

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8号 January 2012

【目次】

復興に向けた岩泉町の取り組み …………… 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 8 …………… 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



復興に向けた岩泉町の取り組み

岩手県岩泉町長 **伊達 勝身**

新年明けましておめでとうございます。改めまして新年のご祝辞を申し上げます。さて私も岩泉町においての昨年は、22年の大晦日から正月にかけて、60数年振りといわれる程の大雪に見舞われ、さんざんな正月でありましたが、その後3月11日にはあの東日本大震災に見舞われました。以来今日まで全国の皆さんから多大なお見舞いやご支援を頂戴しております。改めて衷心より感謝申し上げたいと存じます。本当に有り難うございました。

当町においての被害であります、小本地区

に限定された被害でもありましたので、陸前高田市や大槌町に比べて遙かに少なかった訳ですが、それでも死亡者11名、流出家屋80戸、全壊家屋97戸、半壊等25戸住宅被害計202戸、その他事業所倉庫等185戸が被災しております。その他漁港二カ所、港湾、道路、保育所、小学校、中学校、役場小本支所等々甚大な被害が発生しております。

翻って過去においては明治29年の大津波では、132戸が流出、死亡者数364人、更には昭和8年の大津波では89戸が流出、死亡

者数 120 人と記録されておりまして、まさに津波との戦いの歴史がそこにはありました。今回の大津波は千年に一度といわれるように大きかったものですが、その割に死亡者が少なかったのは、当時に比較して集落の位置が少しずつ陸側に移動していたことと、防潮堤などが格段に整備されていたことからと思います。又津波避難訓練は例年の行事となっており、きめ細かな訓練が繰り返し行われていたことの結果でもあり、当日直接津波に呑まれて地元で亡くなられた方は 3 名のみであり、訓練が奏功したものと認識しております。

震災後は他地域と同様に避難所の開設、仮設住宅の整備等関係機関と力を合わせて取り組んで参りました。5 月の末には避難所は閉鎖し、それぞれ仮設住宅や自分の住宅へと落ち着くこともできましたし、何より復興の象徴的なこととして、漁協の定置網漁がいち早く 5 月 26 日は再開出来たことでした。しかも最初から本マグロが水揚げされ浜は大いに湧いて、報道もされましたが、何より、漁業者が少しずつ明るくなってきたことが自分自身勇気づけられたことでもありました。

復興計画は被災者の皆さんや地域の方々の懇談会や意見交換会、又中学生との意見交換会等を開催し、6 月頃には大筋の方向性をつくり、最終的に 9 月の定例議会において議決をいただき、岩泉町の復興計画は本格的に動き始めております。その骨子としては今回程度の津波からどうやって地域を守るかの防災計画、住宅移転等の生活再建計画、学校等の公共施設等の移転計画が主たる内容となっております。当

然生活再建の要はなんといっても産業の再生、特に水産業の再生復活は第一に考えなくてはなりませんので、それらの分野には特に重きをおいております。国においては三次補正予算も国会で可決され、いよいよ復興本番となるわけではありますが、その中で私共が特に意を注いでいることに、人材育成の課題があります。国の予算はまさに満額回答の感がありまして、時間とお金を掛けさえすれば港も船も道路も或いは工場も復旧は出来ませんが、要は出来たそれらを活用できる人材をどのように確保育成するかであると思います。そうでなくても当地方は一次産業の衰退は残念な状況であり、後継者と呼ばれる人材が不足している実態です。そのような中で、如何にハード面を復旧しても、漁船の见えない漁港になったり、通行車両の少ない道路になったりしたのでは、それは本当の意味で復興にはなり得ないと思います。やはりその地域で生まれ生きてきた人々が、未来へと継承することが出来る地域づくりこそが本当の復興ではないかと考えておりますので、地道に人づくりと併せ一つ一つ事業を展開する事が、今まさに求められているのではないのでしょうか。

今被災者の皆さんに気がかりなことがあります。それは時間の経過と共に精神的に疲れが目立ち始めたことであります。町の方でも保健師の巡回等に意を注いではおりますが、まだ充分とはいえません。心の癒しのために森林セラピーの活用プログラムを具体化しており、計画的に実行する段階に至っております。冬のさ中ではありますが、その効果に期待をしておるところであります。



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

明けましておめでとうございます。今年も各基地・ロードで癒される人々がさらに増す事を祈念いたします。ところで、既にHPで御承知と思いますが、昨年は基地・ロードが44ヶ所となり、第3期セラピーガイドも誕生、秋には、公益社団法人国土緑化推進機構の助成を受け、全国一斉森林セラピーウォーキングデイも開催しました。東日本大震災被災親子の御招待含みのこのイベントに参画くださった各位には、改めて感謝いたします。一方、1月の第3回フォーラム時に発表させていただいた、世界14ヶ国16名の委員から成るInternational Society of Nature and Forest Medicine (INFOM)では、当森林セラピーソサエティと共催で森林セラピー専門医も認定し、INFOM広報ページをお持ちの基地向けに国際森林年特別イベント“医師と歩く森林セラピーロード”も開催。森林医学は国際的にも評価され、同類の基地は韓国に3ヶ所、フィンランドに2ヶ所となるなど、昨年は森林セラピーが世界的に認知度を増した年でもあります。従って関係各地各位、森林セラピーガイド、セラピストの皆様方には今年はいよいよ一層の御協力と御活躍を期待いたします。

さて、今回は、長野県山ノ内町と群馬県上野村を取り上げます。「うるわしの森 志賀高原」は、夏は避暑、冬はスキーで皇室も訪れる有名な地

です。エリアが広域で、5本のセラピーロードは森林の豊かさはもとより、湿原、湖沼等の点在が、半日でも長期滞在でも変化に富む行程を約束してくれるエリアです。宿泊も主にスキーシーズンに使用するから大規模なホテルが多く、収容人数や設備の悩みもありません。又、カリスマ性充分な地元の森林セラピーガイドさんもいて、何を質問しても大丈夫な豊富な知識と数々のセラピー手法で迎えてくれます。座観時に座る場所を見定めようと、木の幹を触ったら硬い髪の毛のような物に触れました。熊が背中を擦りつけた時の体毛との事。とか、雪深い冬のスノーシュートレック時、落葉後の明るい森は夕暮れと共に気温は急降下。木に抱きついてみませんかと言われ針葉樹に腕をまわすと、幹が暖かい等ガイドさん無しでは気付けない事だらけです。但しこの年間





利用者数は少ないとの事。もったいない。そこで次に群馬県上野村「中之沢源流域自然散策路」。森林率 90% を越えるこの村から見上げるロードは、かつて超高級家具材“シオジ”を搬出した山（森）で、村自体も下の村の人々からは下に見られたとの逸話もある程の辺境。志賀高原より不便です。しかし、だからこそセラピーには絶好の地。更にロード内を貫く車の通れる道は、ロードとして許可車みの通行で、入口を入った途端に空気の清浄さに驚かされます。ゆっくり歩くとそこそこで香りが違う場所に出会え、滝の展望用テラスでの座観、仰臥位では心ゆくまで憩えます。チップロードに挟まれた、

源流の沢の清涼感も格別。樹種の多さや花々、灌木の種類も多種なためか、セラピストの知識はもう一つですが、空と大地の間に浮ぶような森林空間まで配達される重箱のセラピー弁当や、大きなペフマットの上に座る、寝転ぶ等々の贅沢さや、JRの幹線駅からのシャトルその他、まるで森というホテルのサービス感があります。ここには元海外旅行社勤務だったコーディネーターがいて、種々の企画で人々を呼び込み、利用者数も多いようです。

私は以上2つのロードを、観光、健康目的の方々だけでなく、視察や自然教育指導者にも体験していただ



きました。「医師と歩く森林セラピーロード」も行いました。医師や自然科学者、研究者、元国会議員その他、日頃都会で積極的にリーダーシップを取られている方々が、両地で“森”を見直され、手法に感動され、種々意見を述べられるのを聞き、山ノ内町をはじめとする各地にも、都会人のコーディネーターが必要かもと感じました。

トピックス

森林セラピー研究の最新の動き

千葉大学環境健康フィールド科学センター 助教 李 宙宮



世界的な経済成長に伴い、生活の質（QOL）と健康に対する関心が急増しており、自然環境のもたらす予防医学的效果に注目が集まっている。健康と自然環境との関連性を調べている近年の疫学研究において、日常生活での自然環境との接触は寿命や健康を有意に増進させることが明らかにされている（Takano et al, 2002; Mitchell & Popham, 2008）。自然環境が人に与える影響については、1980年代より Wilson や Ulrich、Kaplan などの研究者により多くの研究が行われてきたが、そのほとんどが質問紙を用いた主観的評価によるもので、科学的根拠に乏しいという問題点を抱えていた。そんな中、最近、五感を介した生理応答の評価手法が確立され、森林セラピーの効果をフィールドにおいて検証することが可能となった。

日本の森林セラピー研究グループは2005年より2011年まで全国48か所の地域において、森林環境のもたらす生理的效果をフィールド研究により検証してきた。その結果、森林環境は都市環境に比べて、リラックス状態に上昇する副交感神経活動を有意に亢進させ、ストレス状態に上昇する交感神経活動を有意に抑制させるとともに、収縮期血圧、拡張期血圧、心拍数を低下させることが明らかになった。ストレスホルモンであるコルチゾール濃度においても森林環境で有意に低下することが確認でき、森林環境のストレス軽減効果を生理的指標により解明することができた。また、免疫機能の指標の一つとなるNK細胞（Natural Killer cell）を調べた研究においては、森林を訪れることにより、低下した免疫機能が有意に回復されることが明らかになり、この効果は男性と女性ともに明確に見られた。このような研究

成果は多くの一流国際誌（Journal of International Medical Research, International Journal of Immunopathology and Pharmacology, Scandinavian Journal of Forest Research, Silva Fennica, Landscape and Urban Planning, Public Health など）に掲載されており、EBM（Evidence-Based Medicine）に対する意識が高まっている中、森林セラピー研究の確立において非常に重要な意味を持つといえる。

自然環境を人の健康という視点から再評価しようとする動きが世界的に広まっている。例として、International Union of Forest Research Organizations (IUFRO) や Cooperation on Health and Biodiversity (COHAB)、International Union for Conservation of Nature (IUCN) のような国際機関が挙げられ、中でも IUFRO は Forests and Human Health というタスクフォースを設置して国際的な活動を広げている。しかし、この分野における科学的データはまだ不十分な状況であり、多様な属性を持った被験者を対象にしたデータの蓄積が求められている。また、森林セラピーにおける個人差に関する問題や長期的効果に関する問題はまだまだ未解明の部分が多く、今後の重要な課題といえる。



<写真> 2010年 International Union of Forest Research Organizations (IUFRO) 世界大会において Forests and Human Health タスクフォースの会議が開かれ、世界各国から多くの研究者が参加した。

トピックス

フィンランドにおける「森林ヘルスツーリズム」プロジェクトについて

竹村医院レディスクリニック・内科 平野〔竹村〕 文男
(メールアドレス: hgd77801@hcc6.bai.ne.jp)



1. はじめに～森林セラピーとフィンランドと私

私は、内科の勤務医です。2007 (H19) 年3月に日本衛生学会内に発足した森林医学研究会に入会し、森林セラピー・森林医学・森林療法・森林浴〔以下「森林セラピー」と略〕の実践、普及、教育、研究を、日常の診療業務や専門学校、大学での講義と両立して行っています。

森林セラピーと出会ってすぐに、「森と湖の国」である北欧のフィンランドに興味をもちました。森林セラピーの実践・研究は、ドイツ、韓国、日本が進んでいると聞いたのですが、フィンランドではその多くの重要な蓄積があるにちがいないと私は考えました。そしてフィンランドで、人々の森林に対する考え方やそれを健康に役立てる方法などを調査しようと考え、2007年10月からフィンランド語を学習し始めました。

2011 (H23) 年10月に、フィンランドのサヴォンリンナでの「持続性のあるツーリズム会議・2011」に参加することをフィンランドの友人に連絡したところ、「森林ヘルスツーリズム」プロジェクトを開始する講演会に招かれ、「日本の森林セラピー」について講演しました。さらに、実際にそのプロジェクトを行う森林を見学しましたので、ご紹介します。

2. 「森林ヘルスツーリズム」プロジェクトについて

実施場所のイロマンツィ (人口約6,000) という自治体は、東部フィンランド北カレリア県の中心都市ヨエンスー (人口約73,000: 国内12番目の都市) から東に約70km、車で約1時間で、ロシアと国境を接しています。

狭い国 (約338,000km² で日本の約90%、人口は約530万人で兵庫県、北海道の人口とほぼ同じ) であるフィンランドは、国土森林率 (国土面積に対する森林の面積の割合) が74.5%と日本と同様に大きく、世界第1位 (第2位はスウェーデンで70.2%、第3位は日本で68.2%) です。イロマンツィは、その多くが森林におおわれており、さらにフィンランドには、山が少ないので、平地に森林が広がる風景が続いています。

実施期間は、2011 (H23) 年6月1日から2013 (H25) 年12月31日までです。協力機関は、東フィンランド大学 (成人教育センター、ビジネス学部、メクリヤルビ研究所、森林学部) とカレリア・エキスパートという旅行会社です。

ポイントは、1. サービスを供給するネットワークの設立、2. フィンランドの森林ヘルスツーリズムを魅力的なものにするための日本人旅行者の研究、3. 森林と結びついたヘルスツーリズムの確立、の3つです。対象グループとして、自然を好み、健康に関心のある旅行者で、ヨーロッパ、日本、ロシアからの人々を想定しているようです。

経済面では、EU [ヨーロッパ連合] が支援し、256,000ユーロ [2,560万円 [1ユーロ=100円として計算]] の資金援助を受けています。

3. このプロジェクトを行う森林について

イロマンツィの中心部から車で30分ほどのベトケルヤルビ国立公園の中にある森林で実施するようで、ここを案内して頂きました。訪問日時は、現地時刻の2011 (H23) 年10月18日 (火) 午前10時頃です。この日は一日中曇り、この時期の当地の典型的な天気で、日中の気温は5℃前後と例年より暖かいとのことでした。森林の中に建物があり、その中に管理センターと宿泊用の部屋がいくつかありました [写真1]。

森の中を歩いて気が付いたことは、日本に比べて森の中が

非常に明るいことです。樹種は、針葉樹のアカマツ、モミが大部分でした [写真2]。フィンランドは樹木の種類が少なく、今回のフィンランド滞在では、シラカンバとアカマツを多く見ました。しかし、木の幹にはキノコが付着していたり、枝にはサルオガセと思われる地衣類があったり、林床にはベリーがある [写真3] など、バラエティに富んでいて非常に面白く、楽しく散策ができました。

また、フィンランド特有の湖と森林がつくる独特の風景に大いに癒されました [写真4]。45分ほど歩いた後で、フィンランド料理の軽食をテントの休憩所内で食べれる場所に着き、おいしくいただきました [写真5]。



写真1 国立公園内の管理センターと宿泊施設



写真2 国立公園の森林内の風景



写真3 林床のベリー



写真4 国立公園の森林・湖畔の風景



写真5 国立公園の森林内で用意されていた軽食

4. おわりに～森林セラピーの発展のために

フィンランドでは、森林を守りながら活用し、人間の健康及びツーリズムと結びつけて、地域の持続性のある発展をめざしています。これは、日本の森林セラピーと非常によく似ていると思います。

このプロジェクトは、日本の今後の森林セラピーを考える上で、非常に参考になると思います。例えば、他の国から旅行者を迎える考え方は、日本でも可能だと思います。

森林に恵まれた国は、さほど多くないということを私たちは確認すべきです。そして、全世界の70億の人々に、森林セラピーの魅力アピールし、世界中から多くの人々に来て頂ければ、その人たちを健康に、すなわち身体的・精神的・社会的に良い状態にすることができます。また、これにより森林セラピーを行う地域は経済的にうおい、活性化されるでしょう。さらには、ツーリズムという交流の大きな手段が、世界平和につながるかもしれません。

森林セラピーは、今後の世界で大きな可能性を秘めていることを再確認し、日本もフィンランドも一緒になって、確かな一歩を踏み出していきましょう。

森林セラピスト



週末森林セラピスト

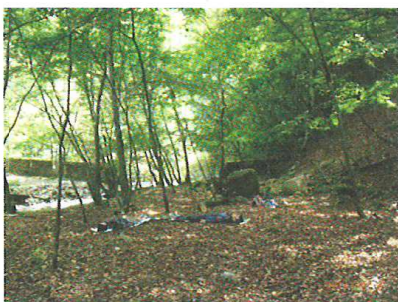
岩倉 尚実

(東京都)

初めに、山梨市役所観光課の皆様、西沢渓谷ガイドの会の皆様、道の駅みとみの皆様、その他、西沢渓谷森林セラピーに関わる旅館・飲食店の皆様、昨シーズンはお世話になりました。春からも宜しくお願ひ致します。

今期セラピスト・セラピーガイドの資格を取得された皆様、おめでとうございます。昨年の今頃、私は喜びと同時に悩んでいました。資格を取ってなお、森林セラピストが何者か理解できずにいたからです。ガイドやインストラクターの経験もなく、平日は山や森とは無縁の仕事をしている私は、西沢渓谷森林セラピー基地に登録させて頂いたものの、週末限定でできる活動もなく、何もしないまま数ヶ月が過ぎました。

10月2日のウォーキングディで、初めて現場に出ました。そして森林セラピーは、そのメソッドという点ではまだ確立していない、つまり様々な可能性があるということを知りました。しかしそれが分かったとはいえ、自分の役割を理解していないので、昨年、全3回のツアー同行はいつもド緊張です！そして終了後は猛省……。



他のセラピー基地に比べて、西沢渓谷は恵まれていると思います。もともと景勝地とし

て有名で、森と滝と聞けば、癒されに来訪されるお客様は多い所です。こうした知名度や来訪者のニーズを活用して、森林セラピーを広め、誘う工夫をすることもセラピストの仕事の一環と、現場に出てみて思うようになりました。つまりは、当日・現場だけが仕事ではないということです。

また私たちは、冒頭で謝辞を申し上げた皆様の強力なバックアップ、サポートを得て、初めて円滑にツアーを進められます。お互い理解し合えるように対話を欠かさないことも重要だと感じています。

私は週末セラピストですが、私よりもっと深く濃く関わっているセラピストさんの後にくっついて、いつでもお手伝いできる態勢でいることで、それなりに西沢渓谷に関わっていきたいと思っています。



世界遺産・高野山千年の森

山本 聰洋

(和歌山県)

千二百年の霊場ここ高野山における森林セラピー活動は、平成18年8月に生理実験を実施し、都市部と森林内を比較検討することで、唾液中のストレスホルモン指標であるコルチゾール濃度などに優位な差が確認され、宿泊施設の状況や滞在に適した環境など、所定の審査を経て平成19年3月22日に森林セラピー基地「世界遺産・高野山千年の森」-心と身体浄化・空海の歩いた道-として近畿ではじめてセラピー基地認定を受けたことに始まりました。

またセラピー活動の事務局は総本山金剛峯寺山林部内に置かれ、「めざめの森実行委員会」として関係諸機関や行政当局の支援を得て展開をしているところでございます。

高野山はご存じのように、「日本三大霊場」、「真言



密教の聖地」、或いは「この世の浄土」として千二百年の歴史を持ち、信仰を中心に、時代時代人々の心を支えて来ました。

昨今流行のややオカルトチックな意味合いのパワースポット的な側面も大きかったかも知れませんが、同時にスピリチュアルな心の安寧を求める癒し・ヒーリングスポットの地であったとも言えましょう。今改めて基地認定を受けるまでもなく、高野山は元々日本人の「元祖セラピー基地？」であり続けてきたのかも知れません。

現在でも来山者の多くは熱心な信仰心を持たれた方が中心ですが、世界遺産認定後は、信仰とはまた異なった世界各国からの来山者が急増しました。また日本の人口中心が戦後世代に移ったこともあり、高野山の四季折々の花々や紅葉に合わせて来山され、自然を楽しまれると同時に御参りされる方々も非常に多くなりました。一見多様化する来山者ニーズですが、共通するのは「自然」と「自然景観」と言えるかも知れません。

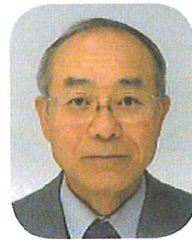
そんな中、総本山金剛峯寺・高野町のご支援の元「森林セラピー活動」も、セラピーロードの整備をはじめ、人材の育成、



広報活動と充実を図って参りました。現在整備されたセラピーロードは8コース総延長も50kmを越え、利用者も徐々にではありますが増加傾向となって来ました。現状の内容はまだまだ健常者の健康増進を主体とした森林浴、自然観察の領域を脱し得ておりませんが、今後は心理療法等々医療専門家との連携や、「宗教的瞑想法・呼吸法」体験や、「自然健康食である精進料理・薬膳和食」提供等々を通じて山内寺院・関係事業所との連携強化をはかると共に

人材養成育成に積極的に取り組みスタッフの充実を図って参りたい考えております。

高野山は来る平成27年には開創千二百年を迎えます。山は今その大法会に向かって様々な準備に進められているところですが、森林セラピー活動も開創千二百年にはグリーンメディカルツーリズムメニューとして本格始動できればと考えております。またこれら一連の森林セラピー活動を通じ、地域振興に貢献すると共に、世界遺産高野山が又違った一面での、現在の「癒しの聖地」として人々に愛される山となる一助となればと願って活動を進めているところでございます。



うつ病に対する 森林セラピーの試み

奥宮 祐正

(兵庫県)

私が森林セラピーの資格を取った動機は2つあります。①森林セラピーの有効性(リラックス効果など)についての科学的な根拠を理解すること、②森林セラピーをうつ・ストレス疾患の治療に活用することでした。

2011.1.1 付けで森林セラピストの資格を得て、②を実行に移すべく意気込んでいました。はずみをつけるために、23年度の科学研究費補助金(科研)に応募しました。研究課題は「うつ病に対する森林セラピーの発病予防および治療効果に関する研究」というものでした。しかし残念ながら落選でした。うつ病が増加している昨今、時機を得た研究だと自負していましたが。

さて今考えている pilot study についてお話します。京都近傍の森林セラピー基地としては、滋賀県高島市にびわこ水源の森があります。しかし、JR安曇川を下車して基地まで公共交通を使うとすると、きわめて不便です。途中から1時間1本市営のワゴン車のみとなります。そこで、京都市内で森林とは言えないが緑の多い場所として、銀閣寺から南禅寺まで哲学の道(約3km)があります。このコースの



近くにはいくつかの有名な寺があるので、木立の多い苔むした寺の庭でゆっくり休憩したり（安息）、寺にお願いして座禅を

組み入ると、ユニークなプログラムが用意できるのではないかと思います。

他には京都市内では、緑の多い所として鞍馬貴船、嵐山から保津峡までの保津川沿いのコースがあります。以上京都市内では哲学の道、鞍馬貴船、保津川沿いの3コースが考えられます。正式なデータを取るためには認定基地を利用しなければならないので、びわこ水源の森たかしまも活用します。対象者としては私が勤務する栄仁会新田辺診療所に通院するうつ病患者さんの中から5人ほどの希望者を募って、1日6時間コースで何回か実施してみたいと考えています。まず手はじめに哲学の道コースで新緑の頃から開始の予定です。



森林セラピストとしての抱負

棚田 純代

(高知県)

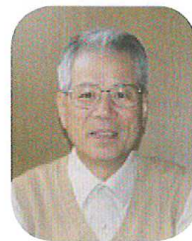
梶原町は、高知県の西北部に位置し、緑豊かな山々に囲まれた町です。私は、国保梶原町立梶原病院で内科医師をしており、週に1回は、松原診療所へ出張診療に行っております。梶原病院から、松原診療所までは、四万十川の支流である梶原川にそって曲がりくねった道を、緑の木々のトンネルをくぐり抜けながら車で40分ほど要して移動していますが、森林の四季を感じ、リラックスした気分になり、移動だけでも森林セラピー効果を感じます。平成19年3月に、松原診療所近くにある久保谷ロードと、町中央に位置する梶原病院近くに位置する太郎川セラピー基地が森林セラピー基地・ロードの認定を得たことを契機に、森林セラピーに興味があったこと

もあり、平成21年6月に「森林セラピー検定」試験を受験し、森林セラピストを取得いたしました。

森林セラピストを取得したものの、他のスタッフの方々がしっかりと活動されており、主だった活動はできていない状況ですが、時々、森林セラピーに参加したり、やや規模の大きい森林セラピーツアーの時に健康アドバイス等でお手伝いさせていただく活動をしております。

松原診療所所長の宜保先生が、森林セラピー第2号の特集で御発表いただいたように、体験前と、体験後に各種検査を用いて、森林セラピー効果を客観的に評価し発表いただきました。特に自然免疫の主要因子として働く細胞傷害性リンパ球の一種であり、特に腫瘍細胞やウイルス感染細胞の拒絶に重要な、ナチュラルキラー細胞の活性が、体験前の平均27%に比べ、体験翌朝で35%と有意に上昇し、さらに6週間後に平均34%と活性が維持されていたというデータや、リラクゼーション効果や、アンチエイジングホルモンの上昇などは、素晴らしい効能であり、非常に注目しています。

また、松原診療所では、森林セラピーを生かした特定保健指導が始まっています。詳しい内容は、ブログ「森のハナシ。」<http://matsubara-forest.blogspot.com/>をご参照いただければ幸いです。血管年齢・身体年齢・ストレス・チェック、特定保健指導、森林セラピー・バイキング、森林セラピーウォーキングなどで構成されております。この魅力的な資源を生かし、遠方からの梶原へ訪れてくださる方々が更に増えることを期待しております。



森林セラピーロードを歩いて

安楽 行雄

(熊本県)

私は森の案内人として活動しています。森林浴を楽しみながら森を散策し、そこに出現する森の仕組みや成り立ちを面白く、楽しく話しながら案内しています。森林浴の説明のなかで「フィットンチッド」

の話をして、「陰形のない」物質であることから、あまり興味を持っていただけず、森林浴の効果をどのように説明すればいいのかわかりませんでした。

そんなときに森林セラピーの話を知りました。森林浴の内容が科学的に実証され、その実証された箇所について森林セラピーのロードと基地が認定されていると聞いたことから、森の案内に力強い味方が現れたと感じ、資格を取得しました。

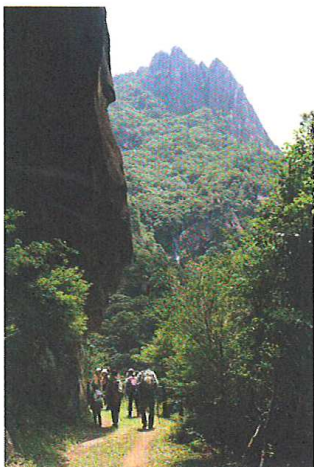
この資格をどのようにして活かすかをいろいろ考え、まずは森の案内人の仲間に、ストレスの緩和について科学的な根拠を知っていただき、森の案内を充実させることだと思いました。

平成21年5月に九州森林インストラクター会の春の研修で、森林セラピー基地に認定されていた宮崎県日之影町において、町の取り組みと森林セラピーの基礎を教えていただき、翌日、実際にセラピーロードを歩いてセラピーを経験しました。

この研修を活かし広げるために、私たちの主催事業で、森林セラピー基地を利用したイベントを年2回のペースで開き、今年も2回開催（綾町、霧島、八女市、水上、日之影）し、試行錯誤しています。

結果を検討すると、コースが整っているので、体力的に楽で、ストレスが解消し心身ともにリラックスすることは間違いなく参加者に好評でありました。特に高・熟年には弁当（1回しかなかったが）と温泉付きは人気がありました。

自然を巧みに組み込んだコースには不満はなかったしコースについての説明もパンフレットや現地の看板など行き届いていました。



問題点を挙げると、私たちが期待していた森林浴（セラピー）効果について、参加者へ体や精神的な変化を目視する形で提供できなかったことです。血圧やホルモンを測定して、開始前と後に、その比較結果を参加者へ認識させることによ

て、森林セラピーへの期待、理解が高まると思っていましたが、5箇所の基地ともそのような簡易な測定器具の貸与はありませんでした。

パンフレットや現地には、効果測定の結果が表示され、視覚に訴えるのは充実していました。参加者に森林セラピーをアピールするため、一番効果が期待されるのは「参加者が体や精神的な変化を目で見て、リラックス効果を認識させる」ことだと思っています。

基地において、測定器具の貸与や専任の測定者の派遣（有料）などを検討していただき、参加者がリラックス効果を目で見ながら体感できる森林セラピーを実施することができれば、森林セラピーのさらなる発展が期待されるだろうと思います。

森林セラピーガイド



森の案内人にできること

杉本 くに子

（富山県）

森をあるくおりにいつも私は、その案内でできることは何だろうと考えます。その答えはあいまいで、はっきり見出したことは残念ながらありません。

けれども私はこのたび、たった一度森の中をあるくことでもののみかたがが変わることもある、それは共有されうるという思いにいたる機縁がありました。

その感慨を案内のおりに私にいただき、ときを同じくして案内した方が手紙にしたためて下さったのです。

『森のなかのことは衝撃的でした。今、町のどの木もいとおしくて仕方ありません』

それまで誰かを伴う案内という仕事ではいるときに私はリラックスしていませんでした。コミュニケーションや気づかいに追われ終了後やれやれ、という解放された感覚になっていました。ひとりで森をあゆむおりにそのつど味わい深かった森なのに。

そのときはオンもオフもない終始リラックスした



状態でした。そして自分がいつもひとりのときに接していた森をゲストとははじめて等身大で共有した思いでした。

一人でなければ自分の本来の感覚で森と向き合うことができない。それが自分のこしらえたハードルだったように思います。

そこを遅ればせながらはじめて飛び越えることができたのかもしれませんが。ひとえに森林セラピーの案内という新しい扉が開かれていたからにほかなりません。それは食事と宿泊、移動と地元でお迎え下さるかたあつての賜物でした。みなのコラボレーションがそれを引き出しえたと思います。ささやかながら、森のなかを歩むそのありようで、その後の人生にまでもずっと明るい光を投げかけてくれる、さようにあれと願ってやみません。

おりおり私をとらえ離さない言葉があります。それは自らの使命をあの有名な

「見えるようにすること」という言葉で語った画家、パウル・クレーが森について若き日に書いた言葉です。

「私は樹を見る。やがて私は、樹にかこまれ樹に見られていると感じる」

クレーはスイスのひとで、自然や森をたくさん描き、バウハウスの教授として永く教育に携わります。この言葉は森林セラピーの現場において大きな示唆に富むと感じます。

現代の森でそのような感性をグループにあまねくいきわたらせるのは困難でもありますが、森林セラピーの手法においてはこの実践は不可能ではないと思います。

この感覚を有する人々はかならずよき客人としてまろうど森を歩み、のちにも森に思いをはせ、また訪れてはそのつながりに有為な意識と行動の方向をとるのではないか。

年頭にあたってそのような森とひととの様相であれかしと願います。



地域の実情に即した 持続的取り組みを

小林 勝文

(島根県)

飯南町に森林セラピー基地が出来てから早いもので5年を経過しました。そして本年度は、来場者数が1200人を数えるに至りました。そして再度おこしいただいた方もあり喜んでいきます。国道に近いため利便さも手伝っていると思います。

この地は、元々島根県の森林保全施設でしたので、キャンプ場や宿舎の立派なものや薬草園などもあります。その近くには小川が流れていて子ども達の遊び場になり滞在のできる施設も完備されています。

したがって、県や町も大変に力を入れていますので指導者の中に森林セラピストも森林セラピーガイドもいて、合すると四十数名の万全な体制で行っています。近くには誰でも登れる神話で名高い琴引山や大万木山があり、夏は登山、冬は人工降雪のスキー場で地元の観光にも力を入れています。

現在全国では44カ所の森林セラピー基地・ロードがありますが、熱しやすく冷めやすい日本人の気質ですので将来どうなるか心して取り組んでいかなければ開店休業になる心配もあります。したがって地域の実情や幅広い視点に立って進めていくことが大事だと思います。

私は、国立公園の指導員やキャンプ協会、オリエンテーリング等々いろいろやってきましたが、森林セラピーのような自然を生かして成り立つものは大変に楽しみです。

これまでに国内の森林セラピー基地をあちこち見せていただきましたが、まだまだコースやガイドの資質や能力について考えさせられる点が多々あると思います。試験では合格した者たちの幅広い研修と共に冬季の利用についてのコース開発が今後必要であると思います。

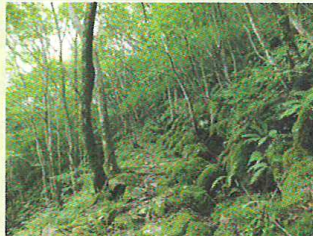


森林セラピー基地紹介

健康の郷・美杉 ～都市近郊の癒し空間～

三重県津市「美杉地域」

三重県津市は県の中央部に位置する県庁所在地で、森林セラピー基地に認定された美杉地域は、その西南端に位置しています。面積は本市の約3分の1にあたる207km²で、地域全体の約90%を森林が占める清流と豊かな自然景観に包まれた地域です。



また、地域全域が赤目一志峡県立自然公園、西部の山岳地域が室生赤目青山国定公園に指定されています。

平成18年の新津市誕生に際し、この広大な森林などの自然や歴史遺産などの地域資源を活用した、市の新たな地域振興施策のひとつとして、森林セラピー基地の第3期公募に応募し、平成20年4月に東海地方で初めて唯一の森林セラピー基地として認定を受けました。

現在は、津市総合計画の重点プログラムに位置づけ、事業の推進を図っています。

認定後約1年半の間に、モニターツアーやフォーラムなどを開催するなどの準備を経て、平成21年10月18日にグランドオープンしました。その後、地域の受入体制などを進めながら、平成22年9月に、地域主体の運営母体として「津市森林セラピー基地運営協議会」を設立し、市と協議会が連携した取り組みを進めています。

その後、平成22年11月にグランドオープン1周年記念イベントを2日間にわたり開催し、本年度は2周年記念イベントを10月に開催いたしました。

津市森林セラピーロードは、広大な地域の中に、5つの拠点施設と趣や特色の違う8つのコースを設定しています。現在、各拠点に拠点施設を設け、来訪者への案内などを行う一方、それぞれの拠点独自のプログラムづくりなどを進めています。

また、この他に、まち歩きコースとして既に設定している3コースと新しく設定した1コースがセラピーロードとして追加認定される予定です。

当基地には12のロードがあり、その活用促進を図るため、大きく2つの目的を定めています。

ひとつは、「癒し・やすらぎ」といった心の健康増進を目的とするコースを設定しており、大自然に触れながらウォーキングなどを満喫することができます。

もうひとつは、舗装ロードを活用し、大自然の中での「健康づくり・体づくり」といった身体の健康増進を目的としたコースを設定しており、ノルディックウォーキングにより、楽しみながら健康づくりができます。

当基地には、主に心の健康増進を目的としたウォーキング

に、津市が認定した20名のセラピーガイドがご希望により案内を行っています。

また、16名の森林セラピスト・森林セラピーガイドの有資格者が登録されており、当基地において活躍されています。

身体の健康増進目的には、ノルディックウォーキングインストラクターの資格者を配置し、普及に努めています。

基地では、取組みの目玉として一層の利用促進を目的に、女性をターゲットにした森林セラピーウォークを満喫する女性を「セラ女」と名付け、「セラ女」を対象としたウォーキングを企画・開催し、「セラ女」ウォーキングも少しずつ根付いてきました。

また、当森林セラピー基地には「美杉の森の妖精 みすずん」というイメージキャラクターが基地のPRなどに大活躍で、基地を訪れる人々を癒してくれています。

みなさんも 津市森林セラピー基地「健康の郷・美杉 都市近郊の癒し空間～」で、五感をはたらかせて森の癒し効果を体感し、「こころ」と「からだ」の健康をとりもどしに訪れてみませんか。



この写真は昨年森林セラピー基地フォトコンテストに応募いただいた写真です。



森林セラピーロードは広大な美杉町の中で特色の違う8のコースを設定しています。

1 鷲ヶ野ガム湖野コース 約10.7km 所要時間 高低差約200m ガム湖の立派な木に囲まれた自然豊かなコース	2 高来山コース 約8.6km 所要時間 高低差約300m 鷲ヶ野ガム湖から高来山山頂を目指す登山コース	3 霧山コース 約3.4km 所要時間 高低差約200m 美杉町中心から霧山山頂までの歴史遺産巡りコース	4 三多気霸王コース 約5.4km 所要時間 高低差約400m 名勝三多気の桜から城山公園までの山中自然歩道コース
5 三多気大滝山コース 約7.9km 所要時間 高低差約470m 名勝三多気の大滝山山頂を目指す登山コース	6 大滝山石畳コース 約5.6km 所要時間 高低差約300m 大滝山のキャンプ場から山頂を目指す天然石畳歩道コース	7 白神西滝コース 約10.5km 所要時間 高低差約100m 美杉町中心から標高900mを抜ける登山コース	8 甲倉コース 約3.2km 所要時間 高低差約100m 美杉町中心から、清流流れる甲倉の自然歩道コース
まち歩きコース 森林セラピーロードとあわせて、3つの歴史的回廊ウォーキングコースを設定しています。	9 厚壁ヒストリーコース 約4.4km 別荘別荘・石造敷地などを見学できるコース	10 伊勢本街道コース 約11.6km 伊勢本街道 霧山山頂から伊勢川までコース	11 北崩歴史探索コース 約10km 北崩歴史探索コース 美杉町中心から北崩山頂までコース

【アクセス】

電車

- ・名古屋駅（近鉄）～伊勢中川駅（近鉄）～川合高岡駅（近鉄）～一志駅（JR 名松線）～伊勢八知駅（JR 名松線）（所要時間：2時間）
- ・大阪上本町（近鉄）～川合高岡駅（近鉄）～一志駅（JR 名松線）～伊勢八知駅（JR 名松線）（所要時間：2時間）

車

- ・名古屋IC～久居IC～国道165号～県道15号（所要時間：2時間）
- ・松原IC～針IC～国道369号～国道368号（所要時間：2時間）
- ※空からの玄関口として中部国際空港から高速船定期直行便により津なぎさまちへ。

【お問い合わせ先】

三重県津市美杉町八知5828番地1
 津市役所 美杉総合支所地域振興課
 電話 059-272-8082 Fax 059-272-1119
 E-mail 272-8080@city.tsu.lg.jp

立山山麓森林セラピー基地の特徴と取組状況

富山県富山市「立山山麓森林セラピー基地」

基地の特徴としてあげられるのは、スキー場を中心にセラピー基地の認定を受けている事です。5本あるセラピーロードは2本が高低差のあるロードであり、万人向きではありません。しかしながら、ゴンドラリフトに乗車する事により標高1,188Mの山頂に行く事が出来ます。山頂駅からゴンドラ山頂展望台までの600Mには「幸せの鐘」が設置されており多くの来場者が鐘をついており、山頂に鐘の音が響いています。

残り3本のコースは人気のあるコースで、N社旅行代理店でのモデルコースになっています。

①「清流と森の小径」・・・往復約5Kで出発場所から杉並木を通り、あわすの地区を通り「百間滑」(ひやくけんなめ)龍神の滝へと誘うコースです。春先にはカタクリの花・ミズバショウが咲乱れ心を和ませてくれます。「百間滑」大きな一枚岩の上を清流が流れる場所です。

②「白樺の小径」・・・標高550Mに位置します。この550Mで白樺が自生している所は全国でも珍しい場所です。 ※ここでは、セラピー物理・生理実験場所でした。

③フィトンチッド成分の内テルペン類が主に検出されています。(広葉樹・スギ等を主体とする針葉樹、広葉樹混交林で構成) α-Pinene 491ng/m³ Camphene 150ng/m³

①～③でロード内容を述べましたが、残念ながら周回コースが無く24年度に新たに周回コースを作る予定であります。

特徴の2番は基地内に三種類の♨がある事です。立山山麓温泉(美人の湯)・あわすの♨(若返りの湯)・亀谷♨(生活習慣病の湯)セラピーウォーキングの後の入浴がお勧めです。3番目として、立山信仰「癒し」をあげたいと思います。古来から日本の三霊山は富士山(静岡・山梨)・白山(石川)・立山(富山)とされています。基地近くには、雄山神社(創建701年)が祀られており、立山黒部アルペンロートの起点にもなっております。(年間100万人)また観光資源にも恵まれており、立山博物館・立山砂防カルデラ博物館等の施設も充実しております。特にお勧めは「布橋灌頂会」です。富山県未来遺産に認定されました。

次に取り組み状況としては、セラピーガイド・セラピストの研修に力を入れております。お陰様で基地には約70名の有資格者がおりますが実際に

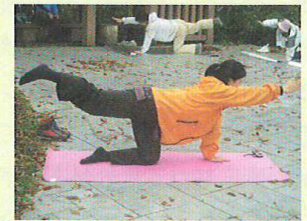
活動出来る方は約40名位であります。資格を取っただけの方、あるいは勤務の都合でどうしても参加出来ない方等です。いきなりガイド出来ませんので、先輩に付き勉強する



事も大事であります。70名の有資格者の内、ホテル・旅館等の有資格者は10名程おります。最近この中から、自らセラピーツアーを組み、売り出している所が始め大変楽しみにしております。(ツアーについては旅行代理店とのタイアップ)23年度当基地の入れ込み状況は、森林セラピー基地としては約7,500名。内宿泊150名と集計されております。年齢構成として約8割が60歳以上で女性の参加率も約8割です。観光協会も日帰りから宿泊型に力を入れており、本年度から始めましたモニターツアーも好評でありました。一泊三食9,800円の価格設定も参加動機付けになりました。

※モニターツアー：価格設定を低く抑えその代わりに参加者にアンケート等に協力してもらう。特に喜ばれたメニューは、森林セラピーウォーク以外では、ノルディックウォーキング、雲上のセラピーヨガです。講師も一流講師をお迎えしての指導です。

また、2月に行うモニターツアーは水彩画教室・発泡剤入浴剤作りのメニューを加えバージョンアップを図ります。



基地では、23年度7月から「ジップライン」を稼働させました。ジップラインとは、ワイヤーを張った所に滑車を付け、森の中を滑空する遊具です。ラインは合計6本あり最長158Mを飛ぶ事が出来ます。11月までに5,000人が利用しております。子供から大人まで楽しめます。また、小学・中学校の修学旅行のオファーも来ております。森林セラピーとの組み合わせ、並び体験メニューとの組み合わせで更に誘致したいと考えております。

以上簡単に述べましたが、マネージャーとして素晴らしいセラピー基地にしたいと強く願っております。

立山山麓森林セラピー基地 マネージャー
大山観光協会 事務局長 中里 一守



公共交通機関		高山駅	約車40分	
大船	JR北陸本線(特急)	約3時間15分	電車で約80分	
高山	高山-大原高速バス	約5時間20分		
特急	JR東海線・北陸本線(特急)	約3時間20分	電車で約80分	
特急	高山-名古屋高速バス	約3時間45分		
特急	飛行機	約80分	高山空港	約20分
特急	JR北陸本線(特急)	約45分	立山駅	約25分
特急	JR上越線・信越線・北陸本線(特急)	約3時間20分	立山駅	約25分
特急	高山-新津高速バス	約6時間25分	立山駅	約25分
特急	飛行機	約1時間	立山空港	約20分
特急	飛行機	約2時間	立山空港	約20分

マイカー利用(冬季・雪用タイヤおよびチェーン必須)

大船	名神高速・北信自動車道	約4時間30分
特急	東海北陸自動車道	約3時間15分
特急	北陸自動車道	約1時間
特急	関越・北陸自動車道	約5時間30分

お問い合わせ

大山観光協会
〒930-1454 富山県富山市原282
Tel.076-481-1900
Fax.076-481-1445
<http://www.ohyama-k.jp/>

ゴンドラリフトの運行については
大山観光開発(株)
Tel.076-482-1311
URL:<http://www.lateyama36.co.jp>



カウンセリング 8

自己肯定感を高める方法

精神保健福祉士 春日 未歩子



みなさんの2011年は、どのような年だったでしょうか。楽しかったことやつらかったこと、がんばったことなど、いろいろと思い出されることがあるのではないかと思います。そして、「この一年もよくやったな」と自分をほめることができているでしょうか。

日本人は、自分をほめる・認めるということがなかなかできない文化があるように思います。それを表している一つのデータとして、日本・アメリカ・中国・韓国の高校生の身体と心の健康について行った調査では、「私は価値がある人間だと思う」と感じている割合が、日本7.5%、アメリカ57.2%、中国42.2%、韓国20.2%と、4か国の中で一番低いという結果でした。また親との関係において、自分の優秀さを親が評価していることへの肯定率は、日本32.6%、アメリカ91.3%、中国76.6%、韓国64.4%となっており、親から肯定されている感じも4か国中最も低いという結果でした（財団法人日本青少年研究所2010年調査）。

子どもたちが、自分のことを価値のある人間だと思えていないというのは、とても悲しい状況ですよね。自己肯定感が低いと、新しいことへのチャレンジが難しくなったり、問題が起きた時の解決策を見出すのに時間がかかったり、社会的な評価が気になって気分が不安定になりやすいというような影響があります。ベネッセの調査では、子どものころに自己肯定感が高かったかどうか、その後の社会人になってからの仕事の充実感にもつながっているという結果を報告していました。今の日本では、子どもも大人も自己肯定感が低くなっており、前向きで建設的な行動が難しくなっていたり、心身にさまざまな影響を与えているように思います。

セラピストやガイドのみなさんは、自分を肯定できているでしょうか。森林セラピーでは、セラピストがお手本となって健康の維持向上ができていなければならないと思います。まずはセラピスト自身の自己肯定感の点検をしてみてください。

自己肯定感を高めるためには、自分の長所も短所も認めて、そういう自分であることをOKと思えることが大事ですが、自分の短所を認めることはなかなか難しいものです。私も、以前は自分の短所を認めることができず、自己嫌悪に陥ることがよくありました。そんな時、病院で勤務している中で、アルコール依存症の自助グループであるAA（アメリカで始まったアルコール依存症者の自助グループ「Alcoholics Anonymous」）に行く機会がありました。そこで、グルー

プに参加している方々が、依存症から回復するために大事にしている言葉を聞きました。

平安の祈り

神さま、私にお与えください

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを

変えられるものは変えていく勇気を

そして、二つのものを見分けるかしこさを

アルコール依存症は、お酒を適度に飲むことができなくなるといったコントロールの障害です。依存症の人は、行動をコントロールできない自分を責め、その自己嫌悪をまたお酒で紛らわすという悪循環になっています。こうした状態から回復するには、意思の力でコントロールすることをあきらめ、同じ経験をした人の中で自分の状態を認めていながら、自己肯定感を高めていく必要があるのです。

私は、自分の短所を認められなかった時にこの言葉を知り、変えられないものを受け入れていくことも大事なんだなと、救われた気持ちになりました。

自己肯定感は、森林セラピーによっても高めることができます。自分の感覚を大事にしたり、体を労わることは、自己肯定感を高めるためにとても有効です。森林セラピストやガイドが、五感を使って森で過ごせるようにサポートしていくと、自分の身体の状態を心地よいものとして感じられていきます。そして、さまざまな体験を通して「いま・ここ」にいるという感覚を持って、自分らしさを再確認できたりします。

その他にも、人と比較しないで自分ができているところをほめたり、良かったことを日記のように記録していくことも有効です。さらに、身近な人をほめたり感謝することで、お互いの関係をよりよいものにしていくことも大切です。2011年の漢字は「絆」でしたが、あらためて人とのつながりを大事にしたいと思う一年になりましたね。震災という、自らの存在を脅かされるような体験があった時、自分を認めてくれる他者とのつながりを実感できることは、不安定になった自己肯定感を安定させることにもなるのです。

そして2012年は、人とのつながりを求めて、森林セラピーが一層活用される年になるのではないかと感じています。森に来られた方々の自己肯定感を高められるように、個人個人の存在を認める温かい関わり方を大切にしていきたいと思います。

○全国一斉森林セラピーウォーキング日の実施結果

昨年 10 月（10 月 2 日主体）に国際森林年を記念して 25 箇所の森林セラピー基地・セラピーロードにおいて「全国一斉森林セラピーウォーキング日」を開催いたしました。全国で約 1200 名余の方々に森林セラピーウォーキングを堪能していただきました。

なお、このイベントには東日本大震災で被災されふるさとから避難されている児童やご家族の皆様にもご参加をいただきました。

参加者にアンケート調査をお願いしたところ 300 名ほどの方から貴重なご意見が寄せられましたが、今回のイベントについては、山（森）の多面的な効用等について実体験することができ「とても参考になった」という方が 95%と高い評価をいただきました。また、被災されふるさとから避難されている方からは、「放射能が心配でなかなか外での活動が出来なかったので嬉しかった」とのコメントが寄せられております。

○第 3 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 5 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 3 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 3 期認定者数は、森林セラピスト 118 名、森林セラピーガイド 89 名で、今後はそれぞれ希望する森林セラピー基地・セラピーロードに登録され、活躍されることとなります。（弊法人 HP をご参照ください。）

○森林セラピースキルアップ講習会の開催案内

森林セラピーのガイドに求められる知識と技術を学び、心身の健康向上につながるガイド法を習得するため森林セラピースキルアップ講習会を開催いたします。

ご希望の方は、ふるってご応募いただきますようご案内いたします。

時 期：平成 24 年 4 月 8 日（日）10 時～ 17 時（予定）

場 所：神奈川県山北町森林セラピー基地

対象者：森林セラピスト、森林セラピーガイド

受講料：10,000 円（弁当代含む）

○森林セラピー検定試験対策講習会の開催案内

来る 5 月 27 日（日）に第 4 回森林セラピー検定が実施されますが、それに向けての試験対策講習会を次のとおり開催いたします。

《福岡会場》

日 時：平成 24 年 3 月 18 日（日）

場 所：福岡旭ビル地下 1 階

《東京会場》

日 時：平成 24 年 5 月 13 日（日）

場 所：日本教育会館 7 階

（詳しくは弊法人 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)
(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
高知県橋原町
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)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

- ・皆様におかれましては穏やかな新年をお迎えのことと思います。
- ・さて、巻頭言では岩手県の伊達勝身町長から「復興に向けた取組」につきまして篤い志を語っていただきました。岩泉町は、これまでも幾度かの大津波等を体験され、それを活かした町づくりに取り組まれておられる様子が行間から滲み出ており、一日も早い復興を祈念しております。
- ・今井通子理事長には、恒例の基地・ロード巡りとともに、今年にかける森林セラピーへの願いを述べていただきました。皆様と一緒に森林セラピーへの願いを実現にこぎつけたいと思っております。
- ・竹村文男先生には、「森林セラピーの取組事例」としてフィンランドで実践されておられる興味深い事例の一端をご報告いただきました。また、李宙堂先生には、「最近の森林セラピー研究の動き」につきましてご紹介していただきました。
- ・森林セラピー基地紹介では、三重県津市及び富山県立山山麓を取り上げさせていただきましたが、それぞれの基地で特色ある取り組みをされている様子がお分かりいただけると思います。基地・ロード合わせて50か所に近づいておりますので、今年からは全国の基地・ロード巡りが国民各層から支持されることを切望しております。
- ・会員コーナーでは、森林セラピスト・ガイドの皆様から貴重な活動体験についてご報告いただきました。ご承知のように森林セラピスト・ガイドの皆様は、様々な専門の方々がおられますので、それぞれの特技を活かして活躍していただければ森林セラピーの更なる推進につながるものと思っております。
- ・ともあれ、新年が皆様にとりまして安全で心身ともに健康で過ごせる年でありますようお願いしております。

森林セラピー®

No.8 (January 2012)

発行日/2012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>