

出典・参考図書・関連情報  
(青文字はリンクしています)

## 森の癒し

森には人への癒し効果があることが知られ、森林浴をはじめ森林療法への活用も行われています。

### ■ 森林セラピー ⑥

#### < 森林浴 >

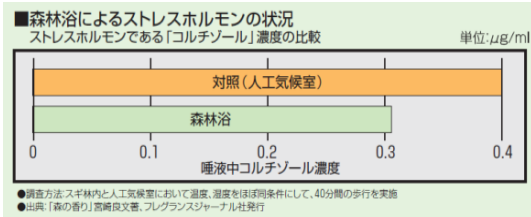
森林には癒し効果が科学的に検証されていて、人体に深いリラクゼーション効果があります。

##### 森林セラピーが生み出す健康効果

1. 森林浴でストレスホルモンが減少する
  2. 森林浴で副交感神経活動が高まる
  3. 森林浴で交感神経活動が抑制される
  4. 森林浴で収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する
  5. 森林浴で心理的に緊張が緩和し活気が増す
  6. 森林浴によりNK活性が高まり免疫能が上がる
  7. 森林浴により抗がんタンパク質が増加する
- i. 「緊張」「抑うつ」「怒り」「疲労」「混乱」などのストレス状態の改善
  - ii. 「活気」「活力」の意欲、エネルギーの回復
  - iii. 「身体の痛み」等の自覚症状の改善
  - iv. 「全体的健康」「心の健康」等の気分の改善
  - v. 最高血圧・最低血圧の低下、脈拍の減少等の自律神経系の改善
  - vi. 運動による体質改善とリハビリテーション効果



藤野（相模湖）の雑木林



#### < 森林セラピー基地・ロード >

癒し効果が検証された森が全国で認定されています。相模原市にはまだありませんが、近くの基地を紹介します。



#### < 森林ヨガ >

森林でヨガをすると質の高い効果が得られるとして行われています。

### ■ 森林療法

#### < 森林療法 >

自然の恵みを楽しみながら人間の自然治癒力を引き出す方法で、ドイツではクナイプ療法として120年前から行われ療法地が多数設置されています。日本ではセルフケア等の取り組みがあります。

#### < 森林療育 >

障害者の方への治療・保育・教育の活動を森林で行うものです。

#### < 作業療法 >

木材を使った木工作業でリハビリを行うものです。



### ■ 森の癒しを利用する活動を行っている団体など

紹介する団体は多種の活動をしていますので、団体の活動内容や場所を確認して問い合わせしてください。  
(青文字の団体名をクリックすると団体関連ページを表示します)

<a href="#">大月ロハス村</a>	<a href="#">NPO 相模原こもれび</a>	<a href="#">青根小学校学校林創生協議会</a>	
------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--

左上図: [森林セラピー総合サイト]より

左下図: [森林の多面的機能](滋賀県)より

[森林浴の森100選]

右写真: [藤野(相模湖)の雑木林]より

[森林セラピー総合サイト(セラピー基地)]

左写真: [檜原都民の森]

右写真: [おくたま巨木に癒される森]

左写真: [山北町]

右写真: [七沢森林公園]

[日本森林ヨガセラピー普及協会]

写真: [大月ロハス村]より

写真: [NPO法人 日本森林療法協会]より

[キープ協会(森療時間)]

「森のセミナーシリーズ No10 森と健康」  
(全国林業改良普及協会)