

## 森林を活用した健康づくり講座「森林浴」

森林は、木々が作り出す「香り」、木漏れ日の「揺らぎ」、風を感じさせる木々のざわめき。鳥や虫などの四季折々の鳴き声、季節ごとに移りかわる自然の姿など様々な刺激を私たちに与えてくれます。そして、多くの人にとって「非日常」な場  
このような森林の「はたらき」が、心身のストレスの緩和や免疫効果を高めることが分かっています。つまり森林は、人の健康を引き出すためのさまざまな「はたらき」を持っています。

そんな森林のすばらしさを知ってもらうのが「森林浴」

「森林浴」には、決まったやり方があるわけではありません。

この講座では、下記のようなメニューを、季節や天候に合わせて組み合わせ、のんびりと森での時間を楽しんでいただくコツを伝授します。

- ・ のんびり四季を感じるウォーキング
- ・ 五感を使った森を感じる時間の過ごし方
- ・ ハンモックリラクゼーション
- ・ 森のカフェ
- ・ 森の図書室
- ・ たき火リラクゼーション
- ・ バードウォッチング等自然観察



たき火リラクゼーション



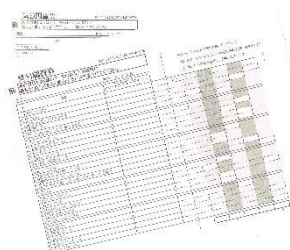
ハンモックリラクゼーション



森の図書室



自然観察

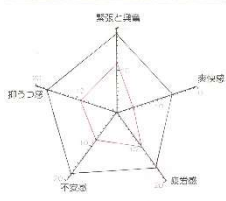


「気分調査票」でストレスチェックも！

### 気分調査判定表

今日の森林浴はいいかでしたか？  
気分が楽になったか？気分が元気があつたか？  
気分が楽になったか？気分が元気があつたか？

	1	2	3	4	5
前	19	6	16	18	17
後	12	16	10	8	9



LLG 心のひろがり研究所