

『森林浴 日本語版』は11月に出版

「森林浴」は、1980年代に日本で誕生し、約40年かけて世界各地に広まりました。今では、たくさんの国々で、いつでも、誰でも、自然の中で手軽にできる健康的な過ごし方として、森林浴が絶賛されています。

日本ではあまり報道されていませんが、「SHINRINYOKU」という言葉は、「MACHA」「WAGYU」などと同じように世界中で使われていて、人々は、週末や休日、バカンスで、森林浴を楽しんでいます。

そうした時代の流れをうけて、この本の原書が、2018年4月にイギリスとアメリカで出版され、たちまちベストセラーとなりました。その後、35カ国・地域で出版され、2020年に、株式会社Arttrav（出版社名 まむかいブックスギャラリー）は日本での出版が決まりました。日本の医師である私にとって、この日本語版は、待ちこがれた里帰りの出版となります。

本書では2018年に出版された英語版に割愛された「女性における森林浴効果」、「日帰り森林浴効果」、「都市公園の森林浴効果」、「森林浴による生活習慣病への予防効果」及び「森林浴のリハビリテーションへの応用」なども加筆し、日本におけるさらなる森林浴の普及、浸透をめざしています。

実はその翻訳制作のさなかに、新型コロナウイルスによるパンデミックが発生しました。私たちはこの世界的な出来事をきっかけに、一人ひとりが自分の健康をしっかり守り、いい状態を保っていくことを、今まで以上に心がけなければなりません。そして1人ひとりの免疫力の増強が、なによりも唯一最大の予防となります。たとえば、健康状態にこまやかな注意を払い、規則正しく生活する。栄養バランスのいいものを食べる。良質の睡眠をしっかりとる。適度な運動を行う。自宅にこもりっぱなし、座りっぱなしの生活にならないよう気をつける。慢性的な疲れを感じたり、気分がふさがちな時は、心の健康を保つための心配りも必要です。

そして私は、新しい健康増進法として、さらに免疫力を高め、メンタルを整える方法として「森林浴」を推薦します。

さあ、これから、森林浴が発祥したこの日本で、私たちと一緒に、森林浴を楽しみましょう。



森林浴

李卿(著)

発行：まむかいブックスギャラリー

ISBN：978-4-904402-56-6

本書の紹介及び出版情報について以下のサイトをご参照ください。

<https://www.hanmoto.com/bd/isbn/9784904402566>

NPO法人森林セラピーソサエティ理事

森林医学研究会代表世話人

国際自然・森林医学会副会長・事務局長

医師・医学博士

李卿

2020年10月吉日