

# 森林セラピー へのおさそい。

信州は、県土の約8割を森林が占める「森林県」。  
県では、その豊かな森林を健康づくりや地域活性化に生かす  
「森林セラピー」の取り組みを支援しています。  
平成29年4月現在、全国で62カ所の森林が  
「森林セラピー基地・ロード」の認定を受け、  
そのうち県内では全国最多の10カ所が認定されています。  
全国に誇れる森林セラピー県として注目を集める信州で、  
心身ともにリフレッシュしませんか。



## 森林セラピーって？

森林セラピーは森の中を歩いたり自然と触れ合ったりする「森林浴」の効果を科学的に解明し、ココロとカラダの健康づくりに役立てていく取り組みのことです。具体的には、森を歩くだけでなく、呼吸法やヨガなどのリラクゼーションやウォーキングなどのフィットネスプログラムを行います。

▼森林セラピーイメージ映像  
(作成:長野県次世代ヘルスケア産業協議会)



下の画像を  
クリック!

上の映像が見られない場合はこちらをクリック >>

## 森林浴が持つ効果

- 血圧を下げる
- ストレスを低減する
- 免疫機能を高める
- 適度な運動を促進する

詳しくは「森林セラピー® 総合サイト」のホームページへ

森林セラピー® 総合サイトはこちらをクリック >>



## 森林メディカルトレーナーに聞く!

# 五感で森を感じよう

森林メディカルトレーナー

こうりき かずひろ  
高力 一浩さん

信濃町・黒姫高原にある「ロッジしらかば」のオーナーで、長野県薬草指導員や長野県自然観察インストラクターなど自然に関するさまざまな資格を持っている高力一浩さんに森林セラピーについてお話を伺いました。

## エビデンスに基づく効果

森林浴の一番大きい効果は人の心と体を本来の姿に戻してくれるところです。森林セラピーを訪れた方を見ているともそう思いますが、さまざまなエビデンス（根拠）があります。全国の森林セラピー基地で行った調査によると、ストレスホルモンが下がったり免疫機能の一つのNK細胞が活性化するなど効果が数値として結果が出ています。

私が案内役を務める信濃町の森林には県外から修学旅行や社員研修などで毎年6,000人を超える方が訪れます。また、東日本大震災で被災した子や障がいのある子などさまざまな境遇の子どもも多く訪れ、森林の力をもらって帰っていきます。

## 五感を開いて

皆さん、森林は何となく入りにくいイメージを持っていませんか。トレーナーと一緒にだと安全で安心という気持ちになって、気軽に入りやすくなります。そして、ただ森林を歩くだけではなく、見る、聞くなどの五感を開くと森の力をさらにもらえます。例えば、ストレスを溜め込んでいる人は、最

初は鳥の音が聞こえていません。でも30分間、森林の中に入ると、さまざまな音が聞こえてきます。私はそのお手伝いをしていますが、そこからさらに自分から植物や鳥のさえずりなどいろいろなものに興味を持つようになります。トレーナーから知識を教わるだけではなく、自分で「気付く」ということが大切です。

## ポジティブに受け入れる

私たちトレーナーが森林セラピーを訪れた方を迎えるときに心掛けていることは「受容」。どんな状態の方でもそのままを受け入れています。そのためにはトレーナーはどんなときでもポジティブシンキングでいます。ストレスも肯定的に考えれば、ストレスではなくなります。



## 服装

トレッキングができる格好でOK

- 帽子  
紫外線対策のためには必携。
- 長袖  
朝・夕は冷えるので羽織るものが必要。
- 長ズボン  
足元は虫に刺されやすいので肌が見えないように。
- 運動靴  
(ハイヒールやサンダルはx)



森林浴を  
楽しむためには

## 気を付けよう

山菜と毒草を採り間違えないよう注意しよう!

※植物の採取が禁止されている場合があります。案内看板などを必ず確認しましょう。



# 日本一の 森林セラピー県

長野県内には全国最多の  
10カ所が癒しの効果がある森として  
認定されています。

(認定機関:特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ)



## 森林セラピー基地

セラピー効果のある森林、遊歩道、休憩・宿泊施設、森林セラピーガイド等の体制が整っているなど一定基準を満たした地域



## 森林セラピーロード

定められた実験を経て認定される、科学的に癒し効果のあることが実証されたウォーキングロード



**1** 飯山市

### 母の森・神の森 HP>>

〒飯山市なべくら高原柄山  
TEL0269-69-2888

**2** 木島平村

### カヤの平高原 HP>>

〒下高井郡木島平村往郷973-1  
TEL0269-82-3111

**3** 山ノ内町

### うるわしの森 志賀高原 HP>>

〒下高井郡山ノ内町平穏3352-1  
TEL0269-33-3112

**4** 信濃町

### 信州・信濃町癒しの森 HP>>

〒上水内郡信濃町柏原428-2  
TEL026-255-5925

**5** 小谷村

### くつろぎの森 HP>>

〒北安曇郡小谷村小谷丙131  
TEL0261-82-2001

**6** 佐久市

### 佐久市癒しの森~healing~ 平尾の森HP>> 春日の森HP>>

〒[平尾の森]佐久市下平尾2681 TEL0267-67-8100  
〒[春日の森]佐久市春日5921 TEL0267-52-2515

**7** 松川町

### まつかわの里 およりの森 HP>>

〒下伊那郡松川町元大島2065-1  
TEL0265-36-2000

**8** 上松町

### 赤沢自然休養林 HP>>

〒木曾郡上松町大字上松159-3  
TEL0264-52-1133

**9** 南箕輪村

### 大芝高原みんなの森 HP>>

〒上伊那郡南箕輪村4825-1  
TEL0265-72-2104

**10** 阿智村

### ヘブンスそのはら HP>>

〒下伊那郡阿智村智里3731-4  
TEL0265-44-2311

「森林セラピー」「セラピーロード」は特定非営利活動法人森林セラピーソサエティの登録商標です。

## 森林で癒された後は

### 満天の夜空を見よう

「長野県は宇宙県」。人気星空スポットランキング(楽天トラベル調べ)で上位を独占!

1位	伊那・飯田・駒ヶ根・昼神エリア
2位	八ヶ岳(野辺山・富士見高原・原村)エリア
3位	白樺湖・車山・蓼科・霧ヶ峰エリア

### 信州湯めぐりはいかが

温泉王国・信州。名湯100選に選ばれる温泉が多数。  
また、気軽に立ち寄れる日帰り温泉施設の数日本一!

星空や温泉に関する情報は  
こちらをクリック>>



信州DC真っ盛り

信州のアウトドアを  
遊びつくそう

Vol.2

JRや県、地元の自治体、観光関係者などがタッグを組んだ大型観光キャンペーン「信州デスティネーションキャンペーン(信州DC)」が7月1日から始まっています。前号に引き続き、観光産業をけん引する方が信州の魅力を語ります。今回は(一社)長野県アウトドア推進協議会の事務局長で、白馬村でアクティビティのインストラクターをしている屋田翔太さんから信州のアウトドアについてお話を伺いました。

株式会社ポップ 白馬ライオンアドベンチャー 常務執行役員  
株式会社GOAT 取締役

屋田 翔太さん

雨の日もできるラフティング

人気のパラグライダー

## 当たり前な自然こそが魅力

信州の山を生かしたアクティビティといえば「パラグライダー」。信州はスキー場に恵まれているので、リフトを活用して上まで簡単に行き、そのまま飛んでいくことができます。初めての方でも高さ2~3mを1人で飛ぶことができます。また水のアクティビティも盛ん。山に近いため、沢歩きができる源流域が豊富で、流量が多く、水もきれいです。特に「ラフティング」が人気。信州に住んでいると、その環境が当たり前になってしまっていますが、都会から訪れた方には大自然こそが魅力的に映ります。

## お手軽に楽しめる時代

アクティビティを始めるとき、道具をそろえることが一番の壁になります。でも最近は、モノを所有する時代から借りる時代になってきています。例えば、雨がっぱ一つから貸してもらえます。それこそ手ぶらで来て、レンタルした道具でアクティビティをお手軽に楽しめるんです。さらに予約時期も変わってきていて、今は天気予報を見てから予約する方が増えています。宿のチェックアウト時に「午後に何かできませんか?」と尋ねる方もいらっしゃいますが、事前予約がなくても十分楽しめるものもあります。

## 手軽さの裏側で

新しいアクティビティは思い付いたからといってすぐに提供できません。例えば、川で新しいアクティビティを提供するときは水量や気候などを1・2年かけて調べたり、危険がないかチェックしたりする必要があります。また提供するだけでなく、環境美化にも取り組んでいます。

「きれいな景色でしょ」って紹介してもゴミだらけだったら嫌ですよ。さらに安全対策にも力を入れています。お客さまの命を預かっているので、合同救助訓練やレスキュートレーニングを年に何回も行っています。



©Syota Yada

これからが旬の湖上ホテルツアー

## エリアの強みを生かして

信州はエリアごとに持っている強みが違います。例えば南信はキャンプに適したフィールド、飯山は首都圏からのアクセスの良さ、軽井沢はショッピングがてらアクティビティを楽しめます。こうした各エリアの強みで互いを補いつつ、それを生かしていけたらと思っています。



世界級リゾートへ、ようこそ。山の信州

信州デスティネーションキャンペーン 2017.7.1-9.30



信州DC

検索

長野県PRキャラクター「アルクマ」  
(信州DCバージョン) ©長野県アルクマ

