

森林セラピー推進指針

－「森の癒し」活用に向けて－



平成18年3月
山梨県森林環境部

—森林セラピー推進指針—

1 趣旨	
1-1 背景	1
1-2 目的	2
2 森林セラピーの現状	
2-1 森林セラピーとは	3
2-2 森の中で気分が良くなる理由～森林浴の効果～	3
2-3 これまでの研究成果等	5
3 森林セラピーの対象と効果的な療法メニュー	
3-1 森林セラピーの対象	10
3-2 効果的な療法メニュー	11
4 フィールドの確保と整備	
4-1 フィールドの条件	13
4-2 森林セラピーを目的とした森林	14
4-3 林内歩道や案内看板等の整備	15
4-4 指導者の必要性	16
5 森林セラピーの推進	
5-1 連携の必要性等	17
5-2 広域的なネットワークの構築	18
5-3 県の役割	18
6 資料	
6-1 森林セラピーの考え方	22
6-2 林野庁(独)森林総合研究所)の研究成果	22
6-3 市町村等における取り組み	25
参 考	26

森林セラピー推進指針

～「森の癒し」活用に向けて～

平成18年3月

発 行 山梨県

山梨県甲府市丸の内1-6-1

TEL 055-223-1634

<http://www.pref.yamanashi.jp>

編 集 山梨県森林環境部森林環境総務課

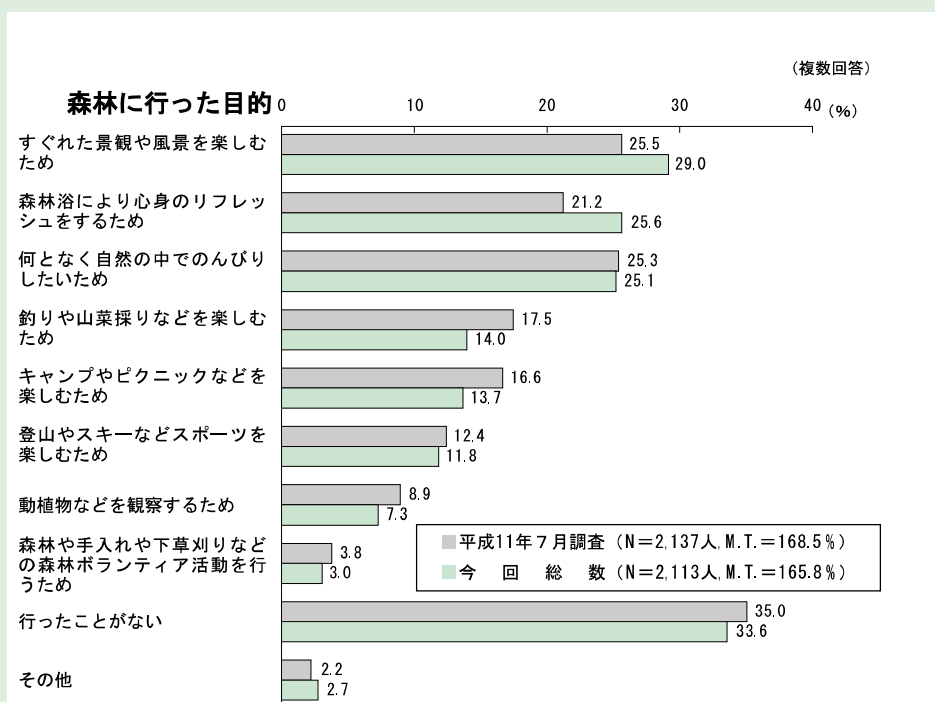
1 趣 旨

1-1 背景

- 近年、森林に対する国民の期待が多様化・高度化するとともに、急速に進む高齢化や中高年齢者の自然回帰指向が顕著になる中で、レクリエーションや健康づくりの場として森林空間の利用に対する期待が高まりを見せています。
- また、医療・福祉機関等においても、老人性疾病の予防や介護に森林浴等の効果を活用しようとする動きが見られるなど、健康の維持増進を目的とした森林空間の活用は、医療、福祉の分野からも関心が寄せられています。
- こうした中で、森林空間を健康づくりの場として活用する森林セラピーの推進については、現在、大きな関心が持たれています。
- 本県は、豊かな自然環境に育まれた「健康寿命日本一」を誇る県であるとともに、首都圏に位置しながら県土の78%を森林が占める県として、こうした特性を活かした森林セラピーを推進していくことが求められています。

■森林の保健休養機能に対するニーズ

森林と生活に関する世論調査（H15.12内閣府）



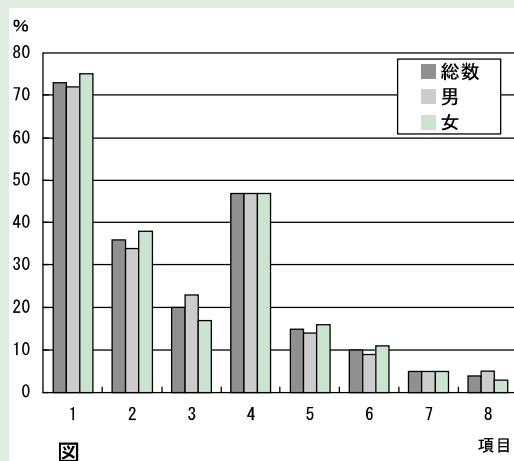
H11の調査結果と比較すると、「すぐれた景観や風景を楽しむため」、「森林浴により心身のリフレッシュをするため」を挙げた者の割合が上昇し、「釣りや山菜採りなどを楽しむため」「キャンプやピクニックなどを楽しむため」を挙げた者の割合が低下しています。

図-1

県有林の利用に対するニーズ

単位：％

回答	総数	男	女
1 休憩や散歩など心身の癒しの場として利用したい	73	72	75
2 森林公園などで開催される工作教室やエコツアーに参加して、自然体験活動の場として利用したい	36	34	38
3 下刈や植樹など森林を守り育てるためのボランティア活動の場として利用したい	20	23	17
4 教育の一環として体験学習や環境教育ができる学校林として利用したい	47	47	47
5 絵画や音楽など自己表現の場、活動発表の場として利用したい	15	14	16
6 特に利用したいと思わない	10	9	11
7 その他	5	5	5
8 無回答	4	5	3



県の森林面積の46%を占める県有林の利用に対しアンケート調査を行ったところ、県有林の利用の仕方については「心身の癒しの場として利用したい」が73パーセントと最も高く、次いで「体験学習や環境教育ができる学校林として利用したい」が47パーセントとなっています。癒し、教育、自然体験等の場としてのニーズが高いことが分かりました。

図－2

1-2 目的

- 森林セラピーの推進は、
 - ・ 森林を活用した健康づくりの促進
 - ・ 森林に対する癒し効果を求めるビジターの増加や、新たな森林体験型産業の創出などによる地域の活性化
 など、多くの効果が期待されます。
- この指針は、森林セラピーの目的や効果、フィールドのあり方、推進方法等、具体的な取り組みの手法を明らかにするとともに、医療・福祉・観光・環境・森林関係者等の連携を推進するために作成します。

2 森林セラピーの現状

2-1 森林セラピーとは

- 森林セラピーは、全国的にも取り組みがはじまったばかりで、活動や行為の対象などについて、現時点で確立されたものはありませんが、この指針では次のとおりと考えます。

森林や森林を取り巻く環境などを総合的に活用した森林浴などのレクリエーション活動や、リハビリテーション、カウンセリングをはじめとした医療活動など、健康の回復・維持・増進を図るための取り組み。

2-2 森の中で気分が良くなる理由～森林浴の効果～

- 森の中に入ると、爽やかな気分になりますが、これは森の中の樹木などが発散するフィトンチッドの効果といわれています。
- 揮発性芳香物質であるフィトンチッドはロシア語で「樹木から発散されて周囲の微生物などを殺すはたらきを持つ物質」を意味し、その殺菌、抗菌、消臭効果は生活の知恵として古くから利用されてきました。
- また、フィトンチッドには、人の副交感神経を刺激して、精神安定、解放感、ストレスの解消などの安らぎを与える効果もあります。フィトンチッドの主な薬効成分や働き、樹種を整理すると、次のようになります。

表 - 1 森林の持つ薬効成分と働き

成分	働き	その成分を含む主な植物
α -カジノール	虫歯予防	ヒノキ
カンファー	局所刺激、清涼	クスノキ
シトラール	血圧低下、抗ヒスタミン作用	バラ
チモール	去痰、殺菌	タチジャコウソウ
テレピン油	去痰、利尿作用	マツ類
ヒノキチオール	抗菌作用、養毛	ヒバ、台湾ヒノキ、ネズコ
ボルネオール	眠気覚まし	ネズコ、トドマツ、エゾマツ
メントール	鎮痛、清涼、局所刺激	ハッカ
リモネン	コレステロール系胆石溶解	みかん類の果皮、ローソンヒノキ

資料：木の香りの生理活性 《谷田貝光克 森林の不思議 1995》

○ また、森の中には爽快感を演出する様々なアメニティ機能もあります。

- ・ 視覚の快適性（美しい風景や森林景観、草花、野鳥）
- ・ 聴覚の快適性（森の静けさ、風の音、溪流や小鳥のさえずり、虫の声）
- ・ 嗅覚の快適性（フィトンチッド、緑の香り、花の香りなど森の香り）
- ・ 触覚の快適性（落ち葉や木の肌触り、森林内の風）
- ・ 味覚の快適性（キノコ、山菜、木の実など森の産物）

○ こうした快適性には、

- ・ 落ち着きを取り戻すカラーセラピーの要素（視覚の快適性）
- ・ 自然の音楽セラピーの要素（聴覚の快適性）
- ・ アロマセラピーの要素（嗅覚の快適性）

などをはじめとした様々な要素があり、こうした要素が視覚・聴覚・嗅覚・呼吸を通じて人体に作用し、自律神経機能を良好なバランスに変動させることから、心と体の癒し効果が得られることが実証されています。

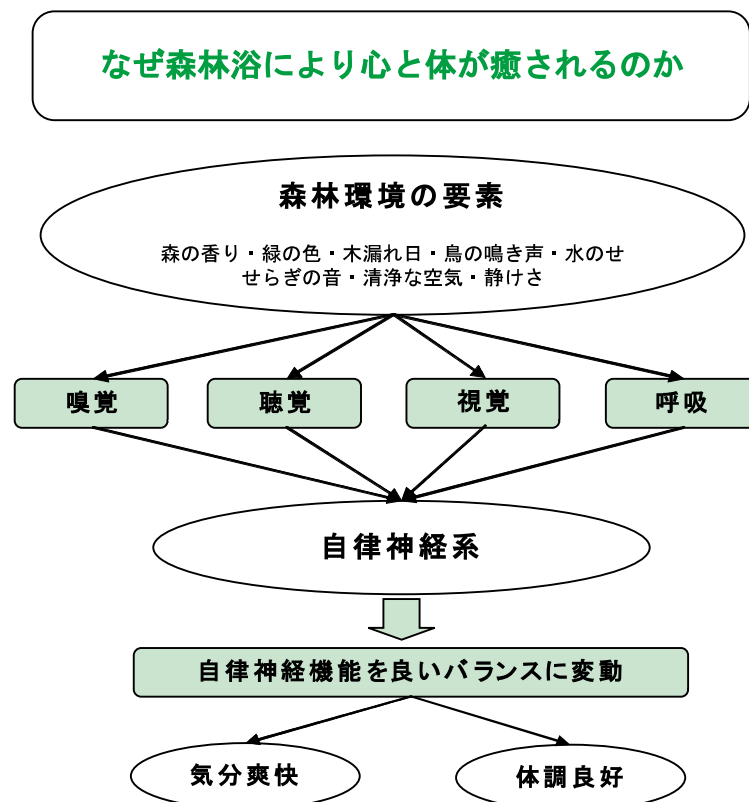


図-3 心と体の癒し効果

2-3 これまでの研究成果等

(国等における研究の状況)

- 林野庁((独)森林総合研究所)では、平成13年度～14年度に「高齢化社会における森林空間の利用に関する調査」が、平成15年度には「森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査」が行われるなど、近年、森林の持つ癒し効果についての研究が進められるようになってきました。
- 平成16年3月には、産学官の有識者(オブザーバーに厚生労働省、林野庁)により「森林セラピー研究会」が設立され、産学官連携による森林療法に関する調査、研究、広報活動の実施や、森林療法の実践にかかる諸条件の検討・整備が行われるようになりました。
- 山口大学名誉教授の畑中顕和らによるみどりの香りの研究(青葉アルコール、青葉アルデヒドほか6種)も行われ、ストレス解消や疲労回復作用について実験実証が行われています。

(山梨県環境科学研究所の研究成果)

- 山梨県環境科学研究所では、平成12年度から15年度まで「山梨の自然がもたらす快適性に関する研究」として、森林のもたらす生理心理学的効果に関する次の研究を行いました。

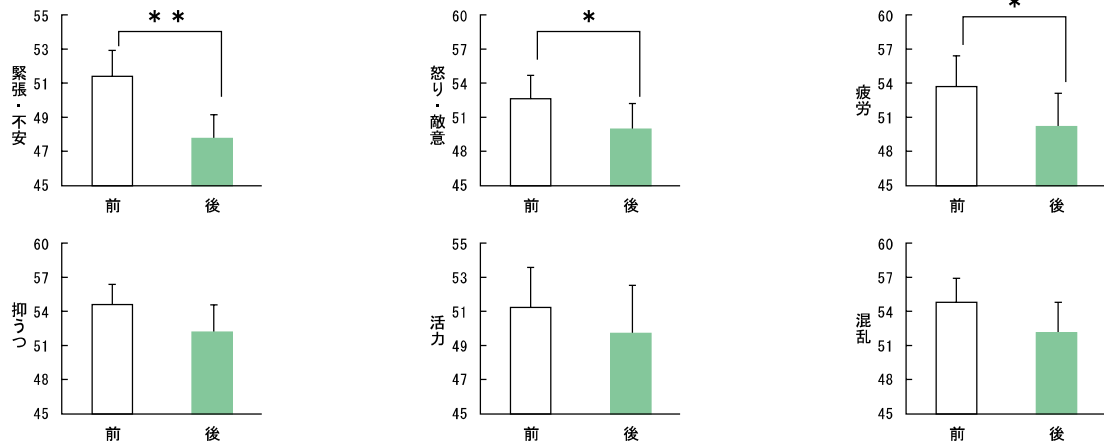
- ・森林の香りが持つ生理心理学的効果
- ・人の行動パターンと森林の利用
- ・森林での散策の効果

平成13年度、14年度には「高原地域の環境が人の心と体に与える影響」として、海拔1,000メートルの高原環境での心身や運動の効果について研究を行いました。

また、平成16年度から18年度のテーマとして「森林が人に与える快適性に関する研究」を行っており、森林を利用して行う学習活動や身体活動が人の心と体に及ぼす効果を明らかにすることとしています。

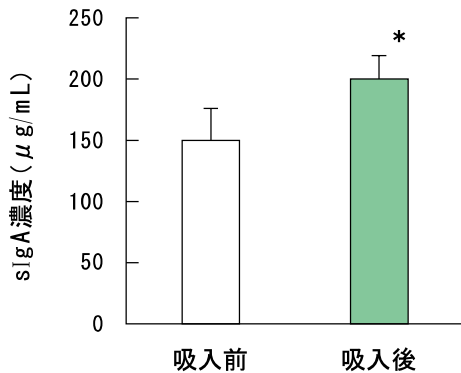
こうした研究成果の概要については、次のとおりです。

森林の香りは緊張・不安を和らげ、怒り・敵意を鎮め、疲労感を低下させる



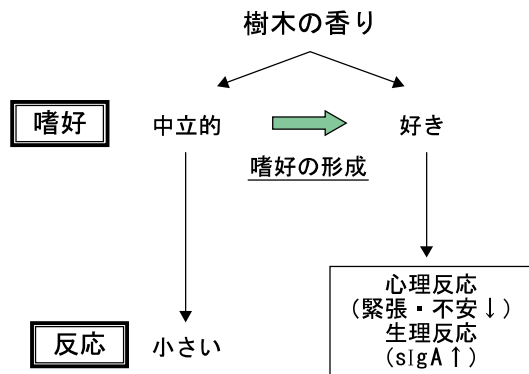
14人の平均値と標準誤差を示す。* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$
 (山梨県環境科学研究所研究報告書第13号より)

樹木の香りは免疫グロブリンA(sIgA)の分泌をさかんにし、粘膜の免疫能を強化する。



41人の平均値と標準誤差を示す。* : $p < 0.05$

樹木の香りへの嗜好形成がこれらの効果を増幅する。



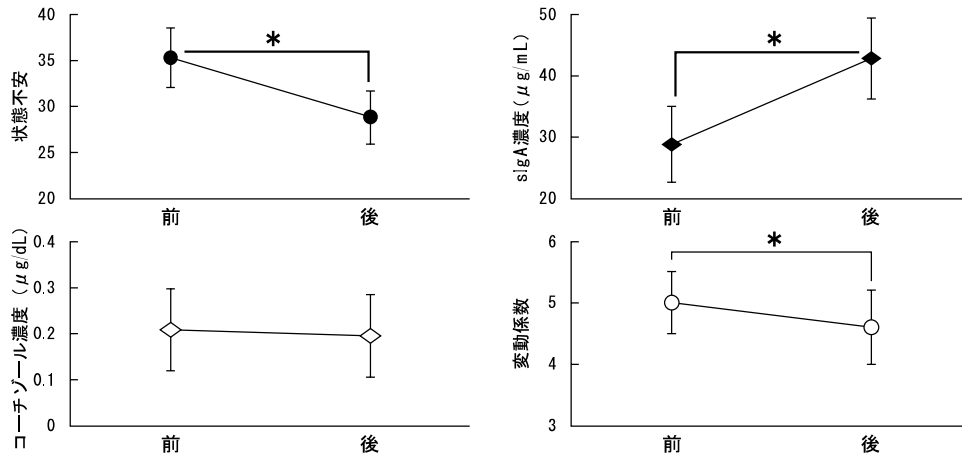
(山梨県環境科学研究所研究報告書第13号より)

図ー4 森林がもたらす生理心理学的効果に関する研究

被験者に樹木の香りを10分間吸入させる。吸入後には心理的リラックス効果が現われるのと同時に、唾液中の免疫グロブリンA(sIgA)の濃度も上昇する。唾液中の免疫グロブリンAは、のどや気管を感染から守るはたらきをしている。

ストレスが加わると、唾液中への免疫グロブリンAの分泌は低下する。したがって、樹木の香りによってのどや気管の粘膜のストレス反応が緩和することが期待される。このように樹木の香りは、粘膜の免疫能を高める効果があるが、樹木の香りが被験者にとって好みのものであると、この効果はさらに大きく現れる。

森林での座観は不安を鎮め（左上）、粘膜免疫能を強化させ（右上）、心臓の拍動間隔を規則的にする（右下）



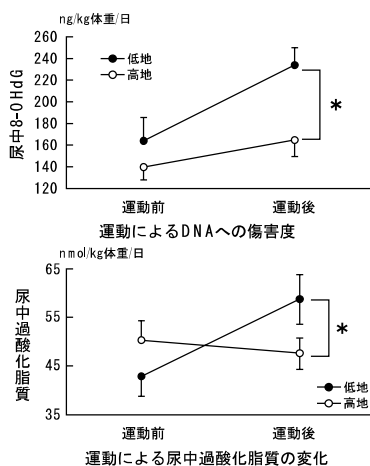
13人の平均値と標準誤差を示す。* : p<0.05

(山梨県環境科学研究所、「森林のもたらす快適性に関する研究」中間結果)

図-5 森林での座観の効果

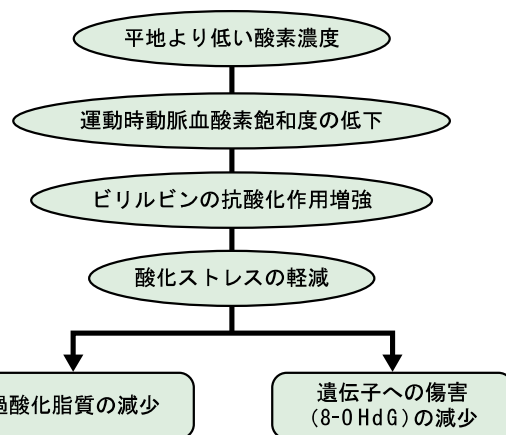
森林中の1箇所で20分間安静に過ごすことで、不安が軽減し、唾液中の免疫グロブリンA(sIgA)が増加し、心臓の拍動間隔が規則的になる。先に述べたような理由から、免疫グロブリンAが増加したことは、森林内での座観によってのどや気管の粘膜のストレス反応が軽減される可能性を示している。ストレスを受けると、心臓の拍動間隔の規則性が乱れる（変動係数が増加する）。座観によって心臓の拍動間隔の規則性が増す（変動係数が小さくなる）ことは、座観が心臓のストレス反応を軽減する可能性を示している。

海拔800~1500メートルの高原で運動すると運動中に体内で発生する活性酸素による害が少ない



高地と低地の比較

13人ずつの平均値と標準誤差を示す。* : p<0.05



(山梨県環境科学研究所研究報告書第7号より)

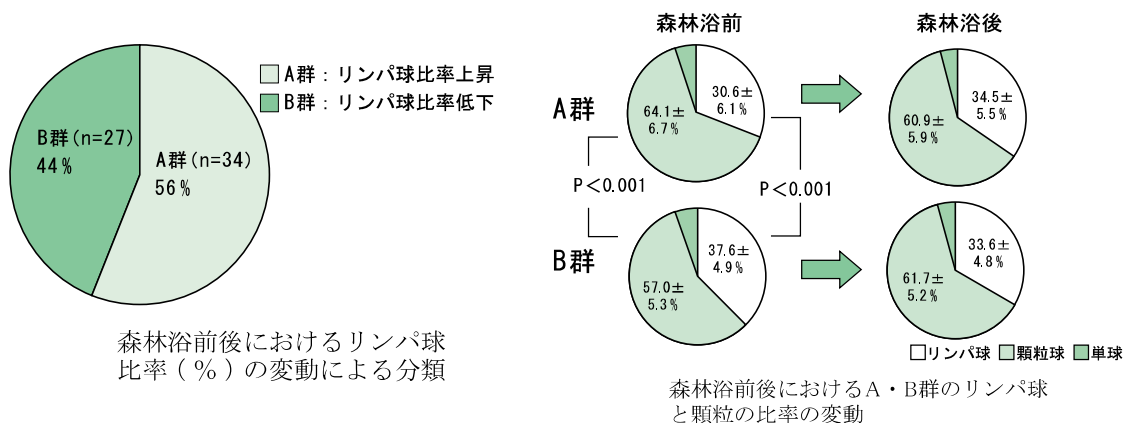
図-6 高原地域の環境が人の心と体に与える影響

海拔310メートル（低地）と海拔1300メートル（高地）とで同じ強さの運動を被験者にさせた。高地での運動後は、尿中過酸化脂質濃度と8-OHdG濃度（遺伝子が受けた損傷の指標）が低地での運動後に比べて低い。すなわち、運動にともなって体内で発生した活性酸素が生体を与える害が少ない。赤血球に由来するビリルビンの抗酸化作用が海拔1300メートル程度の高地で、より強く発揮されたものと予想している。

（長野県信濃町での研究成果）

長野県信濃町では森林浴ウォーキングコースにおいて、「森林浴が人の心身に及ぼす効果—その医学的実証—」*として研究が行われました。（以下、研究論文から引用）

- この研究では、首都圏に住む10～70代の61人に協力を依頼し、黒姫高原や野尻湖畔の森林に入り、3～4時間、体調や年齢に応じて距離や標高差が違う3コースを歩いてもらい、森林浴の前後で、白血球のリンパ球と顆粒球の構成比や血圧、脈拍、体温など5項目を比較しています。
- この研究の結果、リンパ球と顆粒球の構成比は、森林浴の前は様々な比率（A群、B群）を示しましたが、森林浴の後では35%前後、60%前後を示しました。このリンパ球/顆粒球の構成比は自律神経機能の標準の良いバランスを示しており、森林浴がその効果をもたらしていることが推定されました。



図ー7 森林浴前後におけるリンパ球等の変動

すなわち、森林環境の要素には、落ち着きを取り戻すカラーセラピー効果のある「緑色」、自然の音楽療法とも言える「鳥の鳴き声」「水のせせらぎ」、アロマセラピー効果がある「森が放つ香り」など多様な要素があり、視覚、聴覚、嗅覚（きゅうかく）、呼吸を通じ

て人体に作用し、自律神経機能を良いバランスに変動させていると考えられます。

- 精神的効果として、「森林浴後の気分」についてのアンケートでは、全体の98%に当たる60人が、「とても気分が良かった。とても楽しかった」と答え、「あまり快くなかった」「不快なことが多かった」は1人もいませんでした。

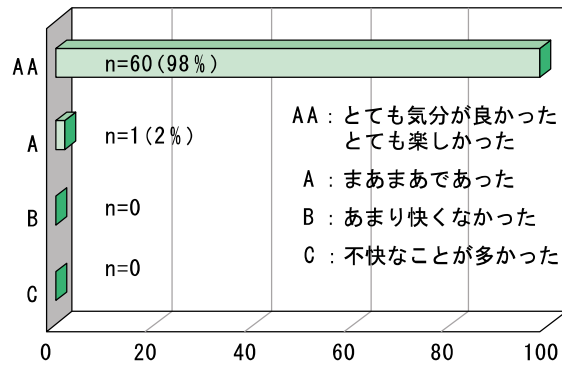


図-8 森林浴前後の気分爽快度（アンケート法による）

- 生理学的指標では、収縮期血圧は森林浴後で減少を示したほか、心筋酸素需要量の簡便な指標となるPRESSURE RATE PRODUCT（PRP：収縮期血圧×脈拍数）は、A・B両群とも優位に減少しており、医師により適切な指導があれば、心疾患のある人、病弱な人への森林浴やウォーキングを勧める根拠になると考えられます。

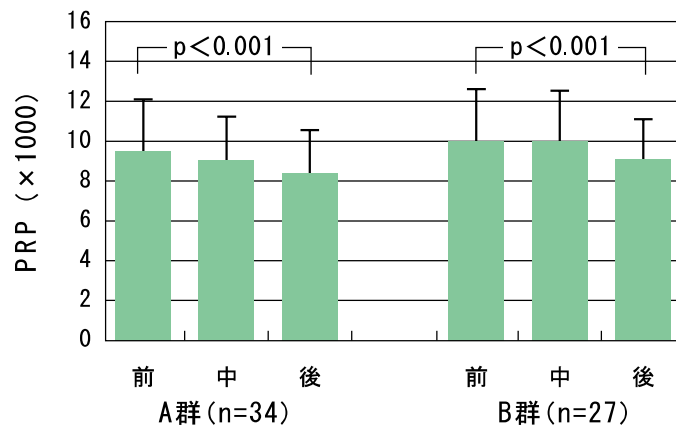


図-9 森林浴前・途中・後におけるA・B群の

Pressure Rate Product（収縮期血圧×脈拍数）の変化

※ 森林浴が人の心身に及ぼす効果—その医学的実証—

(本間 請子 AROMA RESEARCH No21(Vol.6/No.1 2005),フレグランスジャーナル社)



③ 森林セラピーの対象と効果的な療法メニュー

3-1 森林セラピーの対象

- 幼児から高齢者まで、また健常者の健康づくりや病気の予防から身体的、心理的障害の療養まで、幅広い分野を森林セラピーの対象と考えることができます（図-10）。
- 症例としての対象には、次のものが考えられます。
 - ・ 日常の疲れやストレス
 - ・ 体調不良や生活習慣病の予防
 - ・ 病気の療養（心臓・呼吸循環器系疾患、神経症、リウマチ、消化器障害、不眠症、身体各部位のリハビリテーションなど）
- また、統合失調症、そううつ病、人格障害、PTSD（虐待、事件等の後遺症）等についても、心の病の治療として森林セラピーの効果が認められた例もあります。
- 森を訪れる人の目的や、それぞれの身体的、心理的状況に応じて、休養、保養、療養の区分により対応していくことが必要ですが、取り組みの導入としては、森林浴をベースに間口を広くし、誰もが気軽に取り組めるように、森林以外の楽しみの要素も含めた中で、フレキシブルな取り組みが実施されていくことが大切です。

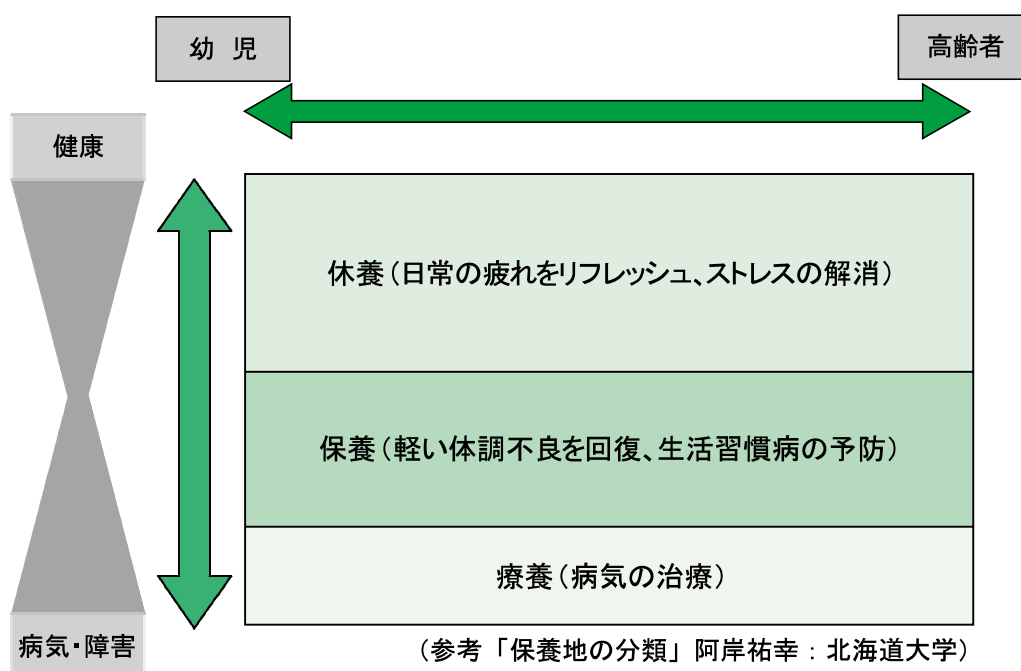


図-10 森林セラピーの対象

3-2 効果的な療法メニュー

- 森を活かした心と体の健康づくりは、森の中での人の行動が基本と考えられ、具体的には「歩く」、「自然と遊ぶ」、「風景、動植物などのウォッチング」、「野外生活の体験」、「もの思いにふける」、「作業をする」などが中心となります。
- とりわけ森林内で行われる枝打ち、間伐や木工工作などの作業・活動については、日常の諸動作、仕事など人間の生活全般に関わる心身諸機能の回復や改善を図るために活用することができます。
- また、個人のレベルで森林浴を楽しむ方法から、様々な団体等が各地で企画する体験プログラムへの参加といった活動まで、癒しを求めるレベルに応じて、幅広い内容で、数多くの効果的な療法メニューを設定することが重要です。
- さらに、医師や保健師等の指導に基づく医療行為としての森林内でのメニューも考えられます。(表-2)

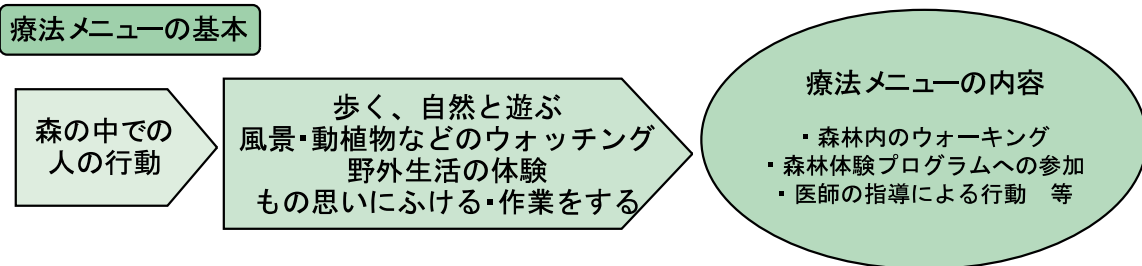


表-2 療法メニューの区分

区分	療法メニューの内容例	指導者等
休養	・身近な森林でウォーキング ・森林公園等で森林浴を楽しむ 等	なし
	・指導者のガイドを受けながら森林内を散策 ・森林公園などが主催する自然体験、林業体験プログラム等に参加	自然環境ガイド、 森林インストラクター等
保養	・指導者のガイドを受けながら森林内を散策 ・セラピーの効果を認識しながら体験プログラム等に参加 ・健康相談とセットのプログラムへの参加等	自然環境ガイド、 森林インストラクター等 医師、保健師等
療養	・医師の指導により森林内で行動	医師、保健師等

【体験プログラムの実施例】

1 清里エコロジーキャンプ「森療時間～しんりょうじかん～」(山梨県・(財)キープ協会)

(内 容)

1日目：森療時間→(夕食後)「講師によるお話しタイム～森と体について～」

2日目：朝の森あそび→朝食→森療時間→昼食

※ 「森療時間」:

◇森の中での創作活動(複数人で詩を作る・木々の実生を使って小さな森作り
・草木染め等)

◇ウッドチップトレイル(木のチップの敷かれた自然歩道)散策、川俣溪谷ハイキング

◇森林管理作業(枝打ち) 等

(講 師)

心療内科医、インタープリター(協会職員)

2 癒しの森のプログラム(長野県・信濃町)

(内 容)

1日目：病院で医師による血液検査、血圧、脈拍、体温測定等

問診を受け、適切なウォーキングコース*の指導を受け、癒しの宿に宿泊

※ ウォーキングコースの種類

難易度	A: とても楽	B: ちょっと軽め	C: ちょっと頑張る
癒しの距離	1.2 km	約 2.5 km	約 7 km
癒しの時間	約1.5時間	約 1 時間	約4.5時間

2日目：メディカルトレーナーのガイドで森林浴ウォーキングを行う。

(メディカルトレーナーはストレッチ、呼吸法、樹木・花や木の実の説明、地域の歴史や名所の説明を行うほか、休憩時の血圧測定も行う。)

昼食後に病院で1日目と同じ検査を受ける。

(講 師)

呼吸器学会専門医、メディカルトレーナー(信濃町から委託)



4 フィールドの確保と整備

4-1 フィールドの条件

- 森林セラピーを効果的に実施するために望ましい森林としては、地形、森林の状況（面積、森林を構成する樹種、森林内の歩道等）、森林の周辺環境等、様々な条件が考えられますが、大まかな目安としては次の条件が必要と考えられます。
 - 1 ある程度平坦な地形であること
 - 2 まとまったエリアであること
 - 3 森林内の歩道が整備されていること
 - 4 療法に活用できる広場、休憩施設等が確保できること
 - 5 アクセスが容易な森林であること
 - 6 多様な樹種構成であること
 - 7 優れた景観ポイントがあること
 - 8 病院、保養所のバックアップが得られること
 - 9 周辺に騒音、悪臭、振動等の発生がないこと

- また、五感を刺激する次の要素が含まれている森林であることも重要です。

視 覚	明るさ、色彩、彩度、空の範囲、太陽光の遮蔽、木漏れ日 見通し、輪郭の混合性、溪流・湧水環境
嗅 覚	香りの種類、強さ、好ましさ
聴 覚	音の大きさ・高低・音色・音域、種の多様性、間断性、混合性、揺らぎ 葉擦れ音、鳥獣・昆虫の声、溪流・湧水音
触 覚	木の肌触り、歩行時の足裏感触、ベンチの素材
味 覚	木の実、葉、樹皮、山菜、キノコ、根

4-2 森林セラピーを目的とした森林

- 針葉樹、広葉樹のどちらに癒しの効果があるのか、といったデータはありませんが、一般的には様々な療法メニューや効果に対応できる森林として、多様な樹種や林齢により構成されている森林が好ましいと考えられます。
- 人工林については良好な景観や明るさを確保するための下刈り、除・間伐、枝打ち等が必要です。
- 天然林については、自然の状態の維持が重要ですが、ある程度の見通しを確保するための不要木除去、抜き伐り等も必要です。
- 基本的には、樹種、林齢、樹高などに応じて、不要木の除去、灌木整理などにより林内の見通しを確保するとともに、眺望の広がる場所では枝払い等により眺望に配慮することが大切です。
- また、陽当たり、木陰、木漏れ日など、様々な状況が演出できるよう、スポット的な整備をするとともに、新緑、紅葉の時期の森林の美しさ、花や実、芳香性を持つ樹種、林床の草花、落葉など、歩行の途中で視覚、嗅覚など五感を刺激し、健康増進につながる森林環境を整備する必要があります。



～間伐により整然とした林内～

「森と人との共生林」における森林施業の指針（地域森林計画から）

（環境教育や健康づくりの場として利用される森林）

快適な森林環境や優れた森林景観を保全し、又は創出するため、

- ・ 森林構成の多様化や景観の向上に配慮した天然性林施業
- ・ 郷土樹種を基本とした花木や広葉樹との混交も考慮した育成複層林施業
- ・ 人工林の有する美的景観を確保する必要がある森林の景観維持のための育成単層林施業の推進に努める。

4-3 林内歩道や案内看板等の整備

- 基本的には、自然の植生や地形を活かしながら、既存の作業道や遊歩道を利用することが重要です。
- こうした自然の森林を基本に、年齢、体力、障害の有無にかかわらず、誰もが参加できるように、森林の状況や利用者のニーズに合わせて車いすやベビーカーも利用できる小径等の対応も考える必要があります。

～バリアフリー歩道～



～林内の歩道と道標～



- 休憩スペースとして、歩道等の起点や休憩ポイントにベンチ（100m～200mに1箇所）等を設置することも大切です。
- また、コースの位置や目的、森林のセラピー効果を説明した案内板も計画的に配置する必要があります。
- 歩道は、ゆとりのある幅員（1～2m）、緩急のある勾配、ウッドチップ等による舗装、緩やかなカーブ設定、急勾配箇所への階段の設置などに配慮し、歩きやすい構造とするほか、車いす等でも利用可能（平均勾配5%以内）なバリアフリー構造のコースの設置について検討が必要です。
- 展望が良い場所や急勾配箇所の前後等には、広場を設置し、小休憩やストレッチ等の軽運動ができるようにします。
- 森の中に整備したコースを回りながら軽い運動を楽しみ、健康維持に役立てることができる施設の設置も考慮する必要があります。
- コースの起終点には全体の案内図を設置し、利便性や安全性に配慮します。



～案内板の例（長野県信濃町）～

なお、案内板やサインについては、デザイン、材質、内容などを統一することも大切です。

- コース中で路肩が脆弱であるなど注意が必要な箇所については、案内板に表示するとともに防護柵、ロープ等による保護も必要です。
- 蜂（スズメバチ）、蛇（マムシ）、ウルシ（ツタウルシ、ヤマウルシ）、クマなど、森の中での危険に関する情報の提供も必要です。
- ウォーキングの途中での怪我や病気（気分が悪くなった場合）等に備え、ショートカットできるコースの設定についても配慮が必要です。
- 起終点へのアクセスやプログラムの実施、また一人でも気軽に歩けること等に配慮すると、周遊型のコース配置が必要です。既存のコースを参考にすると、歩道の区分は次のとおりです。

区 分	距 離	所要時間
誰でも気軽に散策できるコース	約 1 km	約30分
適度なウォーキングコース	約 2 km	約1時間
様々な体験プログラムが可能なコース（半日コース）	約 3 km	約1時間30分
健脚向きトレッキングコース（1日コース）	約 7 km	約4時間30分

表－3 歩道の区分の例

4－4 指導者の必要性

- 森林浴のように森林内の歩道を散策するだけでも生理的・心理的効果は期待できますが、休養から保養へとグレードアップし、森林セラピーとして効果的なプログラムを実施する場合には、自然環境ガイドや森林インストラクター等の指導者が必要になります。
- 指導者は、癒しを求めて訪れるビジターに対し、それぞれの専門知識を活かしながら、歩き方や呼吸法の指導をはじめ、動植物、生態系、地形・地質、地域の歴史、文化など、一定のレベルで説明を行う必要があります。



～指導者の活動（血圧の測定）～
長野県信濃町の
森林メディカルトレーナー

5 森林セラピーの推進

5-1 連携の必要性等

(様々な主体との連携)

- 森林セラピーは医療、福祉、森林、観光、環境など様々な分野の団体や個人の関わりが必要です。
- フィールドの確保・整備や効果的な療法メニューの実施を図る場合、例えば森林組合、医療機関と宿泊施設など、地域における関係団体の連携や組み合わせを図らなければ、効果的なプログラムの実施は難しいと考えられます
- このため、地域に存在する森林セラピーの要素（森林、遊歩道、森林組合、病院、福祉施設、宿泊施設、環境保護団体等）を活用し、こうした関係分野の連携による取り組みを進めていくことが重要です。
- こうした様々な主体や要素の連携による取り組みを進めていくためには、調整機能を持ったコーディネーターの存在も重要です。

(地域資源との連携)

- 森林セラピーを地域活性化方策の一つとして確立していくためには、森林の活用と同時に周辺環境としての温泉、文化、伝統料理などの地域資源を効果的に活用していく必要があります。
- また、県内各地に設定されている学校林には、歩道や休憩施設等が設置されているなど、森林セラピーに適した森林もあることから、総合学習や校外研修の時間などを活用したセラピープログラムを実施することにより、児童・生徒の心の健康づくりへの活用もできます。
- こうした地域の資源や、オリジナルのイベントなどを組み合わせたプログラムを森林に癒し効果を求める首都圏の住民を対象としたツアーや企業、学校の研修旅行などに提供していくことも推進方策の一つです。



～森林セラピープログラム～
長野県信濃町の例

(地域住民の健康づくり)

- 森林セラピーを地域に密着した活動とするためには、地元の里山での健康ウォークなどの、地域住民を対象としたプログラムを推進していくことが大切です。

- 地域自体が郷土に誇りを持つとともに、健康づくりに自信が持てる地域づくりを進めていく必要があります。

（情報の発信）

- 森林セラピーを展開していくためには、ホームページや自然体験、ウォーキングの専門誌など、様々な媒体を活用した効果的な情報発信を行っていくことが重要です。
- 発信する情報の内容は「森林セラピーの効果の紹介」「森林セラピーのフィールドの紹介」「実施される森林セラピープログラムの紹介」などについて、わかりやすく（見やすく、写真や絵を多くするなど）情報発信していく必要があります。
- また、プログラムの内容によっては、「地元向け」「県内向け」「県外向け」など、発信する対象を明確にするとともに、内容もターゲットを意識したものにする 것도重要です。
- さらに、県内外の企業や団体をはじめ、企業の産業医、福利厚生組合、健康・癒し・自然に関心のある旅行会社など、幅広い対象への情報発信も必要です。

5-2 広域的なネットワークの構築

- 地域での取り組みをさらに効果的・広域的に推進していくためには、県内のフィールドの提供者、医療機関や観光関係者等に対する情報提供・交換や調整を図ることが必要です。
- こうした調整を図るためのコーディネート機能確立するとともに、関係団体・関係者によるネットワークを構築し、次の事業を展開していくことが考えられます。
 - ◇森林セラピーの推進に関する調査研究及び普及啓発
 - ◇森林セラピーの効果やフィールドに関する情報の発信
 - ◇情報交換会・研修会、シンポジウムやセミナーの開催
 - ◇指導者の養成

5-3 県の役割

（フィールドの整備・提供等）

- 県は、森林公園・森林文化の森をはじめとした県有林について、整備や維持管理に努め、森林セラピーの場として提供します。
- また、利用者へのフィールド情報として、森林の特徴、遊歩道に関する情報や、アクセスとして林道を使用する場合には、通行規制等の情報を提供します。
- 森林セラピーに関する調査・研究についても、環境科学研究所を中心に進め

るとともに、セラピープログラム実施のための森林の利用について、森林管理及び自然保護の観点からの指導を行います。

【県有林を森林セラピーのフィールドとして利用する場合の注意点について】

- 個人やグループで森林浴、ウォーキングを楽しむ場合には、入山に関する手続きは特に不要ですが、県有林内の歩道等を活用したセラピープログラムを実施する場合には、各地域の林務環境事務所への事前連絡が必要です。
- また、森林公園（県民の森、武田の杜、金川の森）を利用してセラピープログラムを実施する場合には、管理事務所への事前連絡が必要です。

- 富士北麓の青木ヶ原周辺でセラピープログラムを実施する場合には、「富士山青木ヶ原樹海等エコツアーガイドライン推進協議会」が定めたガイドラインに配慮する必要があります。
- このガイドラインは、青木ヶ原樹海等の原生的な自然環境を保全し、その適正かつ持続的な利用を図るため、エコツアー等の目的で対象エリアに立ち入る団体、事業者、ツアー参加者等が遵守すべき事項として、保全すべき区域や利用形態等に関し、ルールを定めたものです。

※ ガイドラインで定める注意事項

ゴミのポイ捨て・放置、ゴミの持ち込み、喫煙・飲酒、動植物の採取・踏みつけ、樹木の伐採・枝折り、目印を付ける・落書き、大声を出す・音響装置の持ち込みなど生き物を驚かすこと、ペットなどの動物持ち込み、外部からの植物・種子持ち込み、野生動物の餌付け・食べ物等の放置、たき火、野営

※ ガイドラインは富士山ボランティアセンターのホームページ

(<http://www.eps4.com/link.ne.jp/~fujisan/>) に掲載

（ネットワークへの支援）

- 県は、5-2で記載した、関係団体・関係者による自発的なネットワークの設立のため、研修会・情報交換会の開催などを支援します。
- 地域や企業、団体等からの依頼に応じて、森林セラピーの現状や県の施策などを分かりやすく説明します。
- また、森林セラピーに関する他の地域の状況や、森林セラピー研究会（事務局：（社）国土緑化推進機構）の研究結果などの関連情報等について、ネットワー

クへの情報提供に努めます。

(事業化の支援)

- 森林セラピーの目的のひとつである、新たな森林体験型産業の創出などによる地域の活性化を図るため、県は、森林を活用した新たな事業の創出について支援を行います。

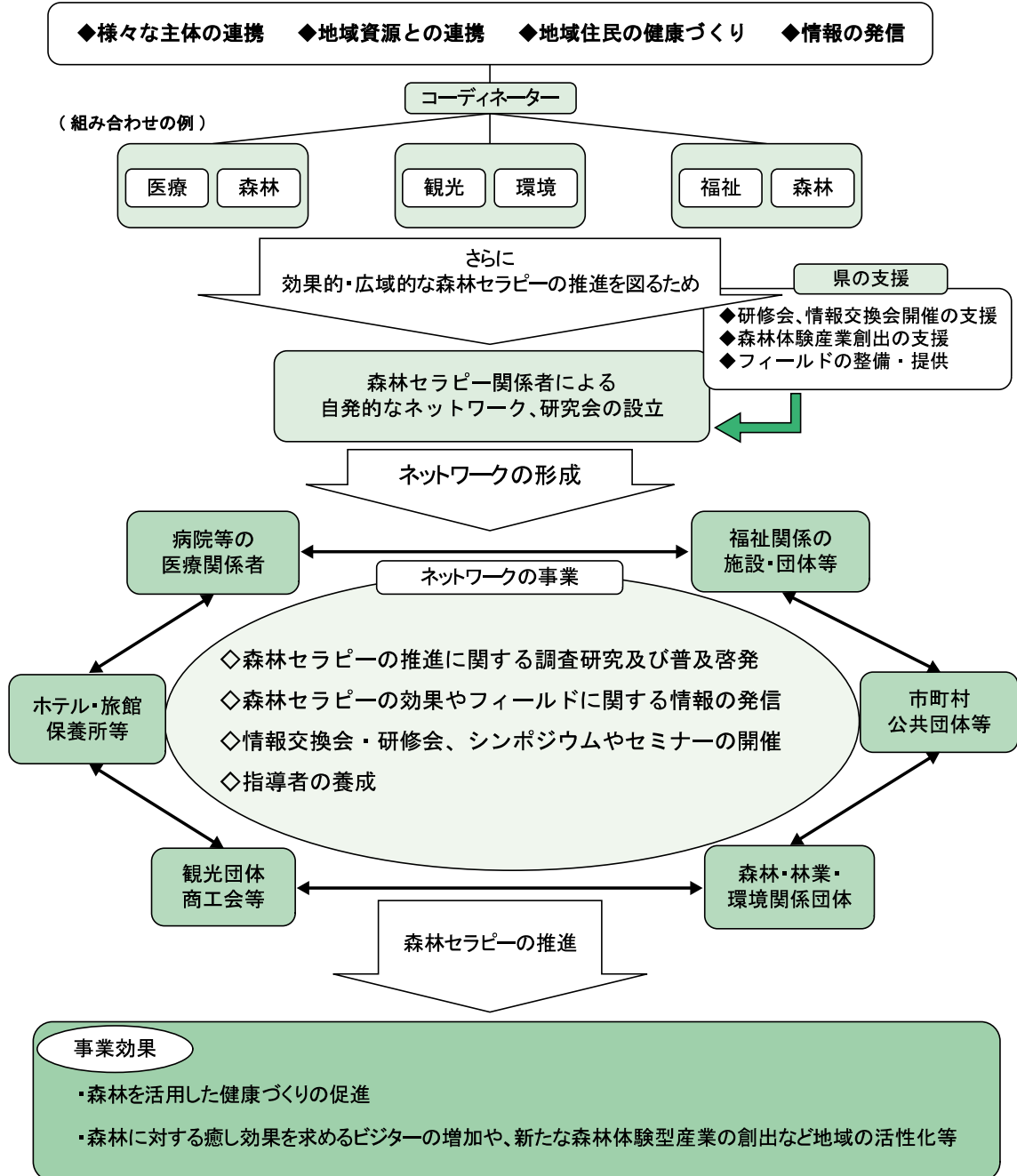
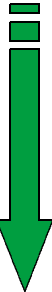


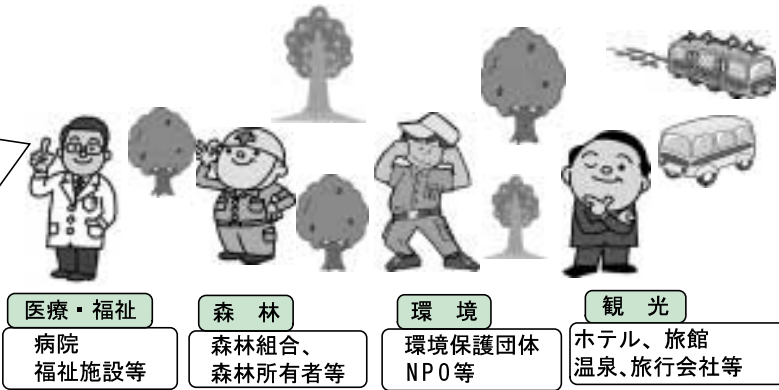
図-11 森林セラピー推進のスキーム

地域での取り組みのイメージ

様々な主体との連携



・森林セラピーは様々な団体の組み合わせが大切です。
 ・例えば、森林組合と病院、宿泊施設など



地域資源との連携



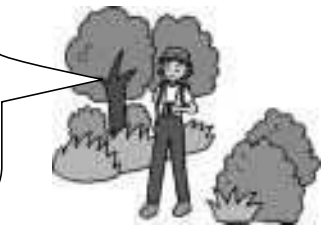
・森林セラピーを地域活性化方策の一つとするためには、森林の活用と同時に、周辺環境として温泉、文化、伝統料理など地域資源を効果的に活用していく必要があります。
 ・こうした地域の資源やイベントを組み合わせたプログラムの提供が大切です。



(写真提供：山梨県観光物産連盟)

効果的なプログラムの実施

・幼児から高齢者まで、また森林浴をベースとした健常者の健康づくり、病気の予防から身体的、心理的障害の療養まで幅広い分野が対象です。
 ・森林浴をベースに間口を広く、誰もが気軽に取り組めるように、森林以外の楽しみの要素も加えた中で実施することが大切です。



・「歩く」「自然と遊ぶ」「風景、動植物などのウォッチング」「野外生活の体験」「物思いにふける」「作業をする」などの行動がメニューの基本です。
 ・療法メニューは、個人のレベルで楽しむ森林浴から、森林インストラクターの指導によるプログラムへの参加、医師・保健師の指導によるメニューまで様々です。
 ・癒しを求めるレベルに応じて、数多くの療法メニューを設定することが大切です。

6 資料

6-1 森林セラピーの考え方

○「急がれる森林療法の確立」(森林セラピー研究会)から

森林療法(森林セラピー)とは

森林の地形や自然を利用した医療、リハビリテーション、カウンセリングなどをさします。森林浴、森林レクリエーションを通じた健康回復・維持・増進活動でもあります。

○ 森林療法研究会ホームページから

森林浴をはじめとした森林レクリエーションや森林内の地形を活かした歩行リハビリテーション、樹木や林産物を利用する作業療法、そして心理面では散策カウンセリングやグループアプローチなど、森林環境を利用して五感機能を使う全人的なセラピーです。

園芸療法が花壇などを使った2次元的な活動が多いのに比べて、森林療法は、自然の地形や斜面、勾配なども含めた3次元的な活動と言えるかも知れません。

6-2 林野庁((独)森林総合研究所)の研究成果

(平成17年10月13日プレスリリース)

「森林浴が抗がんタンパク質を増加させること等について」

(独)森林総合研究所では、平成16年度から農林水産省計上「先端技術を活用した農林水産研究高度化事業」において「森林系環境要素がもたらす人の生理的効果の解明」について研究を実施しています。

この度、本研究の成果として、森林浴によってナチュラル・キラー細胞が活性化されることが世界で初めて明らかになりました。この成果により、森林セラピー効果に関する科学的知見がまた1つ加わったところです。また、本研究の成果を活用し、世界でも初めての大規模な森林セラピー効果の検証を行いましたので、その結果(全国10カ所、120人)についてもあわせてご紹介します。

(1) 森林浴がヒトNK(ナチュラル・キラー) 細胞を活性化する !

「 お疲れサラリーマンには森林浴がお薦め 」

農林水産省計上「先端技術を活用した農林水産研究高度化事業」として(独)森林総合研究所が中核機関として実施している課題「森林系環境要素がもたらす人の生理的効果の解明」で得られた成果の一部を紹介する。本研究では、森林浴がヒトNK細胞を活性化するかどうかを明らかにすることを目的として実験を行ったが、森林浴がヒトNK活性及びNK細胞抗がんタンパク質にもたらす効果を調べるのは世界でも初めてのことである。

3日間の森林浴により、NK細胞が放出する3種類の抗がんタンパク質、パーフォリン(Perforin)・グランザイム(Granzyme A,B等)・グラニューライシン(Granulysin)(通称“抗がん三兄弟”)がいずれも増加することを世界に先駆けて明らかにした。NK細胞の機能が高まれば、生体の抗がん能力も高まると考えられている。

本研究の対象者は、ストレス状態にある東京都内大手企業に勤める37-55才の12名男性社員である。対象者の選択において生活習慣やストレス等に関するアンケート調査及び血液検査の結果に基づき30名から最終的に12名に絞った。測定項目はNK活性、リンパ球内の抗がんタンパク質濃度、血中コルチゾール及び各種インターロイキンの濃度、体動計による睡眠状況の計測及び万歩計による運動量の計測である。本研究は日本医科大学の倫理委員会の審査を受け、承認された。本研究の実施に当たって、全ての被験者から文書でインフォームド・コンセントの手続きを取っている。

森林浴コースは長野県飯山市にある三つの森林遊歩道である。対象者は森林環境中に3日間(2泊)滞在した。森林浴の前後に上記の項目を測定した。今回の研究では、世界でも初めて以下のことを明らかにした。

森林浴がヒトのNK活性を増強させた(1日目26.5%、2日目52.6%)。

その理由は、以下の通りである。

- ①森林浴がヒトのNK細胞数を増加させた。
- ②森林浴がヒトリンパ細胞内の抗がんタンパク質を増加させた。

結論として、森林浴がヒトNK細胞数及び細胞内の抗がんタンパク質を増加させ、NK活性が増強したと考えられる。

今回、疲れた状態における森林浴の効果を調べたのは世界で初めてのことであり、また3種類抗がんタンパク質を同時に調べたのも世界で初めてのことである。

(2) 森林セラピーの生理的効果の科学的解明！

-全国10カ所、被験者120名、実験日数約60日の世界初・最大の森林セラピー実験が終了した-

(独)森林総合研究所は(社)国土緑化推進機構の委託を受け、全国各地の森林(森林セラピー基地候補)で森林セラピー効果についての実験を行った。同機構が認定に取り組んでいる森林セラピー基地候補としては、昨年申請のあった36の市町村等から書類審査等を経て27カ所が選定されたところである。これらの候補地の中から、10カ所を本実験の生理実験地に選定し、本年5月から10月にかけて、生理実験を実施した。本実験は、全国10カ所、被験者120名、実験日数約60日を要した世界初、最大規模の森林セラピー実験である。

現在、数カ所についてデータの整理を終了し、今月の28日から30日にかけて開催される森林学会関東支部会(山梨)並びに日本生理人類学会(仙台)において、3カ所分(高知県津野町四万十川源流域、長野県上松町、山形県小国町)の結果を5報に分けて報告する予定である。

被験者は男子大学生12名とし、6名ずつの2群に分けて、森林部及び都市部に滞在した際の生理的状態の測定を行った。翌日は互いに異なる実験地において生理測定を行うことにより実験順の影響を相殺する実験デザインとした。測定は朝食前に被験者12名を一括して測定し、その後、6名ずつ森林あるいは都市にて午前中15分の歩行、午後15分の座観を行った。夕方ホテルにて夕食前に一括して12名の測定を行った。

その結果、

- 1) セラピー候補森林において(都市部に比べて)リラックスしたときに高まる副交感神経活動が昂進し、ストレス時に高まる交感神経活動が抑制されること
- 2) セラピー候補森林において、代表的なストレスホルモンである(唾液中)コルチゾール濃度が低下すること

が明らかとなった。

来年は20カ所程度の森林において生理実験を実施する予定である。さらに、森林セラピー効果に関するエビデンスが蓄積され、その成果が国民のストレス解消と全国の森林の活性化に繋がることが期待される。

6-3 市町村における取り組み

(1) 南アルプス市

- 「健康と癒しの森」推進モデル研究会の設置
- 研究会内に「健康と癒しの森整備部会」、「癒しの森林産物活用部会」を設置し、健康づくりの場としての里山地域の活用策として研究
- 「健康と癒しの森」整備活動プログラムの作成
- 整備推進体制の検討（遊歩道の整備、活動トレーナーの育成等）

(2) 山梨市

- 森林セラピー総合プロジェクトへの参加
 - ・ 山梨市万力林を森林ウォーキングロードに、三富川浦を森林セラピー基地にそれぞれ国土緑化推進機構に申請。平成17年度予備調査対象地に選定される。
- 山梨市森林セラピー研究会の設置
- 山梨市森林セラピーシンポジウムの開催
- 高齢者歩け歩け大会「森林セラピーの体験」の開催
 - ・ 山梨市森林セラピー研究会医師による問診
 - ・ 森林セラピー研究会による森の効能の説明
 - ・ 保健師による血圧測定等保健指導

※ 森林セラピー総合プロジェクトや全国の基地情報等については、次のサイトを参照
 森林セラピーポータルサイト (<http://forest-therapy.jp/>)

地区名	内容
三富川浦 ウォーキングロード	山梨県が「野鳥の森」に指定した秩父多摩甲斐国立公園の中にあ り、西沢山荘を中心にしたなだらかなコースは大自然を満喫できる。 景勝地西沢溪谷には春から秋にかけ多くの人々が訪れ、蒟蒻・イノ ブタ料理が人気。冬季は、氷・雪の自然体験が可能。 中世からの天然温泉の療養地としても名高く、手付かずの自然景 観が楽しめる。21世紀に残したい日本の自然100選・森林浴の 森100選・水源の森100選・新日本観光地100選・日本の滝 100選にも認定されている。
万力林 ウォーキングロード	JR中央線山梨市駅徒歩5分で、トイレ・水道・休憩室完備。散策路 は四季の花々が咲く。夏は林内の小川にホタルが飛ぶ。 散策路は周遊型、全長3キロ、平均斜度：0.57度、路面状態：中央 路は一部舗装、ほか土道。 400年の赤松林は、数多くの小鳥の生息地。カブトムシ・クワガタ ・蝶々も楽しめる。安心・安全な林として親しまれている。

参考

1 森林浴コース

市町村	コース名（距離）	見どころ	連絡先
甲府市	マウントピア黒平 (2.5 km)	てんぐ岩、オオルリ（日本三名鳥）	甲府市観光開発課 Tel.055-237-1161
甲府市	滝戸山御殿滝遊歩道 (2.0 km)	アオギリ群生林、シラカシ純林、御殿滝	甲府市観光開発課 Tel.055-237-1161
大月市	矢立の杉自然観察路 (0.8 km)	笹子峠矢立の杉（天然記念物）	大月市産業観光課 Tel.0554-22-2111
南アルプス市	夜叉神峠コース (2.5 km)	5本松、南アルプス展望、夜叉神峠	南アルプス市観光商工課 Tel.055-282-1111
南アルプス市	平成峡遊歩道 (5.5 km)	アヤマ大群落、八千代の滝	南アルプス市観光商工課 Tel.055-282-1111
甲斐市	ふるさと自然観察路 (6.0 km)	雑木林、荒川ダム	甲斐市敷島庁舎地域課 Tel.055-277-3113
笛吹市	岩堂峠ハイキングコース (1.5 km)	桃の花、紅葉、甲府盆地の眺望	笛吹市春日居支所 Tel.0553-26-3111
北杜市	八ヶ岳横断自然歩道 (3.5 km)	川俣西沢・東沢、美し森展望台 八ヶ岳牧場	北杜市観光商工課 Tel.0551-42-1351
北杜市	信玄原自然歩道 (6.0 km)	小荒間番屋跡、女取湧水	北杜市観光商工課 Tel.0551-42-1351
北杜市	精進ヶ滝遊歩道 (2.5 km)	精進ヶ滝、紅葉	北杜市観光商工課 Tel.0551-42-1351
甲州市	竜門峡遊歩道 (1.5 km)	竜門峡、日川渓谷レジャーセンター	甲州市観光商工課 Tel.0553-48-2111
市川三郷町	四尾連湖遊歩道 (1.0 km)	烽火台跡、四尾連湖、リョウメンヒノキ	市川三郷町役場 Tel.055-272-1101
増穂町	平和泉山ハイキングコース (3.3 km)	山の神のホコラ、炭焼き小屋	山梨県森林総合研究所 Tel.0556-22-8001
鵜沢町	大柳川渓谷遊歩道 (2.5 km)	吊り橋、天淵の滝、十谷温泉	鵜沢町役場 Tel.0556-22-2151
早川町	七面山参道 (15.0 km)	大イテイの木（天然記念物）、羽衣白糸の滝	早川町役場 Tel.0556-45-2511
富士河口湖町	青木ヶ原樹海遊歩道 (2.5 km)	青木ヶ原樹海、溶岩洞窟	富士河口湖町役場 Tel.0555-72-1111
富士河口湖町	三つ峠ハイキングコース (11.0 km)	シャクナゲ、マツムシソウ、三つ峠山	富士河口湖町役場 Tel.0555-72-1111
小菅村	大菩薩ハイキングコース (10.0 km)	白糸の滝、大菩薩峠	小菅村役場 Tel.0428-87-0111
丹波山村	グリーンロード (2.0 km)	村営釣り堀、ローラー滑り台	丹波山村役場 Tel.0428-88-0211

「森へおいでよ ～やまなし森林の体験マニュアル～」（(財)山梨県緑化推進機構）から

2 県内の森林公園

・森林体験プログラムを実施している県・市町村の施設

名称	位置	面積	主な施設	見どころ	連絡先
武田の杜	甲府市	2,500 ha	遊歩道、自由広場、 森林学習展示館等	春の桜、秋の紅葉、 遊歩道からの眺望	管理事務所 TEL(055)251-8551
県民の森	南アルプス 市	953ha	遊歩道、自由広場、 森林科学館等	アヤメの群落、コメツガ ・カラマツ原生林	管理事務所 TEL(055)283-5718
金川の森	笛吹市	36ha	遊歩道、霞・桜 堤、芝生広場等	コナラ・クヌギの平地 林、桜の森	管理事務所 TEL(0553)47-2805
南アルプス邑 野鳥公園	南巨摩郡 早川町	2.5ha	野鳥観察棟、バンガ ロー、キャンプ場等	ヤマセミ、カワセミなどの バードウォッチング	管理事務所 TEL(0556)48-2288
なかとみ青少年 自然の里	南巨摩郡 身延町	0.8ha	宿泊管理棟、キャン プ場、伝統工芸工房	オリエンテーリングなどの 自然体験	管理事務所 TEL(0556)42-3181
河口湖フィールド センター	南都留郡 富士河口湖町	2.0ha	管理棟、自然散策路、 クラフト体験工房	自然散策路周辺の溶岩樹形 やバードウォッチ	管理事務所 TEL(0555)72-4331
都留いきもの ふれあいの里	都留市	6.4ha	展示室、自然観察路、 観察小屋等	小動物や野鳥の観察、クラ フト体験など	管理事務所 TEL(0554)45-6222
ゆずりはら 青少年の里	上野原市	3.3ha	宿泊施設、研修室、 キャンプ場等	周辺フィールドでのネイチ ャーゲームなど	管理事務所 TEL(0554)67-2333
オオムラサキ 自然公園	北杜市	5.0ha	学習展示施設、観察 歩道、観察池等	雑木林で暮らす昆虫、野鳥、 植物の観察	管理事務所 TEL(0551)32-6648

「森へおいでよ ～やまなし森林の体験マニュアル～」(財)山梨県緑化推進機構 から

3 森林文化の森

「森林文化の森」は、山梨県が森林環境教育の推進、身近な森林での多様な活動の実践、森林づくりへの参加などを目的に設定したエリアです。県有林を中心に設定された県内各地のエリアでは森林の自然的、文化的特性を生かすことを基本に、歩道、駐車場、トイレ等、最小限の施設整備が行われています。

「森林文化の森」一覧

	箇所名	対象市町村	面積 (ha)	テーマ	森の概要
1	釜無水源の森	北杜市白州町	400	豊かな溪流と山の幸に出会う森	雨乞岳中腹の県有林。平久保の池を中心とした区域はカラマツの人工林が多いが、尾根筋を雨乞岳方面に登ると樹齢150年前後のコメツガ、カラマツ、ウラジロモミ等の天然林も見られる。市営施設であるヴィレッチ白州を中心に、駐車場、トイレ、遊歩道等が整備され、山頂付近では眺望が楽しめる。
2	ハヶ岳の森	北杜市長坂町、小淵沢町、大泉町	2,300	鹿や蝶と共生し、星空を楽しむ森	権現岳を頂点に、西は編笠山、東は三ツ頭を経て天女山への稜線とハヶ岳横断道とに囲まれたハヶ岳南麓に位置。エリア内は、カラマツの人工林をはじめ、ミズナラ、シラカバ、ツガなどの天然林が広がり、観音平、三味線滝、天女山には、駐車場、トイレ等が整備され、これらを遊歩道が結んでいる。
3	瑞牆の森	北杜市須玉町	1,600	瑞牆山とシラカバ林に人が集う森	瑞牆山を中心とした県有林で、カラマツの人工林をはじめ、ツガ、シラベ、シラカバ、ミズナラ等の天然林も広がっている。エリア内にある全国植樹祭開催地には、芝生広場や駐車場、トイレ、遊歩道等が整備されている。
4	乙女高原の森	山梨市牧丘町	760	レンゲツツジと山野草とふれあう高原の森	乙女高原を中心とした県有林で、カラマツの人工林を中心に、ミズナラ、クリ等の天然林が広がり、レンゲツツジ等も見られる。乙女高原には、市営施設のグリーンロッジをはじめ、駐車場や林間広場、遊歩道等が整備されている。
5	兜山の森	笛吹市春日居町	120	ヤマナシの森再生とふるさとの眺望を楽しむ森づくり	甲府盆地のほぼ中央に位置する兜山を中心に、アカマツ、ヒノキ等の人工林とクヌギ、コナラ等の天然林とが広がる県有林で、エリア入口には、駐車場やトイレ、四阿、遊歩道等が整備され、山頂付近では眺望が楽しめる。
6	大菩薩の森	甲州市塩山上萩原	1,200	日川源流とブナ・モミ原生林に親しむ森	大菩薩嶺を頂点とした日川の両岸に広がる県有林。大菩薩峠への登山口には、駐車場やトイレ、ロッジなどがあり、付近に広がるウラジロモミ、ブナ林は、やまなし森林百選になっている。エリア内は、カラマツの人工林が中心で、下流の上日川ダム水源として重要な地域にもなっている。
7	小金沢シオジの森	大月市七保町	500	シオジの純林と富士のパノラマに出会える森	雁が腹摺山を頂点に、葛野川支流小金沢の両岸に広がる県有林で、黒岳やマミエの滝のほか、やまなし森林百選の一つで学術的にも貴重なシオジの群生地がある。大峠には、駐車場やトイレ、四阿等が設置され、シオジ群生地周辺にも駐車場や遊歩道が整備されている。
8	稲山ケヤキの森	笛吹市八代町	120	ケヤキの巨木林と五本松に憩う森	甲府盆地の南、御坂山塊の春日山中腹から山麓にかけての四ツ沢流域に広がる県有林で、エリア内には、県内最大規模を誇る樹齢約100年のケヤキ林があり、駐車場やトイレ、親水施設、四阿、遊歩道等が整備され、自然と親しむことができる。
9	河口の森	南都留郡富士河口湖町	340	富士の眺望と文学にふれあえる森	黒岳から御坂峠にかけての県有林で、峠からの眺めは、甲斐の富士見三景の一つになっている。エリア内は、アカマツ、カラマツの人工林が中心で、稜線沿いには樹齢80年を超える見事なブナ林も見られ、林内に整備された遊歩道では、四季折々の美しさを楽しむことができる。
10	十谷の森	南巨摩郡鯉沢町	1,600	渓谷散策とヒノキの美林を体験する森	源氏山を源流とする大柳川の両岸に広がる森林。エリア内は、スギ、ヒノキ、カラマツなどの人工林が主体で、源氏山付近には、ブナやコメツガ、ウラジロモミ、ダケカンバ等が混交した樹齢150年を超える天然林も残存している。水量が豊富で景観にも優れた大柳川渓谷沿いには、遊歩道等が整備されている。
11	本栖の森	南巨摩郡身延町、南都留郡富士河口湖町	700	本栖湖の悠久の自然と峠道文化をたどる森	本栖湖南岸に広がる県有林で、山梨百名山の一つ竜ヶ岳からは富士の眺望が楽しめる。エリア内は、ブナ、ミズナラを主体とする天然林が中心で、樹齢100年を超える貴重な森林も残存し、四阿や遊歩道等が整備され、川尻金山、石仏などの史跡も点在する。
12	思親山の森	南巨摩郡南部町	470	駿河湾の眺望と山の幸に出会う森	県の南西部、富士川左岸に位置し、思親山を中心として南北に広がり、ヒノキ、スギ等を主体とする人工林が大半を占めている。エリア内には、駐車場、四阿、遊歩道等が整備され、思親山山頂からは富士山、駿河湾の眺望を楽しむことができる。

資料（山梨県森林環境部県有林課）

策定の経緯

【山梨県森林セラピー研究会の開催】

第1回研究会

開催日：平成17年 8月22日（月）

研究事項：○森林セラピーの現状等について

○森林セラピーの導入及び普及・啓発方法について

第2回研究会

開催日：平成17年 10月12日（水）

研究事項：○森林セラピーの導入及び普及・啓発について

第3回研究会

開催日：平成17年 12月14日（水）

研究事項：○森林セラピー推進プログラムの概要について

第4回研究会

開催日：平成18年 2月1日（水）

研究事項：○森林セラピー推進指針（案）について

山梨県森林セラピー研究会設置要綱

（目的）

第1 山梨県において、森林を活用した健康づくりを推進するため、森林セラピーの目的や効果、具体的な取り組みの手法を明らかにすることを目的に、山梨県森林セラピー研究会（以下「研究会」という。）を設置する。

（検討事項）

第2 研究会は、次の各号に定める事項について研究を行う。

（1）本県への森林セラピー導入に関する調査・研究

（2）森林セラピー推進プログラムの検討と策定

（3）前2号のほか必要とする事項

（組織）

第3 研究会は、別紙に掲げる委員で組織する。

（会長）

第4 研究会に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、研究会を代表する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員がその職務を代理する。

（会議）

第5 会議は、会長が召集する。

2 会長が必要と認めたときは、会議に委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

（庶務）

第6 研究会の庶務は、森林環境部森林環境総務課において行う。

（解散）

第7 研究会は、その任務が達成されたときに解散する。

（その他）

第8 この要綱に定めるもののほか、研究会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成17年7月20日から施行する。

山梨県森林セラピー研究会委員

所管分野	氏 名	経歴・役職等
観 光	おおすみ かずし 大隅 一志	(財) 日本交通公社主任研究員
行政 (市町村・森林)	かいふく よしひと 海福 芳人	南アルプス市みどり自然課長
医療・福祉	かわかみ よしのり 川上 純範	リハビリテーション山梨温泉病院院長 山梨県リハビリテーション病院・施設協議会会長
医療 (精神保健福祉行政)	こんどう なおじ 近藤 直 司	山梨県精神保健福祉センター所長
行政 (市町村・観光)	つのだ ひろし 角 田 寛	山梨市観光課長
地域振興	なかだ ひろひさ 中 田 裕 久 ※	(財) 山梨総合研究所調査研究部長
医療・福祉	なかむら たけし 中 村 雄	健康科学大学教授 (作業療法学科)
医療 (研究)	ながい まさのり 永 井 正 則	山梨県環境科学研究所特別研究員
森林管理	ひかわ ひろふみ 樋 川 弘 文	山梨県森林組合連合会専務理事
医療	ほんま しょうこ 本 間 請 子	日本呼吸器学会専門医・日本アロマセラピー学会理事
自然体験・環境教育	ますだ なおひろ 増 田 直 広	(財) キープ協会環境事業部事業課長

※ 研究会会長

引用文献：

- ◇森と健康「自然がくれる心とからだの癒し」 ((社) 全国林業改良普及協会)
- ◇森林療法ハンドブック (降矢英成：東京堂出版)
- ◇森林療法のすすめ方 (上原 巖編著 (社) 全国林業改良普及協会)
- ◇森林浴が人の心身に及ぼす効果—その医学的実証— (本間 請子 フレグランスジャーナル社)
- ◇「ドイツにおけるレジャー研究とその実践～スポーツ地域開発論Ⅱ～」
(Universitat Bielefeld Prof.Dr.Wolfgang Nahrstedt
編・訳 筑波大学大学院体育研究科 中田裕久)

この用紙は、日本の森林を育てるために間伐材を積極的に使用しています。(間伐材10%+古紙90%)