

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6号 APRIL 2011

【目次】

巻頭言 個性ある町を創る森林セラピー基地篠栗 ……	1	森林セラピー基地紹介 ……	12
特別寄稿 ……	3	解説 カウンセリング6 ……	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



個性ある町を創る森林セラピー基地篠栗

福岡県篠栗町長
森林セラピスト **三浦 正**

去る3月11日に発生した「東日本大震災」で犠牲となった皆様に心から哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様にお見舞い申し上げます。平成21年九州北部・山口豪雨災害で町内各地に土砂災害を受けた篠栗町は、全国からの温かい支援と励ましを受け、復旧することができました。今回の「東日本大震災」は、1000年に一度といわれるほどの国難であります。私たちの町でも、日本人としてこの国難を乗り切るために何かできることをしようと「篠栗町東日本大震災支援本部」を立ち上げ、種々の活動を行っているところです。一日も早い被

災地の復興をお祈りいたします。

さて、私たちの町、福岡県篠栗町は、福岡市の東部10kmに位置した、福岡都市圏を構成する人口約3万1千人の町で、福岡空港、九州新幹線の始発駅 JR 博多駅から30分以内で来ることのできる交通至便なところです。面積39平方キロメートルの広さですが、約7割が緑豊かな山々で囲まれた素晴らしい環境の町です。今から175年前の江戸時代に開かれた、日本三大新四国霊場の一つ「篠栗四国八十八ヶ所」があり、年間百万人のお遍路が訪れます。また、約1200年前、弘法大師が唐からの帰

りに修行したと伝えられる霊峰若杉山が私たちを見守ってくれています。

こうした環境を活かし、平成21年3月に全国36番目の基地として認定を受け、平成22年9月にグランドオープンいたしました。町民の健康維持増進、福岡都市圏住民240万人の心と体の癒しゾーンとして、多くの人に訪れていただこうと様々なツアーを企画しています。その大きな力となっているのが森の案内人の会「森の風・篠栗」の仲間たちです。町が企画した森の案内人養成講座を1年間じっくり受講していただいた「篠栗大好き・森林セラピー大好き」の地元住民の皆さん30人です（写真）。



グランドオープン以降、「森林セラピーとクリスマスリース作り」「森林セラピーと蕎麦打ち教室」「森林セラピーと写経・瞑想体験」などを実施し、私たちの町の、個性ある森林セラピー基地づくりに向けて動き出してくれています。

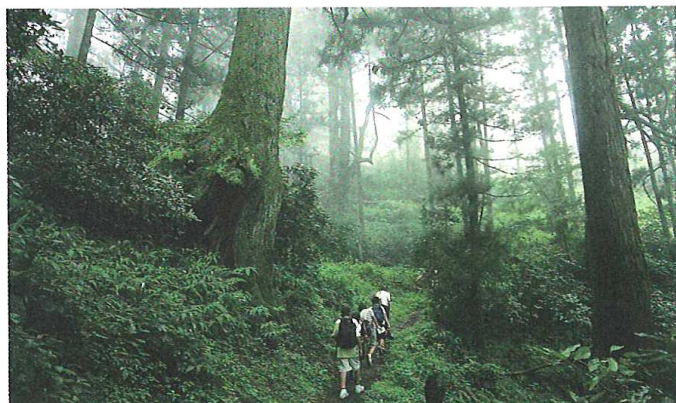
私も2月に写経・瞑想体験をしました。セラピー基地内にある山間のお寺で、住職のお話を聞き、心静かに写経をし、雑念を捨てて瞑想にふける。森林セラピー基地で心と体の癒しをたっぷりと感じ、それに加えてこうした体験をすることで、日常生活から離れて素の自分自身と向き合う。このような貴重な時間・空間を持つことのできる環境こそ、森林セラピー基地篠栗のもっとも主張できる個性であると考えます。

また、篠栗には古くからお遍路の宿泊所として

の遍路宿があり、現在も20軒が営業をしています。こうした遍路宿は、すべてがお接待の心に溢れ、素晴らしいおもてなしをしてくれます。こうした心温まる宿泊もきっと訪れる皆さんに満足してもらえるに違いありません。一泊二日、二泊三日の定期的な滞在型セラピーツアーの実現による「人の行き交うまち」を目指します。

私は、これからの時代、「環境」「健康」「観光」こそ、わが町のキーワードになると言い続けてきました。そしてその事業の大きな柱に森林セラピー基地篠栗の取組みを掲げました。町民の健康維持増進のため、ストレス社会に生きる福岡都市圏住民のため、そして九州をはじめアジアの各地から観光に訪れる人に一足踏み入れてもらうために、「森林セラピー基地篠栗」を創り上げていきたいと思っています。加えて、篠栗町には4つの総合病院があります。今後森林療法が保健医療としての地位を得れば、地元医療機関とのさらなる連携を図り、都市部に近い地理的条件も活かし、基地としての役割・機能を充実することができると考えます。

全国44か所、そしてこれからも増える各地の森林セラピー基地が、それぞれその個性をしっかり主張できれば、森林セラピーを必要とするストレス社会のなかで生きている人々にとって、心身ともに解放される素晴らしいゾーンとして定着していくと考えます。これからも全国の基地の皆さんと交流を深めながら、森林セラピー基地の発展を支えていきたいと考えます。





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

東日本大震災で罹災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

未曾有の大地震、大津波に遭遇され、九死に一生を得られたのに、その後の生活全てが不自由で、先の見えない避難生活を強いられている皆様には、そのお辛さがヒシヒシと感じられ涙する日々ですが、一方、公助が行き届かない中の自助、共助で頑張られている力強い御様子には、むしろ励まされます。

加えての原発事故については、被災された方々のみならず、震災を免れた地域でも生活に支障を来し、忍耐の日々です。そんな中、個人的にはそれぞれがボランティア活動等に励んでいます。森林セラピーとしては、残念ながら現在は何も出来ておりません。被災された方々は勿論のこと国民の多くの方々が、心の痛みを抱いておられると思いますので、森林セラピーを通して心身を癒やしていただくための準備中です。世の中を進めるためにも、秋には国際森林年記念「森林セラピー全国一斉ウォーキングデー」も企画中です。

尚“今年に国連の定める国際森林年。森林の持つ力を活かした動きを紹介する”「森が宝に変わるとき」第一弾として、1月25日の日経新聞夕刊一面が奥多摩の体験取材記事と共に森林セラピーを紹介。日本でもやっと森林セラピーがメジャー紙デビューしましたし、今こそ前向きに頑張る時だと考えます。

さて今回は、信州・信濃町癒しの森と、心のふるさと信州いいやまの冬のスノーシューでの森林セラピーを取り上げましたが、雪が融け、春が来る今回は、季節感の特徴を活かした2ヶ所を御紹介します。長野県上松町赤沢自然休養林、1970年に自然休養林第一号に認定、



'82年に国内初の森林浴大会開催のここは、森林浴発祥の地を謳い、森林の持つ保健的意義を、もう41年も前から地元が認識していた所です。

当初から県立木曽病院の協力もあり院長の久米田先生以下スタッフの皆様によるセラピーアドバイスや、森林セラピードックという名の人間ドックも設立、木曽五木(ヒノキ、サワラ、アスナロ、ネズコ、コウヤマキ)の産地で、木材搬出用だった鉄道を、森林鉄道とし観光用に使用、広大な森は、木道、チップロードその他良整備。人里離れ交通の便はあまり良くない地帯なので、空気の良い、沢の流れの清らかさ等々、自然も素敵。ここで過すと日常とは別世界。アミラーゼのストレス度チェックを行う専用施設での前後のチェックは行いますが、ここでは充分癒されている事が感覚で解ります。御主人が癌患者さんの、ある御夫妻と同行した時ストレス度はお二人共半減しました。これだけ森もロード内設備も人材も言う事無しの基地の場合は、ともすると管理者側が保守的になりがちですが、ここの良さは行政、セラピーガイド、セラピストの方々はじめ、エネルギーでパワフル。秋、花と実と紅葉した葉と一緒にある丸葉(マンサク)の木を愛でた私



たちに、春は大山レンゲがいかにかに美しいかを語り、春、大山レンゲを観るために行った私たちを、次はこの奥のロードへ行き

ましよう誘う。そこには……。彼らはリピーターを広げるための森の中の目玉(宝物)を熟知し、小出しに語るのです。誘われるまま一体何回行ったら気が済むのでしょうか。ここは、そんな癖になる所です。加えて、久米田先生は、昨今郡内の新天地探しもしておられるとか。赤沢は地元の方々の情熱からも元気が貰える所です。

森林セラピーロードで癒されるために東京から福岡県へ行くとしたら、一ヶ所では勿体な過ぎますが、福岡県には現在基地が3ヶ所あります。今回はその一つを御紹介します。うきは市の森林セラピー基地は、前項の赤沢が、山麓の木曽福島が木曽川に面した温泉地、基地は元々人知らぬ木材生産用の山奥だったのと同様で、麓のうき

は駅周辺は、北側に雄大な筑後川の流れと筑後川温泉があり、基地自体はそこから遙か山奥の山間部、林業と米作りの静かな地でしたが、セラピーロードは、つづら棚田の散歩道、奇岩探索コース、調音の滝ロード（巨瀬川源流にある調音の滝公園は、森林浴百選の一つ）



それぞれ異なった景観の素晴らしさを持つコース設定。更にさすが“市”の組み合わせなので、確か将来的には市内の森

林周遊コースとして森林基幹道を造設する計画もあるとか。が、台風その他ここ数年天災続きで、少々心配。でも“つづら棚田”の威力は凄いです。セラピーロードの開設を機に、棚田見物の人々が数万人も訪れたとか。上部の針葉樹林内を歩き、春、菜の花、レンゲ等と田んぼの幼稲の列とのコントラスト、夏、青々とした稲穂の絨毯の千枚田を眼下に、秋黄金色の田んぼを見渡し、各シーズン癒されます。こちらの宝物はネパールにも勝る“棚田群の四季”でしょう。アミラーゼテストに立ち会った市職員の方々の優しさ、気遣い細やかなセラピーガイドさんとなら、棚田群を目にした後は、沢沿いの針広混雑林内を下るのも爽快。出かけられる方々には、次号の紹介も含め、3～4日の休暇を使ったツアーをお勧めします。



震災を受けて思うこと



宮城県登米町森林組合 竹中 雅治

今回の震災にあたり、被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。また、多くの方々から暖かいお言葉をかけていただきましたことを、この場を借りてお礼申し上げます。私どもが管理する「森林セラピー基地・登米ふれあいの森」は幸いにも物的・人的な大きな被害はありませんでした事をご報告いたします。

しかし、隣町の南三陸町をはじめとする沿岸地域は津波による甚大な被害があり、その惨状は皆さんが報道で目にするものとは比べものにならない程であり、この現実をどのように受け止め、今後どのようにしたらよいか自身としても答えが導き出せず、混沌とした日々を送っております。

森林セラピー基地がある宮城県登米市は、津波による被害があった南三陸町に隣接している関係もあり、同町から緊急避難してこられた方々が多数おられ、今後もさらに多くの方々が避難、そして仮設住宅で住まわれる事が予想されます。

このような状況下で森林セラピー基地としてお役に立てる事はないか、と考えていたところ、東北文化学園大学大学院健康社会システム研究科の植木章三教授より、本年度についても継続して「森林を活用した高齢者の健

康づくり」の検討を積極的に行う旨をご提案いただきました。また、地元登米市の健康推進課にもご協力をいただけることとなり、前記事業を協同で行う上でのバス送迎等を行って頂ける事となりました。さらに、震災で緊急避難してこられた方々のストレス緩和の為に、状況に応じて森林セラピー基地での日帰り療養の実施も視野に入れることとなりました。また、ボランティア団体の活動拠点として、森林セラピー基地内の宿泊施設「登米森林公園」を利用していただく方向で調整を行っています。

このように多くの方々のご理解やご支援の元で、森林セラピー基地としての果たすべき役割を模索しております。

今回の震災では取り戻すことが出来ない多くのものを失いました。新しい社会を構築していくには相当の年数を要することと思いますが、その中で、森林が果たす役割は今まで以上に増すはずで、特に森林セラピーは明日に向かう活力を私たちに与えてくれるものとして、重要な位置づけにあると感じております。

森林セラピーの可能性を信じて、今出来ることをひとつずつ、確実に行ってまいります。今後とも今まで通りご指導いただきますよう、よろしくお願いいたします。

トピックス

自然の映像による生理機能の変化

九州大学大学院教授 綿貫 茂喜



私たちは対象物を五感で感じ、様々な印象をもつ。森林からも視覚や嗅覚を通して様々な印象が与えられる。森林セラピー第5号のトピックス欄に畠山英子先生（東北福祉大学教授）と宮崎良文先生（千葉大学教授）が自然の音・森の音もたらすリラックス効果を述べている。これも音による印象の生理的効果であろう。当研究室でも印象による生理機能の変化を探っているので、以下にご紹介したい。

被験者に自然の映像を見せ、脳波、心電図、血圧等を測定した。映像の中には“初夏の奥入瀬溪流”と“吉野の紅葉”があった。主観評価ではいずれも心地よく、前者については“水の流れが涼しそう”、後者では“紅葉の赤が華やかで暖かそう”と回答された。この時の生理反応を調べてみると、奥入瀬を見た時は総末梢血管抵抗が増加し、吉野を見た時は心拍出量が増加した。総末梢血管抵抗は私たちが寒い環境にさらされると増加する。また心拍出量は暑い環境にさらされると増加する。即ち、奥入瀬を見た時に生じた涼しいという印象が寒冷暴露時に生じる生理反応（体温調節反応）を、吉野を見た時の暖かな印象が暑熱暴露時に生じる体温調節のための生理反応を生じさせたのかもしれない。

それでは、実際に暑い部屋で寒い映像を見せたり、寒い部屋で暑い映像を見せ、実環境と印象との間に齟齬を生じさせたらどのような生理反応が生じるのか、即ち生体防御のための体温調節反応と印象により生じる生理反応とのどちらが優勢となるのだろうか？

そこで以下のような実験を試みた。寒冷暴露時（80分間で28℃→16℃低下）と暑熱暴露時（60分間で28℃→36℃上昇）に暑い印象を生じさせる映像として砂漠、寒い印象を生じさせる映像として雪

景色、コントロール映像として灰色画面を見せた。この間に心電図・心音図・インピーダンスカーディオグラム・連続指血圧・酸素消費量・局所発汗量・皮膚温・直腸温を測定した。また主観評価（映像の印象・全身温冷感・温熱性快適感・震え・発汗の有無）も10分間隔で求めた。被験者（男子大学生12名）の服装は灰色のTシャツとショートパンツとした。実験中の照明は消し、被験者の姿勢は椅座位安静とした。

予想される結果は3種類である。例えば寒冷実験では1) この程度の寒さではびくともしない人、2) 暑い印象によって生じる生理反応が寒さに対する本来の体温調節反応より強く結果的に体温が低下し続ける人、3) 暑い印象によって体温は低下するが、ある時点で体温調節のための生理反応が強くなり、体温は低下から上昇に向かう人である。実際の結果は1) が2名、2) が8名、3) が2名であった。1)を除く10名のデータを分析したところ、深部体温の指標である直腸温には映像条件と暴露時間に有意な交互作用 ($p < 0.005$) があった。つまり、寒い環境下では体温低下を抑えるために放熱が抑制される（例えば皮膚血管が収縮する）のであるが、暖かさをイメージさせる映像を見せると放熱の抑制が不十分となり、結果的には体温が低下した。体温調節という堅固な生体防御システムも“印象”という高次脳活動の影響を受けるようである。

森林は様々な構成要素をもつため、私たちに様々な印象を与えることができる。森林から受ける印象は森林セラピー基地を運営する方々が作り出せるものであろう。日本人の感性を駆使し、元気が出る森林、癒される森林、心地よい森林等、特徴のある基地作りが進められることを願う。

トピックス

樹木の香りが生体に与える影響

森林総合研究所 構造利用研究領域

主任研究員 恒次 祐子



1. はじめに

樹木はそれぞれ樹種に特有のにおいを持っている。森林では樹から放散されるにおいがいわゆる「森の香り」の一部として親しまれている。また新築の木造住宅に足を踏み入ると何とも言えず良い「木の香り」が漂っている。本稿ではこのような樹木のにおいが人間に与える影響を調べた実験の例を紹介する。

2. スギのにおいによる影響

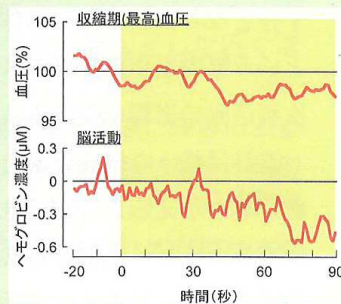


におい実験の風景

実験は森林総合研究所内にある人工気候室（温湿度を制御できる実験室）で実施した。写真手前にある円筒金属容器の中におい物質と空気を入れた袋（におい袋）を入れ、袋中の空気を押し出すことによって被験者の鼻下約 15cm の位置

からにおいを呈示することとした。脳活動測定用のセンサーを前額部に両面テープで貼付し、血圧・脈拍数を測定用のセンサーを左手手中指に装着した。これらセンサーにより、1 秒ごとに脳活動、血圧、脈拍数の変化を測定することができる。

被験者は 20 代の男子大学生 14 名とし、椅子に座った状態で安静時間を取った後にスギチップ（材部を 3mm 程度の大きさに切ったもの）においを嗅いでもらった。結果として図のようににおい開始後に脳活動ならびに収縮期血圧（最高血圧）の有意な低下が認めら



スギのにおいに対する生理応答
（被験者 14 名の平均値、
0 秒よりにおい開始）

れた。また、主観評価ではスギの香りは「好き」であると評価される傾向にあった。つまりスギの香りにより、主観的な快適感が増進され、生体は鎮静的ないわゆるリラックス状態に導かれるということが分かった。

3. リモネンのにおいによる影響

リモネンは木材に含まれている代表的なにおい物質のひとつである。柑橘類の皮にも含まれており、レモンとグレープフルーツの間のようなやわらかい香りは、多くの人に好まれる。20 代の男子大学生 17 名を被験者とした実験では、リモネンのにおいは、主観的に「やや快適」で「やや鎮静的」であるとされていた。スギの実験と同様に安静後ににおいを嗅いでもらったところ、におい開始後 20 秒程度で血圧が低下し始め、その後統計的に有意な低下を示し、低く推移した。なおこのとき脳の活動には有意な変化は認められなかった。リモネンの吸入は主観的に快適で鎮静的と感じられ、生理的にも交感神経活動が抑制された、いわゆるリラックスした状態を生じさせることが分かった。

4. おわりに

森林のセラピー効果は視覚、聴覚、触覚、そして嗅覚を通してもたらされる複合的なものであると考えられるが、その一部である樹木のにおいだけでも血圧や脳活動の低下などが認められ、いわゆるリラックス効果が得られることが明らかとなった。ただし上記の実験では森林に存在するよりもずっと高い濃度のにおいをを用いている。また、においは好みの差が大きいことが知られており、同じにおいでもそれが好きな人と嫌いな人では生理的反応も異なるはずである。今後はそのような個人差も含めて森林セラピーの科学的裏付けを進めていきたいと考えている。

森林セラピスト



森林セラピストになって

渋谷 晃太郎

(岩手県)

今年念願の森林セラピストになることができました。私の住む岩手県にはセラピー基地がありません。そこで隣接県の宮城県の登米市、秋田県の鹿角市で登録することになりました。よくよく見ると、各地域ごとに地元資格があり、「森林セラピスト」というだけでは受け入れていただけない雰囲気があります。地元重視のこととは思のですが、少しでも外の人をいれてよい刺激を受けることも必要ではないかと思っておりました。

そうした矢先、3月11日東北関東大震災が発生、私も秋田大学で被災しレンタカーで盛岡まで戻りました。現在も三陸沿岸地域をはじめ、多くの人々が死亡、行方不明となっております。津波のすさまじい威力により、美しい高田松原も見つ影もなく破壊されてしまいました。宮城県登米市に隣接する南三陸町、石巻市でも大きな被害がありました。自然の猛威の前には人の力は無力に等しいことを改めて感じています。

一方で復興に向けた動きも活発になってきました。復興にはまだまだ時間はかかるとは思いますが、私もできる範囲でボランティア活動などに参加するつもりです。

岩手県には森林セラピーに適した場所が数多くあると思っています。これから、研究の一環としてセラピー基地化が可能な場所の探索をしようと計画していました。今回の震災で沿岸部の歩道等は被害を受けたものと思われそうですが、将来を見据えて予定通り調査を進めるつもりです。今回の震災をこれから

の教訓としてより安心、安全な場所の選定などを考慮していきます。

他の地域でも今一度安全対策等に十分留意していただき、セラピー基地を訪れる皆さまが身も心もリフレッシュし、笑顔で戻られることを祈念しております。

最後になりますが、今回の震災で多くの人々が被災されております。読者の皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。



今後の抱負について

宮澤 恭子

(山梨県)

「人を癒す森のチカラ」を伝えたい・・・

「週末は山梨にいます」

こんなステキなキャッチコピーが話題になった山梨県は東京から約90分。大自然が育む広い青空と澄んだ空気。

自然に囲まれた森の蒸溜所はミネラルウォーター生産量が日本一です。

そして日照時間も日本一・・・森と水と太陽がとも豊かです。

美しい富士山がいつでもどこでもニッコリ微笑んでいます。

秩父多摩甲斐国立公園にある山梨市の西沢渓谷が今年から私の活動するセラピー基地となります。

西沢渓谷に登録されている森林セラピストやガイドの方たち、そして山梨市や地元の方々と連携してさまざまな活動を目標にしています。

活動にあたり4つの目標を掲げました。

1. 森林セラピー PR 活動

森林の持つ「人を癒すチカラ」を多くの人に味わっ



てもらう活動。

体感だけでなく子供心にかえり時間の長短でなく、深さを味わってもらいたいと思います。

平成の名水百選に選定された豊かな大自然のエネルギー場である西沢渓谷の持つパワーを都会の人たちだけでなく、地元山梨の人たちにも広く伝える活動を目指します。

2. 森林セラピーを取り入れてもらう活動

今の社会はホッとする静かな場がありません。

都会や県内などの企業・学校・NPOなどと連携をとって森林セラピーを文化や教育・健康促進などの活動プログラムに取り入れて「森の持つチカラ」を感じてもらいストレスを少しでも軽減してもらえる提案を考えています。

3. 自然環境をもっと身近に考えてもらう活動

歴史からみた森林環境や自然の循環システムを身近に感じてもらえるようなプログラムを作成する活動。私たち日本の先祖が森によって命をつなげてきたことを伝えたいと思います。

4. コミュニケーション・ブランド

山梨市に点在している資産の有効活用方法を発見

し、地元や都心の人たちとともに「コミュニケーション・ブランド」として確立し、経済効果を生み出す企画を提案していきたいと考えました。

人をつなぎ、場をつなぎ、心をつなぎ、命をつなぐ・・・

私はこれを「やまなし パワーコミュニケーション」と位置づけしました。

そして、いつか日本全国の森林セラピー基地を結びつけた「森林セラピー パワーコミュニケーション」へと繋がり日本が元気になるお手伝いができたらとドンドンと夢が膨らみます。

私自身も森林セラピーの活動にあたり、いろいろな人たちとの出会いを大切に育んでいながら森林のチカラに感謝し、大自然の素晴らしさを伝えていきたいと思うと今からとてもワクワクします。



森林セラピストとしての今後の活動

笹井 三枝

(長野県)

現在、私の立場は病院に勤務する看護師です。当病院では、早くから上松町の赤沢自然休養林を利用したセラピードックに取り組んできました。病院職員としての協力をする目的で資格を取りました。初めてのセラピストとして、どのような活動をしていくかが、具体的に決まっていないのが現状であり、今後の活動については試行錯誤の中で最善を目指して取り組んでいこうと考えています。

昨年はピーアル不足があり、セラピードック利用者が減少してしまいました。他のセラピー基地から見学に見えた方には、立地条件などについて言われましたが、コレばかりはどうにもなりませんので、4月から心機一転、病院のホームページや、県のホームページを利用してピーアルをしていきたいと考えています。

セラピードックはホテルなどでの宿泊と食事、森林や渓谷などの散策をセットとした滞在型で、1日

目に病院でドック受けていただきます。ドックの内容は基本コース、お勧めコース、フルコース、がん健診コース、スーパーコースなどがあり、利用者の希望によりオプションなども調整ができます。木曽病院は、地域振興の一環となるように関わっていきたいと思います。

その中で、ドック室勤務の私に関わることも多くなると思います。セラピードック利用者の日常生活などの情報収集を行い、生活習慣病などの予防の為に、医師の健康診断の結果をもとにして、生活習慣の改善や利用者が抱えているストレス等を把握して、セラピストとしての働きかけができることが、今後の課題と考えています。

森林セラピードックを利用することにより、小さい頃経験した、自然のなかで遊ぶことにより得られた、開放感や癒しを森林散策や渓谷散策などで実感して、楽しんでいただきたいと思います。科学的に実証されている森林がもつストレスの軽減や免疫力の増強などについての説明などを行い理解してもらう事、木曽路で楽しいひと時を送れるように、また木曽路を訪れてみたいと思えるようにセラピストとして努めていきたいと思います。



「森林セラピー基地を創る」ということ」

上野 真司
(北海道)

2011年4月、森林セラピー基地として認定された津別町の森。ちょうどその1年前、基地認定を目指して森の整備を進めている2010年4月に、基地の中心となるホテルの支配人として横浜から移住してきた。以前から北海道の大自然の中で、多くの人々が自然に触れ、自然を知り、楽しみ、学び、大切にすることを創り出したいと考えていた中、縁あってセラピー基地にあるホテル（民営）の支配人として、津別町と一緒に「森林セラピー基地を創る」という機会に恵まれた。



北海道の広大な森の中にある一軒宿として、セラピーの受付窓口はもちろん、森を訪れるお客様の窓口、セラピー基地の運営、登録ガイド・セラピストの研修や取りまとめを行う組織の立上げと運営、また森林セラピーそのもののPRや営業・イベントの企画や集客、また自分自身のセラピストとしての活動、そして当然ながらホテルの経営等など、やるべき事は山のようにある。また林業が町の基幹産業でもある津別町では、森林セラピーが単なる1事業ではなく、町全体で取組む「町おこし」としての側面も持っている。行政や議会、観光協会に商工会、地元農家や企業・商店との連携は当然ながら、森林セラピーソサエティとの連携も重要な要素であると思う。

ひとつの基地を創り、森林セラピーを成功させるという事は、「どうすれば多くの人に必要とされるのか？役に立つのか？」を考え実践する事であり、単なる森の整備事業や基地認定、資格取得の自己満足で終わってはならないと考えている。ガイド・セラピストのための森林セラピーではなく、より多くの人に親しんでもらえるメニューや受入れ体制作り、運営組織のあり方、料金の設定などなど、「永続的な

運営が可能な基地」を頑張って創っていきます。

森林セラピーガイド



森林セラピーガイドとしての抱負

佐々木 修一
(新潟県)

私は、妙高高原の四季の素晴らしさに魅せられ13年前に妻と二人で東京より移住してきました。グリーンシーズンは「水芭蕉」から始まり秋の紅葉の有終の美を飾る「妙高山」の三段錦の色彩、ホワイトシーズンのスキー・スノーシューによる雪原での観察は何事にも代えがたい素晴らしい風景があり、是非この風景を日本全国の人々にも妙高高原の四季の魅力をPRする方法はないものかと思案し、6年前から市観光協会の自然ソムリエとして自然観察ガイドをしながら以前の勤務先並びに関係会社等に妙高高原の魅力をPRし、相当数の誘客に努めてきました。

平成21年度妙高市が森林セラピー基地として認定されたことにより、何かとストレスが多い現代社会で森林の癒し効果が注目されていることを知り、私もこの基地で活動したく平成22年度森林セラピーガイド認定試験を受験し、なんとか合格することができ、妙高市としても平成23年度から本格的活動に入ることになり、大いに顧客に満足してもらえるよう研鑽に努めていきたいと思っています。

私の森林セラピーガイドとしての抱負は、サラリーマン当時経験した仕事上並びに私生活上でのストレスの解消方法はどうあるべきかを常に頭から離れず、退職後もいろいろな会社のトップとか中間管理・監督職の方たちとストレスに関する話し合いをしてみると並大抵の悩みでないことを知ることができました。

森林セラピーの効果は、フィトンチットだけの効果ではなく、緑豊かな自然の中におかれることによる視覚的効果や、ゆったりと流れる中に置かれることによるストレスの軽減、精神的なゆとり等も作用

し、企業にとっても私生活面においても大いにプラスに働く旨の説明をし、企業のトップらの賛同を得ることができ、本年夏以降、新入社員の六カ月研修・中間管理監督者研修に利用する旨の確約を得ることができましたので、プログラム・メニューの開発や研鑽に努め、妙高市の妙高高原がメジャーになるよう努力していく所存です。



近 況

下元 廣幸
(高知県)

私が住む梶原町は、清流で知られる四万十川の支流梶原川上流域の松原という所で、人口3百名ほどが暮らす山間僻地で少子高齢化が著しい典型的な過疎地です。そんな地区に久保谷川という渓谷があってその谷沿いに、およそ90年前に掘ったという一本の長い農業用水があります。

総延長は約6kmでその半分の3kmが豊かな自然の森の中を流れていて、勾配もほとんど感じない平坦な水路です。

その水路と並行して作られた歩道が平成19年3月に森林セラピー基地に認定されました。

今まで何でもない単なる水路として見てきた住民にとっては大変な驚きであり喜びでありました。思いがけない降って湧いたようなこの出来事は何も無い地域にとってこの上ない財産であり、宝物の発見



は地域住民に大きな勇気を与えてくれました。

以来、ロードとしての更なる価値を高めるためにロード周辺の整備をはじめ様々な取り組みを始めセラピーロード散策客誘致活動に立ち上がりました。

現在宿泊施設として民宿2軒、弁当仕出し屋1軒もでき、ガイドも5名誕生しました。

最近では、テレビ、新聞等でも取り上げられ、PRよろしく多くの方が訪れていただくようになり静かだった山里が一気に活気づいて参りました。

こうして一躍地域観光の目玉として売り出すことになり、私も誘われてガイドの資格を取得しましたが、いざ実践してみると奥が深くお客さまに満足してもらえるようなガイドができていないのが本音です。

そうも言っておられず今はお客様からのガイド予約の電話を待ちながら自分なりのガイド術を身につけるべく勉強中です。

ロード周辺には多種類の広葉樹と草花があり又、苔の多いロードでもあって今は苔の勉強中です。

今年は国際森林年、多くの方が訪れていただくことが予想されます。お客様の期待に応えられるよう地域の活性化のためにも、健康第一で頑張りたいと思っています。



森林セラピーガイド として

牧田 絵里子

(大分県)

私は今年の4月から熊本県の高校で理科を教える

ことになりました。現在はまだ森林セラピーガイドとしての活動を開始してはならず、今年の7月に近くのセラピー基地に登録する予定で今勉強しています。

受験、就職、人間関係等、複雑化している現代社会において、そのストレス要因も多種多様なものに変遷しているように感じます。どうすればそれを少しでも軽減できるのか、自分にできることは一体何なのか、思い悩んでいた時期に森林セラピストの存在をインターネットで知りました。

前職が林業職であったことも影響し、以前から森林内に在する樹木の揮発成分が人にどのような影響を及ぼしうるのかについてとても興味がありました。森林に癒し効果があることは知ってはいたのですが、漠然とした知識しか持っておらず、何がどういいのか、人に訊かれてもそれに答えるだけの根拠を持っていませんでした。

ですので、最初にテキストに目を通した時には記載されている内容に衝撃を受けました。私が知りたいと思っていたことが文字として、図として、そっくりそのままそこにあったからです。

森林の何が人の心を穏やかにするのか、来訪された方々をどのようにご案内すればいいのか、どういったことに気を配ればいいのか、ここには書き尽くせない様々なことをこの森林セラピストの学習の中で学びました。

まだまだ実践経験はありませんので、いくら言葉を重ねてみてもなかなか説得力に欠ける部分がありますが、セラピー基地に訪れて下さった方々が笑顔で帰れるような、その方が抱えている問題に立ち向かうための勇気の一部になれるような、そんなセラピーガイドを目指して頑張っていきたいと思っています。長々と稚拙な文章で申し訳ありません。

今後多々お世話になることとしますので、ご指導・ご鞭撻の程どうぞ宜しくお願い致します。

森林セラピー基地紹介

新庄村の森林セラピーの取り組み

岡山県新庄村 「豊かな自然と源流が織りなす山里、新庄村」

《村の紹介》

新庄村は岡山県の西北端に位置し、北と西の境は鳥取県に、東はB-1 グランプリ in 厚木でシルバーグランプリを受賞した「ひるぜん焼きそば」で有名な真庭市蒜山地域に隣接しています。人口約 1000 人、面積 67.10km²の内、山林が 91% を占めており、中国山地の尾根部に位置することから、1000m 級の美しい連山に囲まれた典型的な山村地域と言えます。また、明治5年の村政施行以来一度の合併もなく今日に至っています。



本村は古い歴史と文化をもち、山陰・山陽を結ぶ出雲街道の宿場町として栄え、古くは後鳥羽上皇や後醍醐天皇の隠岐配流の道でもあり、また江戸時代は参勤交代の宿場として利用された所でもあります。

今もその面影を残す町並みには日露戦争の戦勝記念に植えられた桜（がいせん桜）の古木が立ち並び、四季折々の風情で人々を楽しませ、癒しを感じさせる村の観光名所になっています。

このような自然環境と人々の取り組みが評価され、平成 20 年に「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。

《豊かな自然》

森林セラピー基地のフィールドとなっているのが大山隠岐国立公園毛無山です。毛無山一帯の森林は、規模、自然度の高さから岡山県でも最大級の森林です。特徴としてブナ林と天然スギを中心とした優れた森林環境と岡山県下三大河川のひとつ旭川の源流域に位置することから、多様性に富む珍しい動植物の生息が見られます。また、タタラ製鉄、炭焼き、山岳信仰など、当時の様子を感じさせる姿が今も残っています。

《森林セラピーの取り組み》

平成 17 年度から毛無山周辺の豊かな自然を活用し、村内外からの利用者の健康増進と交流促進を図ることを目的に森林セラピーの取り組みがスタートしました。森林セラピーの名が浸透していない中、平成 19 年に実施しました「森林トレーナー養

成研修会」の開催を機に、新庄村の自然を愛する方々が集まり、取り組みが加速的に進むようになりました。

国立公園内というハードルを一つ一つクリアしながら道の整備を行い、生理・心理・物理実験を経て、平成 20 年 4 月に岡山県で初となる森林セラピー基地に認定されました。



認定後は協議会の発足やロゴマークの募集、村内飲食店を対象としたお弁当の品評会など、村の活性化を目指した活動が始まり、また、地元保育所のご協力により森林セラピー基地内で園外保育の実施、村民を対象とした散策会を毎月行っています。

現在は、村の行事にあわせてイベントを実施したり、協議会独自の催しを開催することで森林セラピーの普及啓発と集客に努めています。グランドオープンの年度は約 1100 人の集客でしたが、翌年の平成 22 年度は県内外から 1700 人のお客様が森林セラピーを体験され、皆様のリフレッシュした表情がとても印象として残っています。

《今後の課題》

昨年秋に中国地方の 4 基地が山口市徳地に集い、初めてとなる交流会を開催しました。それぞれの基地の特色や案内人の資質に触れて、とても収穫のある内容でした。今後は持ち回りで実施していく予定ですが、4 基地が連携することにより中国地方の特徴を活かした森林セラピーが発信できるものと期待しています。

また、グランドオープン以降、2 年が経過しようとしています。皆様のお陰で 26 名の森の案内人も個性を活かしたガイドが出来るようになりました。これからは個々のスキルアップを図りながら、自然の癒しと人の癒しを提供できる基地を目指していきたいと思っています。おもてなしの心で皆様のお越しをお待ちしています。

岡山県新庄村 産業建設課
山田 幸紀

【アクセス】

電車で：JR 姫新線「中国勝山駅」から真庭市
コミュニティバス 40 分
車で：米子自動車道「蒜山 IC」から県道 58 号
線で約 20 分

【問い合わせ】

〒717-0201 岡山県真庭郡新庄村 2008-1
新庄村役場産業建設課
TEL：0867-56-2628 FAX：0867-56-2629
URL：<http://www.vill.shinjo.okayama.jp/>

ようこそ、癒しの高原へ

高知県津野町 「天空の爽回廊」 四国カルスト天狗高原自然休養林

高知県津野町は、平成17年2月1日、旧葉山村と旧東津野村が合併し誕生しました。

昔から葉山、東津野、梶原一帯を津野山郷と呼び、この地域の歴史は延喜13(913)年に藤原経高が京より入国し、津野と名乗ったことに始まると言われています。

本町は高知県の中西部に位置し、愛媛県との県境に接した総面積197.98km²の町です。また、西には第2期森林セラピー基地に認定された梶原町に接しています。

本町の総面積約90%は山林が占めており、不入山を源流点とし日本最後の清流と呼ばれる「四万十川」と鶴松森を源流点としニホンカワソウが最後に見られた「新庄川」が流れ、農用地及び宅地は、この2つの川沿いの緩やかな山裾を利用して点在しています。

また、西北部には日本三大カルストの一つ「四国カルスト・天狗高原」や石垣を積み上げ傾斜地に作られた棚田、国の四万十川流域文化的景観に選定された一本橋や古民家などがあり自然・文化・歴史が残る地域です。

「四国カルスト天狗高原自然休養林」は、平成20年4月に森林セラピー基地のひとつに認定されました。

天狗高原は、日本三大カルストの一つで、四国カルストの東に位置し、標高1,000m～1,485mの高原にあり、石鎚連峰から太平洋まで見渡すかぎり360度のパノラマが広がっています。そしてカルスト台地の姫鶴平から五段高原、天狗高原にかけては、羊の群れのような石灰岩が点在し、牛がのどかに草をはむ牧歌的な雰囲気が楽しめます。

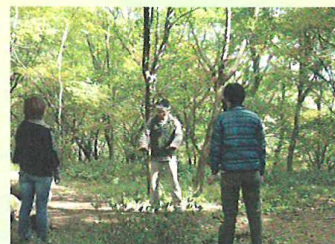
カルスト高原の草原と広葉樹などの原生林を結ぶ遊歩道が数多く整備されており、この一帯は県立自然公園に指定されています。また、「天狗高原自然休養林」は、1986年「森林浴の森100選」に、また2002年には「遊歩百選」にも選ばれています。

セラピーロードは四国カルスト天狗高原に建つ「天狗荘」を拠点に森の中を歩く2コース、カルスト高原を歩くコース、四万十川源流不入渓谷を歩くコースがあり、体力や目的にあわせて散策することができます。



その中でも、天狗ヒメシラ・引

りロードの片道2kmには地元間伐材を利用したヒノキのチップを敷き、足への負担も軽く、子どもからお年寄りまで快適に散策できるよう整備しています。



さらに、セラピーロードへ訪れた方を安全に案内し、森での過ごし方をアドバイスするために、セラピーガイドも自己研鑽に努めています。

また、セラピーツアー実践メニューでは森林散策のほか森林ヨガ、アロマセラピー、豆腐づくり、そば打ち体験、紙漉き体験、山菜採り、ネイチャーゲーム、木工体験、森林作業、星座観賞、神楽太鼓体験、雪上ウォーキングなど自然・森林環境を活かしたメニューを組み合わせ、食事メニューでは四万十川のアメゴや地元で採れた季節の野菜・山菜を中心に、豆腐屋さんからいただける「おから」を使った「おからパン」や柑橘類が入ったパンなど味と盛り付け方も工夫しながら、身体の中からリフレッシュしていただけるよう努めています。

津野町には町営の診療所(杉ノ川診療所、姫野々診療所)があり、連携を取りながら進めております。また、拠点施設「天狗荘」内には、森林セラピー専用の個室を設け、看護師さんの協力を得て各種測定を行っています。

また、部屋の壁紙にヒメシラ林の写真を拡大し一面に貼り付け森林のイメージアップを図っています。

昨年は韓国女性雑誌の体験取材や韓国旅行会社のツアーで一行40名がセラピーロードを散策、また釜山市役所からの視察など海外からも森林セラピーの取り組みが注目されています。

これから全国各地の森林セラピー基地、セラピーロードがそれぞれの魅力を出し、情報を交換し、連携を図りながら実践することで、森林セラピーの取り組みがさらに広がっていくことを期待します。

高知県津野町 企画調整課 主任
西森 正浩

【アクセス】

電車：JR土讃線須崎駅から高知高陵交通バスで新田下車、町営バスで約40分

車で：高知自動車道「須崎東IC」から国道197号線・国道439号線経由で約1時間10分

【問い合わせ先】

〒785-0201 高知県高岡郡津野町永野471-1
津野町役場企画調整課

TEL：0889-55-231 FAX：0889-55-2022

URL：http://www.town.kochi-tsuno.lg.jp/



カウンセリング6

災害時のからだところのケア

精神保健福祉士 春日 未歩子



この度の東北地方太平洋沖地震によって被害に遭われた方に、心よりお見舞いを申し上げます。被災地の一日も早い復興を切に祈っております。

この機関紙では、森林セラピストとして必要な心理的な知識をお伝えしてきましたが、今回はこのような状況のときに生じる心身への影響についてお伝えし、みなさんやみなさんの周囲の方々の心身の健康を、より一層大事にしていいただければと思っています。

災害時には、何よりもところのケアの前に大事なことがあります。安全・安心・安眠の確保です。まずは、危険のない安全な場所で、安心ができて、しっかり眠れるような環境を作ることが真っ先に必要なこととなります。

そして安全・安心・安眠の確保がされた後、ところのケアが必要な段階になります。生命を脅かされるような状況を体験すると、人のところやからだは普段とは違う反応を起こすことがよくあります。たとえば、落ち着かず常に動いている、高揚した気分で誰かと話したくてたまらなくなる、ちょっとしたことでいらいらする、ゆれや音に敏感になるなど。身体の反応としても、不眠になる、食欲が低下する、疲労感が強いというようなことが生じます。これは、人の体の機能である「異常な状況に対する正常な反応」であって、決して特別なことではありません。

私も地震の時にはビルの8階にいて、今まで経験したことのない大きな揺れを体験しました。しばらくは興奮状態で体の違和感を感じませんでしたが、1週間過ぎた頃の朝に今までないようなめまいがあり、まっすぐ歩けないようなことがありました。日中も、余震なのか、自分の体が揺れているのかわからないような感じで、下を向くとめまいが続いており、このままどうにかなってしまうのかと心配になりましたが、3週間経ってたいぶ症状は落ち着いてきました。自分でも、このからだの違和感が緊張状態からきていると思ったので、この間は、なるべく夜と土日はゆっくり過ごすようにし、緊張をほぐすために適度な運動を行なうようにして過ごしました。また不安な気持ちはなるべく誰かと共有し、気持ちを溜めないように心がけました。

こうした反応は、多くの場合、自然に軽快していきます。いつもと心身の状態が違うと感じたら、心身を大事にする方法をできるだけ取ってください。休みの時間を多く取る、規則正しい生活を心がける、いつもの7割くらいの力で活動する、安心できる人と話をする、辛いときには我慢せず

には、弱音を吐いてはいけない、がんばらないといけないと考えてしまうと思いますが、ほっとする時間や、休み時間はとても大切です。また楽しいことは自粛しないといけない雰囲気になっていますが、ずっと辛い映像やニュースにしばられてしまうと、緊張状態が続いてしまい、疲労が取れなくなります。楽しい時間を少しでも過ごして気分転換することや、適度な運動をすることは、緊張をほぐし、体の健康を保つ上でも大切です。また眠りが浅いからとお酒を使って眠ろうとすることがありますが、緊張状態が続いている時にお酒で対処しようとする、量が増えてしまい、かえって睡眠の質が低下したり、免疫力を低下させ風邪をひきやすくさせるなどの悪影響があります。お酒の飲みすぎには気を付けてください。

もし、ずっと眠れていない、気力があがらない、感情の起伏が激しい、不安感・恐怖感が強いことなどが続いているようであれば、専門家に相談してください。全国には精神保健福祉センターがあり、相談を受け付けています。またさまざまな災害時の対応の情報が集まっていますので、一度、各地域の精神保健福祉センターのホームページをご覧ください。

森林セラピストという対人援助職である私たちは、こういう状況の時にも、自分の心身を大切にしながら、周りの方々の心身の健康にも気を配れるようになることが重要な役割といえます。身近な人の大変さや辛さを共有し、お互いに労えるような関係を作っていきましょう。特別なことをする必要はなく、そばにいたり、話をただうなづきながら聴くだけでも十分なサポートになります。体験には人それぞれ違いがあり、感じ方や考え方も違うかもしれませんが、がんばろうと思っても、がんばれない時もあります。こうした体験の差があると、ちょっとした言葉のすれ違いで、わかってもらえないと孤立感が高まってしまうことも起こりえます。そのようなすれ違いが生じないように、がんばれない時に自分や周りを責めてしまうのではなく、それぞれの人の感じ方や考え方を大切にしながら、少しでもものごとのよい面を見つけられるようにしていきたいものです。

森を安心できる癒しの場として活用していくことは、今後さらに必要になるのではないかと思います。そして、みなさん自身の今回の体験を活かせれば、より良いセラピーにつながっていくと思います。そのためにも、今、ご自身や周りの方のところとからだの健康を大事にして、お過ご

○「第6期森林セラピー基地認定団体のご照会」

先般、審査委員会、ステアリングコミッティが行われ、次の2団体が第6期森林セラピー基地に認定されましたので、ご照会いたします。

認定団体名	森林セラピー基地名	特徴
北海道津別町	「北海道津別町」	津別町は、網走川の源流に位置し、標高 900 m の津別峠からの屈斜路湖の眺めは絶景であり、その裾野に当たる基地は北海道の森林の原風景をとどめ、清流が静かに流れる隔絶した森林空間を提供している。 春には、無数のクリンソウが咲き、野花が随所に見られ、人間の本質に立ち返れるエリアである。
神奈川県山北町	「神奈川県山北町」	山北町は、全国レベルでの自然・景勝系の百選にも多く選ばれるなど豊かな自然を有し、都市住民の身近なところで癒しの機会を提供することが可能な地域である。 町内に存在する豊富な自然・歴史・文化的資源を組み込みながら多様なニーズに幅広く対応することが可能である。

なお、第7期公募につきましては、富山県上市町、奈良県吉野町、広島県安芸太田町、大分県大分市が森林セラピー基地候補としてノミネートされました。

○フィンランドとのセラピー研究交流

平成 22 年にフィンランドと日本の研究交流事業「都市近郊林におけるストレス緩和効果」(22～24) が、独立行政法人日本学術振興会 (JSPS) により採択されました。森林総合研究所とフィンランドの森林研究所 (METLA) との共同研究です。

今年の 5 月と夏に日本の森林セラピー研究者がフィンランドへ行き、共同でフィンランドの森林セラピー効果について実験を行います。フィンランドでは、初めての森林セラピー効果実験になります。

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
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

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)日本森林林業振興会
(株)日本和漢薬研究所
森永乳業(株)
小林製薬(株)
(株)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)
北海道津別町
神奈川県山北町

(順不動)

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。

編集後記

- わが国にとりまして未曾有の国難ともいべき東日本大震災が発生し、心からお見舞い申し上げます。一日も早く安全で緑豊かな町並みが創設されることを祈念しております。
- さて、本号の巻頭言は第2期の森林セラピストになられた三浦正篠栗町長に個性豊かな森林セラピー基地づくりに向けた熱い志を開陳していただきました。
- 特別寄稿としては、当法人の今井通子理事長からの森林セラピー基地巡りに加えまして宮城県登米町森組の竹中雅治様から東日本大震災に遭われての現地レポートを寄稿していただきました。
- また、トピックスでは九州大学大学院の綿貫茂喜教授には自然の映像と生理機能の変化、森林総合研究所の恒次祐子主任研究員には樹木の香りが人間に与える影響について大変興味深いレポートをいただきました。
- 会員コーナーでは、第2期の森林セラピスト・セラピーガイドの皆さまに今後の抱負等を述べていただきましたが、大震災の影響で寄稿できる状況にない方もおられましたので、通常より少ない会員報告となりましたことをご了承ください。
- カウンセリングについて春日先生に解説いただいておりますが、本号では「災害時のからだところのケア」を取り上げていただきましたので、ご参考に供していただければと願っております。
- 基地紹介コーナーでは、高知県津野町と岡山県新庄村にご登場願って、それぞれの個性豊かな取り組みについてご披露していただいております。
- 桜前線も日本列島を北上しつつありますので、本号をお届けする頃には東日本が最盛期を迎えていることと思います。罹災された方々にとりましては、辛い日々をお過ごしと思いますが、季節の移ろいが少しでも心の癒しの一助になりますよう祈念しております。

森林セラピー®

No.6 (APRIL 2011)

発行日/2011年4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.fo-society.jp>