

# 森林セラピー®



会報誌 19号

## 特集：ストレスチェック義務化と 森林セラピー

### 目次

#### P.1 特集

ストレスチェック義務化と  
森林セラピー

#### P.9 森林セラピー基地紹介

広島県神石高原町

#### P.11 森林セラピー女子部

デトックスと健康

#### P.15 森と健康の Topix

メンタルヘルス・ツーリズム



# 【特集】ストレスチェック義務化と森林セラピー

労働安全衛生法の改正に伴うストレスチェック義務化、  
その内容と森林セラピーとのかかわりをご説明します。



## ストレスチェック義務化とは？

### ストレスチェックの概要

ません。

平成24年6月、労働安全衛生法の一部を改正し、労働者のメンタルヘルス対策の充実や強化を計る法案が国会を通過しました。それが、事業者による労働者のためのストレスチェックの義務化です。従来やっ

このストレスチェックが従来の身体の定期健康診断と大きく異なる点は、**本人の同意がない限り、その結果を事業主が知ることはできない**、という点です。

ている身体の定期健康診断の心版（こころばん）です。平成25年12月1日以降、従業員が50人以上いる事業所は、年1回以上実施する必要がある

そのため、ストレスチェックの実施者になれるのは、医師や保健師、厚生労働省の定める研修を受けた看護師、精神保健福祉士などです。

す。

こういった保健スタッフがいない場合は、外部のEAP民間の心理相談機関）や健康診断機関などに委託しても構い

7項目の質問紙が基準になっているのですが、それはあくまでも厚生労働省が作成したもので、他のストレスチェックシートを使っても構いません。

は上述した保健スタッフを取り揃えている必要があります。さて、そもそもストレスチェックとは何なのでしょうが、何のために行うのでしょうか。その目的は大きく2つあります。

① ストレス要因、

ックとは何なのでしょうが、何のために行うのでしょうか。その目的は大きく2つあります。

② ストレス反応、

ックとは何なのでしょうが、何のために行うのでしょうか。その目的は大きく2つあります。

③ サポート環境に関するものが必ず入っていなければなり

ックとは何なのでしょうが、何のために行うのでしょうか。その目的は大きく2つあります。

## ストレスチェック制度の概要

### ストレスチェックの実施

- 常時使用する労働者に対して、年に1回、ストレスチェックを実施することが事業者の義務※になります。

※ストレスチェックとは、事業者が労働者に対して行う心理的な負担の程度を把握するための検査をいいます。  
※従業員数50人未満の事業場、当分の間努力義務となります。

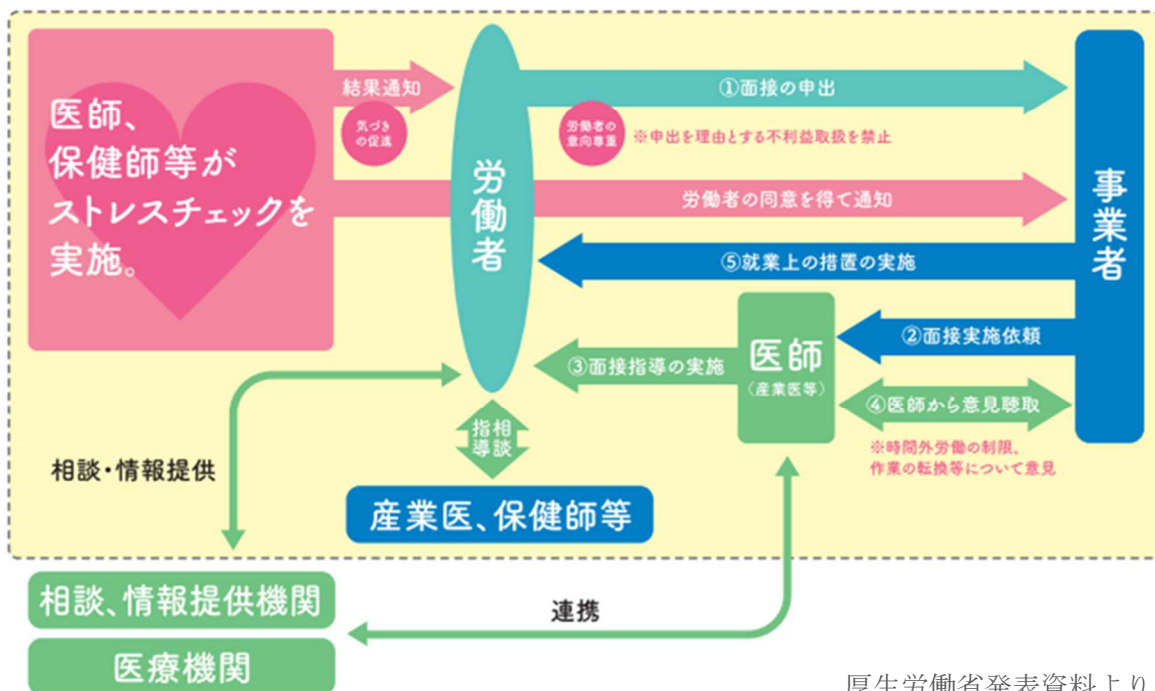
- ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」の3領域を含みます。

### 面接指導の実施

- 高ストレスと評価された労働者から申出があったときは、医師による面接指導を行うことが事業者の義務になります。
- 事業者は、面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときは、就業上の措置を講じる必要があります。

◎ ストレスチェックの結果は直接本人に通知し、本人の同意がない限りは事業者には提供してはいけません。

## ストレスチェック制度の流れ



厚生労働省発表資料より

1つ目はセルフケアです。質問紙を通して自分の心身の状態をチェックすることです。そしてその後、どのようなことを感じたのか、どのようなことを思ったのか、自分を振り返ることです。この振り返りがなければセルフケアとは言えないでしょう。これは自己理解の一つです。

2つ目は、チェックしたデータを統計的に処理してもらい、専門家の客観的な解析を求めることです。これは、専門家による自己理解ということになります。過重労働や人間関係不全がある場合には、就業上の措置をしてもらうことも必要でしょう。

いずれにしても、このストレスチェックによって、ストレスへの気づきと、その対処ができれば、目的は達したと言えるでしょう。しかし、そのために何が必要なのか、皆で考え、議論する必要があります。



## なぜ義務化したのか？

### 義務化の背景は…

国はなぜ事業者にストレスチェックを義務化したのでしょうか。

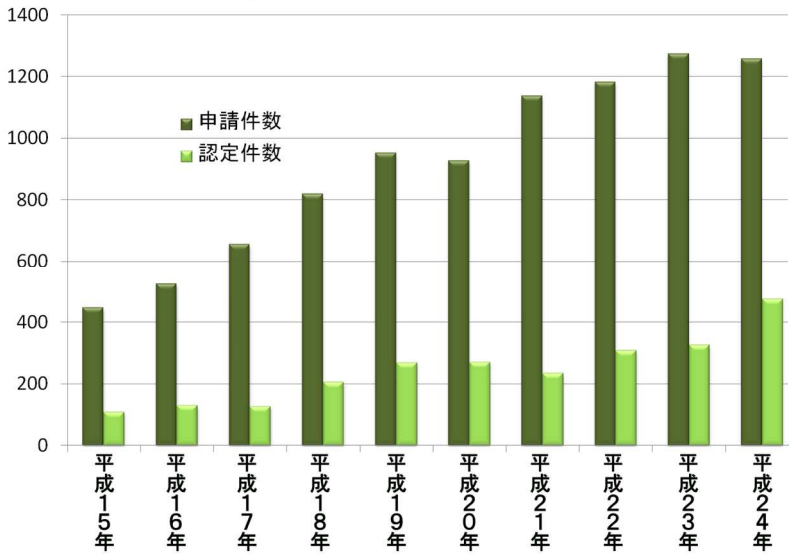
ひとつは、うつ病をはじめとする精神疾患が、働く人たちの間で増えているからです。また、職業生活に生き甲斐ややり甲斐を持たず、ストレスだと感じる労働者が6割にも達していることです。さらに、メンタル不調による労災（公務災害）の申請や認定も徐々に増えています。

これらの防止策として、事業者が自覚を持ってメンタルヘルス対策をしなければならぬ。といった要請があるのです。このため、ストレスチェック実施に必要な費用は、事業者負担となったのです。

ところで労働相談で最も多いのは、人間関係やハラスメントに関するものです。

事業主や管理監督者からい

精神障害等に係る労災請求・認定件数の推移



はじめを受けた」性的ないやがらせがあった」というものです。こういった課題に対し、経営者やマネージャーはどのような取り組みでいったらいいのか、その対応もまた求められています。

◀心の健康を損なう、「精神障害」で労災が請求された件数は、年々増えています。

厚生労働省発表資料より

メンタルヘルス対策のはじまりと4つのケア

昭和63年、国は「**トータルヘルスプロモーションプラン**」を策定し、健康測定や保健指導、栄養指導、運動指導やそのトレーニング、そしてメンタルヘルスのための心理相談などを実施するよう労働安全衛生法の一部を改正し、指針を出しました。

しかし、このやり方はあまり浸透しませんでした。なぜならケアを実施する6人衆（産業医、保健師、栄養士、ヘルスケアトレーナー、ヘルスケアリーダー、心理相談担当者）の協働が今一つで、産業医がリーダーシップを発揮できなかったからといえます。

平成12年には、**事業場における労働者の心の健康づくりのための指針**を出し、4つのケアをするよう呼びかけました。

①セルフケア 労働者自身が心

の健康を確保するために自らのストレスへの気づきを高め、ストレスへの適切な対処をする（こと）、

②ラインによるケア 管理監督者が、部下や組織のために職場環境などを改善したり、部下の個別指導や相談にあたることを言う。）

③事業場内産業保健スタッフ等によるケア 産業医や衛生管理者、保健師、看護師、カウンセラー、精神科医などの産業保健スタッフが、職場の実態を把握したり、労働者への個別指導や相談などを実施したり、管理監督者への支援をすること。また、メンタルヘルス教育や研修を実施することも含む。人事・労務のスタッフを加えて 事業場内産業保健スタッフ等」と呼ぶ、

④事業場外資源によるケア 事業場内でメンタルヘルスのサービスの体制がない場合や、できない場合には、病院やクリニック、相談機関・EAP



など、外部の資源を活用し、医療や相談のネットワークとして連携すること）です。

### 対策の広がりとその効果

平成18年3月にも国はメンタルヘルス対策の指針を出しました。それが「**労働者の心の健康の保持増進のための指針**」です。

この指針では、

①メンタルヘルスについて衛生委員会での調査や審議をすること

②メンタルヘルス推進担当者の選任

③健康情報に関わる個人情報保護と適正な取り扱い

④小規模事業場に対する対策と、地域産業保健センターの支援

などが挙げられました。

平成12年と平成18年の2つの指針によって、メンタルヘルス対策が、より具体的になったといえます。最近、事業場ではこの4つのケアを実施しているところが多くなっています。

ました。

特に中小企業や零細企業では産業保健スタッフを抱えることができないため、EAPなど外部の相談機関などと契約しているケースが散見されます。

しかしながら、現状ではあまり効果が上がっているとは思えません。メンタルの不調者の数は高止まり状態にあり、事業場の規模や業種によっては、離職者が増えている状況です。

平成18年に自殺対策基本法ができ、ここ数年、自殺者は3万人を切るようになりました。しかしながら、変わらぬ経営環境の厳しさの影響を受け、事業主を始め、管理者、人事担当者などはメンタルヘルス対策に奔走しています。

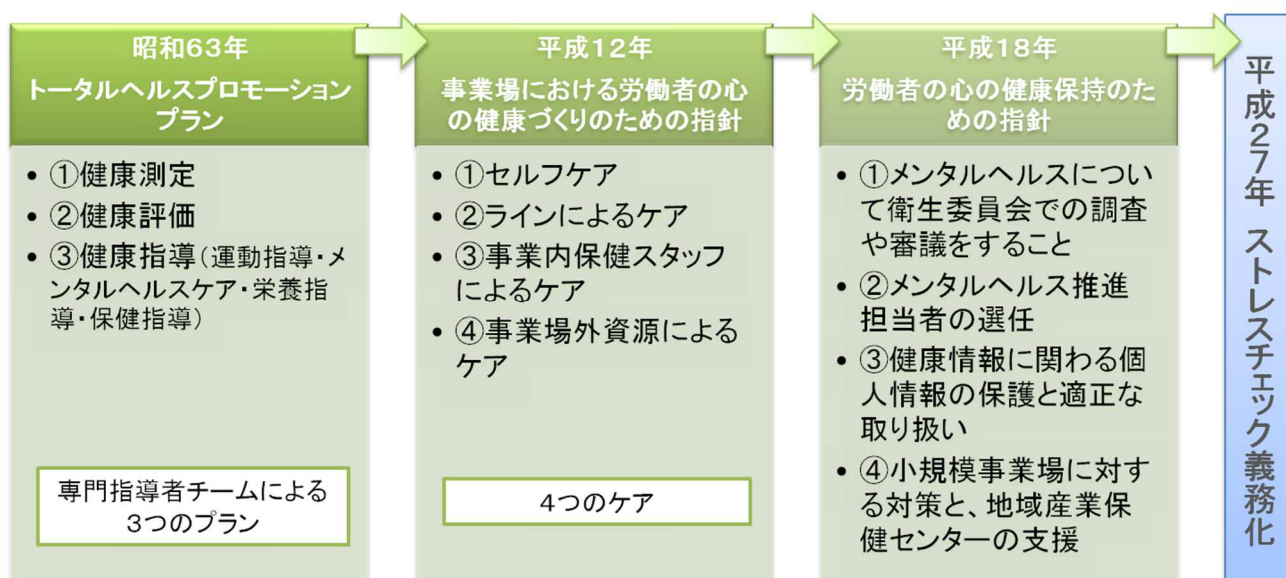
経営側の本音としては、これ以上、余計な仕事（メンタルヘルス対策）は増やさないでくれ」とも訴えています。働く人たちは健康は大切、そんなことは百も承知だが、生活や暮らしがある」とつぶやいています。

す。心身に不調はあったとしても、何事もなかったかのようにタイムカードを押し、管理者から心配の声をかけられることにためらいを感じているのです。



メンタルヘルスを生業としている人たちは、この状況をビジネスチャンスとして捉えているものの、同業者同士の競争も厳しく、この人たちのメンタルヘルスも決して良くないと言えるでしょう。

こうした中、平成27年にストレスチェックの導入に至りました。



## 働く人たちの本音とストレスチェックの限界

### 働く人の不安

国はストレスチェックの専門委員会を設置し、数えきれないほどの議論を尽くして法制化し、ストレスチェック実施に至ったと推測できます。

しかし、東京メンタルヘルスが行った調査によると、

「ストレスチェックや心理検査は全く意味がない」と答えている人が4人に1人はいるのです。

それは、本音を書いたらどう評価されるのか「不利な対応や措置をとられるのではないか」といった疑心暗鬼です。働く人たちは、過去の経験から防衛的になっているのです。

おそらく肝心なのは、ストレスチェックを実施した後の対処です。本当に親身になって相談にのってくれる人がいるのか、ということです。

働く人たちは、自分にも非があったり、弱点や欠点があったりする場合、どう表現していい

のか、分からないのです。なぜなら、現実には矛盾に満ちていることをよく知っているからです。

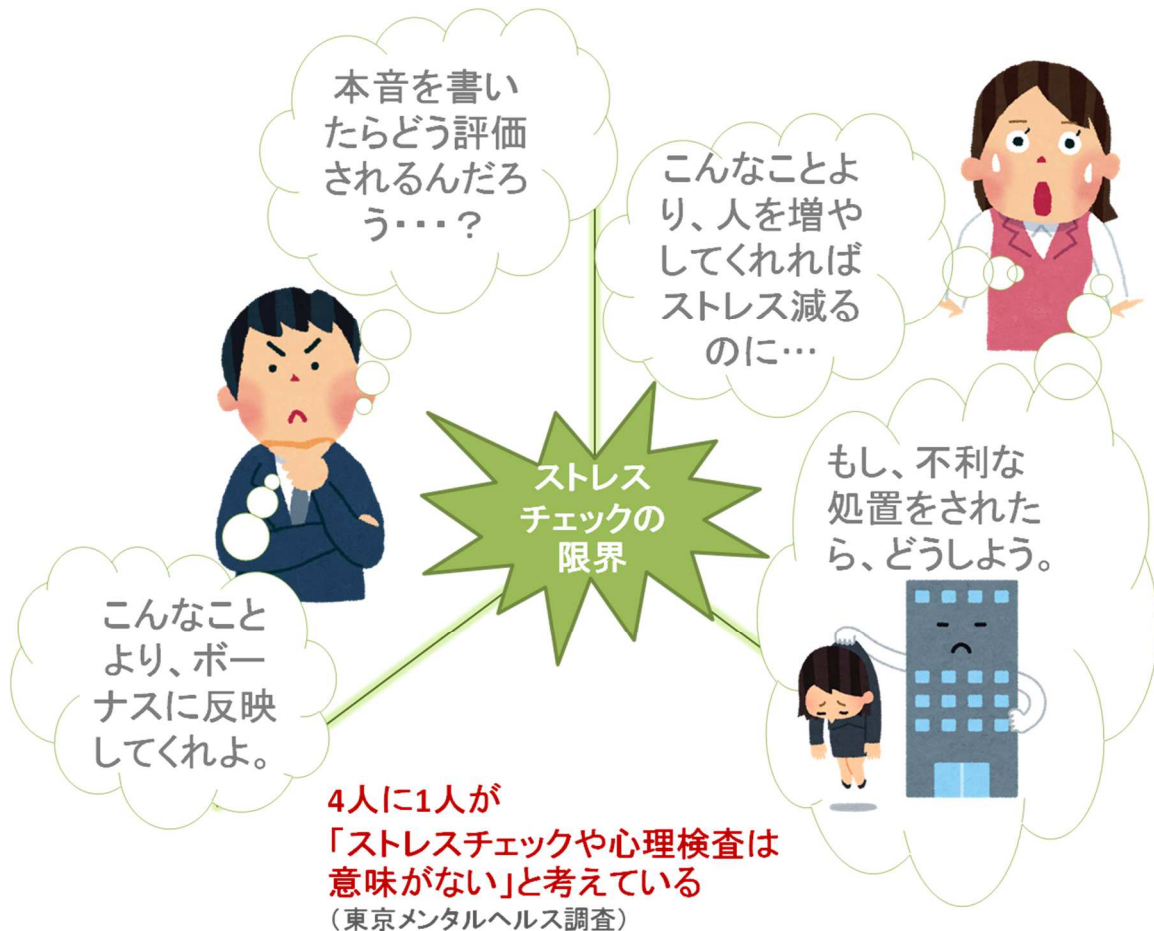
通常私たちはそんな心の内奥まで、言葉にすることはあまりありません。またそのようなことにまで耳を傾けてくれる保健スタッフも少ないのです。そのために、本音を言葉にするのをためらうのです。

ましてやそのことをストレスチェックなどに反映させる筈ありません。

だから「こんなことやるなら人を増やしてくれ!」とか「ボーナスに反映させてくれ!」といった意見を出す人も少ないのです。

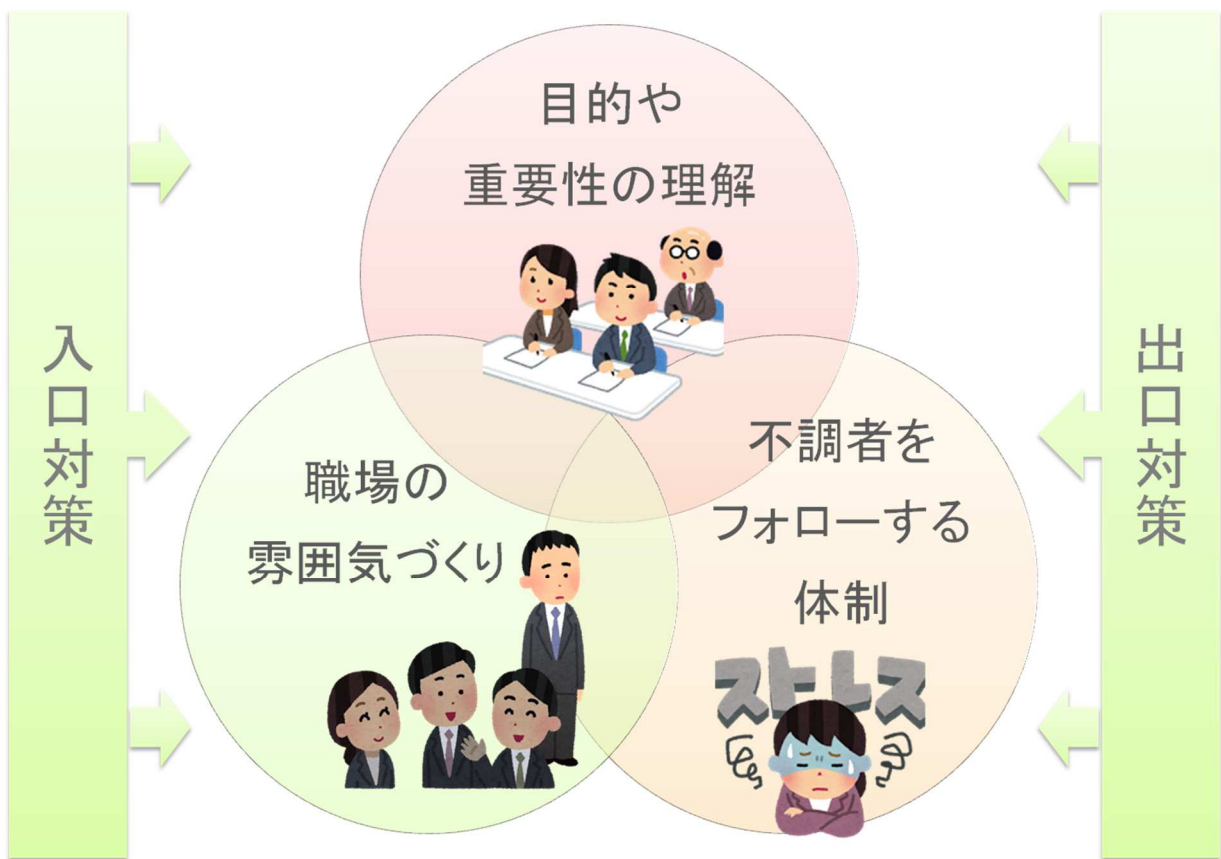
このように、ストレスチェックにも限界があります。であれば、こうした限界を乗り越えるための案にこそ、我々は知恵を絞っていかなければならないでしょう。そうしなければ、ストレスチェック榮えて、会社・

労働者共倒れ」という本末転倒の結果となっています。





## ストレスチェックの効果を高める成功の秘訣



職場の雰囲気と、チェック後のフォロー体制が大切

それでは、ストレスチェックの効果を高めていくには、どのようにしていったらよいのでしょうか？ 成功の秘訣は、「ストレスチェックの入口対策と出口対策」にあります。

まずは入口対策です。ストレスチェックの目的やメンタルヘルスの重要性の理解」はもちろんですが、それ以上に重要なのは、ストレスチェックを実施する前の、職場の雰囲気づくり」です。

職場の雰囲気はどこから出てくるかというと、職場のメンバーひとりひとりの視線、表情、態度、声などにより演出されて出てきます。これらの演出がポジティブ（肯定的）かつウオーム（温かい）の度合いが多いほど、職場のメンタルヘルスは良くなる傾向にあるのです。逆にネガティブ（否定的）かつコールド（冷たい）の度合い

が多いほど、職場のメンタルヘルスは低下していつてしまいます。

このポジティブとネガティブの比は、ポジティブ3…ネガティブ1」以上でポジティブが多いことが理想です。

こういった職場の演出をして、「ストレスチェックを受けたい」という雰囲気が醸成されれば、ストレスチェックはさらに効果を上げるでしょう。

もうひとつは出口対策ですが、ストレスチェック後の職場の体制が充実していることです。

ストレスチェックをやりっぱなしではなく、そのあとに相談できる体制」、また不調者をフォローする体制」を充実させることです。



## 森林セラピーにできること

職場のメンタルヘルス向上のために、森林セラピーにできる可能性は大きく3つあります。

### ストレスチェックを補完する ストレス測定としての森林セラピー

まずひとつは、森林セラピーにおける客観的な測定です。上述「働く人たちの本音とストレスチェックの限界」で指摘している通り、ストレスチェックには限界があります。それはとりもなおさず、ストレスチェックが主観的評価であるという点です。主観的評価では、チェックする人が、ストレスがない」とすればストレスがなくなり、どうせこんなチェックやつても無駄」と思えば真面目にチェックはつけないのです。こうして測定結果にあらわれる誤差は見逃しがたいほどの量になることがあります。

主観的評価の意味が全くないということではありませんが、それだけでは不十分です。その限界を補うために、森林セラピーで活用している測定機器による客観的評価が力になることでしよう。ストレスチェック制度の主観的評価と合わせることによって相乗効果ができます。

さらに、森林での心地よい体験や、マインドフルネスなどを取り入れた森林セラピー、森林セラピー内で実施する様々なワークを通じて、自身のストレスへの気づきを促すこともできるでしよう。

### ストレスチェックの入口対策、出口対策としての森林セラピー

上述の入口対策、出口対策、その両方に森林セラピーは活用できます。

例えば、入口対策であれば、

職場のチーム作り、雰囲気づくりの一環として、森林セラピーを企画するのはどうでしようか。こうした企画は森林セラピーの主体である自治体だけでは難しい場合があるようであれば、メンタルヘルスの専門機関と提携して、企業に提案していくのもよいでしよう。効果が実証された森林セラピー基地で、森林セラピーを共にすれば、心の健康のみならず、チームの雰囲気づくりにも役立てうでしよう。

出口対策は、森林セラピーお得意のところであるので、言うまでもないと思いますが、メンタルヘルス不調者の方への健康回復への処方箋のひとつとしての森林セラピーです。また、森林セラピーを受けん方々からは、森林セラピーを通じて、心身の健康に対する意識も高まったという声を多く耳にします。さらに、その意識を継続してもらうために、会社に戻ってからのアフターフォロー

プログラムも組み込むと効果的でしよう。

#### ① ストレスチェックを補完する

- ☒ 測定機器によるストレスの客観的指標
- ☒ 森林や森林でのワークによるストレスへの気づき

#### ② ストレスチェックの入口対策

- ☒ 職場の雰囲気づくり、チーム作り

#### ③ ストレスチェックの出口対策

- ☒ メンタル不調者の方への処方箋として
  - ☒ 健康意識向上によりセルフケアへ積極的に取り組むように
- アフターフォロープログラムで継続的にメンタルヘルス向上



## サービス設計で考えるべきポイント

何よりも導入する企業の立場にたったプログラムづくりをしていくことが大切です。

例えば、企業が導入しやすいプログラムは何かと考えると、複数の営業所がある企業にとっては、複数の森林セラピー基地での提携やネットワークがある方が使いやすいでしょう。さらにワンストップ窓口で森林セラピーのお申込みや支払いができることは、企業にとっては利便性が高まります。費用対効果の観点からは、企業に実施内容と効果（結果）を報告する仕組みがあることもポイントになるでしょう。



また、森林セラピーのプラスアルファやオプションになってくると思いますが、森林セラピーを体験する中で発想力が高まり経営課題のブレイクスルーができる！といったプログラムがあったら、経営幹部にとっては大変魅力的に見えるでしょう。

是非、労働安全衛生法改正のこの機会を、森林セラピーの企業導入へのチャンスととらえ、森林セラピー基地と森林セラピスト・森林セラピーガイドが協力して、働く人々とその家族の健康づくりに効果的な森林セラピーを多くの人に広めていきましょう。



### 取材・執筆

新行内勝善（しんぎょううち かつよし）

※写真右

森林セラピスト・精神保健福祉士

東京メンタルヘルス（株）心理カウンセラー

### 取材協力

東京メンタルヘルス（株） 所長・臨床心理士

武藤清栄（むとう せいえい）※写真左

## 東京メンタルヘルス株式会社

30年以上の実績をもつメンタルヘルスの専門企業。

法人向けに、EAP サービス（ストレスチェック、研修、職場復帰支援、社外相談窓口など）を通じてメンタルヘルス課題へのソリューションを提供。

現在、勤怠管理とメンタルケアを同時に行うことができる新しい労務リスク対策サービス「コンケア」が、メンタル不調者ゼロや離職率 50%減を実現することで、効果の見えるメンタルヘルス対策として注目を浴びている。

また、個人向けには、心理カウンセリング・心理カウンセラー養成・各種心理学講座を実施。

森林セラピーでは、全国のセラピー基地と共同して、メンタルヘルスに良い森林セラピーの開発・普及に努めている。

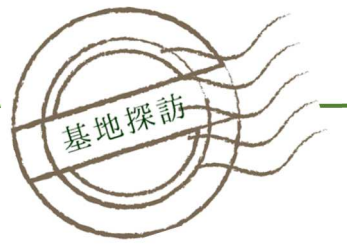
〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-39-8

ローズベイ池袋ビル 3 階

WEB:<http://www.t-mental.co.jp/>

TEL:03-3986-3220





## 広島県 神石高原町

森林セラピー基地  
広島県神石高原町

お問い合わせ  
神石高原町森のこみち推進協議会  
〒720-1522  
広島県神石郡神石高原町  
小島 2025 神石高原町観光協会  
Tel 0847-85-2201  
Fax 084-993-4032  
営業時間 9:00~17:00  
E-mail egao@jkougen.jp  
URL  
<http://www.jkougen.jp/forest-therapy/>

神石高原町は広島県の東部に位置します。平成27年6月に森林セラピー基地としてグラインドオープンした、比較的新しい基地です。森林セラピーができる場所は国定公園であり国内有数の渓谷「帝釈峡エリア」、古来は仙人を養成する場だったという「仙養ヶ原エリア」の2つ。ロードでは、新緑やもみじ並木を楽しめるほか、周辺には様々なレジャー施設があり、森林セラピーの後に楽しめる体験を数多く揃えています。

仙養ヶ原の基点となる「神石高原ティアガル

テン」は自然体験型の公園で、牧場、ドッグラン、農園、ツリーハウスなどがあります。特徴的なのはペットと一緒に宿泊ができることです。ペットも大切な家族の一員だと考えるなら、一緒に宿泊できるかどうかは重要なポイントになるでしょう。

### 犬と歩く森林セラピー

神石高原町は先駆的な取り組みとして、森林セラピーのオプションとして犬と同伴で森林セラピーを実施できます。これは神石高原町に

拠点を置く国際協力NGO『ピースウィンズ・ジャパン』と連携した取り組みです。ピースウィンズ・ジャパンは「ピースワンコ・ジャパン」プロジェクトとして、災害救助犬やセラピー犬を育成しながら、犬の殺処分頭数の減少を目指しています。

### アニマルセラピーと森林セラピー

動物を撫でる、抱く、といったふれあいが、ストレス解消に役立つことがあります。有名な作曲家坂本龍一さんの娘さんである坂本美雨さんが出版した『ネコの吸い方』という本では「猫の身体に顔を埋め、それによって癒しを得ること」を『ネコ吸い』と表現しています。動物を飼っている方なら既に実践している方もいらっしゃるかもしれませんね。

さらに、動物とのふれあいが、不安やストレスを軽減したり、自然治癒力が高まるという論文も出ています。アニマルセラピーと森林セラピーにはどこか似通ったものがあるようです。犬と共に森林セラピーをすることで、相乗効果が発揮できるのではないかと考えています。

ただ課題もあるようで、「犬がはしゃいで走ってしまい、予想以上にお客様が早く帰って帰ることがたまにある」（担当者談）とか。犬好きにとってはそれもセラピーのひとつかも？

### 帝釈峡エリアは多彩なレジャーに対応

帝釈峡のエリアは帝釈峡スコラ高原という施設が基点となっています。宿泊はスコラ高原荘かログコテージが選べ、レジャーや合宿などの長期滞在にも適した施設です。帝釈峡の人造湖「神龍湖」を一周する遊覧船もあり、セラピーロードからは見ることでできないポイントを船上から楽しめます。





冬から春に向けて……

## デトックスと健康

森が春を迎える時期、森林セラピーで活用できる

「デトックス」の話題を集めてみました。

### デトックスって？

アンチエイジング、美肌、ダイエットといったことと関連して、よく目にしますよね。意味を調べると、フリー百科事典ウィキペディアでは「体内に溜まった毒物を排出させることである。」とあります。

しかし、「健康への影響はまだ科学的に立証はされていない」とも記されています。そうはいっても、多くのデトックス方法や製品が出回っているのは、美容健康の問題を毒素や老廃物が溜まっているせいだという説明もさることながら、現代人の「なんかスツキリしない感」だから「溜まっている何かを」スツキリさせたい！というニーズにもあるのかもしれない。

### スツキリするには？

頭がスツキリしない」「気持ちのスツキリしない」「顔がどんよりスツキリしない」「お腹の脂肪がスツキリしない」「胃腸がスツキリしない」…、などとよく言いますよね。それぞれ何が溜まっているのか、わかるものもあれば、はっきりわからないものもあります。毒素や老廃物を物質だとするならば、必ずしも不要な物質が溜まっている

るとはいえないものもありそうです。一方で、特別なデトックスをしているわけでもなく、こういった症状に無縁な方もいます。本来、人間はデトックス機能を備えているので、うまく機能していれば、わざわざ特別なデトックスは必要ないのです。



ウオーターが流行りましたが、これスツキリした気分にはなるかも…？

### スツキリのための基本的な身体のおくみ

まず、身体には消化・吸収・代謝・排泄のしくみがあります。しくみが円滑に働くためには、それぞれに関わる臓器が健康であることが基本です。それから代謝には、ミネラルやビタミン、フィトケミカル成分、酸素や水分などの摂取が必要です。そして身体に取り入れたものを運ぶ血液循環が良好であることも大切です。また、排泄では尿、便、汗、呼吸の4つのルートで行われるので、それらがスムーズであることも

大切です。

では、どのようにしたら、そういった機能をサポートできるのでしょうか？方法はたくさんありますが、今回は、ハーブとヨガのお話を取りあげてみました。

### ストレスとデトックス

身体のお老廃物や毒素を出すのがデトックスですが、私たちの実感として、「気持ちスツキリしない」という感覚があります。続けば「ストレスが溜まる」とも言います。また、ひとりで悶々としているより「気持ちを吐き出す」とスツキリすることがありますが、これが簡単にはできず、心にそういった気持ちを溜め込んでしまうことがあります。では、人はなぜ、ストレスを溜め込んでしまうのでしょうか？

こころのデトックスについても取りあげてみました。

(文・麻羽たんぽぽ)



# ハーブでデトックス

## 早春のデトックスー七草粥

日本の年中伝統行事である五節句のひとつ、1月7日は「人日の節句」、別名「七草の節句」といって七草粥をいただく習わしがあります。

この七草「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」は、フィトケミカルやビタミン、ミネラルが豊富で、スズナやスズシロは消化酵素が多く含まれています。年末年始、日常とは異なる飲食で、飲食疲れがでたところに、身体を労わり、優しくデトックスを助ける日本のハーブたちです。

また、ゴギョウ（ハハコグサ）は3月3日の「上巳<sup>じょうし</sup>の節句」、別名「桃の節句」では草餅にして食べます。江戸時代ごろからはゴギョウからヨモギに代わってきましたが、ヨモギも優しくデトックスを助ける日本のハーブのひとつです。

## デトックスハーブティー

デトックスティーといわれるお茶はたくさんあります。日本のハーブでは、七草以外では例えばドクダミがあります。最近では東京でおしゃれなパッケージでドクダミ茶を販売しているのを見かけますが、私は花や果皮を使った色鮮やかなハーブとブレンドして、ハーブティーでいただいています。ドクダミは意外にも、ほかの西洋・日本問わず他のハーブとブレンドしやすいです。

西洋ハーブでは、ペパーミント、フェンネル、ジャーマンカモミール、ハイビスカス、リンデン、エルダーフラワー、ダンディライオン、ローズヒップ、ルイボスが、安全面も含めて使いやすいでしょう。また、ルイボスをブレンドすると比較的初めの方でも飲みやすくなるようです。

(文・麻羽たんぽぽ)



### 麻羽たんぽぽ (あさは たんぽぽ)

森林セラピスト、JAMHA 認定ハーバルセラピスト、和ハーブインストラクター、占い師、産業カウンセラー、Web サイトディレクター。

## 苦味とデトックス

春のハーブや野菜、山菜は、苦味のあるものが多いです。苦味成分の多くが植物性アルカロイドに分類される成分です。アルカロイドといえば多くが有毒物質ですが、人間に有用な植物性アルカロイドも多数あり、それらは代謝や排泄をサポートしてくれます。

「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は油と合点して食え」と、明治時代の日本の医師であり薬剤師の石塚左玄氏の食物養生法の教えがありますが、冬を過ごした身体を目覚めさせてくれるのが春の苦味です。

## 身土不二<sup>しんどふじ</sup>とデトックス

身土不二<sup>しんどふじ</sup>とは、「人にとって、生まれついた土地・風土のものは、二つとなく自分の体に合うものである」という意味です。もとは仏教由来の言葉です。私たち日本人の身体に合ったデトックスを考えるならば、昔から日本人が愛用してきた方法、日本の風土のものが効果的といえます。

それぞれの地域で、お客様に出すようなものではないけれど、自分たちで愛用しているモノなどはありませんか？例えば、代々その土地で暮らしているご年配の方の食卓や生活に、デトックスをサポートするものがあるかもしれません。

## 占星術とデトックス

占星術でデトックスに関するハーブ・アロマを提案することもできます。メディカルハーブなどハーブを科学的に用いる方にはなじみにくいものがあるかもしれません。

ただ、イギリスのハーブ療法の父といわれるニコラス・カルペパーは、17世紀に、占星術的なハーブ療法について研究した著書『Culpeper's Complete Herbal』を残していて、この著書は、現代でも多くの人に読まれています。

古い時代のものなので、情報すべてをそのまま使えるものではないのですが、ハーブを楽しんだり活用したりする方法の一つといえます。ご興味がある方は「ハーブ 占星術」でネット検索して、どんなものかちょっと覗いてみてはいかがでしょうか。



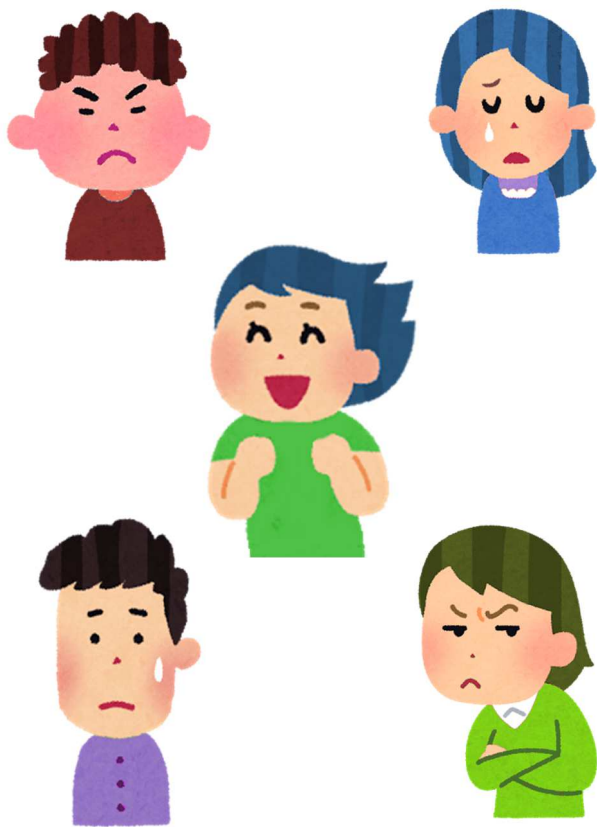


## こころのデトックス

デトックスとは毒だしのことです。で、こころのデトックスというと、こころの毒出しのこと。ではこころの毒って何でしょうか？毒舌といえは毒蝮さんが連想されますが、彼の毒舌に人気があるのはどうしてでしょうか？それは我々が普段心に持つていても、さまざまなしがらみの中で言うに言えないことを、さりとて言うてしまいうからではないでしょうか。そういった意味では、毒蝮さんの毒舌は、さながら私たちのこころの毒を代弁してストレス発散してくれているような、ストレスの代理発散とも言えるでしょう。

実はこの代理発散、私もカウンセラーとして使うことがあります。パワハラ的な上司の行為に四苦八苦している方からの相談があったときなど、「その上司信じられないね、なんか話聞いていると、その上司抹殺してやりたくなってくるね、『死ねー！』なんて言えないけど」と伝えます。こういった代理発散がうまくいくと、相談に来た方の緊張は緩み、表情が崩れ、こころのデトックス効果といったものが出てきます。

さて、とはいうものの、これは果たして、デトックス＝毒を出した、ということになるのでしょうか。私の考えでは、確かに毒は出したといえるものの、ポイントとは別のところにあるのではないかと考えています。ポイントは「心の中にある毒を認めた」ということです。2015年の夏にヒットしたディズニーマで「インサイドヘッド」という映画がありました。主人公は頭の中の5つの感情です。その名も、ヨロコビ、カナシミ、イカリ、ムカムカ、ビビリの5人です。



一般に、ヨロコビはポジティブな感情と言われ、それ以外はネガティブな感情と言われています。

皆さんはどうでしょうか、この中のどの感情が一番仲良しですか？そしてどの感情が嫌いですか？また、嫌いというかそれ以前の問題として、そもそも存在自体を認めたくない感情、無視している感情はありますか？こころのデトックスのポイントに戻りますが、ポイントは、この「存在自体を認めたくない感情、無視している感情」を認めてあげることです。

難しいことを言っているように思うかもしれませんが、例えばというと、筆者自身の場合、最も無視している感情は「イカリ」でした。イカリは社会的に望ましい感情ではありませんし、いい子でいたい私はこのイカリをなるべく出したいありませんので、無いものとして過ごそうとします。しかしそれも度が過ぎてしまうと、無視され続けたイカリの緊張が、あるときに爆発する、あるいは心身の病になって化けて出るということになります。

では爆発しないように、心身の病に化ける前にどうしたらいいか？そのための解決策のひとつがカウンセリングでもあります。隅におしやられ、蓄積されたネガティブな感情は、心身の緊張などに現れます。この心身の緊張が、森林セラピーを通して解放されると、楽になり、「あー、来てよかった」となり、その後の日々のストレスに対処できる心の余裕や力が湧いてきます。

**新行内勝善（しんぎょううち かつよし）**

森林セラピスト・精神保健福祉士・東京メ  
ンタルヘルス（株）心理カウンセラー

# ヨガのゆっくりした動きと腹式呼吸で 身体の内側からポカポカに

## ヨガで自律神経を 整える

森林セラピーでは、森林の中で五感を活用し、副交感神経に働きかけるような「森林散歩」と「森林安息」が必須プログラムとされています。

必須プログラムとの相乗効果が期待できるヨガは、おそらく全国の多くの基地で人気メニューとして取り入れられていることでしょう。ストレスなどでバランスを崩しやすい自律神経を整える効果は、私が所属する(社)日本ヨーガ療法学会でも、毎年全国各地から数多くの有効的な症例が報告されています。

## 森林散策の準備体操 としても効果的

私は東京・奥多摩町のセラピー基地で町認定の森林セラピーアシスターとして活動していますが、ヨガを担当させていただく際に重視しているのは、やはり副交感神経に働きかけるインストラクション(声かけ)です。

それには、ゆっくりとした動きとゆったりとした呼吸を意識的に行い、連動させることが大切です。そのなかで、他人と比べたり、無理に身体を曲げたり伸ばしたりせず、自分の心地よいペースを知る(探す)ことも大切だ

と考えています。他人と比べて競争心を抱いたり、無理し過ぎることでストレスは高まるものです。

行う環境(森林、湖畔、室内等)や参加者の年齢層、ヨガ実習歴などを考慮して適宜プログラムを変えますが、ほぼ毎回行っているものが二つあります。ご紹介します。

一つは、立位姿勢で両腕を上げ下げしたり、開閉したり、回したりする呼吸体操。ヨーガ療法の考え方をベースに、呼吸と動きを連動させて行います。自律神経を整える目的で実習しますが、全身の血行が促進されますので、ゆっくりした動きでも身体の内側からポカポカしてくるのが実感できます。もう一つは、腹式呼吸の実習。

呼吸が吸気の倍の長さになるように長く吐く練習をしますが、そうすることで副交感神経が優位になって、血行促進も期待できるわけです。奥多摩森林セラピーのオリジナル「奥多摩森林呼吸法」はこの腹式呼吸を応用したものとなっています。

以上の二例からも、「冷え」が気になる冬期こそ、ヨガのプログラムはおすすめですといえそうです。野外で寒さを感じるようであれば、室内で行うのもよいでしょう。森林散策やガイドウォークのウォーミングアップとしても効果的です。

## 将口貴美代(しょうぐち きみよ)

森林セラピスト、奥多摩町認定森林セラピーアシスター、ヨガインストラクター、(社)日本ヨーガ療法学会会員(ヨーガ療法士養成課程今春修了)、星のソムリエみたか(星空案内人)。幅広い年齢層にさまざまなスタイルのヨガ(アシュタンガヨガ、パワーヨガ、ヒーリング・リラックス系ヨガ等)の指導に携わる。森林セラピーでは、主にヨーガ療法を基にストレス・マネジメントのためのオリジナルプログラムを提供。



奥多摩町でのヨガの様子。



## 森林セラピー女子部って何？

女性の森林セラピスト・森林セラピーガイドで構成される有志団体です。女子部と名乗っていますが、年齢制限はありません。公式部会ではありませんが、森林セラピーの女性向け記事の編集を委託されています。活動としては、会報の専用コーナーの編集をはじめとして、イベントの立案・運営なども予定しています。「私も参加したい!」という方は、フェイスブックページよりご連絡ください。



# 森と健康の Topics

Vol.1

## メンタルヘルス・ツーリズムとしての短期旅行が 従業員の精神的健康に及ぼす影響



私は旅行が大好きです。日常から離れた場所に行く、しがらみやいつもの枠組みが外れて、自分を別の角度から見つめることができたり、新しい感覚と出会うことができます。そして、旅行でリフレッシュすることは、仕事へのエネルギーにつながっています。こうした積極的な休日は、遅くまで寝て家でだらだらするような消極的な休日よりも、明らかに充電した実感があります。もちろん、疲れがひどい時には、家でゆっくり過ごすようにして、消極的な休日も大切にしています。みなさんは、自分の状態に合わせて、休日を活用できていますか？

### ひたすら我慢、働きすぎの日本人

2015年の世界26カ国の有給休暇・国際比較調査(Norstar)では、フランスが30日支給されて100%使っているのに対し、日本の有休消化率は20日のうち60%。韓国の次に低い値です。しかも、周りに気兼ねして短い休暇しか取らないことが多いという結果もあがっていました。バカンスのような長期休暇を楽しむヨーロッパの人に比べて、休みが苦手な日本人。休日をどのように使うかが、仕事のパフォーマンスに影響を与えるとしたら、日本人の

休みの文化を育てていく必要を感じています。私は企業でカウンセリングを行っていますが、うつ病になるまでひたすら我慢する人がいかに多いかを目の当たりにして、ストレスチェック制度だけでなく、いろいろな形で取り組んでいくことが重要だと考えています。

### 普段とは違ったセルフケアを

取り組みの一つとして、2012年にセルフケアを学べる施設である「保健農園ホテル フフ山梨」を立ち上げました。心身の健康向上のためのプログラムを多数用意し、森林セラピーを取り入れています。

森林セラピーを受けたお客様の様子や感想を聞くと、皆さん口々に「こんな体験をしたことがない」「とても癒された」「いつもはなかなか眠れないのに森で横になったらすぐに寝てしまった」など、今まで感じたことがない感覚を体験し、持ち帰っていただけています。都心に住んでいる人にとって、森に入るということは、いかに非日常の体験になっているか。しかも、キャンプや登山という目的がある入り方と違って、静かにただゆっくり森を歩くという体験は、自分自身の新しい感覚との出会いにつながっています。このようなお客様が森に入る前と後とではまったく表情が変

る様子を見て、普段の環境から離れてセルフケアを学ぶ体験が、メンタルヘルスに及ぼす影響を調べてみたいと思いました。そこで、立教大学現代心理学部心理学科の小口孝司教授と株式会社グリーンドックで共同研究を行いました。小口先生は、精神的健康を維持・回復させることを目的としたメンタルヘルス・ツーリズムを提唱しており、旅行には身体的な疲労回復のみならず、旅行者の精神的健康を維持・向上させる可能性があることを実証しています。そして、メンタルヘルス・ツーリズムの特徴として、

- ① 主体性・自律性の獲得
- ② 時間感覚の回復
- ③ 新たな所属集団・アイデンティティの獲得

の3つを挙げています。今回の研究では、企業の従業員の方を対象に、短期旅行が精神的健康に及ぼす心理的効果を検証しました。同時に、従来型の教育研修の効果も併せて検証することで、旅行と教育研修の効果を比較することを目的としました。次ページに方法と結果を記します。

この研究結果についての全文は、「国際観光学会」([www.jaift.jp](http://www.jaift.jp))の論文集から閲覧できます。

## <1. 方法>

### ①実験参加者

東京都内に本社がある一部上場企業のA社の管理部門に勤務する男女50名（女性31名、男性19名）が参加しました。A社は建設業を主とする企業です。実験参加者の平均年齢は40.9歳（女性41.5歳、男性40.0歳）でした。

### ②実験時期

実験は2014年6月から9月にかけて実施しました。

### ③手続き

調査参加者をメンタルヘルス・ツーリズム群（n=17）、研修群（n=16）、対照群（n=17）に無作為に割り当てました。

メンタルヘルス・ツーリズム群は、2014年7月から8月にかけての週末に山梨県山梨市の「保健農園ホテル フフ山梨」に移動し、宿泊型余暇を体験してもらいました。参加者は施設に到着後、事前に用意されたプログラムに参加しました。プログラムは2日に分けて実施され、セルフケアに関する講習、姿勢チェックやストレッチの講習、自律訓練法、ヨガ、森林セラピーによって構成しました。

研修群は、2014年7月に都内にて教育研修を集団で受講してもらいました。研修内容は、メンタルヘルス・ツーリズム群と同様のセルフケアに関する講習と、ヨガを60分体験しました。

対照群は、2014年7月に都内にて調査の趣旨説明のみを30分受けました。

調査票は年齢・性別を尋ねるフェイス・シートと以下の尺度で構成しました。

#### ◆Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

簡便に使用できる、感情ならびに気分を評定する尺度です。ポジティブ情動（PA: Positive Affect）とネガティブ情動（NA: Negative Affect）をそれぞれ測定します（佐藤・安田, 2001）。“現在のあなたの気分について伺います”という教示文と、“わくわくした”、“活気のあ”、“びくびくした”、“心配した”などの12項目から構成されています。“全く当てはまらない”から“非常によく当てはまる”までの7件法で回答を求めました。

#### ◆職業性ストレス簡易調査表

平成7年度から11年度に労働省「作業関連疾患の予防に関する研究班」ストレス測定研究グループが、職場で簡便に測定・評価することを目的に開発したものです。本研究では、今後事業場でストレスチェックに用いられる予定の職業性ストレス簡易調査表から“ひどく疲れた”、“ゆううつだ”などの「疲労」や「不安」に関する9項目を抜粋して使用しました。“今日のあなたの状態についていかがいます”と尋ね、“ほとんどなかった”から“ほとんどいつもそうだった”の4件法で回答を求めました。

|    | 1日目                                                                                                                       | 2日目                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 | 8月～9月の土日<br>5～6名ずつ宿泊                                                                                                      | 7時 ヨガ&瞑想<br>8時 朝食<br>チェックアウト<br>9時30分 森林セラピー<br>11時30分 テスト&まとめ<br>12時 昼食(各自)<br>13時30分 フフ山梨発<br>14時 塩山駅着 |
| 午後 | 14時 塩山駅北口集合<br>14時30分 フフ山梨到着<br>チェックイン<br>15時 テスト&自律神経測定<br>&セルフケアレクチャー<br>17時 身体バランス<br>18時30分 夕食<br>20時 自律訓練法<br>23時 消灯 |                     |



## ＜2. 結果＞

結果は、3群の内、メンタルヘルス・ツーリズム群において、直後のポジティブ情動得点が有意に増加していたこと、ストレス得点が有意に減少していたことが確認されました。このことは、週末に短期的な旅行に行くことが個人の気分の向上やストレスの低減を促すことを示しています。さらにこれらの得点において、研修群と対照群では得点の変化に有意差が認められなかったことから、週末の余暇の過ごし方としての短期旅行が、精神的健康の維持に特に有効である可能性が示唆されました。

同時に、そのような効果は一週間後には消失していることも確認されました。

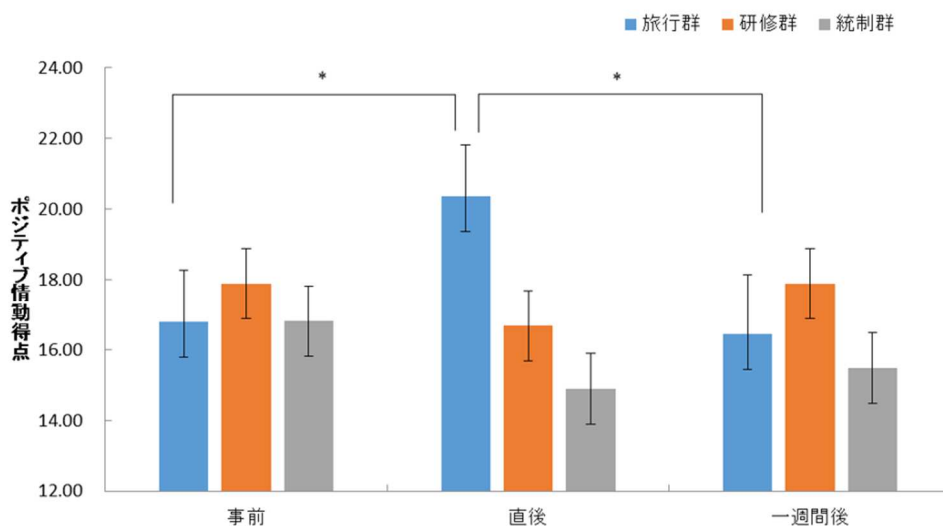


Figure 1. 参加者の群別、測定時期ごとのポジティブ情動得点

▲PANAS のポジティブ情動得点では、旅行群において、事前 (M=16.79) に比べて直後 (M=20.36) の得点が高く ( $p < .01$ ) また直後に比べて一週間後の得点が低かった ( $p < .01$ )。

**旅行群においてのみポジティブ情動得点に変化が確認。**

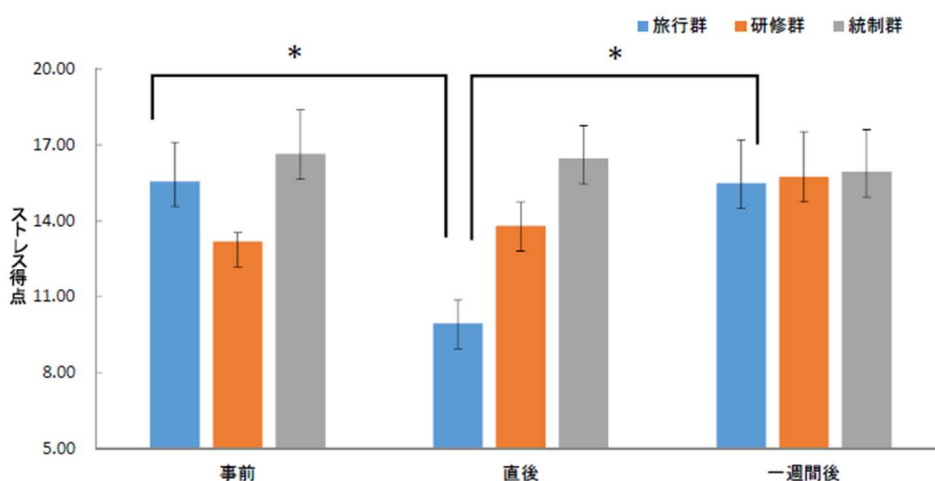


Figure 2. 参加者の群別、測定時期ごとのストレス得点

▲職業性ストレス簡易調査表によるストレス得点では、旅行群において事前 (M=15.57) に比べて直後 (M=9.93) の得点が低く、また直後に比べて一週間後 (M=15.5) の得点が高かった。

**旅行群においてのみ旅行直後はストレスが下がっていた。**



1



2



3

1癒し効果の高い森林セラピーはホテルの特徴にもなっている。2 農業体験も人気の高いプログラムの一つ。3 モーニングヨガで、朝もすっきりした気分です活動できる。



解説・文：春日未歩子 かすが・みほこ  
精神保健福祉士、株式会社グリーンドック取締役、保健農園ホテル フフ山梨 プログラムディレクター。森林セラピスト検定講習会講師。フフ山梨ではカウンセリング等も行う。

今回の研究では、宿泊した際のプログラムそれぞれの効果については明らかにできませんでしたが、フフ山梨が森林環境にあることを考えれば、いつもの環境から離れて、自然環境の中でセルフケアを体験しながら学ぶことは、ポジティブな気持ちになり、ストレス軽減につながる方法として有効であるといえます。また、持続期間を考えると、定期的にそのような場所に行き、リフレッシュすることが必要であることもわかりました。

フフ山梨では、これからの日本人の働き方・休み方が健康的になるよう、パフォーマンスの向上やメンタル不調の予防を行っていく施設として、さらにプログラムの質を高めていきたいと考えています。まずは、森林セラピストによるどのような森の案内が効果的なのか明らかにし、ストレス軽減効果の高い森林セラピーを確立していきたいと思っています。



## 会 員 リ ス ト

### 団体正会員

特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

株式会社デラ

翠会ヘルスケアグループ

### 団体賛助会員

|            |                |
|------------|----------------|
| 山形県小国町     | 福岡県うきは市        |
| 長野県上松町     | 福岡県八女市         |
| 長野県飯山市     | 宮崎県日南市         |
| 長野県信濃町     | 群馬県上野村         |
| 長野県佐久市     | 大山観光開発(株)      |
| 山口県山口市     | 福岡県篠栗町         |
| 高知県津野町     | 群馬県草津町         |
| 宮崎県日之影町    | 鳥取県智頭町         |
| 岩手県岩泉町     | 熊本県水上村         |
| 長野県南箕輪村    | JMC(株)ヘブンスそのはら |
| 山梨県山梨市     | 北海道津別町         |
| 長野県木島平村    | 神奈川県山北町        |
| 島根県飯南町     | 富山県上市町         |
| 高知県梶原町     | 奈良県吉野町         |
| 宮崎県綾町      | 広島県安芸太田町       |
| 鹿児島県霧島市    | 大分県大分市         |
| 沖縄県国頭村     | (一財)日本森林林業振興会  |
| 神奈川県厚木市    | 森永乳業(株)        |
| 長野県小谷村     | 小林製菓(株)        |
| 和歌山県高野町    | (株)北都          |
| 新潟県津南町     | 社会医療法人社団正志会    |
| 東京都檜原村     | 青森県深浦町         |
| 静岡県河津町     | 石川県津幡町         |
| 宮城県登米町森林組合 | 長野県松川町         |
| 秋田県鹿角市     | 山梨県            |
| 東京都奥多摩町    | 福岡県豊前市         |
| 新潟県妙高市     | 群馬県甘楽町         |
| 長野県山ノ内町    | 株式会社クレディセゾン    |
| 三重県津市      | 千葉県南房総市        |
| 滋賀県高島市     | 広島県神石高原町       |
| 岡山県新庄村     | (順不同)          |

## 事務局からの 編 集 後 記

### 会報誌・リニューアル！

19号はいかがでしたか？

前号をお送りするときに、アンケートを同封いたしました。ご回答は予想よりも多く集まり、その大半は、より実践に役立つ情報を求める声でした。さっそくそのアンケートをもとに、雑誌のように読みやすく、情報をたくさんお伝えできる仕様に変更した「新会報誌」案を作成しました。

しかし、発行のための予算を大幅に超えてしまうことが発覚いたしまして、紙を変えても、ページ数を変えても見積もりに大差がありません。困り果てた結果、事務局でデザイン作成作業を全て担当することで決着がつけました。これであれば、予算になんとかおさまります。印刷会社さんをお願いして PDF 入稿にしてもらい、デザインや配置はすべて Word で自家制作しました。印刷会社さんに感謝でございます。

これまでの会報誌は年約3回発行しておりますから、18号までに仕様の変更なく6年間発行してきたこととなります。これまでずっとお読みになっていた皆様が、開封した時、そして最初のページを開いた時に、「変わった！」と思って頂けるように作ったつもりしております。見た目だけでなく中身も、今まで以上に実用性のある内容を目指しました。

また、会員有志の編集による「森林セラピー女子部」コーナーも新設しました。女性はもちろん、男性にとっても役立つ内容であると思っております。

送り状の裏面に、アンケートを作りましたので、ぜひご意見など事務局までお送りくださいませ。会員のみなさまと共に作り上げていく会報誌にしてみたいと思っております。次回20号は7月頃に発行予定です！

(事務局：鈴木舞恋)

森林セラピー®第19号  
Forest therapy Vol.19

2016年2月10日発行  
発行元 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  
☎03-3288-5591 (平日 10:00~17:00)  
印刷製本 野崎印刷紙器株式会社

ライスイंक  
ロゴ