

# 森林セラピー®

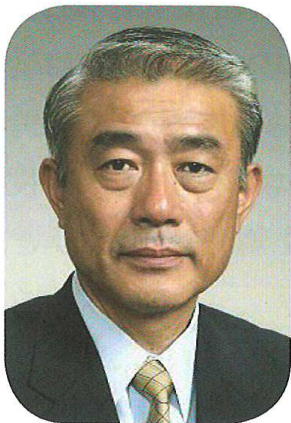


特定非営利活動法人  
森林セラピーソサエティ  
FOREST THERAPY SOCIETY

FOREST THERAPY 第9号 April 2012

## 【目次】

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 九州・沖縄森林セラピー基地の取り組み …………… 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9 …………… 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  |



## 九州・沖縄森林セラピー基地の取り組み

～人を繋ぐ、森を繋ぐ、心を繋ぐ

### 九州・沖縄森林セラピー基地～

九州・沖縄森林セラピー基地ネットワーク会議

会長（宮崎県日之影町長） **津隈 一成**

昨年3月11日に発生した東日本大震災では、たくさんの方々が被災に遭われました。未だに行方の分からない方々や、避難所等で不自由な生活を余儀なくされている方々も多く、さらには、地震・津波が原因の原発事故はなかなか終息が見えない状況であり、被災地の方々に心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。九州・沖縄森林セラピー基地としましても、支援隊の派遣をはじめ、救援物資の輸送や義援金、被災された方々の受け入れなど、私どもでできる限りの支援を続けて参ります。

さて、九州・沖縄地区の認定地におきましては、その意義・必要性は確実に浸透し、多様な効果とともに、森林セラピーガイド・森林セラピストの誕生、福祉・医療、観光、地場産業にかかる分野横断的な取り組みが進められています。

こうした中、方向性をともにする自治体が、パートナーとしての連携を築くことで、共に発展し合えるような関係づくりとともに、九州新幹線鹿児島ルート の全線開通や九州中央自動車道等の整備が進むことにより、人、物の流れ

が大きく変わることが予想されることから、森林セラピーに特化したネットワークを目的に、5県9自治体による、「九州・沖縄森林セラピー基地ネットワーク会議」を設立しました。

ネットワーク会議は、総会と実務担当者連絡会議で運営され、本年度は、広域的な視点に立ったPR戦略として、森林セラピー共同ポスターの製作に取り組みました。

また、担当者連絡会議では会員相互の交流や情報交換が実施され、各自治体で得られたノウハウ・課題を共有し、更に質の高いサービスの研究が進められています。

限られた予算ですが、森林セラピーの本質を維持し、必要な論議を重ね、利用者拡大に向けた効果的な取り組みを実施することで、森林セラピーが人と自然、そして九州を結ぶ役割を発揮してくれるものと期待しています。

各自治体の状況を見ますと、民間を取り込んだ事業の展開や周辺の観光地等との連携など、地域性を踏まえた取り組みがなされているようです。

福岡県のうきは市、八女市、篠栗町では、3自治体によるモニターツアーの開催や企業との連携を模索中で、福利厚生や長期休業者向けのプログラムづくりを進めています。

また、熊本県水上村は、今夏のグランドオープンに向けて準備中で、商工会を受け皿にセラピー弁当等の商品開発を行っています。

宮崎県日之影町、綾町、日南市では、旅行者との企画ツアーやノルディックウォーク、ヨガ等を組み合わせたツアーが人気を呼んでいます。鹿児島県霧島市は、国立公園を背景に桜島を中心とする錦江湾地域などの雄大な自然を活かし、沖縄県国頭村では、やんばる学びの森を拠点に、南国特有のセラピーメニューを提供中です。

各認定地において、魅力の高まりとともに、段階的な取り組みが進む中、ビジネスでも観光でも、これからはグローバル交流の時代であり、「地域の発展」を進める上で大きな視点です。前述の取り組みをはじめ、各地域には個性豊かな景観、文化、名勝が多くあり、全国に誇れるもであります。包括的な関係とともに、役割を分担し九州全体の大交流につなげていきます。

また、少子高齢化を迎え、各自治体には様々な課題がありますが、地域の総合力を発揮し、人を繋ぐ、森を繋ぐ、心を繋ぐ九州・沖縄森林セラピー基地が、九州全体の振興に大きく貢献していくことを期待しています



## 森林セラピー基地・ ロードを訪ねて



特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ

理事長 今井 通子

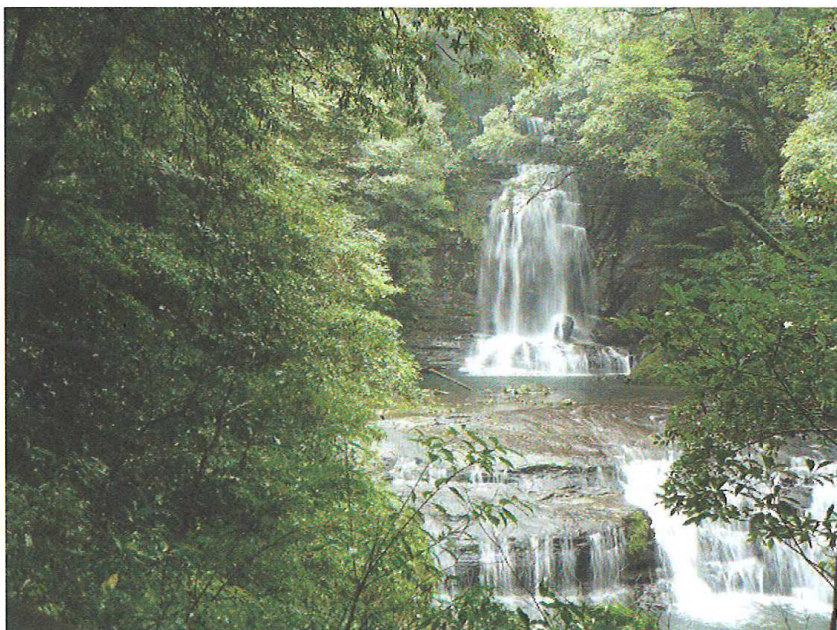
前号で年始の御挨拶をさせていただいたのに、もう春ですね。東日本大震災から既に一年経過してしまいました。今程季節の移り変わりの方が人間社会の営みより正確で速いと感じる年は無いとは思いませんか。ソサエティでは、1月26日に仙台で「森林環境と健康に関するフォーラム」を行い、翌日は災害地へ行かれた方々もありましたが、あの現場が緑豊かになるのは、いつの事だろうと考えられた方も多かったのではないのでしょうか。遠隔の基地からも来訪された方々と、健気に地元で御準備くださった方々、お互いに森林セラピー®で繋がっているという思いで、双方の方々に感謝です。

今回は、宮崎県の日南市と日之影町を紹介させていただきます。

日南市北郷町は、飫肥杉の産地として知られていますが、猪八重ウォーキングロードへ行く限りでは、カシ、



ゆうに30mは越えるスダシイ、タブ、木肌が特徴的なカゴノ木等、広葉・照葉樹林の方が印象に残ります。南方の地なので、殆ど紅葉せず、広葉樹も常緑だそうです。深山溪谷に分け入るとはこのことかと実感出来る立派な木々たちに育まれた、豊富な水量の猪八重溪谷の流れを



左に、左岸のロードを進むと幾つもの滝に出会えた上に終点も合流、岩つぼ等の滝群で極め付きが五重の滝。その分湿度は高く世界的にも珍種のニチナンゴケ他コケの種数は300種以上とか。一年400日雨が降ると言われる屋久島に勝るとも劣らぬ、空気の清涼感と流水を意識したロード整備も行き届いていますが、座る、寝転がれる場所は少ないかも。ここの健康チェックは、体力年齢測定も出来、参加者には大ウケ。宿泊所として蜂之巣溪谷ウォーキングロードの入口にある公園内の2階建てコテ

ジは、1棟ごとに内風呂と露天風呂温泉付きで、これらも優雅。

日之影町の西北から東南に向って五ヶ瀬川が流れ、その流れに北東から直角に流入する日之影川の合流点を有する町は、周辺が山また山の谷間3方向に沿って生活圏が存在します。たとえば、かなりの山村をイメージされるでしょうし、確かに周囲の山々は、深い森で森林生態系保存地域に指定される程貴重な動植物の宝庫ですし、ロード内にも珍しいチイ類やキノコもありますが、実は日之影町にあるセラピーロード5ヶ所の中でも石垣の村トロッコ道コースは、前記の日南市北郷町のコースとは天と地程の違いがある里の生活道路的コースです。広々とした芝生が青いキャンプ村でウォーミングアップ体操をし、日溜まりの青天上に並んだ机の上で血圧や唾液アミラーゼ測定をし出発すると、いきなり坂を下り、五ヶ瀬川沿いに出ます。幅のある河川の清流を眺めながら、平坦な道を歩き、右手の林道に入るのですが、その道の両側は、杉の一斉林。人工林です。日之影川沿いに出て遡行すると道の下方に広がる川原。川岸へ降り対岸の滑らかな岩場を流れ落ちるなめ滝を目の前に、まずは座観。



玉砂利を踏んで歩きまわるもよし、寝そべるも良しのリラックス。もと来た道まで戻ると、次は棚田の側道に出ます。目の高さが畦道で、ロードとしては珍しい景観。広葉樹林帯に入り、やがて対岸に幾重にも石積みがされた、正に石垣だらけの上に田と家が並び光景が見え、橋を渡ると石垣の村到着です。ガイドさんの、生態系や民俗の説明も多岐に渡り楽しめましたし、帰着後の森林セラピー弁当もおいしくいただきましたが、全国ほとんどのロードが国や市町村、又は私有の林道らしい林道なのと比べると、森も河原も山村文化も楽しめる、不思議な

魅力のある珍しいコースでした。加えて宿は、列車を改造したコンパクトで最新式のスペース。一方は深山溪谷、一方は里山という全く異なった魅力のロードと、特徴のある宿、この2つのコースは、近隣の都市の方々でも日帰りではもったいない。前者のロードは4時間位かけてゆっくり歩きたい所ですし、後者には高千穂峡が控えています。1泊2日以上ツアーはいかがでしょうか。



# トピックス

## 梶原町における木質内装、 森林セラピーの効用に関する被験者実験

慶應義塾大学理工学部システムデザイン工学科教授 **伊香賀 俊治** いかが としはる



### ■はじめに

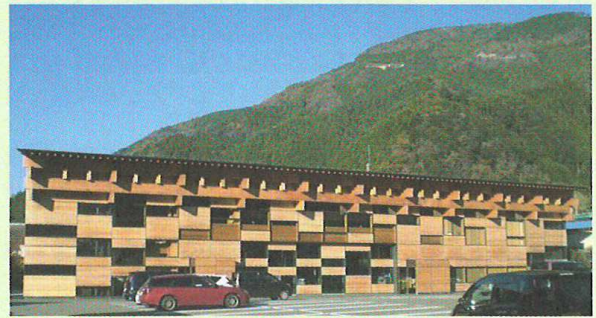
慶應義塾大学・伊香賀（いかが）研究室では、私たちの生活基盤である建築・都市のサステナブルデザイン（持続可能性設計）の諸効果の予測・検証手法を、健康性、知的生産性、低炭素性の視点から研究を行っています。2012年度の研究室学生数は21名（学士課程5名、修士課程10名、博士課程6名）ですが、理工学、医学、環境学、経済学などの研究者、行政担当者、市民、企業と共同で、国内外各地でのフィールド調査、人工気候室での被験者実験、コンピュータシミュレーションを駆使して、人体・部屋スケールから都市・地域スケールまでさまざまなスケールでの研究に取り組んでいます。



伊香賀研究室の研究分野

### 1. 高知県梶原町とのかかわり

私が最初に梶原町を訪れたのは2004年7月でした。愛媛県との県境、標高200mから1400m、日本最後の清流といわれる四万十川の広大な源流域に位置し、人口4千人の森林の町です。松山空港から車で2時間掛かって到着した時、まさに「雲の上のまち」に来たと感動したのを鮮烈に覚えています。大地震に耐えられない鉄筋コンクリート造の4階建ての老朽庁舎を、地場産材による2階建ての大規模木造庁舎に建て替える計画の設計から性能検証まで慶應義塾大学が担当するために町議会でプレゼンテーションをするために訪れた時でした。以来、梶原町の方々のおもてなし、豊かな自然、美味しい水、食事、お酒に魅せられて、これまで50回ほど、学生とともに訪問しました。研究テーマとしては、梶原町総合庁舎の設計・性能検証、木質建材のカーボンフットプリント調査、環境モデル都市（内閣総理大臣認証）実行計画のための2050年までのCO<sub>2</sub>排出量・削減量、森林の炭素吸収量予測、健康と環境に配慮した木造モデル住宅設計の助言・性能検証、住まいとコミュニティが町民の健康に与える影響調査、森林セラピーロードの効果検証などさまざまです。



CASBEE 最高ランク認証、地場木材活用、太陽光発電80kW、太陽熱・地中熱利用

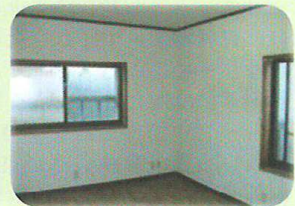
梶原町総合庁舎（サステナブル建築賞受賞）

### 2. 木質内装が居住者の学習・睡眠効率向上に与える影響に関する被験者実験

内装材への木材利用によるリラックス効果等が指摘されていますが、定量的な検証が十分ではありません。このため、木質内装が昼間の学習効率・夜間の睡眠効率に与える影響を把握するために、梶原町の実住宅2棟を用いて被験者実験を行いました。実験期間は2011年7月26日～8月1日で、被験者は、横浜在住の20代男女各4名です。住宅は、無垢材を用いて内装を木質化した住宅（木質内装住宅）と、塩ビシートなど内装建材による住宅（非木質内装住宅）です。



木質内装住宅での被験者実験



非木質内装住宅での被験者実験



学習効率、脳波などの測定



睡眠前後の脳波測定

室内の見た目と香りの好ましさに関する主観調査、疲労度の自覚症状の訴え率、唾液アミラーゼ活性によるストレス測定、主観的学習効率、単純作業（加算作業）と創造的な思考を必要とする作業（マインドマップ）の作業成績、OSA 睡眠調査票による睡眠後の主観調査、活動量測定器（腕時計状の加速度計）による睡眠効率、簡

易脳波計による脳波測定を行いました。

室内の見た目と香りは共に、木質内装住宅の方が高評価であり、睡眠前後での疲労度の変化は、主観評価は、非木質内装住宅で全ての被験者の訴え率が増加したのに対し、木質内装では19%の人が減少しました。また、木質内装住宅の方が唾液アミラーゼ活性の睡眠前後での増加量は23.3kU/L少なく、ストレスが軽減されました。主観的学習効率も、有意差はないものの、木質内装住宅の方が高評価な傾向にあり、マインドマップの作業成績は有意に10ポイント高い結果となりました。睡眠効率の主観評価は、木質内装住宅の方が、いずれも有意に、起床時眠気は10.1ポイント、疲労回復は4.6ポイント、睡眠時間は10.1ポイント高評価でした。客観評価では有意な差はなかったものの木質内装住宅の方が高評価な傾向が認められました。

よって木質内装住宅の方が主観・客観的に学習・睡眠に適していることが示された。特に、学習効率の客観評価によって、木質内装住宅は創造的な思考を必要とする学習に適している可能性が示されました。まだ予備実験の段階にあり、今年度さらに比較条件を整理し、被験者実験を行う予定です。

### 3. 森林セラピーによるストレス緩和効果の測定

森林セラピー第2号、2010年4月号で、講演記録「四万十源流の地 梶原町における森林セラピーの取り組み」が紹介されている梶原町立松原診療所長の宜保美紀先生のご指導を得ながら、梶原町松原地区に整備された久保谷ロードにおいて、20代の男女8名を被験者として唾液アミラーゼ活性によるストレス測定、簡易脳波計による脳波測定を試行的に実施しました。

唾液アミラーゼ活性測定結果からは、ストレスが「ない」、「あまりない」被験者の割合は、森林浴前が25%だったのに対し、森林浴中には50%に増え、森林浴後には62%に増え、ストレスが緩和されている人が多い結果が得られました。

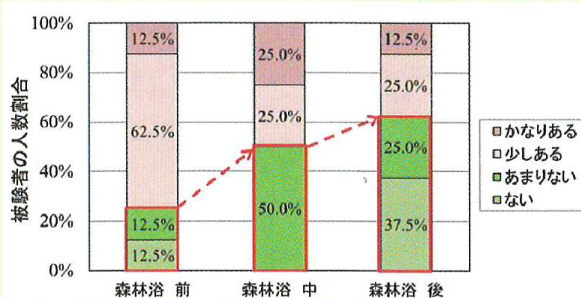
リラックス状態にあると言われている脳波(Mα波)は、森林浴前・中よりも森林浴後に1.2倍に増える結果となりました。

脳波には個人差が多いので被験者別に見てみると、森林セラピー前後のMα波の割合は、男性被験者Aさんの場合には、森林浴前が49%に対して、森林浴後には84%まで増えています。女性被験者Bさんの場合には、森林浴前が24%に対して、森林浴後には45%まで増え

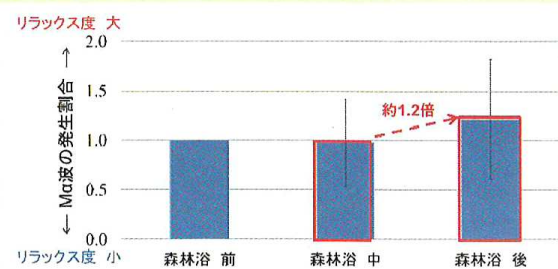


森林セラピーロードでの休憩時の脳波測定風景

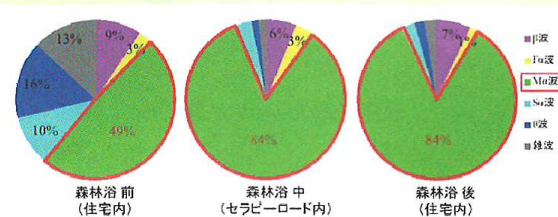
ています。このように森林セラピーの効果は脳波にも表れていることがわかります。



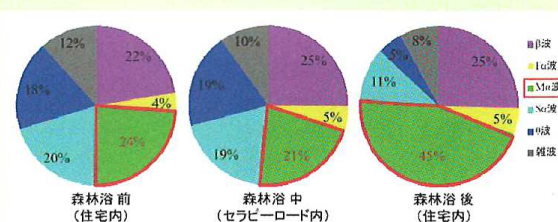
唾液アミラーゼ活性による森林セラピー前後のストレスの変化



森林セラピー前後の脳波(Mα波)発生割合の変化



森林セラピー前後の脳波割合の変化(男性被験者A)



森林セラピー前後の脳波割合の変化(女性被験者B)

### ■おわりに

伊香賀研究室の学生たちが高知県梶原町を舞台に行ってきた研究の概要と森林セラピーのストレス緩和効果の試行的検証を行った結果を紹介しました。今年度も宜保美紀先生のご指導を得ながら本格的な検証を行う予定です。

なお、2および3の被験者実験は、伊香賀研究室(岡村玲那)の卒業研究の一部として実施したもので、引き続き修士課程での研究テーマのひとつとなっています。

### 森林セラピスト



#### 真の森林セラピーに向けて まず一歩

田口 裕  
(秋田県)

私の住む鹿角市は、青森・岩手両県に接する北東北の中心部にあり、十和田八幡平国立公園を抱えた風光明媚な所です。「スキーと駅伝の町」を標榜しており、一年を通じて国内のトップアスリートが合宿を張るスポーツの町でもあります。

2008年4月、秋田県唯一の森林セラピー基地（東北ではまだ基地3ヶ所、ロード1ヶ所）に認定されたことをきっかけにこの事業に関わっています。

身近に精神的なことが原因で仕事を休んでいる人、職場を去っていく人、職に就けないでいる人が多くなっていることから、何か力になることが出来ないかとカウンセリングを学んでいた時に森林セラピーと出会いました。

森林が人間の心の癒しに大きな効果があることを科学的に立証し、基地の認定をするという世界でも初の試みで、地元の町が認定を受けたのです。自分の住む町を再認識するとともに、何とか森林の持つ



力、価値を生かしたいと思い活動を続けています。

鹿角市はセラピーゾーンが4つに分かれ、セラピーステーションが2ヶ所、セラピーロードが7ヶ所あります。最近セラ

ピーロードを歩きたいという人が増え、団体で来るというのも多くなっています。それはそれで歓迎すべきことなのですが、森林セラピー本来の目的を見失ってはならないと思っています。

昨年行ったモニターツアー（東京の会社2社が参加）では、参加者アンケートでも、日常から離れた森林の中での時間に心の安らぎを感じた人が多く、また体験したいとの声も多くありました。都市部で生活する人には特に森林セラピーの効果を強く感じられたようです。今年も続けて実施する予定です。

ただ残念ながら、まだ地域の人達に地元の森林にこのような素晴らしい価値があるということがほとんど認識されていません。

今年はずまず心の痛みに対する真のセラピーの活用を目的に、地域の企業、教育、医療、福祉の団体などに森林セラピーの内容や効用を説明し、連携して取り組むことができないか一歩踏み出したいと思っています。森林セラピーの効果を伝え、普及していくことも森林セラピストの大きな役割と思っています。



#### 「今、この瞬間」を大切に

高野 一郎  
(東京都)

私は現在、臨床心理士として、契約企業や団体のメンタルヘルス対策に従事しています。悩みのある社員へのカウンセリングや、不調者を抱える上司・人事労務担当者へのコンサルテーションなどが中心となります。

日ごろのサービス提供を通じ、セルフケアを自分なりにきちんと行う個人としての予防的な取り組みと、不調が発生した場合のラインケアを中心とした早期の対処の二つが、両輪として機能することがいかに大切かについて、身をもって経験しています。

一方で、言葉を介したカウンセリングの効果や薬



物療法については、限界があることも実感させられます。そんな中で、森林セラピーに出

会うことができました。森林は、ヒトとそれ以外の動植物の物質循環、つまりは持ちつ持たれつという壮大な関係性と、長い年月の蓄積だということに気づかせてくれます。しかも、自然が人間より圧倒的に上位にあり、私たちが、ただ畏れをもって対峙するしかないということも教えてくれます。そんな当たり前のことを、五感で常に意識できたら、私たちの生き方・価値観も、あまりブレることなく、安定したものになると思われます。このことは、メンタルヘルスにおける予防的な観点にも、治療的な観点にも援用できるはずで

す。その一つとして、マインドフルネスという考え方を紹介します。これは、心と体に気をくばりながら、「今、この瞬間」を大切に作る心の持ち方です。心身の健康づくりや環境問題、地域社会のあり方、人間同士のふれあい、ストレス問題、食育、スロライフなど、今日の重要な社会的テーマと深く関連していることが伺えます。また、森林に置き換えてみても、森林セラピー・森林再生・里山の保全・生物の多様性と、テーマ的に重なる部分は大変多くなっています。

森林という場を活用することで、言葉を越えた洞察を得ると同時に、森林の持つ癒し効果を楽しみ、精神的な健康を維持・増幅させていくことができれば、一心理カウンセラーとして、この上ない喜びです。



一体験・実感一 一学習・知識一 一体験・実感一

高崎 好計

(神奈川県)

「こんな心地良いことがあったのだろうか！こんなすばらしい自然との関わり方があったのだろうか!!」一数年前、仲間とともに、森林セラピー基地飯山に出かけ、ブナの森で林床に寝転がり樹冠を見上げたときの感想である。それぞれの枝葉が不規則に、しかし調和を持って、微妙に揺れ動く様は、名状しがたく感動的でした。私自身が、癒されとりこになったのである。長年森林インストラクター等として、自然案内・森づくりに関わってきたが、同じ自然とのふれあいでも、違う世界・癒しの世界があったのだなということ、体験的に実感したひとときでもあった。

その後、このすばらしい世界をもっと体験してみたい、もっと学習してみたい、出来れば案内してあげたい、という思いに駆られ、平成19年3月に山北町で開催された「森林ふれあい・健康セラピー」フォーラムをはじめとして、いろいろ参加・活動してきた。かながわ森林インストラクターの会でも、森林癒し部会に関わり、様々な研修・試みを重ねてきた。この間、山北町森林セラピー基地関係者と知り合い、当会の試み・研修会に参加していただいたり、逆に、平成22年6月に独立行政法人森林総合研究所の香川氏を招いて開催された「森林セラピー講演会」に、当会の10名を超える仲間とともに参加させていただいたり、交流を深めてきた。現在は、山北町森林セラピー推進協議会の委員としてお手伝いさせて戴いている。10月には、東日本大震災被災者を招待しての、イベントにも参加・協力してきた。

こうした経緯もあり、森林セラピーの理論的研修・学習もすべきだと感じ、1・2回ともに応募したが、受験日の日程調整がつかず残念な思いをしてきた。しかし、本年、3回目にしてようやく、受験することが出来、セラピスト資格を取得することが出来た。

「セラピスト養成・検定テキスト」の序で、今井理



事長が述べられている、「一体験一学習一体験一」を経験的に進めてきた私としては、ペーパーセラピストで終わることなく、活動をさらに進めていきたい。山北町でも、さらに幅広い協力ができるかなと思っている。また、森林セラピーの運動がさらに広がるよう、ペーパーセラピストに実際活動への参加・協力を働きかけたり、逆に、体験重視で活動に関わっている仲間に、幅広い学習を薦めたりしたい。そのことにより、人々の健康の維持・増進、疾病予防に寄与できればと願うのである。併せて、森づくりへの参加者の多様化・増加も期待したい。



## 只今 準備中！

鹿島 幸子

(大阪府)

電車に乗る。ほとんどの方が携帯と向き合っている。各々自分の世界があり素晴らしい事だ。周りの景色も目に入らず無表情。次々と発展していく情報社会。初めは追いかけているが、気が付くと追いかけている。何かが違う！大自然の一部として共存する人間。生命という原点に立ち戻りたい。

箕面の林道にベンチが置かれた。ボランティア団体の制作。勿論山の間伐材を利用。森林浴百選では気持ち良いで終わってしまう。何とかこの森を森林セラピー基地にしたい。市民から声が上がって只今準備中。成るか成らぬか、成さねばならぬのか。森に関わってきた者の総合としてとても魅力がある。有志で、研究会を作る。月一回ずつの研究会と森歩き。森をはじめ、地元の事を違う観点でじっくり見直した。知っているつもりでも次々と違う面を見せてくれる。新鮮だ。ベンチも森の循環に役立っている。地元のガイドも生まれた。市外の森林セラピストの方も加わって下さった。心ひとつに森林セラピーに向かっている。

人がどのような気持ちで大自然という創造的エネルギーを楽しみ受け取るかで、森は、姿を変える。森歩き、自然観察、間伐様々な触れ合いがある。<?!>気付かから森に入った。水面に、木の梢で光りが飛び跳ねる。落ち葉も川も陰を織りなす森も全てが、

調和している。大きく深呼吸をして、森の生命力を体一杯に吸い込む。固まっ



ていた心が、調和の中に溶け解放されて行く。感性を広げ、森の緑を目に映し閉じる。木肌に触れ、樹の湧き起こる生命力を感じる。鳥のさえずりに耳を傾ける。森の香りを存分に楽しむ。森の一部になった気分だ。想像力の様々な面を教えてくれる大自然。どんな小さいものでも各々が、貴い生命を全うし輝かせている。それを感受し疲れた心身が、癒される。林道に置かれた温かいベンチ。多くの方にこの森で充電して頂きたい。五感を通し森に触れ、自然エネルギーを存分に受けて笑顔で帰って頂こう！

試行錯誤の毎日。只今準備中！



## 森のガイドとして感じたこと、今後の抱負など

米本 明美

(鳥取県)

智頭町が森林セラピー基地としてグランドオープンして約半年がたちました。8月から11月まで私も少しではありますが、森林セラピーに来られるお客様を案内してきました。お客様は“気持ちよかった。リフレッシュできた”と言われますが、ガイドとしてはいつも不安です。私に何ができたのだろうか？これでよかったのか？本当にストレスが緩和され生きる力がわいてきたのだろうか？森の力を自分の力とすることができただろうか？また、お客様は一人ではないことが多いので、それぞれのニーズに沿った対応はとても難しく、日々悩んでしまいます。そんな



こんなお客様を案内した後は私の方がとても疲れてしまいます。でもそれをストレスと感ずることなく“がんばろう”と思えるのは

やはり森の力なの  
のでしょうか!?

森に入るとお  
客様から・他の  
ガイドの方から・  
森から教えられ  
ることがたくさ  
んあります。いつでも森を歩けば新しい発見・おど  
ろき・楽しさがあります。



ガイドとして活動を始めて感じることは、大切なのは自分自身が森を好きで自分自身が楽しむことだと思います。自分が楽しくなければお客様にも伝わらないと思います。

智頭町では雪が深く冬は森林セラピーをしていません。ですが、冬にしかできないセラピーがあるのではないかとということで、スノーシューを使った冬のセラピープログラムを整備しているところです。私は雪が大好きで、子供の頃から“シン”とした雪景色に眼も心も奪われていましたので、今後は冬の良さを感じていただく冬のセラピーにも関わっていきたいと思います。とても楽しみです。

これからも他のガイドの皆さんと共に“森の良さ・智頭町の良さ”をより多くの人に感じていただけるようなガイドを目指していきたいと思います。



## 森林セラピストとしての抱負

小山 五十三

(鹿児島県)

林野庁 32 年、海上保安庁 10 年の奉職を全うし、伊佐市に帰り 8 年が過ぎようとしている。この間、森林インストラクター・グリーンマスター・伊佐地区緑化活動推進員等として地域活動に参加してきた。

しかし、何か納得いかないものが常にあり、それが 65 歳からの「高齢者」という自他の認識だと気付いた。確かに体力の限界を感じ、無理をすれば確実に回復に時間が



かかる。そんな折、先輩のブログで「森林セラピスト」を知った。

受験講習・実地試験で特に印象に残ったのは、「空気のような存在であれ」「己の健康なくして、人の健康は守れない」ということである。日々、身体は老いるが経験と習得した知識は財産である。森林の持つ「癒し効果」をゆったりとしたリズムで提供し、人間本来の機能である五感による自然の恵みを参加者と一緒に堪能できる森林セラピストこそ生涯現役を目指す最適の資格だと考えている。

鹿児島県では霧島市の「いやしの森」が唯一の森林セラピー基地である。当地は、高千穂の峰に象徴される歴史と火山の多様性から「日本ジオパーク」に認定され、坂本龍馬が湯治を目的とした日本で初めての新婚旅行の地と喧伝される観光地である。しかしながら、昨年 2 月の新燃岳の爆発的噴火で、立入規制やその後の風評被害で観光客は激減している。新燃岳周辺の登山規制等は続いているものの、温泉地やセラピー基地に被害はなく行政や地元の観光協会等が中心になり総力を挙げて再生に取り組んでいる。おりしも九州新幹線全線開通 1 周年を迎えることや、「霧島錦江湾国立公園」の分割指定等話題性も豊富で、かつての盛況も復活する日が近いものと思われる。

「霧島いやしの森」は、マンパワー不足で実績は少ないが、各種イベントの散策ロードとして利用され認知度も高まりつつある。また、「霧島市森林セラピー推進協議会」が中心になってガイドの養成を実施している。近日中には霧島独自のメニューを提供できる予定ですのでご期待ください。

## 森林セラピーガイド



## 森への誘いの協働を求めて

石川 栄一

(千葉県)

長年、環境部門の職務に従事していますが、環境分野も時代とともにその範囲が広がってきたことを

実感しています。個人的にも職務の枠を超えて地球温暖化防止活動推進員、省エネルギー普及指導員、環境カウンセラーなどの立場で環境教育関連の展開に関わっておりますが、様々な体験から「気づき」の重要性を感じています。

自然環境教育関連でも、自然の大切さと自分たちの日々の暮らしの接点をより身近に捉えていただければ、「気づき」を実感していただけないように思います。いわゆる、「自然が大事なことは判るが…」の声が多いことも事実です。

そのような背景の中、地産地消、エコツーリズム、山村交流などを含めた地域活性化などの展開も環境分野のテーマとしての認識も生まれています。

地球温暖化がいかに身近な生活と関係しているのか、「健康と気象」のテーマが、環境問題の観点で考えていた当方にとっての医学分野の方々との出会いの始まりとなりました。

また、職場や普段の生活では、メンタルヘルスの重要性が問われ、多くの講習会等が開催されるなど、身近な問題となっていることを実感させられる現状があります。

持続可能な社会、すなわち環境と調和した健康的な生活のための「気づき」を自分自身のみならず、いかに多くの方々と共有できるか、環境教育、環境保全活動のテーマとして捉えていた当方にとって、癒しの世界へ、森林セラピーガイド認定者としての参加の機会をいただけたことで、また新たな分野の方々との協働を求めていきたいと思っています。

まずは、自分自身が「森林に行ってみよう」、そして一緒に行く方々をお誘いして森林の良さを共有する「森への誘い」、ここからのスタートですが、出来るだけ多くの森林セラピー基地、森林セラピーロードへ、そして会員の方々との出会いを期待しています。



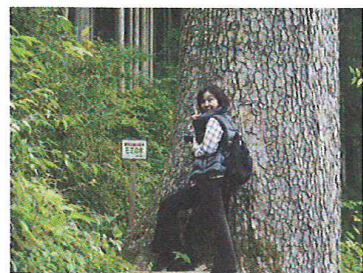
## 森林セラピーガイドを目指す理由

池田 光枝

(埼玉県)

森林セラピーとの出会いは、所属する会社で新規事業に携わった事がきっかけです。地球環境、温暖化、

自然界でおきている様々な事などを調べました。難しく書かれた記事が多く理解するのに時間がかかりました。比較的わかり易く



紹介されていたのは、林野庁の“フォレストサポーターズ”でした。その思いに賛同し、企業として加入、個人としても登録。さらに検索して、森林セラピーソサエティを知り、それは自分がやりたかった事だと感じました。深く学びたくて、資格を取りました。心理学と一緒に学ぶ仲間たちに話をしたところ、一人がパニック障害に悩んでいた時一番効果があったのは良く森を歩いた事だったと思うと聞かされました。まだ、セラピーロードを体験していなかったため驚きました。

森林セラピーガイドは資格を取得しただけで、まだ活動はしていませんが、まずは、自分が森林セラピー基地・セラピーロードに行き、癒される体験をしたいと思いました。基地・ロード巡りからのスタートです。

昨年の夏、奥多摩の檜原村のセラピーロードを体験しました。東京とは思えない広大な山々が連なり、心ごと吸い込まれるような森林でした。ふかふかのチップのロードは、少し疲れた脚を癒してくれ、また行きたくなる場所でした。2箇所目は、高知県梶原町の久保谷セラピーロード。時間をかけて走った狭い林道から抜けると、真っ青な青空と、澄んだ洗浄された空間が迎えてくれました。適度な距離もあり、自然の織り成す不思議な力に出会う事ができ、頭に中までスッキリ、無心になれる場所。山の傾斜にあるふかふかの芝生の感触は少し温かく、手のひらを通して自然のエネルギーをたくさんいただけたような感じでした。

森林セラピー基地・セラピーロードは、雄大な自然に抱かれ、本当の自分に出会える場所、自分を優しく見つめられる場所だと思います。ありのままの自分で良いという事を教えてくれます。

そんな場所であることを多くの仲間と共有し、個々の持つストレス緩和に微力ではありますが、役に立てれば嬉しいです。

# 森林セラピー基地紹介

## 「佐久市癒しの森～healing～」の取り組み

長野県佐久市

### 1. 佐久市の概要

佐久市は、日本でも有数の寡雨地帯で本州のほぼ中央にあり、長野県における東の玄関口です。中央には千曲川が流れ、北には浅間山、南に八ヶ岳連峰や蓼科山をのぞみ、東に群馬県境の妙義荒船佐久高原国定公園に抱かれた自然あふれる高原都市です。

### 2. 特徴

当市では森林セラピー体験のできる場所が、市の北東部に位置する「平尾の森」と、南西部に位置する「春日の森」と2か所ありますので、ご紹介します。

#### (1) 「平尾の森」

上信越自動車道佐久平PAと接続する佐久平スマートICに直結しており、交通アクセスに大変恵まれた場所（東京（練馬IC）から車で約2時間）に位置しておりますので、「日帰り型森林セラピー」としてお気軽にご利用いただけます。



また、佐久平PAに併設している佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内の平尾山公園の中にある、同公園センターハウスを「平尾の森」コア施設として事業を展開しておりますので、ハイウェイから出ることなくご利用できます。

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内には、カブトムシドーム、昆虫体験学習館といった施設があり、クラフト体験、昆虫・野鳥などの動植物の野外学習など、森林セラピーと一緒にご家族でも楽しむことができるメニューがあります。

「平尾の森」は、3箇所のセラピーロード（フェアルの小径、水辺の小径、癒しの森の小径（現在使用不可））があり、足元に優しいウッドチップ舗装で勾配の緩やかなロードで、季節によってはロードに舞う国蝶オオムラサキに逢うことがあります。

#### (2) 「春日の森」

春日温泉は、歌人若山牧水も湯治に訪れたという開湯300余年の歴史があり、入浴すると肌がツルツルになることから、

「美人の湯」とも言われております。

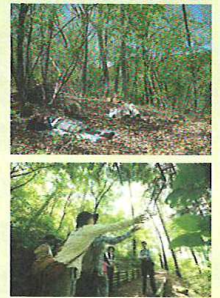
春日の森は、この春日温泉の施設を利用した「温泉」と「森林セラピー」を楽しめる「滞在型森林セラピー」としての位置づけをしており、国民宿舎「もちづき荘」をコア施設として事業を展開しております。

「春日の森」は、4箇所のセラピーロード（ジリノ木の小径、駒の小径、カラマツ谷の小径、御鹿の小径）



があります。

標高1,050m～1,250m程度に位置し、夏でも冷涼な場所で、主要道路などの雑踏から離れているため、鳥の鳴き声、木の香り、葉のすれ合う音など、日常生活では味わえない感覚を得ることが期待できるロードです。



#### (3) 「平尾山公園センターハウス」・「国民宿舎もちづき荘」

両コア施設では、独自に「森の案内人<sup>(※1)</sup>付き森林セラピープログラム」を用意しております。プログラムの中には、森の案内人付き森林セラピー、血圧測定、ストレス度測定、昼食のほか、中山道望月宿から茂田井間の宿までの散策（もちづき荘1泊2日プログラムのみ）等を用意しております（要事前予約：実施日の7日前（実施日を含まない）まで）。

※1 森の案内人とは

森の案内人（ガイド）は、森の中で安心・安全に、森林セラピーをより効果的に体験いただけるよう、「佐久市森林セラピー森の案内人の会～様会<sup>(※2)</sup>」という会の活動を通して、案内技術の向上を図るとともに、森林セラピーメニューの検討等を行っております。

※2 様会とは

「ク（苦を）ヌギ（脱ぎ）、木（気が）楽（になる）会」という意味が込められています。

### 3. 取り組み状況と今後の事業展開

平成19年のグランドオープン以降、「平尾の森」及び「春日の森」では、それぞれの特徴を活かし、「元気！咲く健康塾（健康講座）」、「市民の方を対象としたモニターツアー」、市内外の保健指導員の方に研修会として利用いただく等、市内外の方に森林セラピーを体験していただきました。

モニターツアーのアンケート結果などから得られた精神的な癒しにつながる状況を、多くの方にお知らせし、森の案内人付き森林セラピー体験者の増加を図っております。

また、各コア施設と森の案内人による連携・協力により、多様なプログラムの開発と、利用を推進してまいりますので、佐久市民による利用はもちろん、市外・県外から大勢の皆さんのご利用をお待ちしております。

佐久市健康づくり推進課 主事補 篠原 健剛

#### 【アクセス】

電車：平尾の森：長野新幹線「佐久平」駅からタクシー約11分  
春日の森：長野新幹線「佐久平」駅からバス40分（乗り継ぎあり）  
車：平尾の森：上信越自動車道「佐久平PAスマートIC」から0分  
春日の森：上信越自動車道「佐久IC」から約20km

#### 【お問い合わせ先】

①平尾の森  
平尾山公園センターハウス（佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」）  
長野県佐久市下平尾2681  
TEL：0267-67-8100 URL：http://www.saku-parada.jp  
②春日の森  
国民宿舎「もちづき荘」 長野県佐久市春日5921  
TEL：0267-52-2515  
URL：http://www.shinkou-saku.or.jp/mochizuki  
③平尾の森・春日の森  
佐久市森林セラピー推進協議会事務局（佐久市役所健康づくり推進課保健事業係）長野県佐久市中込3056  
TEL：0267-62-3196（直通）  
URL：http://www.saku-iyasinomori.jp

## 「心を癒す時間と交流」

### 群馬県上野村市「中之沢源流域自然散策路」

群馬県上野村は、都心から100km圏内に位置しながら、人口は僅か1300人余り、群馬県で最も小さな村です。辺りは卸荷鉾荒船山や三国連山など深い山々に四方を囲まれ、森林面積は村の総面積の95%を誇ります。集落を繋ぐようにして流れる神流川は利根川水系の源流のひとつとして知られ、平成の名水百選(環境省)にも認定されています。「森」と「清流」の風景がある、それが上野村です。



中之沢自然散策路

『中之沢源流域自然散策路』の特徴は、広葉樹が多く残る森のなかに約1800種の動植物、清流には、ヤマメやイワナが暮らす四季折々の自然美を見ることができます。

森林セラピーエリア内は、自然景観及び森林セラピーをできるだけ「ありのままの自然に近いスタイルで体感」していただくために環境に配慮した『環境優先型観察形態』を意識した基本姿勢のもと『一部車両の規制』及び『訪問者の入場制限』制度を設けています。上野村の、森林セラピー基地は森林セラピーガイドが同行することが基本です。

上野村では、森林セラピー認定当初は、一般旅行のなかで「森林を楽しむ」という位置づけで企画をスタートしました。しかし、知名度の低い上野村では、集客面で苦戦した思いがありました。

その翌年には、少し趣向を変え「森林セラピー体験」のみ内容として、村内の一般名所を訪れることのない森林セラピー体験ツアーをはじめました。これは、県内からの参加が多く森林セラピー



しおじの木

上野村では、その源流域であるエリアの全長12.6km間を『中之沢源流域自然散策路』として2009年3月、群馬県で初めてとなる森林セラピー基地として認定を受けました。

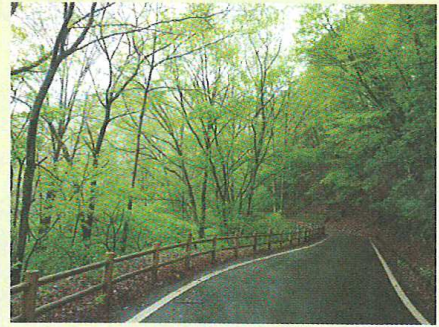
を主の目的とした方が来村する新たな需要のはじまりでした。

そして、3年目となる昨年は、『森林セラピー月間』と銘打ち、上野村の観光閑散期である、9

月から10月にかけて、1名でも参加者があれば、『森林セラピー』ツアーを行う企画を行いました。2ヶ月のモニター期間約60日の間に、400名を超える皆様の参加があり、参加者のいない日は僅か1日のみでした。そのことは、観光地としての知名度の低い上野村にとって新たな観光資源の発掘の手応えを感じました。また、その参加者の皆様が他の季節に訪れる方々も多く、リピーターとなることが最も特徴的でした。

地域としての森林セラピーの効果、それは一般の観光地として知られていない地域でも①「森林セラピー」というキーワードや目的を通じ、観光繁忙期以外でも訪れてくれること。②参加者の多くは地元の食材や地産の土産等に関心があり、経済的な波及が生まれること。そして③これまでの大量集客型のマスツーリズムではない、新しい旅のスタイルが生まれたことです。そしてなによりの効果は静かな上野村の暮らしを変えることなく、地域に経済効果を生み出す仕組みを創りだせたことです。

今後、益々森林セラピーを通じ上野村の自然資源が持続的かつ有効に利用され、都市部の人の心を癒す時間と交流が生まれ、その繋がりが地域の元気を生む仕組みを発展させたいと考えています。



森林セラピーロード



散策風景

#### 【アクセス】

電車：上信電鉄下仁田駅より上野村乗り合いタクシーで、上野村ふれあい館。

車：上信越自動車道「下仁田IC」下車、国道254号線から南牧村由経由、約40分。

※現在、上野村の森林セラピー基地は、ツアー以外での解放は行っておりません。

#### 【お問い合わせ先】

上野村産業情報センター

〒370-1617 群馬県多野郡上野村楮原310 番地

TEL: 0274-20-7070 FAX: 0274-59-2520

E-mail: matsumoto-h@vill.ueno.gunma.jp



## カウンセリング9

# 環境の変化に対応する力

精神保健福祉士 春日 未歩子



4月は、新しい環境になったり、新しい人との出会いがある時期ですね。変化があるということは、今までとのギャップが刺激になってモチベーションが高まることもあれば、反対に慣れるまでストレスを感じたりするものです。みなさんは、こうした変化が生じたときにどのように対処しているのでしょうか。

人は、さまざまな環境に適応できる体を持っています。凍るような厳しい寒さにも、反対に酷暑にも耐えられます。また多少の出血があっても、元通りに復元することができます。さらに、ウイルスの中でも感染せずに生活したり、病気にかかっても健康を取り戻す力があります。このように、どんな生活条件の変化にも対応できるという適応機能を知ると、改めて人の体には素晴らしい力が備わっているのだと驚きます。

それでは、精神的な適応力とは、どのようなものでしょうか。人生の困難な状況乗り越えていく力は、「レジリエンス」（精神的回復力）と言われています。レジリエンスが発揮されている人というのは、人生における出来事に対して自ら働きかけることができ、さまざまな変化をストレスではなく、むしろ成長の機会と捉える傾向があるといわれています。さらに、失敗してもそこから意味を見出し、問題に立ち向かう方法を見出していくことができる人です。このレジリエンスを高める要因は、愛情のある支援体制、計画を立ててやり通す力、コミュニケーションと問題解決のスキル、自己と自己の能力に対する肯定的な見方、感情や衝動をコントロールする力といったものがあげられています。

困難な状況の具体例として、仕事の場面で考えてみましょう。たとえば、もし新しい部署に異動となり、今までやったことがない仕事を任されたとしたら、あなたはどのような気持ちになるのでしょうか。しかも、自分がやりたかったこととは関係なく、見当もつかないような内容だったらどうでしょうか。「どうしてこのような仕事に就かせるのだ」と会社や上司に怒りを感じるかもしれません。そのような気持ちであれば、周りの人との関係もうまく取れず、仕事をただ抱え込んでしまうかもしれません。そして「自分にはとても無理な仕事だ」と考えれば、その仕事が重荷になって、毎朝出勤するのが辛くなっていきます。さらに、周りと比較してできていない自分を情けなく感じ、誰かに愚痴を言うのも恥ずかしくて、お酒を飲むことや衝動買いなどで気分を紛らわすという行動をするかもしれません。次第に、体調を壊したり、出勤できなくなったり、別の問題が

生じたりしていくこととなります。これは、企業のカウンセリングで5月～6月頃によくみられる相談のパターンです。このように、状況に圧倒されて動けなくなり体調を壊してしまうようなことにならないためにも、困難な状況でレジリエンスを発揮するには、どのようにしたらいいのでしょうか。

アメリカ心理学 APA センターでは、レジリエンスを発揮する方法が提起されています。その中では、まず身近な人との信頼できる関係をつくることがあげられています。さらに、危機を克服できない問題と捉えないようにすること、変化を人生の一部として受け入れるようにすること、現実的なゴールを設定し動くこと、自分自身を肯定し自信を高めること、こころと身体のケアをすることがあげられています。これを先ほどの状況に当てはめて考えてみると、まず家族や友人に今の辛さを話し聞いてもらうことや、職場で関係が作れそうな人とコミュニケーションを少しずつ取ってみることができそうです。さらに、この状況に置かれたことは自分にとって一つの経験になると捉え、焦らずに一つずつこなしていこうと考えてみることもできるでしょう。いずれはこの仕事にも慣れて、結果的に自分のスキルがあがると自分の力を信じられれば、この状況乗り越えていくエネルギーが高まっていきます。そして、しばらくは緊張から疲れが溜まるので、体を休ませる時間もしっかり取るようにします。

環境の変化が激しい今の時代に適応していくためには、このレジリエンスを普段から高めておくことが重要になります。では、森林セラピーでレジリエンスを高めるために、どのようなサポートができるのでしょうか。まず自然の中で五感を活性化することで、自分の体の状態に気づくことができます。また体にいい食事と深いリラクゼーションによる気持ちよさを体験することで、自分の体を労わることの必要性が感じられます。さらに、セラピストと一緒に活動する仲間とのコミュニケーションを通して、自分らしさに改めて気づき、自己肯定感や自己効力感を高めることができます。そして、この体験が日常生活でも活かせるようにセラピストが関わることができれば、森林セラピーを受けることでレジリエンスが高まっていくはずですよ。

森林セラピーに参加された方々が、自然の中で体本来の機能を取り戻し、レジリエンスを高めることができるよう、まずはサポートをする森林セラピスト自身のレジリエンスを高めていきましょう。

## ○第7期森林セラピー基地認定団体のご紹介

先般、審査委員会、ステアリングコミッティが行われ、次の4団体が第7期森林セラピー基地に認定されましたので、ご紹介いたします。

| 認定団体名    | 森林セラピー基地名           | 特徴  |
|----------|---------------------|---|
| 富山県上市町   | 「劔・きらめきの森」          | 上市町は、北アルプス・立山連峰の名峰劔岳の麓にあり、仰げば雄大な立山連峰、見下ろせば富山湾を一望に味わうことができる。           |
| 奈良県吉野町   | 「悠久の風景 吉野の道」        | 吉野町は、日本一の桜の名所で、美林に恵まれた魅力いっぱいの山の町です。世界遺産にも選ばれた歴史ある修験道の聖地です。            |
| 広島県安芸太田町 | 「安芸太田町森林セラピー基地」     | 安芸太田町は、恐羅漢山や三段峡をはじめ、うつくしい山容を誇る西中国山地国定公園など豊かな自然環境に恵まれた太田川水系源流地域となっている。 |
| 大分県大分市   | “森林セラピー「山の羅針盤おおいた」” | 大分市は、多種多様な地形を有する魅力的な自然が、市街地を取り囲むように存在し、多くの人が気軽に利用しやすい環境にある。           |

なお、第8期公募につきましては、青森県深浦町（十二湖癒しの森）、石川県津幡町（石川県森林公園）、山梨県（武田の杜）、長野県松川町（およりの森）、福岡県豊前町（求菩提山等）が森林セラピー基地候補としてノミネートされました。

## ○第4回森林セラピー検定試験の締切り迫る！

第4回森林セラピー検定試験が、全国主要都市等で5月27日（日）に行われます。

お申し込みの締切りが4月30日ですので、ふるってご応募ください。

（応募内容等は、弊法人の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の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7月15日

場 所：島根県飯南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（セラピー弁当代含む）

## 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         | 岡山県新庄村              |
| 長野県上松町         | 福岡県うきは市             |
| 長野県飯山市         | 福岡県八女市              |
| 長野県信濃町         | 宮崎県日南市              |
| 長野県佐久市         | 群馬県上野村              |
| 山口県山口市         | 富山県大山観光協会           |
| 高知県津野町         | 福岡県篠栗町              |
| 宮崎県日之影町        | 群馬県草津町              |
| 岩手県岩泉町         | 鳥取県智頭町              |
| 長野県南箕輪村        | 熊本県水上村              |
| 山梨県山梨市         | ジェイ・マウンテンズ・セントラル(株) |
| 長野県木島平村        | 北海道津別町              |
| 島根県飯南町         | 神奈川県山北町             |
| 高知県梶原町         | 富山県上市町              |
| 宮崎県綾町          | 奈良県吉野町              |
| 鹿児島県霧島市        | 広島県安芸太田町            |
| 沖縄県国頭村         | 大分県大分市              |
| 神奈川県厚木市        | 千葉県                 |
| 長野県小谷村         | (財)日本森林林業振興会        |
| 和歌山県高野町        | (株)和漢薬研究所           |
| 新潟県津南町         | 森永乳業(株)             |
| 東京都檜原村         | 小林製薬(株)             |
| 静岡県河津町         | (株)北都               |
| 宮城県登米市・登米町森林組合 | IWAD 環境福祉専門学校       |
| 秋田県鹿角市         |                     |
| 東京都奥多摩町        | (順不同)               |
| 新潟県妙高市         |                     |
| 長野県山ノ内町        |                     |
| 三重県津市          |                     |
| 滋賀県高島市         |                     |

## 編集後記

- ・今年には寒さのためか春の訪れが遅く、梅、こぶし、桜等がほぼ同じに咲くという“北国の春”の季節感を久しぶりに味わいました。
- ・さて、巻頭言では、日之影町の津隈町長から九州・沖縄地域における森林セラピーの取組状況をご報告いただきました。当地域は、横の連絡を濃密にはかって、それぞれの特色を活かしつつ連携強化に努め、共存共栄の方向を目指されております。
- ・今井通子理事長の基地・ロード巡りは、日南町、日之影町の森林セラピー基地を取り上げいつもながらの感性で忌憚のない印象を述べていただきました。
- ・慶應義塾大学の伊香賀教授には、梶原町で学生たちとともに長年にわたって取り組まれておられる木質内装の学習・睡眠効率に与える影響の研究概要と森林セラピーのストレス緩和効果等についてとても興味深い内容をご披露していただきました。
- ・会員コーナーには、新しく森林セラピスト・セラピーガイドになられた第3期生の方々からこれからの抱負等についてご投稿いただきました。
- ・東日本大震災から一年経過しましたが、本格的な復興への取組はこれからだと思われまます。森林セラピーとしても復興への貢献方策について真剣に取り組みたいと思っておりますので、皆様からの積極的なご提言等をお待ちしております。

# 森林セラピー®

No.9 (April 2012)

発行日/2012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>