



森業事例紹介ー森業と健康ー

森林の持つ多様な価値の総合利用を進める「森業」の取組は、多くの可能性を秘めています。特に、森林での活動が人々の健康へ与える効果について、近年、医学的なエビデンス（科学的根拠）が得られるなど注目を集めており、今回は「健康」に着目した事例を紹介します。

「森林浴（SHINRIN-YOKU）」は世界共通語

「森林浴」という言葉をご存じでしょうか？ 実はこの言葉、日光浴や海水浴のような親しみやすい言葉として、1982年に当時の林野庁長官が提唱した言葉なのです。さらにこの言葉、近年海外でも「SHINRIN-YOKU」として用いられ、それが日本発祥のものであることも広く認知されています。



赤沢自然休養林 森林浴発祥の地石碑

また、これらの成果をまとめた書籍は、世界中で翻訳・販売され、アメリカではベストセラーとなるなど反響も大きく、日本はまさに「SHINRIN-YOKU」の聖地として、世界から注目を集めています。

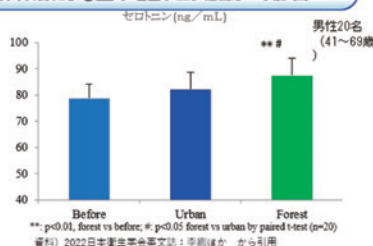
その理由のひとつは、2000年代以降、世界に先駆け日本において森林での活動が人の健康に与える影響について医学的な研究が進められたことにあります。森林を散策する前後で比較すると、精神的な活動と関連のある脳内ホルモン（セロトニン）が増加し、逆にストレスホルモン（コルチゾール等）が低下することや、がんなどに対する免疫機能を担う免疫細胞（NK細胞）が増加することなど、複数の報告がなされ、国際的に高い評価を受けました。

森林散策と健康に関する事例

森林浴が脳内ホルモン等と与える影響

- 精神的な活動と関連のある脳内ホルモンを中心に森林浴による影響を研究
- 森林浴は赤沢自然休養林（長野県上松町）、比較対照は長野県伊那市内で、中高年男性の散策後の血中の複数のホルモン濃度や疲労状況等を調査
- その結果、森林浴ではセロトニン濃度が増加し、うつ病の予防効果が示唆されるほか、疲労の自覚症状の減少や疲労回復を促進することが判明

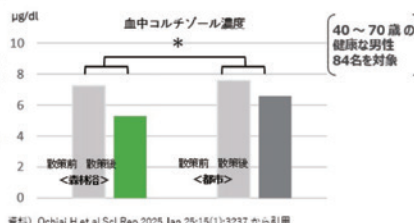
森林浴による血中セロトニン濃度への影響



森林浴がストレスホルモン等と与える影響

- 精神的な活動と関連のある脳内ホルモンを中心に森林浴による影響を研究
- 森林浴は檜原部民の森（東京都檜原村）、比較対照は東京都中央区銀座で、中高年男性の散策後の血中のホルモン濃度や気分状況等を調査
- その結果、森林浴は都市散策と比べて、ストレスホルモンであるコルチゾールが低下しストレスマネジメント効果が高いことが確認

森林浴による血中コルチゾール濃度への影響



森林での活動による医学的エビデンスの取得が進展する中で、地方自治体や森林関係者と医療関係者間の連携による、地域の森林資源等を活用した取組が各地で進展しています。

そのひとつとして、森を楽しみながら心と体の健康増進や、病気の予防を目指す科学的な根拠に裏付けられた森林浴である、森林セラピー®があります。

特定非営利活動法人森林セラピーソサエティでは、生理・心理実験によって癒やしの効果を実証し、包括的なプログラムを提供している地域を「森林セラピー基地」とし、全国で60を超える地域を認定しています。

森林を活用した健康増進の取組



日本医科大学教授 李卿氏著『森林浴』 フランス語版(左)と英語版(右)

代表的なセラピー基地である「長野県信州・信濃町癒しの森®」は、森林セラピーを核としたまちづくりで20年以上取り組んでおり、現在では、40を超える企業・団体と町とが協定を結び、企業の研修や福利厚生、各種イベント等で多くの利用客を呼び込んでいます。

また、ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）の理念を取り入れた、森林や温泉など地域資源を活かした取組も各地で進められています。例えば、ドイツのクアオルトで治療として利用されている自然や気候を利用した運動療法の手法を用い、日本の風土等に合わせた「クアオルト®健康ウォーキング」は、参加者の心拍数等をガイドが測定しながら、息が弾む程度のペースで森林等を散策する運動療法で、全国約30市町村で取り組まれています。

山形県上山市は、クアオルトの本場ドイツのミュンヘン大学から5か所8コースの認定を得ている代表的な地域です。認定コース等を利用した「クアオルト®健康ウォーキング」を市民向けに毎日開催し市民の健康増進を図るとともに、地元の観光協議会と連携して、多くの企業に対し従業員の健康づくりを目的としたプログラムを提供を行い、地域の活性化にも大きく寄与しています。

このように、森林のもつ多様な価値を総合的に活用し、個々の利用

者や事業者のウェルビーイングに資するのみならず、地域の経済や関係人口の好循環を生みだす取組は、「森業」の目指す理想的な形のひとつです。

健康増進に留まらない効果に企業も注目！

これら、森林等の自然資源を活用した各地域での特色あるプログラムは、多くの企業が研修等に取り入れ始めており、その効果は健康経営（社員の心と体の健康づくりなど）に留まらず、チームビルディングや人材育成にも及んでいます。



クアオルト健康ウォーキング（山形県上山市）

林野庁の左記ウェブサイトでは、企業における森のプログラム等の活用事例集や、企業における森のプログラムの活用意義を紹介したパンフレットを公表しています。本稿をご覧いただいた企業の研修担当の皆様におかれては、森のプログラムの導入に必要な社内関係者への説明や会議における説明用のプレゼン資料などにご活用いただき、健康経営や人材育成などに与える効果を是非肌で実感していただきたいと思います。

森林サービス産業の
創出・推進

https://www.rinyamaff.go.jp/j/sin_riyou/morigyo/forest_activity/sangyou.html



企業×森のプログラム（パンフレット）