



大自然に囲まれての癒し体験

様々な体験ができます。 味しいオーガニック料理でデトックスし はなく、森の中でストレッチをしたり、美 たり、アロマセラピーを経験したり等 森林セラピーは、 ただ森を歩くだけで

葉を楽しんだりと、新鮮な体験ばかりで カルトレーナーの方に案内されながら歩 周りの約2㎞のトレ その場で剥いて食べたり、色鮮やかな紅 いたことです。 聴診器で湖の波の音を聴いたり、栗を 特に印象に残っているのは、野尻湖の イルを、森林メディ

覚を楽しみました。 いですが、五感を研ぎ澄まされていく感 した。普段の生活は視覚からの情報が多

森林セラピー メンタルを整えてくれる

や福利厚生に森林セラピーの導入を検討 メンタルヘルス対策として 、社員研修

> 等の担当の方が参加している姿が印象的 したこの日も総務・人事部署や健康保険 している企業も多いそうです。私が参加

づくりができると気持ちが楽になります めに必要なことを学び、支えあえる仲間 たしかに、早めに心と身体の健康のた

が進み、地域も元気になるなど、双方にい いことが多いプログラムだと思いま もちろん信濃町にとっても、森林整備

地域と都市を結ぶ癒 しの

生!今も規模が拡大しているそうで、今

後どのように発展していくのかとても楽

しみです。

さらに、信濃町ではエコな農業や林業

える宿泊数があったそうです。さらに、 等と提携を結び、2014年には森林セ ます。経済的にも持続的で、まさに地方創 もあり、大きな経済効果を生み出してい ラピー関連だけで、延べ5、000泊をこ 「企業の森」として森林整備を支援した 信濃町は、これまで42の都市部の企業 、地域の特産品を社員に販売する企業

信濃町癒しの森体験ツアー」に参加して、初めて森林セラピーを体験して参りました。 こんにちは!みどりの女神の飯塚帆南です。11月10日・11日と、長野県で開催された「信州 平成5年7月26日、群馬県生 どりの女神として活躍中! まれ。2016年ミス日本み





飯塚 帆南(いいづか ほなみ)

聴診器で聴く波の音

森林の中での呼吸法

う姿勢こそ、信濃町が森林セラピーのトッ す。こうした地域を活性化していこうとい

ブランナーとして走り続ける源なんだと

にした町づくり・人材づくりを行っていま にも取り組み、人間と自然の共存をテーマ