

令和2年6月9日

森林セラピーに関わる皆様へ

NPO 法人 森林セラピーソサエティ
理事長 瀬上 清貴

新型コロナウイルス感染症が終息していない状況下での
森林セラピー活動の慎重な実施について（ご案内）

新型コロナウイルス感染症が終息していない状況下で、森林セラピー活動をご利用者・参加者に安全なものとして実施することについてのガイドラインはないのかとのお問い合わせを森林セラピーソサエティ事務局にいただいております。

当法人としては、適切なガイドラインをご提供できる能力を有しておりませんが、代わりにご参考になるもとをご紹介したいと思います。

屋外で安全に運動・スポーツ（ウォーキング・ジョギング）を行うためのポイントについては、現在のところ、公益財団法人日本スポーツ協会及び公益財団法人日本障がい者スポーツ協会が連名で作成した「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（令和2年5月14日）があります。

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline.pdf>

また、同協会からは、スポーツイベントの主催者・参加者向けにガイドラインに即したチェックリストが作成され、公表されています。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline_checklist.pdf

これらがスポーツイベント再開に当たっての基本的な考え方やスポーツイベント再開時の感染防止策の留意点（主催者及び参加者）について記載されたものとして、最も参考になるものと考えています。森林セラピー活動の再開にあたっては、この中の「比較的小人数が参加するスポーツイベント」に関する記述をご参考となるものと思われます。ただ、このガイドラインは一般論をもれなく記載してあるものであり、それを森林セラピー活動の特性に合わせて慎重に読み解かれることが重要であるかと思われます。

なお、このガイドライン等は、先に文部科学省スポーツ庁健康スポーツ課から出された事務連絡「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツの実施について」（令和2年4月27日）に基づいて作成されたものと思われます。スポーツ庁から出されたこの事務連絡の発表後、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の専門家会議提言や政府対策本部の「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」が矢継ぎ早に改定されました。それを受け、スポーツ庁健康スポーツ課では、上記事務連絡の添付資

料4「安全に運動・スポーツをするポイントは？」を素早く改正し、「安全に運動・スポーツをするポイントは？の改正について」(令和2年5月22日)と言う事務連絡を出しています。

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_2.pdf

併せて、ご参照ください。

また、「新型コロナウイルス感染症」は、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。森林セラピーの実施者には高齢者が少なくないことから、高齢者向けの注意点についても配慮が必要です。この点について、一般社団法人日本老年医学会から、先の見えない自粛生活が高齢者にとっては「動かないこと(生活不活発)」によるフレイル(虚弱)が進み、心身や脳の機能が低下することをおそれ、その予防について一般向けにポイントをまとめたパンフレットを出しています。この知識の普及により、フレイルを予防し、抵抗力を下げないように提唱しています。

https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf

その内容は、高齢者にはゆっくりとした森林セラピーが感染症予防に配慮して行われるのであれば、全身状態の良好な維持に適切なものであるとのお勧めをいただいているようにも読み取れます。

こうした既存のガイドラインを十分読み込んで、ご利用者にもその情報を適切に説明することを必ず行っていただいた上で、森林セラピー活動の慎重な再開に取り組んでいただければと思います。

なお、森林セラピーによるコロナウイルス(COVID-19ウイルス)に対する予防的効果に関する科学的情報を整理いたしました。会報誌25号(令和2年6月発行)の記事「COVID-19ウイルスに対するナチュラルキラー(NK)細胞活性と森林セラピー」をご参考にしていただければと思います。