加させる等、認知機能の賦活にも役立ちますから、目的と場所が違えばそれも良しですが、森林に特化された癒しの機能を楽しむには、計画通り「黒姫童話館」を起点に、御鹿池コースと心臓（チベタ）沢のロードへ。ガイドさんは明るく、こまめ、目玉である、雪上徒行の冬だけ行ける「きつね山」の麓から湧き出る酸化鉄含有で赤く染まった御鹿川の水場へも御案内下さり、昼食には、奥様お手製のオカラのスコーン、バナナケーキも添えて、自然を傷つけない気遣いや、脅威に対する備えも万全でした。



「心のふるさと」信州いいやま

こちらも、以前からトレイルウォークを行っているため、森林セラピーのみではなく、ノルディックウォーク等もありますが、“静かに森を楽しみたい人には寄り添うように、日ごろの運動不足解消が目的の人には十分な森歩きを”と、目的区分が明瞭で、雇用者が選べました。「まだらお高原 山の家」を起点に、赤池、希望（のぞみ）湖方面へ。五感を駆使し、初日は曇天で墨絵の世界を、翌日は晴天で、空と霧氷の輝きを、風の音、鳥のさえずり、頬に触れる冷気を、歩き、座し、更に仰臥位で充分楽しみ、大満足。冬だけしか歩

けない白銀の池、湖上の平面前方には足跡無し。特に葉を落とした樹木の霧氷の造形を堪能。熟練したガイドさんの案内で道無き雪上歩きも迷い無し。

両基地共に、ベースとなる施設は立派、セラピー弁当や温泉、地産品の販売所、宿泊施設その他基地も充実していました。

トピックス

自然の音・森の音がもたらす リラクゼーション効果

東北福祉大学子ども科学部 教授
千葉大学環境健康フィールド科学センター 教授

畠山 英子
宮崎 良文



環境からの刺激を受け、人は感覚器を通して脳で「意味ある認知」をほぼ無意識的に行っている。筆者らはこの一連の流れについて把握するために、生理応答変化を中枢神経活動と自律神経活動に着目して計測してきた(畠山, 宮崎:2006)。中枢神経活動の指標には近赤外線分光分析法による酸化ヘモグロビン(以降HbO₂と表記)動態ならびに脱酸化ヘモグロビン動態を、自律神経活動の指標にはフィナプレスTM法による収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍を用いた。同時にPOMSによる気分状態の把握ならびに快適感や鎮静感などの主観評価をSD法により実施し、傍証として用いた。被験者は、人の生理応答実験で一般的に適用される20代男子とし、ヘルシンキ宣言に則して対応した。計測は室温、相対湿度、騒音、照度、風向などを制御した人工気候室内において閉眼座位で行った。

聴取実験に用いた自然の音・森の音は、「せせらぎ音」「滝の音」「カッコウの鳴き声」「ウグイスの鳴き声」であった。比較のためにラテンポップス系音楽ならびにクラシック音楽を併用した。毎秒計測データの全被験者平均値を求め、音・音楽聴取前10秒間の平均値に対する変化をt検定によって有意差検定した。

自然の音・森の音の聴取では、暗算課題遂行過程などと異なり、聴取時間の経過に伴って前頭部のHbO₂濃度が低下することが確認された。主観評価において特に快適と回答した16名中の13名についてはその傾向が明瞭であった。前頭部のHbO₂濃度の低下の程度を毎秒平均値として求めた結果、「滝の音」>「ウグイスの鳴き声」>「せせらぎ音」>「カッコウの鳴き声」となり、「滝の音」での低下程度が最も大きいことが分かった。この順は前頭部の鎮静

状態をもたらす度合いの順を示し、リラクゼーション程度と対応するものと考えられる。自律神経活動について調べた結果、これらの音の聴取過程においては副交感神経活動が優位にある傾向であった。

自然の音・森の音を聴取した場合と音楽聴取の場合を比較すると、前者は後者より前頭部の鎮静状態の程度が大きくないこと、すなわち無音の安静状態に近い鎮静状態をもたらすことが特徴的であった。

比較対照のために同年代の女子被験者や壮年期の被験者を対象に同様の実験を行った。自然の音・森の音の聴取過程で生じる生理応答変化には、性差や年代差さらには個人差が小さいことが明らかになった。一方、音楽聴取の場合は前頭部ヘモグロビン動態に性差や年代差が認められ、リラクゼーションのためには曲趣やジャンルの選択が必要になることが分かった。

これらのことから、自然の癒しの力は万人への賜物であるとも言え、自然の音・森の音の癒し効果を考える際の大切な視点になるものと考えられた。

現代人はストレス社会の中で、過度の緊張や不安に悩まされ、精神的な疲労度も高い状態にあるとされる。前頭部のHbO₂濃度は常に高めの水準にある。日常生活の場のみならず医療の現場等においても、リラクゼーションやストレス緩和は重要なテーマであろう。森に入る機会をつくり、自然環境由来の音に耳を傾けてみてはどうだろうか。森に入らぬまでも、照明をやや落とし、目を閉じて、楽な姿勢、適度な音量で、CDなどに録音されている自然の音・森の音に触れてみることを勧めたい。老若男女を問わず、人々の前頭部は鎮静化し、こころが癒されるはずである。多くの人々が自然の音・森の音の恩恵に浴することを願ってやまない。

トピックス

森林環境要素の免疫機能に及ぼす効果

川崎医科大学 衛生学 大槻 剛巳



京都府福知山市出身です。盆地生まれですので周囲に山々あるいは森林がある環境はとっても親しみ深いです。現在は岡山県倉敷市在住（ちなみに川崎医科大学は創設者の苗字を冠していますので倉敷市にあります）ですが、山歩きはとっても大好きで、時々、県内の種々の市町村の「〇〇美しい森」で気持ちいい汗をかいています。

私は日本衛生学会の中の森林医学研究会でも世話人をしています。2009年3月に行われました第79回日本衛生学会総会で、森林医学研究会企画の「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でも演者の一人に入れて頂きました。その時にお話したのは「人を森へ、森を街へ」というテーマ。勿論週末に森林浴に行く、月に一度は森を2時間歩きましょう、と唱えても、実際に自分の生活を考えてみて、なかなか、そこまで実施することが出来ない現実が在る時に、健康に良い森林の要素を街に持ってくる事が出来ないのか？ ということです。勿論、森林の健康に対する効果として、複合体としての森～緑と土と聴こえる音は自然由来（せせらぎの音や鳥たちのさえずりなど）、そして気持ちよく汗をかいて身体を動かすこと、あるいは日常から距離として景色として距離を持つ事～そういったすべてが相俟って十分な効果を出してくれていることは分かっておりますので、やはり、時には森林を歩きましょう！ となってしまうのですが、それでも、少しでも良いことがあるのなら、日常の中にも導入してみたいというのが偽らざる気持ちです。

そこで登場するのがマイナス荷電粒子です。マイナスイオンは、なかなかまだまだ似非科学と糾弾されるのですが、マイナス荷電粒子は、測定具合にも依りますがここでは20nmサイズの粒子で表面が負に帯電している粒子を指します。

某メーカーさんと一緒に「森を街へ」をテーマに研究をしました。マイナス荷電粒子優位な空気質環

境に健常な人が入っていると生体反応がどうなるか、という実験です。

まずは短期試験。2.5時間滞在をしてもらいました。被験者にはマイナス荷電優位になっている部屋か対照とする普通の部屋かは分からないままに、60人ずつに滞在していただいて、前後でいろんな項目を調べました。その結果、一番（といっても生体の状態を非常に揺り動かすレベルではなく、微妙な変化なのですが）変化があつて高くなったのはインターロイキン（IL）2と呼ばれる生理活性サイトカイン、主に免疫賦活作用がある物質です。そして、次は中期滞在試験。2週間夜だけはマイナス荷電優位の部屋で寝起きしてもらおう設定で、今度の場合には人数を沢山は集めることがなかなか難しく、被験者には分からない様にしながら、2週毎に対照室と実験室を移動してもらいました。そうすると変化が見られたのがナチュラルキラー（NK）細胞活性の亢進です。これは短期試験のIL-2の小さな上昇と常態に戻ることの繰り返しを2週間（夜な夜な）繰り返されたことによってNK細胞が賦活化されたものと解釈することが出来ます。また調べた範囲で特段悪い影響は無さそうでした。

さて、こういった状況が恒常的に在れば（例えば、あなたの寝室にこんな仕組みを設ければ）、ひょっとしたら癌になりにくかったり、ウイルス感染症も軽く済み早く治る、なんてことも考えられます。それを検証するには長期滞在かつ何十年という疫学調査が必要になってしまうので、今は出来ないのですが、でも、ちょっと森が街へやってきた感じがするじゃないですか？ 同じ測定器で確かに滝の周囲はマイナス荷電粒子がとっても沢山でした。おまけに寝室に森林のポスターでも掛けて、CDといったデジタルではなく、昔ながらのレコード盤で森の音でも流せば・・・と、夢が膨らんできます。

フォレストinマイホームです。

森林セラピスト

森林は、ものづくりの原点

永田 和史

(静岡県)

地域の隠れた資源を発掘し、商品化する事業をはじめてちょうど1年がすぎました。私にとって、ものづくりと森とは切っても切り離せない関係にあります。

1990年代、幼少時代にすごした新緑の森。それは、次々と新しい生命が誕生する資源に溢れたイメージとして、私の脳裏に刻まれています。

2008年の夏、屋久島の白谷雲水峡に足を踏み入れたとき、私は心の中になにか力が沸いてくる感覚を覚えました。目に見える資源の他に、精神面にも語りかけてくる、森の不思議な魅力に気づきます。

このような森の持つ物質的・精神的資源価値は非常に高く、創造力の原点ともいえるのではないかと私は考えるようになります。

ところが、森林を身近な人々に語る時、意外にも森林の魅力が理解されていないことに気づきます。一方で、心のどこかで森林を求めてやまない人々が、私を含め大勢いました。

活用されていない資源の宝庫・森林と、精神面を豊かにしたいと願望するストレス社会の人々。

両者をつなげるために、私は2つの方法を考えました。

●森の物語の紹介 (www.mybrand.jp/forest.htm)

●潜在資源の再開発と、森のライフスタイルの提案

実際に、私の最近の活動を交えてお話しします。

第一に、静岡県内のもう一人の森林セラピストである杉山伸一さんと共に、森の物語を作成しています。森は無機物のように見えて、実はかなり人間社会と似ていると感じます。植物の生き様を物語として伝えることで、参加者に明日への活力を持ってもらうことが狙いです。

第二に、静岡県伊豆地方に多数分布するクロモジをはじめとした植物のアロマ・茶飲料用途での商品化を進めています。食、香、薬など生活シーンに密着したものに変換することで、



参加者に森のある暮らしをもっと身近に感じていただき、フィールドでも自宅でも手軽に実践できる新しい森林文化を創造したいと考えています。

以上を通じて、「森と人が共存する社会」の実現に向けて、「ものづくり」という切り口から微力ながら貢献していくことができれば幸いです。

「森の癒し力」で人と地域を元気に!

山根 慎次

(東京都)

私は平成22年3月にそれまで勤めていた某地方自治体を依願退職し、同年7月に「合同会社多摩の山守」という会社を設立しました。

この会社は、「森と木に感謝し守り活かす」を基本理念として、自分が生まれ育った東京にある森～多摩の森～において、代替わり(相続)などで管理が行き届かなくなっている人工林の保育管理や森づくりを担う地域産業の活性化、木材など森林資源の有効活用などに取り組む会社としてスタートしました。

まだまだ駆け出しで軌道に乗せるところまで至っていませんが、「森の癒し力」に着目して、森林や地域資源(自然環境、温泉、各種施設、食、文化など)を有機的に組み合わせたプログラムを地元の関係団体などと共同で開発し、心と体の健康の維持増進に寄与するサービスの提供もめざしています。

そのようなことを掲げてはいるものの、起業したばかりの夏、私は慣れないことの連続に加えて先の見えない不安感などもあり、さらに記録的な猛暑の影響もあって気持ちが滅入る日々を過ごしました。

そのような中、東京都が毎年行っている都内の先生たちを対象とした森林環境教育セミナーに指導員のひとりとして参加させていただく機会がありました。

これは森林セラピーをメインプログラムにしたカリキュラムではありませんでしたが、奥多摩の秘境と呼べるよう



な滝に向かって沢登りをしたり、参加された先生方全員で力をあわせて間伐する体験があったりして、普段都会の中で忙しく過ごしあまり自然とふれあう機会がない先生方は童心に帰ってとても目を輝かせて楽しんでいました。

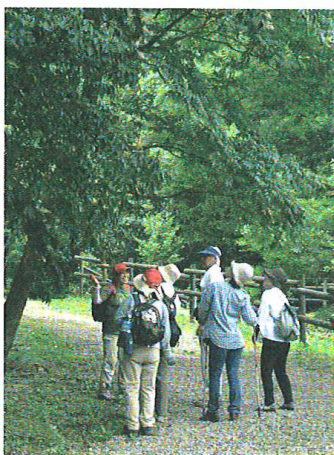
森や渓谷が発する癒し力を体全体に感じながら、先生方のその光景を見て私は心が晴れやかになり、元気を取り戻していくのを感じました。森林セラピストでありながら、自分が森や渓谷、そして参加されている方々に癒されていることに気づき、改めて「森の癒し力」を感じる経験をしました。

起業して実感していることのひとつに「世間の厳しい現実」があります。「癒し」が必要でも心の状態や金銭的な問題でその余裕がない方がいるということを経験の中からも知ることができました。そのような今だからこそ、「森の癒し力」はこの時代に本当に必要で、お気軽サービスだけではなく重要な役割があることも感じています。

このような経験を重ねながら少しずつかも知れませんが、私は、西多摩をフィールドとして地域に新しい風が吹くよう事業を展開していきます。

将来的には各地の森林セラピー基地などと連携して相互に発展しながら、利用される方々の心と体の元気回復はもとより、各地域の活性化や雇用・就労機会の場として、多くの方々の笑顔につながることをできればと願っています。このような私ですが、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

森林セラピー基地で何ができるのか



児童生徒自立支援事業のスタッフをしたことから始まります。主な参加者は、小学高学年から中学生。基本的に、体内時計を元に戻す、規則的な人間生活を送ることが目的で、月に一二度森でキャンプ生活を送ります。ゆっくりですが、確実に変わっていく参加者の姿にとっても感動しました。しかし、これに参加できるのはごくわずか。もっと多様な受け入れがあればと思いました。折しも、山口市徳地が森林セラピー基地に認定されることを知り、期待に胸ふくらませたことを覚えています。

横田登美子

(広島県)

現在、私は森林セラピー基地のない広島県で、森のようちえん非常勤講師をしています。年中組担当ですが、感性の素晴らしいに加え、その成長ぶりは目を見張るようです。私の森での活動は、七年前、山口県の青少年野外教育施設で、不登校

以前、広島県では、ボランティア団体「保護者と教師の子育てを考える会」に所属し、一人で抱えきれない問題に向き合いながら、解決を模索するという活動をしていました。ひきこもりはその家族も巻き込み、とても不安定な生活を余儀なくされます。本人も大変ですが、実は、その親はもっと苦しんでおり、追い詰められている場合が多いのです。最近、高齢者を持つ家庭でも同じことが起きていることに気がきました。我が家も両親が80歳を過ぎ、精神的にも肉体的にも、様々な症状が出てきており、入退院の繰り返し。何かあるたびに、実家に帰っていますが、私自身疲れはたまる一方です。幸い、私は、実家から近い山口市森林セラピー基地に登録しているため、森の案内人という大義名分で、時々息抜きをしています。山口市の森の案内人の皆さんは、こんな疲れ切った私でも暖かく迎えてくださるので、とても癒されます。

今後、トップレベルの協力が必要ですが、教育機関・医療機関と連携して、介護者や家族の方の心身のリフレッシュメニューなど、森林セラピー基地が担う役割を考えていけたらと思っています。



新しい創造は 開かれた場と意識から

眞田比呂美

(東京都)

私は地方在住の人達が自然からは遠ざかった「都会」として片付けてしまう巨大な街東京に住んでいます。ここは唯一無二の特異な世界都市TOKYO、首都でもあり、都市の果たす役割というのは都民のものではありません。そしてこの場所は常に破壊と構築の最先端にあります。都市の精神構造の複雑さ、過密さ、速度、そして市街地の緑の多さは他に類をみないでしょう。

私個人のある側面はフリーのアロマセラピストで、活動当初から心と身体のバランスへの身近な入り口として五感を磨くことをセルフケアの一環として提唱してきました。自身の樹木や植物との関わりの経験から都市の緑地を利用した新たなセラピーを発信しようとしていた矢先、第一回森林セラピー検定開催を知りました。「時」が運ぶ共時性には時々驚かされます。

合格後、2010年2月からセラピーアシスター第二期研修生として約2時間をかけて東京都唯一の基地である奥多摩町に通い始めました。講習、試験、実地、と長かった基礎研修も晩秋の紅葉と共に無事終わり、ようやくこれからがスタートです。地元限定登録の基地も多い中、幅広い地域の応募者にも開かれている基地の存在は大変ありがたいものです。私も仲間も、森林セラピーという新たな形態の仕事に真剣に向き合うからこそ時間をかけて奥多摩の地まで通っています。自然の深い奥多摩町という場所を俯瞰する時、私はここが首都というグローバルな意識の一端を担

う奥座敷として捉えることもできます。実際奥多摩は都の水源地の森を抱えており、命の根源である水を通して都心とも繋がっています。多様な人間を抱える首都圏に直結しているからでしょうか、訪れる度に山奥でありながらもここはやっぱり東京だな、というどこか都会的な開かれた空気を持ち合わせているのを感じます。流れのない閉ざされた場では新たな創造が起きることは難しそうです。人間界も多様性の許されない世界では進化すること自体困難に違いありません。

さてこの森林セラピーという新分野の仕事ですが、私達がセラピーとして自然の力を借りる時、そこには人が考えるような一律固定した手法などありえないでしょう。故に私たちにはフィールドにおけるセラピストとしての難しさがついてまわるわけです。特に検定資格で学習した内容はあくまでも安全性への示唆や最低限の知識の構築でしかないわけですから悩みは尽きないのではないのでしょうか。

ここで質問です！ 森は人を裸にするような見えない力があるとします。皆さんは森の中を裸でセラピーガイドができますか？ それとも沢山の服を着込んだ生命体として森を案内しますか？ そういう私はタロットカードのゼロ番札のように存在できたらと願っているこの頃なのですが果たして皆様はいかがでしょうか。（写真：秋の奥多摩基地・登計トレイルにて）

緑の風が吹く疎開の町へ



長谷川浩司

(鳥取県)

鳥取県智頭町のテーマは疎開、と言ってもストレス社会からのエスケープなんです。

その疎開の一つが森林セラピーですね。平成22年4月に認定され、グラウンドオープンを目指して食であったり、民泊であったり、体験で

あったり癒しを念頭においた準備で奮闘中です。

さて、この町のガイドはローカル認定を受けた森のガイドと呼ばれる案内人が行いますが、そのガイド養成も私の仕事の一つ。昨年22名のローカルガイドが誕生し、今年は36名が受講中。来春には約20名の新規ガイドが誕生する予定です。

今年はモニターツアーを実施し、ガイド技術や申し込みからの手配などを実践的に学んできました。お客様は主に関西方面（兵庫、大阪）から来られましたが、2時間近くでこんな素晴らしい環境と森の癒しが受けられると概ね好評でした。

冬季はセラピーロードがクローズになる為、座学を中心

にした講座を開催し、セラピーガイドのレベルアップとガイド同士の交流を行い、おもてなし等についても更に研鑽していきたいなあ。

晩春からセラピーロードを使った、第2期モニタリングを行い、オーバーユースにならないように気をつけながら智頭の豊かな森の中で森林セラピーができるようにしていきたいですね。

そして、30年後にも智頭町が森の癒しの町として誇れるような森林セラピー基地を今から一歩、一歩、ガイドや町の人たちと一緒に築き上げていきたいですね。

森林セラピーガイド

「何もしない」をしに来て下さい

掛水 一彦

(高知県)

四国に於いては、ここ津野町と梶原町が唯一森林セラピーの活動拠点として名乗りを上げております。

清流四万十川の源流に位置する四国カルスト天狗高原では、地元の方々を対象にセラピーガイドの育成を行い、数名の方が登録されて現在セラピーツアーの開催時や一般の方からの要望があればご案内をお願いしております。

流暢な土佐弁を交えながらのガイドは皆さまから親しまれております。

ストレス社会における森林セラピーの持つ意義は非常に高く、老若男女を問わず沢山のの方々が気軽にセラピーロードの散策を楽しまれております。

認定当初から販売しております「セラピー弁当」は雑穀米のおにぎりや山菜の煮物をふんだんに盛り込み、四万十川源流育ちの「アメゴ」をみそ焼きや、青のりを絡めて揚げ物にしたりと、その都度趣向を凝らした味をお届けしていて大好評です。

標高1485mの天狗の森の入口に立つ、てっぺんの宿「天狗荘」には全国各地から年間約7,000名の宿泊客が滞在されます。早朝のセラピーロードは一日の始まりには最高の雰囲気醸し出して、必然的に大きく深呼吸をしたくなります

キャッチフレーズは『「何もしない」をしに来て下さい。』で、非日常的な風景の中でのんびりと時を過ごしていただいております。

セラピーロードには現在約2kmにわたって地元の間伐材からできたヒノキのチップを敷き詰めており、足に優しいロードで特に年配の方々に人気があります。



また、訪れた方にもご自身でチップを敷くお手伝いを
していただいております。

森林と高原のセラピーの両方で癒されるのは、ここ天狗
高原ならではのといえます。 今後に於きましては、さらに
内容の充実をはかり広く宣伝をして参りたいと思います。



今年の活動を振り返って

山本 加奈
(大阪府)

私が登録し、活動させていただいている和歌山県のセラ
ピー基地は「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に
登録されている高野山に拠点を置いている。

その歴史的価値と同時に、遥か1200年も昔から信仰と
共に大切に守られてきた高野山の森林、世界遺産としてそ
の名が有名になり、海外からの旅行者も多く見かけられ、
若い方たちにもパワースポットや気軽に山歩きを楽しめる
場所として親しまれている。

高野山奥の院へと続く墓所に囲まれた参詣道は老杉に囲
まれ、歩くだけでも荘厳な雰囲気満ちている。

また高野山一帯に樹立する榎や松、桧など高野山特有の
動植物や生態系があり、何も知識がなくても十分に目で楽
しみ心で感じられるときを過ごすことができる。

今年の活動は高野山に生息する野鳥と名所について県と
金剛峯寺の方々に多くの知識を与えていただいた。

土地特有の特徴や森林セラピーの効果を実際に体験し、
自然と体の密接な関係も体感することができた。

また自然の植物を使ってお茶を作ったり、自然の環境な
らでの楽しい体験もたくさん経験させていただきました。

まだまだこれから様々なことを学び、身につけ、自分な
りの工夫で森林セラピーのすばらしさを今後活かしてい
きたいと思う。

また、基地としてもとても優れた環境・歴史的背景をも
つ「高野山」という土地の価値も最大限に活かしつつ、地
域活性と共に森林セラピーの効果を活かす少しでも活動を
広める手助けをしていきたいと考えています。

また、各エリアでの活動だけでなく、全国規模のネット
ワークを活かして、土地特有のオリジナルな方法やアイデ
アを共有し、全国的な規模で活動に参加できる環境作りを
今後期待したいと思います。

上野村における森林セラピー活動と 今後の課題

黒澤 恒明
(群馬県)

上野村は、国土交通省の水質調査において3年連続(平
成16、17、18年度)関東で最もきれいな川として証明

された神流川(利根川水系)水源の山間地にあります。そ
の源流の一つである「中之沢渓谷」が2009年にセラピー
ロードとして認定され、上野村が管理をしています。村内最
奥部にある国有林の木材搬出用の林道を改修、整備したロ
ードは全長12.6キロメートルの長さです。

2009年から、村の観光資源としての利用が中心に行わ
れています。まず、村の観光施設「上野村森の体験館」ス
タッフであるセラピーガイドによる案内による、「森林セ
ラピー体験ツアー」が行われました。その後は近隣の都市
にあるアロマセラピースクールとの共同企画でセラピーロ
ードおよび上野村内においてアロマセラピーレクチャー、
森林浴、上野村の食などを一日楽しめるツアーなどを行
いました。現在もお客様を募集しての「森林セラピーツア
ー」を行っております。

今後は観光としての利用だけではなく教育や福祉の分野
での利用ができるように進めてゆく必要を感じています。
セラピスト、セラピーガイドともに村内には資格を取得さ
れた方々がいるのですが、現在ではそれらの方々が現地で
活躍をされていません。行政内でも、観光と保険福祉、教
育その他のセクションとの情報共有や、おたがいに企画を
持ちかけ合うなどの働きかけができてくることを期待しま
す。そして行政側から以上に私達ガイド、セラピストが、
周辺の活用に興味のある方々と結びつき、活用方法につ
いてのアイデアや意見を行政に提案してゆくといった形で進
めてゆければよいと思います。

また現状では、ロード周
辺における、森林浴を快適
に行えるデザインがまだま
だ行われていないと感じま
す。今後は営林署との連携
を図ることができれば、教
育、健康増進など森林セラ
ピーの理念に沿った活動を
しながら、さらに良いロード
創りが進めてゆけるので
はないかと期待をしていま
す。



ある日の森林セラピーロード 案内に思う

山本 信子
(新潟県)

私が登録させていただいている新潟県津南町森林セラ
ピー基地の仲間の方々もすでに原稿を寄せていますので、私
に報告できそうなことは、日々のガイドの様子です。地元
のホテルに勤務している私は、仕事として町内を巡る観光
の案内や園内散策及び近隣のトレッキングのガイドをして
おります。ブナの自然林が美しい我がセラピーロードのガ
イドも仕事の一環です。そんなある日の一日です。春に募

集したツアーの日程が近づいても散策路までの雪が消えず林の中にも雪が残っていました。安全の為その旨の連絡を取りましたが、その様子を体験したいとのこと。心配しながら



ら当日を迎え、参加者の服装や健康状態等をチェックした後やや緊張気味で出かけました。お天気に恵まれブナ林の一年で一番美しいといわれている芽吹きの中、残雪を踏みながらの案内となりました。日本有数の豪雪地域にある津南町のこの時季は春を待ちわびて暮らす私達にとってわくわくする生命力に溢れるすばらしい時季です。残雪をきらめかせる春の太陽、光に透ける柔らかな緑の中、まず大きな深呼吸から始めます。“そばにある木に触れてみてください”「手触りが違うわね。暖かい木と冷たい木があるわ。この木いい匂いがするんだけどなんの木？」“樹医さんになったつもりで木々の声を聞いてみましょう”「なんか聞こえるね～。生きてる生きてる。ええ～もう一度」“ここに看板がありますよ”「森林とストレス？リラックス？やっぱり効果があるんだ。」“少し休みましょうか、雪国の生活や美味しい物のお話いたします。”「生活を感じるのは楽しいわよね。大地の恵み採れたてアスパラ食べるわよ。お土産も参考にするわ。」次から次ぎへ話はずみロードの出口にさしかかるころには皆さんの顔も活き活きとした満面笑顔に変わっていました。まさに自然の力、森林の力です。春を待ちわびた木々と人々の気持ちを共有していただいたことで、私自身も穏やかな気持ちで癒されました。この日セラピーロードの恩恵を受けたのはなにより私かもしれません。セラピーロードや各所の案内を通して自然の豊かさと厳しさを持つこの地域と人々の生活を知って欲しいと思っております。参加した皆様が無事と笑顔で過ごしたことで、自然と関わり合いながら暮らしや文化が成り立ってきたこと、個々の生活が大きいえば日本や世界の経済や環境に影響があること。すべて繋がって今があることを感じながら、参加者の皆様と“ああ～よかった。楽しかった。”と言えるようこれからもガイドを続けていこうとおもいを強くした日でした。

里山文化を次世代に

牛島由美子
(富山県)

十数年前からボランティアで里山再生や富山県ナチュラリスト、富山県フォレストリーダー等の活動をしている中で、同じ思いをもったたくさんの仲間に出会いました。そ

して、昨年、富山県に森林セラピー基地が認定されること、セラピスト、セラピーガイド制度ができることを知り、その仲間数人で試験を受けることを決め、試験の数ヶ月前から週1回の勉強会を重ね、私もガイド認定を取得しました。

富山県には立山連峰という神聖な連山があります。当然のようにこのふもとの「立山山麓」がセラピー基地となりました。

今までもナチュラリスト（自然解説）の場として活用してきましたが、「セラピー」を加えてできるということは私にはうれしく、楽しく待ちきれない思いでした。

7月、とうとう私がこの地でセラピーガイドとしてデビューする機会が来ました。森林セラピーを求めて県内外の多方面からいらっしゃる20名を超える皆さんをガイドすることになったのです。

私を含め3人で対応することになりました。事前の打ち合わせで、

1. 全体にゆっくりと時間にゆとりを持たせ進める。
2. 参加者の体力、体調を見ながら歩く。
3. 途中のポイントは分担して担当し、コメントやアドバイスを伝え、アクティビティなどを受け持つ。
4. スケジュールは柔軟に対応しリーダーに相談する。

などを共有し、夏の野外で行なうので雨天時や暑さ対策も準備しました。

全体でゆったり歩いたあと、静けさを味わい五感を十分に使って森の中の気配、風、匂い、音などを感じてもらう時間をとりました。またシートを敷いて一人ひとりが好きな場所・好きな形で時間を持ってもらうと、樹のそばで寝転んで天を仰ぐ人、目を閉じる人、夫婦で手をとって座る人など様々でした。

お弁当は地元の食材で作った五穀米の自然食。休憩には歩いていた途中にもあったクロモジのお茶を提供しました。

ガイドデビューでしたが、アンケートにはうれしい感想がたくさんあり、こちらで癒された気持ちでいっぱいになりました。

今後の活動としては、里山文化が次第に薄れている現在です。森の恵みを大いに利活用、共有していた時代の大切な暮らし方を次世代に伝えながら、心身ともに健康に豊かになるよう、森林セラピーを取り入れながら、自分のできる範囲で、少しずつ行っていきたいと思っています。



森林セラピー基地紹介

飯山市の森林セラピーの 取り組み

長野県飯山市「こころのふるさと」
信州いいやま

長野県飯山市は信州の最北、新潟県との県境に位置し、周囲を関田山脈に連なるゆるやかな山々に囲まれ、市内の中央を千曲川（信濃川）が南から北に流れている。山々には、豊かなブナが広がり、盆地をなしている。

飯山市では、全国に先駆け1994年より積極的にグリーン・ツーリズム事業へ着手し、2006年には豊かな自然に囲まれた飯山市の資源を活用した新たな産業の構築「健康への旅」が重点課題と設定された。健康をキーワードとして、運動・食・温泉を組み合わせ、森林セラピーとして事業着手し、森林浴から一歩進んだ森林セラピーの実践がはじまった。



《特徴》

春は菜の花、夏は新緑、秋の紅葉、冬の豪雪、そのような四季折々の豊かな自然を活かし、飯山市では「森林の健康活用」「健康的な食事連携」「温泉の健康活用」の3つの要素を有機的に結び、「健康への旅」へと結んで提案している。

2006年飯山市の森は（独）森林総合研究所や日本医科大学の研究チームにより様々な生理実験が行なわれ健康増進効果があることが実証され、科学的な裏づけ等が行なわれ、第1期森林セラピー基地に認定され、全国より先進地として認識され毎年多くの視察を受け入れた。

なべくら高原や斑尾高原一帯には広大なブナの原生林が広がり、母の懷に抱かれているような安堵感を与えてくれることから「母の森」と名づけ、また戸隠・飯綱とならび北信濃3大修験場と称せられていた小菅神社の参道は樹齢300年の杉並木がそびえたち、荘厳な雰囲気に含まれていることから「神の森」と名づけた。そのロード数は35を超え総延長100kmに至っている。

《現状》

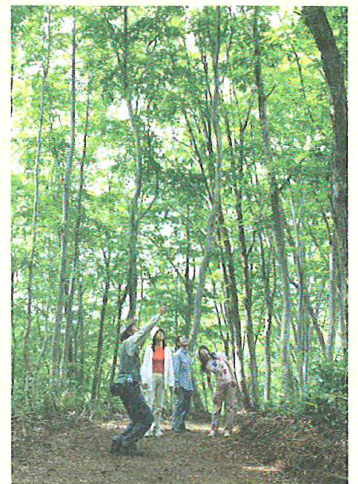
飯山市では森林セラピーを2006年より4年継続しており、開始当初はプランも少なく認知度も低いなか、年間200名155泊の利用があった。

翌年からは認知度アップを図るため各種イベントの参加、森林セラピープログラムや森の案内人と呼ばれるインストラクターの養成等、さまざまな施策を展開してきた。専属スタッフが計画実施の甲斐があり前年を上回る利用があり、森林セラピーと観光を兼ねて飯山市へ訪れるお客様も増加した。

これからは、重度の要介護者がストレッチャーでも森林セラピーができるような遊歩道の整備や心の病を抱えた皆様が気軽にお越しいただけるような誘客宣伝を地道に行う予定です。また、森林セラピーだけでなくよりアンチエイジング的な色彩をプラスした旅行商品を企画し、中高年の皆様に誘客していきたいと考えている。

飯山市役所 商工観光課 商工観光係長

田中良則



【アクセス】

電車で：長野駅からJR飯山線「飯山駅」まで約50分
車で：上信越自動車道「豊田飯山IC」から国道117号線
線で約20分

【問い合わせ】

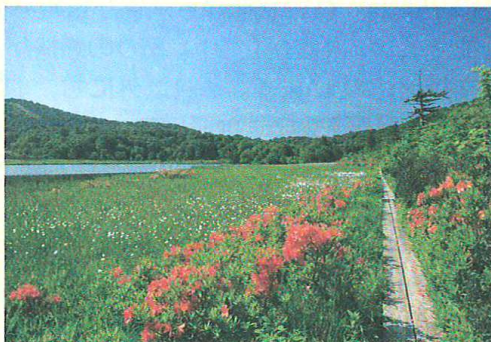
一般社団法人信州いいやま観光局
〒389-2292 長野県飯山市大字飯山1,110-1
飯山市役所内（8:30-17:30<土日祝休>）
TEL 0269-62-3133 FAX0269-81-2156
URL: <http://www.iiyama-ouendan.net/>
E-mail info@iiyama-ouendan.net

十和田八幡平の恵みに 抱かれよう

秋田県鹿角市「森と水の癒し里かづの」

秋田県鹿角市は、北東北三県のほぼ中央となる秋田県の北東部に位置し、南北に十和田八幡平国立公園を抱え、奥羽山脈の峰々と米代川に代表される清流が織りなす四季の風情が豊かな都市であり、漂白の詩人「石川啄木」が詠んだ詩にもその一端を垣間見ることができます。市域は東西20.1km、南北52.3kmに達し、総面積は707.34km²の広さを有し、その8割を林野が占めています。

広大な森林資源に恵まれており、特に八幡平大沼周辺は「森林浴の森百選」に選ばれています。また、



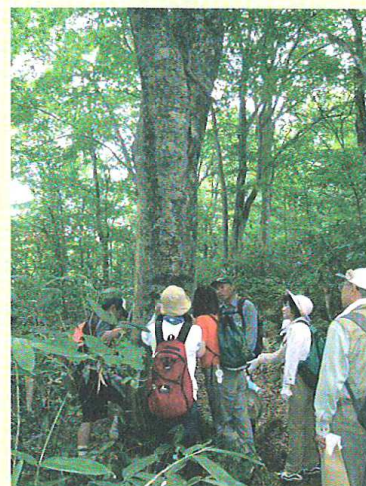
市内には開湯800年の歴史を誇る大湯温泉郷、川の瀬から湯が湧くと言われるほど湯量が豊富な湯瀬温泉郷、秘湯の雰囲気醸し出す八幡平温泉郷といった3つの温泉郷を抱え、古くから湯治場として賑わっています。

このように、鹿角市には癒しの空間としての歴史が古くからあることと、豊富な森林資源を有効活用するために、森の持つ癒し効果を科学的に解明し心身の健康づくりに生かそうとする「森林セラピー」への取り組みを進めており、平成20年度には秋田県初の森林セラピー基地として認定されています。

鹿角市の森林セラピーは「八幡平」「湯瀬渓谷」「東山」「大湯」と4つのゾーンにより構成されています。地理的特性により、本市の南北各地に点在する森林セラピーロードは、各々が特色を有しており、森を訪れる人々が個々の趣向等に合わせて選択し、森林セラピーを体験できる点が本市の特徴です。

本市での森林セラピー体験をより安全に、より効果的に体験していただくためには、一定水準の資質や能力を持った案内人が必要であると考え、鹿角市では、その案内人を「かづの森林コンダクター」として、認定しています。現在は35名の方が「かづの森林コンダクター」として活躍しています。また、「かづの森林コンダクター」9名が「森林セラピーガイド」認定資格試験に合格し、資格を取得しています。

また、宿泊施設においては、「かづの森の癒し宿」として、郷土料理や地元の新鮮・安全な野菜、山菜、きのこなどの食材を使った食事、各種アロマ精油によるアロマセラピー体験、温泉入浴指導員による効果的な温泉浴等、訪れる方々に癒しのもてなしを提供する5件の宿泊施設を認定しています。



さらに、鹿角市の森林セラピーの紹介や情報発信、動機づけ・導入となる体験や相談・休憩場所等を一体的かつ容易に提供する機能を有し、森林セラピーゾーンの中核的な役割を果たす「森林セラピーステーション」を2箇所設置しています。

森林セラピーについて、パネルなどで分かりやすく紹介する「インフォメーションコーナー」や、各種測定機器を使用して心身の健康を自己診断できる「健康セルフチェックコーナー」、さらには、かづの森林コンダクターが常駐する「コンダクタースペース」を整備しています。その他にも「レクチャールーム」「セラピールーム」を設置し、利用される方の利便性の向上を図っています。

今後も、訪れる方々のニーズに合わせて、魅力ある森林セラピー基地づくりを行い、「森と水の癒し里 かづの」を実現するとともに、訪れた全ての方に癒しを提供していきたいと考えています。十和田八幡平の恵みに抱かれに「森と水の癒し里 かづの」へぜひ一度足を お運びください。

秋田県鹿角市 産業部観光交流課 成田知仁

【アクセス】

※八幡平森林セラピーステーション

電車で：JR花輪線「鹿角花輪駅」から路線バス「八幡平山頂行き」約50分

車で：東北自動車道「鹿角八幡平IC」より国道282号～341号～八幡平アスピーテライン経由約40分

【問い合わせ】

〒018-5292 秋田県鹿角市花輪字荒田4番地1
秋田県鹿角市産業部観光交流課

TEL：0186-30-1310 FAX：0186-30-1515

E-mail：kankou@city.kazuno.lg.jp



解説

カウンセリング5

体のメッセージから感情をつかむ

精神保健福祉士 春日 未歩子



森林セラピーのインテーク面接では、体のモニターをする項目があります。これは身体感覚に意識を向け、自分の今の心身の状態を把握できるようになることを目的に行っています。そこで今回は、体と密接に関係している感情についてお伝えしようと思います。

今年のニュースで、熊が人の住んでいるところまで出没しているという話がありました。さて、もし皆さんの目の前に熊が現れたとしたら、どんな体の反応が起きると思いますか？森林セラピーガイドやセラピストの中には、実際に遭遇された方もいらっしゃるかもしれませんね。もし目の前に熊がいたら、『あっ、熊だ!』と思った瞬間、心臓がドキドキし、呼吸が浅くなり、体にグッと力が入り、逃げるか闘うかの行動を取ろうと思います。この時の体の状態は、闘争逃走反応と呼ばれる、危険にあった時に生じる生理的な反応です。そしてこうした危険がなくなれば、次第に体も落ち着いていきます。ところが、もし刺激が熊のような逃げられるものではなく、職場の人間関係というような逃げられない刺激だった場合はどうでしょうか。この危険に対処するための体の緊張状態が慢性的に続くことで、体に悪影響が生じます。よくみられるのが、頭痛や皮膚疾患、風邪がなかなか治らない、微熱が続くなど、身体的な検査をしてもはっきりしない体の不調です。ですから、こうした理由のわからない体の不調があるということは、何かを危険と脳が判断し、体が緊張している状態が続いているというサインなのですが、何を危険と感じているのかは、状況が慢性的になっていると、なかなか自分で気づくことが難しくなります。

では、どのようにしたら、早くに気がつくことができるのでしょうか。それにはまず、今の状況が自分にとって快なのか不快なのか、感じられることです。そして不快であれば、不快な状況が続かないような工夫を考えて、対処方法を取る必要があります。

みなさんは、体のメッセージから自分の感情をつかむことができますか？私は、何かひっかかることがあると、胸がモヤモヤしてきます。すぐには何がストレスなのかを思いつかなくても、しばらく「なんだろうなあ〜」とモヤモヤを感じながら、いつ頃から続いているのか振り返りつつ、探っていきます。たいていは、誰かに言われた一言にひっかかっているとか、見過ごしてしまいがちなちょっとしたことです。次に、その原因がわかれば、「なぜひっかかっているのか？」を考えていきます。そして、「自分はその時何を望んでいたのか？」と考えていき、理由がわかると、その頃にはモヤモヤは消えていることがほ

とんどです。不快な感情は、自分の望んでいないことが起きているときに感じやすいですから、その時に自分が望んでいたことを理解して、生じた感情を大事にできると、体が発信しているアラームが止まるのです。このようなやりとりが自分一人では難しいときには、だれかに話して聴いてもらうと、その時の自分の感情を理解できて楽になることがあります。このように、体のメッセージに早めに気がつくことで、不快な感情をただ溜めこんでしまい、体の不調につながってしまうのを防ぐことができます。

日本語には、体の状態から感情が伝わる言葉があります。たとえば、「腹が立つ」。怒りの感情が生じていることをあらわしています。それ以外にも、「腹がすわる」「腹黒い」「腹を割る」など、腹にまつわる言葉はたくさんあります。「腹が立つ」は竹取物語の中にも記されていたそうですが、昔は腹の中に考えや心の動きが収まっていると考えていたのですね。このように、気持ちの在りかとして“腹”という表現があるように、腹に表れるストレス性疾患があります。過敏性腸症候群といわれるものですが、検査をしても炎症などの目に見える異常が認められないにもかかわらず、下痢や便秘、ガス過多による腹部の張りなどの症状が起り、生活に支障が生じる疾患です。原因は、ストレスと生活の乱れといわれています。たとえば、会社の会議で上司に怒られて嫌な思いをしたということがあり、会議当日の朝になると腹痛が生じ出勤が困難になる、というようなことがあります。その時の不快な感情が、体の緊張を生じさせ、腹痛にあらわれてしまうのです。現在は、効果的な薬もありますが、やはり何がストレスになっているのかを理解して、体の緊張を生じさせている考え方を振り返ったり、リラックスできるような対処方法を取っていく必要があります。

今回は、体と感情の密接な関係について説明してきましたが、森林セラピストに求められることは、こうした病気の治療ではありません。病気になることを防ぎ、より健康を向上させることが重要な役割になります。今回お伝えしたように、特に不快な感情を溜めてしまうと、体に影響が生じるというメカニズムを理解して、予防できるような方法を考えることが必要になります。その一つが、インテーク時の体のモニターであり、その後の五感を感じられるプログラムによって感情に気づきやすくし、緊張をほぐしていくことができるようにサポートを行っていきます。

次回は、感情に影響を与える考え方についてお伝えしようと思います。

○ 第2期森林セラピスト・セラピーガイドの認定者公表

昨年6月6日の第一次試験、9月、10月の第二次試験を経まして、一連の手続きをクリアされた方々が第2期森林セラピスト・セラピーガイドとして認定され、1月1日付けで公表されました。

第2期認定者数は、森林セラピスト181名、森林セラピーガイド211名で、今後はそれぞれが希望する基地・ロードに登録され、活躍されることとなります。（詳細は、弊法人HPをご参照ください。）

○ 「森林環境と健康に関するフォーラム」のご案内

開催日時：平成23年1月20日（木）13:30～16:30

基調講演：「心の健康と免疫」順天堂大学教授 奥村 康 先生

講演・報告：不知火病院院長 徳永 雄一郎 先生、飯南町長 山崎 英樹 氏

開催地：東京グリーンパレスB1F（ふじ）

東京都千代田区二番町2番地

対象：学会、経済界、文化・芸術界、行政関係者、地域コミュニティ、一般市民等

定員：200名 [定員になり次第、締め切り]

参加費：無料（詳細は、弊法人HPをご参照ください。）

○ 「森林セラピー検定」の試験対策講習会のお知らせ

森林セラピー検定を受験する者の知識、技能水準の向上をはかることを目的に講習会を次の日程で行われますので、お知らせします。

講習日：第1回 平成23年2月27日（日） 午前10時～午後4時30分

日本教育会館 千代田区一ツ橋2-6-2

第2回 平成23年3月27日（日） 午前10時～午後4時30分

つるやホール 大阪市中央区本町3-3-5

第3回 平成23年4月24日（日） 午前10時～午後4時30分

日本教育会館 千代田区一ツ橋2-6-2

定員：各会場とも50名

（詳細は、弊法人HPをご参照ください。）

会員リスト

団体会員

(株)ベネフィット・ワン
医療法人社団心清会
矢崎総業(株)

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
高知県梺原町
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

- 謹んで新年のお慶びを申し上げます。
- さて、皆さまもご存知のように今年はいんせう森林年ですので、林野庁の末松広行林政部長に我が国の国際森林年の取組についてコメントしていただきました。
- 弊法人としまして、国際森林年にちなんだイベントを企画したいと思っておりますので、具体化した折にはよろしく願いいたします。
- 第2期の森林セラピスト、森林セラピーガイドが、この1月1日付けでめでたく認定され、それぞれの称号を付与されました。今後それぞれ希望する基地・ロードに登録され、地域に貢献されることを期待しております。
- トピックス欄では、大槻剛巳先生に「森林環境の免疫機能に及ぼす効果」、畠山英子先生・宮崎良文先生に「自然の音・森の音がもたらすリラックス効果」という私たちに極めて興味あるテーマについての最新情報をご寄稿いただきました。
- 会員コーナーでは、森林セラピスト・セラピーガイドの皆様がこの一年を振り返り取組まれたことや今後の思い等について報告していただきました。
- ともあれ、今年はいんせうということですので、皆さまの特段のご協力を得まして森林セラピーが躍動の年となりますよう心より念願しております。

森林セラピー®

No.5 (JANUARY 2011)

発行日/2011年1月15日

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