

Let's try!

## 私と森をつなぐ40のアクション

### STEP 01

#### 身近なシーンで森を感じて、もっと暮らしを豊かに。

森に行かなくても森は見つけられる。森のためにすることは、あなたにとっても気持ちいい。

#### 森を知る・学ぶ

- 森に関わる映画やテレビ番組を見る。
- 都会にいる生物のルーツを学ぶ。
- 「お山ん画」を読む。(☆)
- 使っている木製品の由来や産地を想像する。
- 世界の森林で起きている問題を知る。
- 地図アプリで川を辿って上流の水源林を探す。
- 林業女子会の講演を聞きに行く。
- 森と人の生業や文化との関係を知る。
- 住んでいる都道府県のシンボルの木を調べる。
- 各地域の森を構成する木を知る。

#### 森の恵みを楽しむ

- 子どもたちに木のおもちゃを贈る。
- 漆器の食器を、長く大切に使う。
- 机を木製のものに換える。
- 簡単な家具はDIYで作る。できたらスギやヒノキで。

- 部屋に木炭を飾る。
- ウッドデザイン賞受賞作品を使う。
- FSC認証材など由来のわかる木材で作られた家具、紙製品を使う。
- かんばりんマークの木製品を使う。
- 木材を使ったカフェでゆっくり過ごす。
- たまにはえんぴつを使ってみる。
- 住宅などに木を使う。地元の木材を使えば唯一の空間になる。
- 縁のある地域の木製品を買ってみる。
- 木のアクセサリーをつける。
- 曲げわっぱや竹の弁当箱を使う。
- 森由来の食材だけで料理してみる。
- シカなどのジビエを食べる。
- どんぐりマークのきのこを食べる。
- 炭火の川魚（イワナ、ヤマメ等）を食べる。
- 木の香りでリラクセス。
- プランターで好きな木を育ててみる。

間伐材が使われている証です



国産の樹木のみを多く使って栽培したきのこの証です



### STEP 02

#### 森にでかけて、森で遊んで、もっともっと暮らしを豊かに。

森の中で深呼吸。季節ごとに”におい”がちがう。毎回新たな出会いが待ってる。

#### 森や木に触れる

- 近くの公園で木を見る。名前を知る。
- たまには木陰でランチ。
- ツルや木の実を集めてリースを作る。
- 家族でキャンプに行き、森で遊ぶ。
- 植樹活動や森林ボランティアに参加する。
- 森の中で五感を使って自然を感じて楽しむ。
- 自然の中でサイクリングする。
- 森ヨガや森林セラピーで心も体もリラックス。
- 「日本美しの森 お薦め国有林」に行く。(☆)
- 森の近くでワーケーションをする。

遠出したくなったら、ぜひお試しを!

memo

☆「お山ん画」は林野庁職員が制作している漫画で、森林・林業について楽しく学ぶことができる。  
☆「日本美しの森 お薦め国有林」は林野庁が選定した特に訪れていただきたい森林で、全国に分布。それぞれ、林野庁ホームページよりご覧いただけます。

## まずはここから！ 企業の7つのアクション



### 2 | 木や間伐紙の名刺を使う

間伐材でできた名刺を使うことも、森を育てることにつながります。なかには、木を薄くスライスした名刺もあります。所在する地域の木を使った名刺なら、森林へ貢献する企業の想いも伝えられます。

### 4 | ワークーションを積極的に活用する

ワークーションは、社員の生産性の向上が期待できるとして、取り入れる企業が増えています。平日はリモートワーク、週末は森林セラピーやアクティビティでリフレッシュ。地方創生にも貢献できます。

### 6 | オフィス空間を木質化・緑化する

緑や木材に囲まれた空間では、人はリラックスし、創造性を向上させると言われています。自分たちでフローリングを木材に変えられる木製タイルもあります。

### 1 | 会議・打ち合わせで出す飲み物をカートカンに

カートカンには間伐材や森に放置された枝などが積極的に使われています。紙でできたカートカンを選ぶことは、日本の森を育てることにつながります。ホット飲料にも対応しています。

### 3 | 社員食堂で木の器・箸を使う

木の食器は保温性に優れていて、温かいものをより長く味わうことができます。また、木そのものには人をリラックスさせる効果があるとも言われています。最近は食洗器で使える木の器もあります。

### 5 | 森林で社員研修を行う

座学だけでなく、森を活用した研修プログラムでチームワークを養うことができます。森林活動を研修に取り入れることで、新規採用者の入社後3年以内の離職率が減少した企業もあります。

### 7 | 木造ビルに入居する

withコロナの中、リモートワークが今後ますます日常化することが想定されます。オフィスの移転や縮小を検討しているなら、木造ビルへの入居を検討してみてもいいです。

#### memo

(1について) カートカンとは、紙で作られた飲料容器で、間伐材を含む国産材を約30%以上利用し、国内の林業の活性化、健全な森づくりに寄与。容器の内側には、凸版印刷社(株)により独自開発されたGLフィルムを使用しており、紙バックと同様にリサイクルが可能。カートカン(賛同企業製品)の売上げの一部は「緑の募金」に寄付され、森林保全活動の資金として使用される。

(5について) TDKラムダ㈱では、長野県信濃町にある社有林で森林整備などの研修を実施。新規採用者の3年以内離職率は、研修前の12%から1%まで減少。

