季刊発行／第15号　平成26年5月31日発行



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15号 May 2014

【目　次】

（機関紙巻頭言）……1
特別寄稿……3
トピックス……5
森林セラピー基地・ロード紹介……7
解説　森林環境の話……10
会員だより　森林セラピスト・ガイドに聞く……11
情報提供のコーナー……15
会員リスト　編集後記……16



（機関紙巻頭言）

森林セラピーソサエティ
理事長　**瀬上　清貴**
（国際医療福祉大学大学院　客員教授）

森林セラピー活動では利用者の方々に森林浴を楽しんで頂く中で心身の健康維持増進に寄与することが大きな目的であり、関係者の生き甲斐であると思います。整備された森林での軽い身体活動は NK 活性の向上ばかりでなく、Ｔリンパ球機能の衰えからの回復にも寄与していることが期待されます。機能低下により誤ってＴリンパ球がサイトカインを放出することを抑制し、マクロファージが血管内皮細胞に取り付いて血小板などを遊走させ動脈硬化を進展させることを抑制できる可能性が示唆されます。

最近の研究では視床下部にあるオキシトシン細胞が脳の古皮質の一つである扁桃体へ神経末端を放射しており、そこから放出されるオキシトシンが怒りを抑制し、快感を向上させていることも分かってきました。高齢者でも短時間の運動でこのオキシトシンの血中濃度が上がるというのですから、これにより優さやポジティブ気分が高まります。心の健康増進における森林セラピーへの期待がより大きくなるものと思います。

特に、この５月末には労働者の精神保健対策の義務化に関する労働安全衛生法の改正が国会審議にかかります。改正法では労働者の心の健康を維持するため、通常の健康診断において心の健康に関する項目を追加しなければならなくなります。精神保健上の問題で業務の軽減などの事後措置が必要と産業医が判断をした場合は本人の同意を得て産業医から事業主に事後措置の必要性を助言することになります。医療やカウンセリングが必要となりますが、これは個別対応です。ただ、問題事例の多い職場は労働基準監督署の指導が入るものと予想されますので、事業主は職員全員を対象とした心の健康対策をこれまでとは違った角度から大幅に進めることになるでしょう。心の健康づくりにこれまで以上に森林セラピー活動が寄与できるものと期待感を持ちます。

ソサエティとしても心の健康づくりにおける森林セラピーの有用性と森林セラピー基地の活用をこれまで以上に社会に訴えていかなければならないと考えています。企業の産業衛生担当者及び産業医の方々への森林セラピー活動を認知していただくための動きが大切です。皆様も地域の労働基準監督署の安全衛生担当者や安全衛生協会への働きかけを進めて頂きたいと思います。

さて、理事長に就任後ようやくのことですが、最近、森林セラピー基地の関係者や森林セラピストの皆様との意見交換を積極的に行っております。森林セラピー活動を活性化するためにソサエティがどのような動きをするべきかに関するご意見を沢山頂戴しております。ホームページ上から事務局へ寄せられているご意見も拝見いたしました。課題解決へ向けた一歩として、森林セラピストの活動をまず活性化し、ご利用者を基地へ運び込む流れを作っていくことや、基地の存在と活動を都会に住むより多くの人々に知って頂くための斬新な広報活動を行うことを進めていかなければなりません。一つには、一定の能力を有すると認められた森林セラピストが全国のどこの基地へもご利用者と共に出かけ、基地の森林セラピーガイドと一緒になって独自のプログラムを実践できるような仕掛けを導入して参りたいと思います。そのためのワークショップの開催も考えて参ります。

また、森林セラピー基地の関係者からこれまで凍結してきた格付け「二つ星」の導入も考えてはどうかというご意見も寄せられています。「57 基地が一体となって社会の認知度を高めるための協調戦略も大切ではあるが、差別化戦略も導入して顧客開発に当たりたい」との切実な声と思われます。格付けのためにはどのような認定方式が望ましいのか、基地関係者も含めて考えていかなければならない課題だと思います。年明けのフォーラム辺りで結論を出せるようなスピード感で検討して参りたいと思います。

特別寄稿

森林セラピー基地・ロードを訪ねて



森林セラピーソサエティ
理　事　**今井　通子**

昨年に引き続き、全国的に大雪に見舞われた“冬”が過ぎ、桜前線、花冷えも終わり、木々の緑がパッチワークのように景色を彩り、その色彩が変化して今年も美しい森林は健在です。そしてその美しさを保った森林中４ヶ所が、新しく森林セラピー基地・ロードの仲間入りし、全国57ヶ所になりました（詳細は事務局だよりに譲ります）。各基地・ロードの皆様方には今年度も益々の御活躍を期待いたします。

今回の訪問地は“天空の楽園長野県阿智村”のヘブンスそのはらセラピーロードと“緑のふるさと愛林のまち北海道津別町”の上里町民の森自然公園です。両者共に小川と並行した両岸をロードとし、周回出来るコースです。小川の優しいキラキラ感が森林に瑞々しいプラスαを加えています。また両者共に、四季折々の花々紅葉が見事で





すし、冬はスノーシューで雪氷の造形も楽しめます。

まずは前者のロードから。ロード名は“森林セラピーロード　いわなの森”いわなの森遊歩道を使用しています。位置は岐阜県との境にある恵那山（2191 m）の中腹で、中央自動車道の恵那山トンネルを抜けた所です。４月の駅周辺は、花桃が花盛りの山麓から富士見台高原ロープウェイに乗り、標高 1400 m山頂駅へ。目前にはマウンテンロッジがあり、左手に受付デスクのある建物があります。他の基地・ロードとは異なり、ここは北アルプス白馬岳周辺に似た山岳観光地的。２月に訪れた時はスキー場が大賑わいでした。受付でスノーシューをレンタルし、スキー場を横切ってロードへ。原生林内は、岳カンバや唐松等の高木と共にシャクナゲ等の中低木が、雪を押し



上げ果敢に春支度をしていました。周回コースは、小川に掛る橋を渡って右岸を進むと、右手の小川には 30 ～ 40㎝雪が積った橋が次々に出てきます。森林内に設置されたお洒落なベンチは雪の下でしたが、掘り起し、ゆっくり座観が出来ました。いわなの池に向い、最後の橋の上からイワナ探し。但しここのイワナは天然記念物の“ヤマトイワナ”ですので、獲ったり食べたりは出来ません。４月はカタクリ、５～６月は水芭蕉、秋の紅葉も含め年間を通して楽しいコースです。全国でも珍しい、過疎地にならず若者が帰って来る村だそうですので、森林セラピーも盛り上げ、基地になり、ストレスチェック等も出来るまでに育てていただければと思います。

後者は、阿寒湖と屈斜路湖の中間に位置し、網走川の源流部です。ロードは針葉樹やミズナラの巨木はじめ、広葉樹等の混淆林。林底辺ではシダ類も含め植生が豊かな原生林でノンノの森と呼ばれ、清流の道、こもれびの道、みはらしの道の３コースがあります。ノンノとは、アイヌ語で花という意味だそうです。小川があるためか、森自身は鬱閉していますが、水辺周辺には三季折々の花々が咲く可愛らしい森です。中でもクリン草の花が一斉に咲く６月中旬から下旬にこもれびの道へ行くと、黄緑色をベースにしたピンク模様の絨毯の様です。所々にある木のベンチに座れば、木々の葉天井の下、広々とした絨毯の大広間に居る感ありです。この時期、来訪者は多く、折返し点から戻るコース上には人影が。でも小川の向こう岸を歩く人々の声やチラホラ見える服の色も景色の内。欧州のお城や美術館見学に行くと、隣接する広間に居る人々が目に入る、そんな感じです。私が訪ねた時は、まだ座観や仰臥位観等の森林内アクティビティはありませんでした。現在はそのための場所も設置されているかも。INFOM が毎年行っている「医師と歩く森林セラピーロード」事業の派遣医師として好評の高柳先生の御実家にも近いとの事、アドバイスを受けられてはいかがでしょうか。尚、津別町は森林造りから木材使用に至るまで整っている地域です。木材使用のランプシェードの数々にも見とれました。私の持っているコスタリカ産の物より、形は同様でも数倍精巧でした。森林セラピーと木使いとで今後も活動を続けていただきたいと思います。



トピックス

シリーズ：森林セラピーに必要な医学知識
第１回　ＮＫ細胞とは

ＮＰＯ森林セラピーソサエティ 理事長
国際医療福祉大学大学院 客員教授 瀬上　清貴



森林セラピーの効果に関する話題で最近よく耳にするのが、森林セラピーでナチュラルキラー（NK）細胞が活性化されるというトピックスです。腫瘍細胞を殺してくれる免疫機能が活性化されるというのですから、素晴らしいことです。もう少し詳しい話を教えて欲しいと言う声が聞こえて参りました。このことに併せ、免疫細胞が歳を取ると機能が低下するが、運動によりその機能を取り戻すという話があります。これは白血球を用いた実験で、サイトカインに向かって遊走していく速度が歳を取ると低下し、70歳ではほとんど遊走して行かなくなるという研究が一つと、その後、イギリスから報告（Load M. Janet）された、５分間の運動をさせた後に採血した白血球で実験するとまた遊走機能を取り戻すという研究でした。森林セラピーが免疫機能を高めるという研究とつながるものですね。

そこで第１回は、免疫とNK（ナチュラルキラー）細胞について分かり易く考えてみることにします。先ずは例えからです。私たちの体の細胞は全てその表面上に「私は人間瀬上清貴に属する細胞です」みたいな標識、即ち小さな表札を掲げています。犬のタローの細胞は「私は犬タロー」と示しています。この細胞表面の表札はタンパク質と糖分子とが結合した大型分子で「主要組織適合遺伝子複合体抗原（MCH 分子）」と呼ばれ、クラスⅠ（ほとんどの細胞ではこちらのみです）とクラスⅡという２つの種類に分けられます。細胞にウィルスが感染すると、そのウィルスの命令を受けて異常タンパク質の生産が開始されます。細胞内に残る正常な機能を持った部分で、その異常タンパク質を取り込み一旦小片ペプチドに分解した上で、クラスⅠ分子と合成した複合体を作ります。その後複合体は細胞表面に浮かび上がってきます。言わば異常マークを付けた表札が掲げられたようなものです（内因性抗原提示機能）。細胞外から取り込んだ異物質を消化してできた断片分子をMCH分子にくっ付ける機能（外来抗原提示機能）はクラスⅡ（Ｂ細胞など特殊な細胞）が

持っています。この表札及び表札上の抗原を識別する作用が免疫機能を考える上で最も重要なことなのです。その役割をキラーＴ細胞と呼ばれるリンパ球が担っています。

免疫細胞は骨髄の中で他の血球と一緒に作られますが、その中でＴ細胞になる役割を持って生まれたＴ前駆細胞は、思春期前までの間は胸骨の裏側にある胸腺に移動し、様々な感染性外来物質の表面形状の一部（抗原）に対する受容体を細胞表面に「植えつけられる」のです。受容体は立体的に見ると抗原に対する鋳型のような形をしており、対象となる抗原と出会うとすっぽり嵌まり込んでＴ細胞内に直ちに指令情報を送ります。そのような受容体は、１つの細胞に１種類で、約 200 万種類の異なる受容体を有するＴ細胞が作られていくのです。しかし、胸腺から外へ出されるのは一部のものだけです。表面加工がうまくできていないと胸腺組織が判断すると昇格したばかりのＴ細胞はその場で壊されてしまいます。その比率は 95%に及んでいます。その中からキラーＴ細胞が出てきます。

キラーＴ細胞は、表札である MCH クラスⅠ抗原を認識する機能を持っています。そこで、血管内外に自由に出入りして、各細胞の表札を見つけ舐め回ります。200 万種類の中から表札上に提示機能で示された抗原と結びつくキラーＴ細胞が現れます。そのキラーＴ細胞は細胞内から指令物質であるサイトカインを放出します。これが他の免疫細胞を総動員する始まりとなるのです。そしてその細胞を破壊します。通常の過程で生じた異常細胞はこのようにして、直ぐに破壊されてしまいます。

そんなことから、生き残るために、このキラーＴ細胞の監視から逃れようとする腫瘍細胞が出てきます。細胞表面に MCH クラスⅠを作らせないのです。これを阻止するのが NK 細胞に期待された役です。NK 細胞は強い細胞障害機能を有しています。表札を出していない細胞を見つけるとまとわりついて細胞障害機能を発現して殺してしまいます。細胞の一部にくっ付いた時、MCH クラスⅠを認識すると細胞障害機能を抑制するような働きがあるからだと説明されています。

そんなことから、NK 細胞は腫瘍細胞やウィルス感染細胞を攻撃できると考えられています。キラーＴ細胞から逃れた異常細胞を攻撃するという相補的な関係なのです。ＮＫ細胞の機能を低下させることなく、正常に保つために、森林浴の中でマイルドな運動負荷としての歩行が推奨される理由をご理解頂けたでしょうか。

森林セラピー基地・ロード紹介

「都心に近く大自然に抱かれた 森林セラピー基地　山北町」

神奈川県山北町

1．山北町の概要

山北町は、神奈川県の西部に位置し、東京都心部や横浜・川崎といった大都市の近郊にありながら豊かな自然を有し、近隣住民や都心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です。

2．山北町の森林セラピーの特徴

山北町は、都心からのアクセスが良く、町域の９割が丹沢山塊に覆われた大自然にあふれています。その大自然を生かした癒しの場を提供してリフレッシュして頂くため、平成23年４月に「山北町森林セラピー基地」の認定を受けました。

現在、２つの森林セラピーロードを設定しています。駅から気軽にアクセスでき、町内に存在する豊富な自然・景勝的資源、歴史や文化的資源を融合したコースで、子供や高齢者でも安心して歩ける「河村城跡コース」をはじめ、森林地域における健脚コースとして「西丹沢西沢コース」も設定しています。

また、主催イベントでは、五感の味覚を使い、地の恵みを食すことにより、身体の内面からセラピー効果を吸収できるよう「セラピー弁当」もご用意しています。森林セラピーを体験した後は、健康福祉センター「さくらの湯」に入浴することで日頃の疲れを癒し、更なるリフレッシュができます。



【アクセス】

○河村城跡・洒水の滝コース

電車：JR 御殿場線「山北駅」降りてすぐ

車：東名高速道路「大井松田 IC」から国道 246 号線 御殿場方面へ約 15 分

○西丹沢西沢コース

電車：小田急線「新松田駅」または JR 御殿場線「山北駅」「谷峨駅」で乗り換え 富士急湘南バス「西丹沢自然教室」行き

車：国道 246 号線清水橋交差点「中川」方面へ直進

【お問い合わせ先】

山北町森林セラピー運営協議会事務局
神奈川県足柄上郡山北町山北 1971-2
TEL：0465-75-0822
HP：http://www.town.yamakita.kanagawa.jp/

3．セラピーロードの特徴

（1）河村城跡コース

河村城跡コースは、全長約 2.5km、森林セラピー所要時間は約２時間のコースです。セラピーロード入口には、盛翁寺の情緒あふれる雰囲気が皆様をお出迎えします。セラピーロード内には、四季の花々が咲き誇り、吹き抜ける風の心地よい「風の道」、富士山が木々の隙間から見え隠れするポイントなどが訪れる人達を歓迎します。

また、少し足を運ぶことで、「日本の滝 100 選」「全国名水 100 選」「神奈川の景勝 50 選」に選ばれた洒水の滝に立ち寄り、マイナスイオンを感じることができます。

（2）西丹沢西沢コース

西丹沢西沢コースは、全長約 4.2km、森林セラピー所要時間は約４時間のコースです。大自然あふれる西丹沢に位置し、澄みきった清流「河内川」と山々の織りなす景観を楽しんだ後、西沢渓谷に沿って散策するコースです。コースの途中には、ミツマタ群生や渓谷美、下棚の滝、本棚の滝が存在し、訪れた人達を癒してくれます。





4．今後の展開

山北町では、定期的な森林セラピー体験ツアーを実施するとともに、県内外の参加者増加を目指し、ツアープログラムの充実や森のおもてなしガイドの育成に取り組むことで、森林セラピーを体験した方々の様々な健康づくりや癒しメニューを提供していきます。また、山北町森林セラピーをより多くの方に周知するため、PR 活動にも取り組んでまいります。

「癒しパワーがあふれる森、猪八重渓谷」

宮崎県日南市北郷町

1．日南市北郷町の概要

日南市北郷町は宮崎県の南部に位置し、総面積 178.49㎢のうち 86%を森林が占め、古くから飫肥杉の産地として林業が盛んで、国定公園「日南海岸」にも車で 20 分と海に近く山々に囲まれた自然が豊かな町です。神武天皇が幼い頃過ごしたという「生達神社」や、海幸彦をご祭神に祀る「潮嶽神社」があり古事記ゆかりの神話の里でもあります。町内には温泉施設があり、美肌成分を含んだ泉質が特徴の「美人の湯」として日南市民はもとより、県内外の観光客に親しまれています。春には 1 万本の桜が一斉に咲きほこり、花立山全体が桜色に染まる様は圧巻で県内でも有数の桜の名所として年々訪れる人が増えています。

2．日南市北郷町の森林セラピーロード

■「猪八重渓谷ウォーキングロード」（起伏に富んだコース 標高差約 200 m / 全行程 6km/ 所要時間約４時間）

■「蜂の巣渓谷ウォーキングロード」（なだらかで舗装路が多く、広渡川沿いの風光明媚なコース / 全行程 3.5km/ 所要時間約 1 時間 40 分）

二つのセラピーロードはどちらも渓谷沿いでマイナスイオンの癒しパワーに満ちたセラピーロードです。特に「猪八重渓谷ウォーキングロード」は環境省の特定植物群落に指定されており植生が豊富な森で一定の湿度と温度を保ち、約 300 種類といわれるコケの宝庫として世界的に有名です。渓谷を進むにつれて現れる「流合の滝」「岩壺の滝」「五重の滝」の滝群が見事です。また、毎年開催している「北郷セラピートレイルラン」（全長 23km）のコースの一部になっており、週末はトレイルランの愛好者の姿を見かけることも多くなっています。



「蜂の巣渓谷ウォーキングロード」は北郷町の中央部を流れる広渡川沿いを歩くコースで高低差が少なく大変歩きやすいコースです。日本では珍しい工法の吊り橋や蜂の巣状の奇岩など独特な景観や四季折々の植物や花を楽しむことができるロードです。

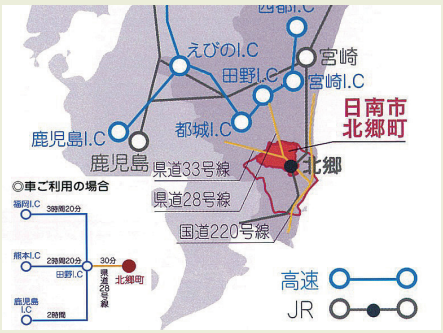
3．北郷町の森林セラピー

北郷森林ガイドいつつの木の会員がガイドとして森林セラピー散策を行っています。コケや樹木を観察したり手で触れたり、座観、仰向けに寝ながらリラクゼーション、夏は清流に足を浸けるなど森の癒しパワーを五感で感じるセラピー体験を実施しています。セラピストによるセラピープログラムでは散策後に利用者の心身の状態を見ながら希望に応じて「収穫体験」、「アロマ体験」、「郷土料理体験」、「ハーブティーのお茶会」などを組み合わせ当基地ならではの森林セラピーを実施しています。また、女性向けとして一人でも気軽に参加ができるランチ付き森林セラピー「癒しの森の女子会」を毎月 1 回実施。最近ではコケがブームらしくコケの観察が目当てのリピーターも増えています。



3．今後の取組

今まではウォーキングイベントや散策を主に行ってきましたが、北郷らしさを取り入れたメンタルヘルスプログラムを作成し（例えば“コケセラピー”など）当基地ならではの心の癒しを確立していきたい。また、医療機関と連携し行政や企業の健康保険事業の中で森林セラピーを活用していただけるようにしていきたいと考えています。４月末には猪八重渓谷入口近くの足湯に隣接する「森の診療所」（仮称）が完成します。これまで野外テントや離れた場所で行ってきたインテーク、血圧測定、ストレスチェックをスムーズに行えるようになり、森林セラピーの質の向上が期待されます。散策の際にカフェ気分で気軽に「森の診療所」へ立ち寄っていただいて、訪れる方々の健康増進のお手伝いをしていきたいと思います。



【アクセス】
車：宮崎自動車道田野 IC から約 30 分
ＪＲ：日南線北郷駅下車　タクシー約 10 分
【お問い合わせ先】
NPO 法人ごんはる
〒 889-2402　宮崎県日南市北郷町郷之原 1477
TEL：0987-55-2700　　FAX：0987-55-2710
Mail：info@gonharu.info

「心の湯治場　森林セラピー基地篠栗 ～森の鼓動が聞こえる遍路の郷～」

福岡糟屋郡篠栗町

篠栗町は、九州経済の中心地である福岡市から東に車で30分程のところに位置します。福岡都市圏を形成するベッドタウンという地域でありながら、町の７割を森林が占める、緑豊かな自然に抱かれています。山間部には、森の巨人たち100選に選ばれた「トウダの二又杉」や「大和の大杉」などの巨樹・巨木が点在する大和の森を有し、大自然の中にその存在感を示します。また、篠栗町は古くから篠栗四国霊場として栄え、小豆島四国霊場、知多四国霊場と並び、日本三大新四国霊場として有名です。広大な景勝地の中に八十八か所の札所が点在し、今も心の安らぎを求めて全国から年間100万人を超える人々が訪れています。

「森林セラピー®基地・篠栗」は、全国で36番目の森林セラピー®基地として、平成21年３月に認定を受けました。その後セラピーロードの整備、リーフレット製作やホームページの立ち上げ、セラピーロードを案内する「森の案内人」の育成等お客様をお迎えする準備を整え、同年９月25日にグランドオープンしました。

「森林セラピー®基地・篠栗」のセラピーロードは、標高400mほどの高原地帯のなだらかな林道を中心に、スギ、ヒノキなどの人工林や広葉樹との針広混合林地帯にある「落陽コース（往復約1.75km）」、「荒田周遊コース（一周約10.5km）」、「夫婦杉コース（片道約6.36km）」、「あじさい（杉並）コース（片道約7.34km）」をはじめ、平成25年３月に「篠栗九大の森コース（一周約2km）」、本年３月に「樹芸の森コース（往復約10.3km）」が追加認定され、現在６本のセラピーロードがあります。

「落陽コース」は、平均斜度7.4%の勾配で、ほぼ平坦な道は全コースの中で最も歩きやすくなっています。杉の巨木やメタセコイアの針葉樹も見られますが、中でも見どころは、コースに隣接する大和の森遊歩道内にある幹回り16.15m、高さ40mの「大和の大杉」で、今も成長を続けています。いつか日本一の巨木になるようにと名づけられました。

【アクセス】
車：九州自動車道「福岡ＩＣ」から国道201号線経由で約10分
電車：ＪＲ博多駅から篠栗線（福北ゆたか線）で約20分

【お問い合わせ先】
篠栗町産業観光課・商工観光係
〒811-2492
福岡県糟屋郡篠栗町大字篠栗4855番地５
TEL：092-947-1111（代表）
HP：http://www.sasaguri-therapy.jp/



「荒田周遊コース」は、萱ヶ倉林道を通り、若杉山の太祖神社上宮から米ノ山、こもれ陽の森を歩き、荒田高原へと周遊します。総距離10kmを超えるハードなコースですが、歩き終えたときの達成感は格別です。

「夫婦杉コース」は、ＪＲ筑前山手駅から田ノ浦、荒田高原を通り、林道沿いの夫婦杉を眺めながら若杉山山頂を目指します。荒田高原のアジサイや紅葉、天狗岩の冬桜など、季節ごとにいろいろな楽しみがあるコースです。

「あじさい（杉並）コース」は、ＪＲ筑前山手駅から荒田高原を目指して登り、杉並が明るい蛇谷線林道を抜け、若杉山の太祖神社上宮まで歩きます。より手軽に楽しみたいときは、荒田高原をスタート地にして、距離を短くすることもできます。



「篠栗九大の森コース」は、平成22年に篠栗町と九州大学との共同管理のもとに、大学演習林の一部を緑地として利用できるようになりました。研究のために植栽した、数々の貴重な植物が見られるほか、土を踏みしめる感触を大切にした遊歩道や、若杉山・米ノ山が望める東屋など、緑と身近にふれあえる工夫が各所に施されています。

「樹芸の森コース」は、ＪＲ筑前山手駅から森林公園・樹芸の森を目指して登ります。途中には、展望の良い鳴淵ダムやその上流に五塔ノ滝があり、一帯は篠栗耶馬渓と呼ばれる景勝地です。このコースは、今年３月に認定を受けたばかりの新コースで、新たなガイドコースとしてお客様にご紹介するため、「森の案内人」と一緒に下見や、随所でのアクティビティを検討中です。秋の全国一斉ウォーキングデーでお披露目できるように準備を進めていますので、ぜひご期待ください。

解説

森林環境の話



森林総合研究所　香川　隆英

２時間程度の平均的なガイド付きの森林セラピープログラムを行った場合の、森林セラピーの生理・心理効果の測定を、最高・最低血圧、脈拍数、アミラーゼ活性及び簡単な心理調査によって実施する方法を解説してきました。

ここでいう森林セラピープログラムは、シンプルな森林浴、つまり森林歩行や座観等を指します。エビデンスに示された医学効果は、シンプルな森林浴での効果です。ただし、実際のセラピー基地・ロードでは様々プログラムを実施することでしょう。森林内のヨガやアロマセラピーなど、またノルディックウォーキングあるいは木工体験やそば打ち体験など。こうしたプログラムが加わる場合は、セラピー体験が半日や１日になることがあるでしょう。その場合の測定の仕方ですが、できるだけ森林内の活動前後に測定を行いましょう。

たとえば、まず森林浴の歩行や座観を行い、途中で森林内ヨガをする場合は、森林浴前と、ヨガ等森林内での活動がすべて終わってから測定します。一方、森林浴の歩行や座観を行い、一度森から出て、木工体験の施設に行く場合は、森から出た時に森林浴後の測定をしましょう。

さらに、木工体験後、すべての森林セラピーメニューが終わってから測定しても良いかもしれませんね。それぞれのセラピー基地固有のアクティビティが、どのような効果をもたらすのか、みてあげることも付加価値となるでしょう。しかし、エビデンスのある森林セラピー効果は、あくまで森林内でのアクティビティ、森林浴での効果を指すことは忘れないでください。

そして宿泊タイプの森林セラピーの場合は、同様に森林内でのアクティビティ前後の測定と、必要に応じ体験がすべて終わり、帰る前に測定することとしましょう。



森林内でのヨガ（奥多摩町）

「基本的な森林セラピープログラムの事例」

さて、基本的な森林セラピープログラムは、シンプルな森林浴、つまり森林歩行や座観等を指すと言いましたが、もう少し具体的に紹介していきたいと思います。

１．オリエンテーション、測定

まず、参加者の皆さんと森林セラピスト・ガイドが参集します。オリエンテーションなど行える会場があると良いですね。セラピーステーションとでも呼ぶものです。ここでは森林浴前の血圧、脈拍数、唾液アミラーゼ、簡単な心理調査も実施します。生理測定は温度調整できるほうが良いので、セラピーステーション等室内環境があることが望ましいのです。

・オリエンテーション
・森林浴前の生理・心理測定

２．ゲートでの準備

ゲート（入口）周辺でストレッチを行いましょう。そして、ゲート近くに当セラピーロードの概要のサインがあれば、セラピーロードおよび環境資源などの説明をします。

・ストレッチ
・ゲートサインの説明



ゲートのサイン

３．五感刺激ポイント

五感刺激ポイントを、できればコース上に最低１箇所は設けて説明しましょう。

（1）視覚

・木漏れ日のある森の小広場などは木々の緑を見通すに格好のポイント。



木漏れ日小広場

森林セラピスト



森を歩いて 森を感じて 命薬（ぬちぐすい）

宇良　梨枝子
（沖縄県）

国頭村は、沖縄本島最北端に位置し、東は太平洋、西は東シナ海に面し、村土の 84%を森林が占めています。森林部には、国の天然記念物に指定されているノグチゲラやヤンバルクイナ、ヤンバルテナガコガネ等の貴重な動植物が棲息し、類稀な生物多様性を誇る自然環境は東洋のガラパゴスとも称されることもあり世界的にも注目を集めています。

私の森林セラピーへの入り口は平成 19 年に国頭村が沖縄県内で初めて森林セラピー基地として認定を受けた４つのセラピーロードで行なわれた介護予防教室でした。「認知症予防・転倒骨折予防教室」を森に移すと、受講者（高齢者）は、目を輝かせ、一目散に好きな木にかけより、葉っぱに触れ、木の実を口にし、声高らかに話しをしているのです。童心に帰ったかのように活動的で、同行した私達は、受講者の元気に圧倒され、森の持つ力に驚いたのがきっかけでした。





平成 21 年、村民対象に開講した“命薬（ぬちぐすい）の森ガイド”の講座で学びながら、森林がなぜ健康にいいのか、高齢者が元気になるのはなぜか、もっと知りたくなり平成 22 年に森林セラピーガイドの資格を得ました。平成 25 年４月 12 日国頭村森林セラピー協会（ぬちぐすい･やすら木の会）が設立しました。年に数回ですが「やすら木の会」メンバーで企画した森林セラピーツアーや高齢者の介護予防教室と連携した森林セラピー、職場の友人との森歩き等少しずつ経験を積んでいます。森林セラピーを通して国頭村で過ごした時間が、森に触れるきっかけとなり、森を好きになり、森に愛着を持ち、心の拠り所となって欲しいと願っています。

私も、時間を見つけては、森の中をワクワクしながら歩き、楽しんでいます。置かれた環境の中で逞しく生き抜いてきた木々が私達を健康的な生活にいざなってくれることを学び更に森林に対する好奇心がわいてきました。



森林セラピストへの道

佐々木　律子
（福岡県）

こんにちは！　私は一昨年に資格を取得し、昨年町外セラピストとして福岡県篠栗町森林セラピー基地に登録させて戴き、ようやく本年の３月に「サブのサブ？」セラピストとして基地デビューを果たしました。

心身が疲れると森に入り、気ままに歩き、寝転んでいた私は、森が持つ癒しの力に気づき、「森の癒しを他の人にも伝えたい」「ゆっくり安心して過ごせる宿を森の中で営みたい」という夢を持っていました。

そんな私が夢や想いを膨らませ、資格は取得したものの、基地との繋がりはなく、森林セラピストの「求人？」も見当たらず・・・幾つかの基地に体験の申し込みを試みましたが、現地までのアクセスやプログラムなどの事情で、体験すら叶わないまま暗中模索の状態が続いていました。

一方、産業カウンセラーの認定資格を得る過程でセラピストの基本的姿勢を学び、企業のメンタルヘルスケアに於いて森林セラピーが持つ可能性と発展性、そして外部ＥＡＰ等の支援機関との連携の必要性について感じました。



宮崎県日南市北郷町森林セラピー基地で開催された「全国サミット」に参加しました。

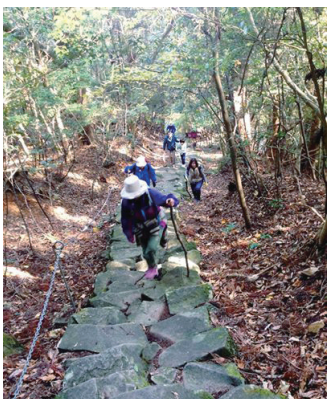


遍路道を織り込んだ福岡県篠栗町のセラピーの様子です。

また、介護福祉士と言う立場から、福祉の現場と森林セラピーとの連携を視野に入れたバリアフリーな森林セラピーの必要性も感じています。その実現には、課題分析やアセスメントに基づく参加者のニーズをしっかりと把握した上でのプランの提供と医療機関との連携も含めたリスクマネージメントが必須だと思います。臨床倫理の規定やセラピストのためのスーパービジョンも欠かせないでしょう。

広い視野で全国の関係者の方々と情報を交換し、それを共有し、発信し、多くの方にセラピーを体験して戴きたい。 都心部やその近郊にある森林や公園等でも体験的なセラピーを実施し、森林セラピーへの理解を拡め、それが、都心部のセラピスト（地元の方とは違った視点で基地の魅力を提案！）の活躍の場になればという想いもあります。

私は、ようやく森林セラピストとしての道を歩み始めたばかりです。 今後の夢と新たな展開への期待感を膨らませつつ、どこかの基地で皆さんとお会いできる日を楽しみにしています！



新規認定された福岡県豊前市へ見学に伺いました。



森林セラピーを一人でも多くの方に!!

松野　大樹
（東京都）

「森林セラピーって何をするの？」必ずと言っていい程、受ける質問です。

私が、人に森林セラピーの話をすると、皆一様に頷いてくれますが、実践してみる！という人は極々稀です。

諸々理由はあると思います。森に行くのが面倒くさい、折角の休みに遠出して日帰りしたら余計疲れそう・・医学や薬の進歩で態々、自然療法的に病気を予防しなくても・・という方がほとんどなのではないでしょうか。

私たちは自分たちの意思でそう思っているだけであって実際、体は自然や植物を欲しています。

例えば、外で休む時に人工的に作られた緑の少ない公園より緑が多い公園を誰もが選ぶと思います。理由は？落ち着くし、気持ちがいいから。

その通り、遺伝子レベルで本能的な欲求が働くからだと思います。

今、「自然欠乏症」という言葉をよく耳にします。私たちは常に人工物に囲まれ、自然との関わりが少ない状況で生活しています。



また、自己の健康に関する事さえ、情報過多で何を信じて良いのか分からない状況です。言い換えれば、現代人は「感性感覚欠乏症」に陥っているのではないでしょうか？

森林セラピーの中で大切とされている、感覚や感性。自らが健康になるという事は、これ無しではありえないし、結果ここにつながるのでないかと思っています。

自分から森に行きたいという欲求､体を動かしたい､何を食べたいという事まで全てに当てはまると思います。

私は、森林セラピーを健康維持増進の為の数ある方法論の一つとして、個々人が持ってくれる事を望んでいます。

自分の感性・感覚を無視してまで情報に流されるのではなく、森林セラピーを通じて自身で健康について考え、過ごしていける出発点として広めていきたいと思っています。



五感をつかって、癒し・笑顔の森林セラピーを目指して

浅井　明美
（群馬県）

私は 10 年前からアロマテラピー、メディカルハーブの認定校を行い予防医学代替療法としてアロマテラピーやハーブの普及啓発を進めてきました。

2009 年に「森林セラピー検定」の事を知り検定テキストを購入したのですが受験には至りませんでした。その後 2010 年に「NPO 法人ぐんまアロマの木」を設立、事業としてオリジナルの森林セラピーを行ったのです。森林セラピストへの出発となりました。資格を持っていませんでしたが群馬県で最初の基地「上野村」へ 100 名の方と行ってきました。上野村在住の森林セラピーガイドさんや上


森の中でハンドトリートメント

野村役場の皆様に協力していただき、中ノ沢流域のオボロカヤの滝でマイナスイオンを浴び、セラピー弁当を堪能し、まほーばの森では森林の中でのヨガ・ヒーリングコンサートなど非日常体験を過ごしました。

その後も毎年場所を変え、草津町や長野県佐久市の基地では森林の中での「アロマハンドトリートメント」を参加者同士で体験してもらい五感をフルに使う内容に進化していきました。そして一昨年、今度は自分自身でセラピストとして医学的根拠に基づいた案内、プロデュースをしたいと考え４年ぶりにテキストを開き、昨年セラピスト試験を受験し合格することが出来ました。

ストレス社会の今、森林、アロマテラピーやハーブを求める年代はさまざまです。生活習慣病予防に、ストレス関連病や心身症の予防にホリスティックな視点で考え活用の提案をしています。森林セラピーのストレス軽減リラックス効果、免疫向上効果に加え、アロマテラピーの香りの効果、タッチングによる心身への癒し効果、メディカルハーブの抗酸化作用、すべて融合させ五感を使った「笑顔の森林セラピー」が私の最大の目標です。森の中でのハンドトリートメントは男女問わず至福の時間になると思います。

群馬県では今年、赤城自然園と甘楽町が認定され今後の自分自身の展開が楽しみです。森林セラピストとして、丸ごと健康に、生き生きと輝く人生のために新たなプロデュースをしていきたいと思います。



「会員だより」にご寄稿ください！

これまで「会員だより」のコーナーは事務局から会員の方々に依頼してご寄稿いただいておりました。しかし、今後は広く皆様方からご寄稿いただけるよう、原稿を募集することに致しました。森林セラピーに関する取り組みや、ガイドツアーのレポートなど、ぜひ事務局の会員だより担当者あてにお送りくださいませ。写真がある場合はあわせてお送りください。メール、郵送、FAX で受け付けております。なお、ページ数の関係上残念ながら掲載できない場合もございますので、ご了承ください。

メール：info@fo-society.jp（会員だより担当者宛）
郵送、FAXは最終ページに記載の宛先まで

情報提供のコーナー

平成 26 年3月 19 日（水）にステアリングコミッティが開催され、新たに森林セラピー基地として４箇所が認定されました。

これで認定箇所数は、全国で 57 箇所（森林セラピー基地 52 箇所、セラピーロード５箇所）となりました。 なお､平成 26 年度公募の第 10 期の森林セラピー基地候補地は岩手県岩手町、岐阜県本巣市、兵庫県宍粟市の３箇所がノミネートされました。

【第９期 森林セラピー基地 認定箇所一覧】

都道府県	団体名	森林セラピー基地名	森林セラピー基地の特徴
群馬県	甘楽町	甘楽町森林セラピー基地	甘楽町は群馬県南西部に位置し、高崎駅から上信電鉄で 30 分、東京駅からも新幹線で１時間半でアクセスできる距離にある。城下町としての様々な歴史的資源や街並みが残っており、森林セラピーと合わせた豊かな歴史・文化体験が可能。
群馬県	株式会社クレディセゾン	赤城自然園	赤城自然園は、赤城山西麓の 600 ～ 700m の標高に位置する。「人間と自然との共生」の実現を目指し、30 年近い年月をかけて植生を入れ替え、植物がいきいきと育ち昆虫や小動物が棲みやすい環境づくりを続けている。気軽にゆっくりと森林を散策しながら、さまざまな植物を愛で、昆虫を観察できるのが特徴。
千葉県	南房総市	すぐそこ！あったか南房総 海・里・人が織りなす癒しの森	南房総市は、豊かな海の幸が得られ、温暖なため年間を通じて様々な農産物の収穫ができるなど、食にも恵まれた地域である。首都圏から 90 分とアクセスが良く、黒潮で温暖な気候のため冬でも散策が楽しめる。森林部は常緑樹で覆われており、冬季でも森の緑を感じながら歩くことができる。山から海まで地域ごとに多様な環境が存在し、それぞれに個性あるコースを楽しむことができる。
広島県	神石高原町	神石高原町森林セラピー基地	神石高原町は、中国山地が広島県東部で南に張り出した高原地形の中にあり、森林面積が 81%と緑豊かな自然に包まれた中山間地帯である。本町北部に国定公園帝釈峡があり、ここから福山市山野町島串まで続く中国自然歩道が縦断している。瀬戸内海と日本海の分水嶺に位置した清流で毎年至るところで源氏ボタル･平家ボタル･金ボタル･オオマドボタル･クロマドボタルなどの乱舞がみられる。

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
(株)デラ

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
高知県梼原町
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
富山市観光協会
福岡県篠栗町
群馬県草津町
鳥取県智頭町
熊本県水上村
JMC(株)ヘブンスそのはら
北海道津別町
神奈川県山北町
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
千葉県
(一財)日本森林林業振興会
森永乳業(株)
小林製薬(株)
(株)北都
IWAD環境福祉専門学校
社会医療法人社団正志会
青森県深浦町
石川県津幡町
長野県松川町
福岡県豊前市

(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

・今号から瀬上理事長による「森林セラピーに必要な医学知識」のシリーズが始まり、第1回はNK細胞の役割やその仕組みについてお話をいただきました。この記事とあわせて副読本ヘルスケア編の8、9ページを見直しておくと、より理解が深まるかと思います。
・昨年10月から開講した通信教育課程ですが、5月開始をめどに1級講座の準備をしております。大変お待たせしておりますことをお詫び申し上げます。2級同様、筆記の検定試験を受ける必要がなく、ご自身のペースで学習を進めることができます。セラピスト資格にご興味をお持ちの方には朗報かと存じます。ぜひご検討くださいませ。詳しい内容につきましては森林セラピー総合サイトをご覧頂くか、事務局までお問い合わせください。
・5月25日に第6回検定試験を行いました。1級を受験される方、併願を希望の方が多かったように感じます。巻頭言にもありましたが、厚生労働省によって労働安全衛生法の一部を改正する法案が審議されています。メンタルヘルスへの関心が日々高まっているようですね。皆様の活動に追い風となることを期待しています。

森林セラピー®

No.15（May 2014）

発行日／2014年5月31日

発　行／特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ
〒102-0083　東京都千代田区麹町1－6－9
DIK麹町ビル3階E号室
TEL 03-3288-5591
FAX 03-3288-5592
URL http://www.fo-society.jp