

信州・信濃町癒しの森 森林セラピー

活動を行う団体

しなの町 Woods-Life Community <http://iyashinomori.main.jp/>

(信濃町役場、特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティと連携して実施)

活動の概要

信濃町では、豊かな森林を活用し、森の癒しの力を実感していただく「癒しのまちづくり」を進めている。2002年から、五感を使いながら森を歩く森林セラピーのプログラム開発や地元の人材育成を進め、世界的な森林セラピー先進地となっている。現在は、約20名の「森林メディカルトレーナー」と13軒の「癒しの森の宿」が活動している。



町認定の森林メディカルトレーナーとともに、森の中のコースを約3時間かけて歩く。木の枝や実のにおいをかいだり、薬草の葉をかじったり、木立の中で耳を澄ましたり、冷たい流れに足を入れたり、寝転がって一人の時間を過ごしたりと、様々な感覚を使う。深呼吸や爪もみによる自律神経のバランス回復やストレス軽減の方法も教わる。

体験したことを参加者同士で共有し、それぞれの感じ方を認め合うことで、自尊心を高め、他面的な視野を育てることができる。

信濃町は、都市部企業との連携を進めており、多くの企業が新入社員研修、幹部研修などで毎年信濃町を訪れ、森林セラピーを実施している。社員の方に、森林や公園を利用し、ストレスに対処する方法を伝えたり、森づくり活動に利用する企業にも森の魅力を伝えたりしている。体験後も、自発的に森を訪れたり、森林の効果を事業に活かす提案をしたりするという事例が見られる。



優良事例のポイント

森の中で五感を使うことで、心と体の健康維持を行いながら、自然環境との共生について考えることのできる活動である。

森林と人間社会とのより深い関わりを促していると同時に、森林と地域人材という資源を活かして、都市部から人を呼び込み、地域経済を活性化させるモデルにもなっている。