



Well-beingや人的資本経営に役立つ！ 森のプログラム活用セミナー＆日帰り体験会



兵庫県宍粟市



目 次



しそう

兵庫県宍粟市の概況

日本酒発祥の地「しそう」

宍粟ウエルネスプログラム

～企業の人的資本経営を支援～



宍粟市地図



宍粟市は兵庫県中西部に位置し、面積の約9割を森林が占め、「しそう森林王国」と呼ばれる豊かな自然にあふれています。

【車で宍粟市までの距離と時間】

【大阪方面】

大阪空港から約100km、約1.1時間

【神戸方面】

神戸空港から約100km、約1.5時間

【鳥取方面】

鳥取空港から約90km、約1.5時間

【岡山方面】

岡山空港から約100km、約1.5時間





宍粟市の面積は 658.5 Km²



東京都23区総面積 627.57 Km²





宍粟市の面積は 658.5 Km²



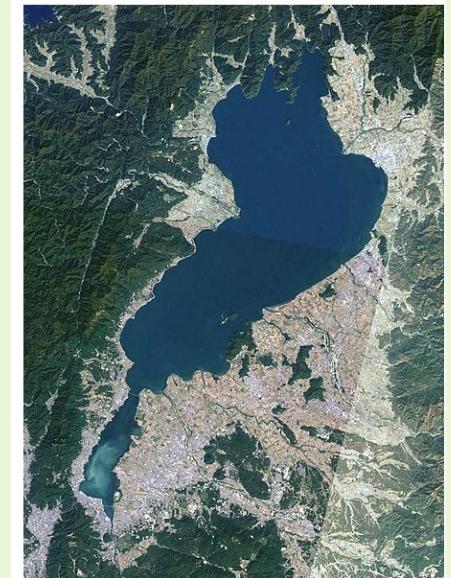
宍粟市は淡路島の1.1倍、琵琶湖と同じぐらい



淡路島 (592 Km²)



琵琶湖 (670 Km²)





宍粟市の自然・風景

大歳神社 千年藤（春）



最上山公園 もみじ山（ライトアップ）（秋）



音水湖（夏）



氷ノ山三ノ丸（冬）





宍粟市の概況

兵庫県の第1～第3峰まで宍粟市に位置する

- ・第1峰 兵庫県最高峰 氷ノ山 (1,510m)
- ・第2峰三室山、第3峰後山が市内にそびえ立つ
- ・市内には1000メートルを超える25の山々



氷ノ山三ノ丸



氷ノ山三ノ丸





豊富なアウトドアアクティビティ

おんずいこ

①音水湖カヌー



④ちくさ高原スキー場



⑦シャワークライミング



②マウンテンバイク (E-bike)



⑤宍粟50名山 登山



⑧千草カントリークラブ



③ばんしゅう戸倉スキー場



⑥キャンプ 市内 6か所



⑨ちくさ高原 キャンプ場





宍粟市の食文化～美しい豊かな森から生まれた逸品～

素麺揖保乃糸 日本一生産量



但馬牛の血統を受け継いだ純正の黒毛和牛「宍粟牛」





播磨国風土記が示す「日本酒発祥の地」



- 現存する風土記の中で、日本酒について最古の記述がある「播磨国風土記」。その一節に、**庭田神社：宍粟市一宮町（写真）**で初めて「かび=麹」を使用した“庭酒”をつくり、神様に献上したことを意味する記述が残されていることから、宍粟市は日本酒発祥の地と言われています。
- 現在も、豊かな自然や清流、受け継がれる職人の技によって宍粟の日本酒文化は発展し続けています。



宍粟市の発酵の歴史・文化

- 宍粟の由来の「宍禾（しさわ）」の「宍」は肉、「禾」は穀物を表し、宍粟市は昔から豊富な自然資源に恵まれたまちと言われている。
- 播磨国風土記には米・麹・水を使用しある酒造りが行われた最古の記述があり、その地が宍粟市であることから日本酒の発祥の地と言われている。
- お米にカビが生えたものが「麹」であることから、これが我が国最初の麹の誕生記録ということが言える。
- このような背景から宍粟市は日本酒発祥の地・発酵のふるさとの地であり、発酵文化が根付いたまちと言える。



しそう発酵のまちづくりの取組

「発酵のふるさと宮栗」として認知されるためロゴマークを策定し商標登録することでブランド化している



宮栗市産の麹、お米、水だけで作った、こだわりの甘酒「にわの糀」の開発により「発酵のふるさと宮栗」をPR





しそう発酵のまちづくりの取組

宍粟市産の酒粕や米糀を使った商品を市内の飲食店等で提供する「しそう酒粕フェア」の開催



発酵を理解していただくために「発酵食品」や「腸活」など様々なテーマで学ぶ「発酵講演会」の開催





森林セラピーっていったい何？



検索

宍粟市森林セラピー

森林セラピーは森林浴を一步進めたもので、科学的証拠に裏付けされた森林浴効果のこと。森林環境を利用してこころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことをめざします。



森林セラピーが生み出す健康効果

- ・森林浴でストレスホルモンが減少する
- ・森林浴で副交感神経活動が高まる
- ・森林浴で心理的に緊張が緩和し活気が増す



- ・緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱などのストレス状態の改善
- ・活気活力の意欲、エネルギーの回復
- ・最高血圧・最低血圧の低下等自律神経系の改善



くにみ

国見の森セラピーロード



ひがしやま

東山セラピーロード



あかさい

赤西セラピーロード



	アクセス	森林の深さ 特別感	特徴	推奨の使い方
くにみ 国見の森セラピーロード	◎ 市中心部 (山崎ICから車で5分)	○	森林モノレール ストレスチェック	社員研修
ひがしやま 東山セラピーロード	○ (山崎ICから車で40分)	○	宿泊施設の近く キャンプ場も利用可 ストレスチェック	社員研修 フィジカル ワーケーション
あかさい 赤西セラピーロード	△ (山崎ICから車で50分)	◎	非日常の空間 ストレスチェック	メンタル フィジカル





兵庫県下初の森林セラピー基地

くにみ

～国見の森セラピーロード～



ロード長

2,300m

高低差

42m

平均斜度

6 %

ウッドチップでふわふわコース



兵庫県下初の森林セラピー基地

ひがしやま

～東山セラピーロード～



ロード長

1,500m

高低差

70m

平均斜度

4 %



兵庫県下初の森林セラピー基地

あかさい

あかさいけいこく

赤西渓谷



セラピーチェア



全長約 1,600m

高低差 30m

平均斜度 4 %

宍粟市北部に位置し「ひょうご森100選」や「ひょうご森林浴場50選」に選ばれ、県下有数の景勝地である赤西渓谷沿いに残る森林鉄道の軌道跡を利用したセラピーロードです。秋には紅葉と渓谷の鑑賞を楽しむことができます。



天然杉の巨木「千年杉」





「ストレスチェック」

心拍からストレス度を測定します



「セラピー弁当」

市内の食材を取り入れ健康に配慮したお弁当です



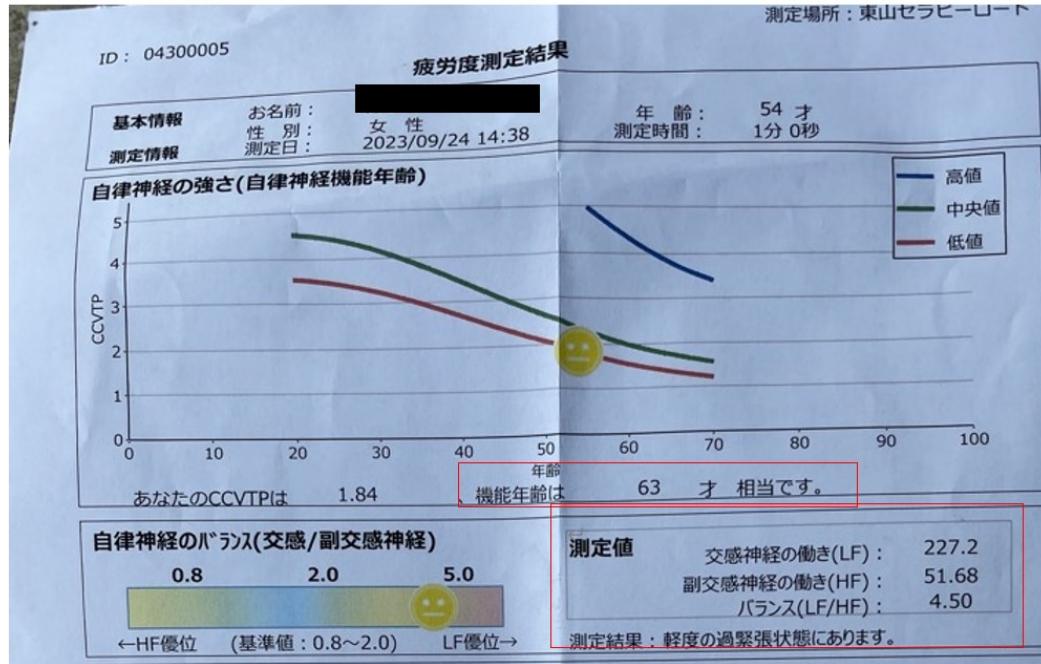


森林セラピーワークshop ストレスチェックの模様

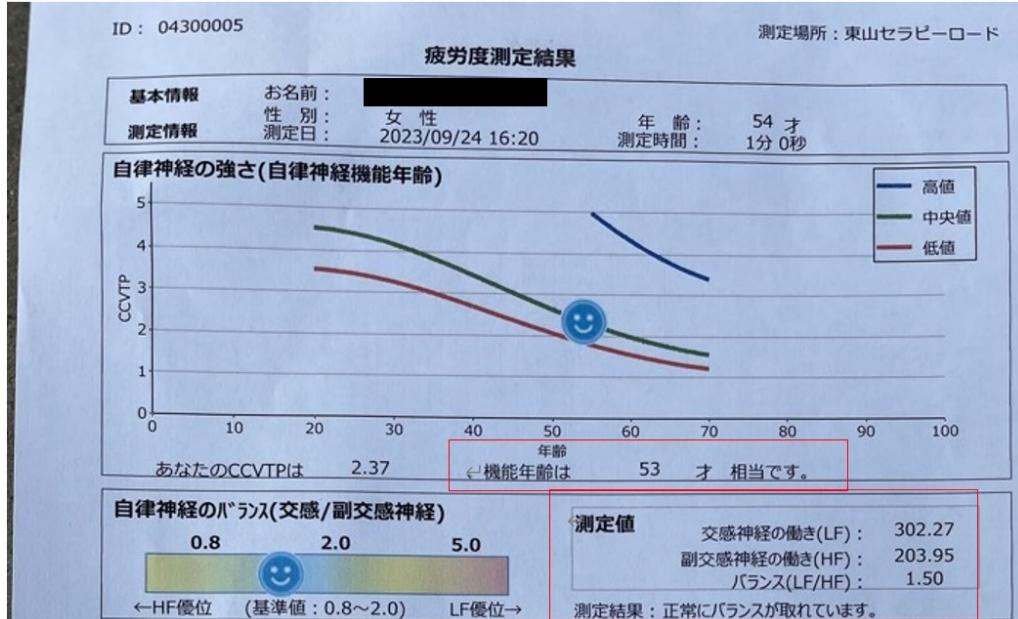




森林セラピーストレスチェック（体験前）↑



森林セラピーストレスチェック（体験後）↑





はがひがしやま フォレストステーション波賀東山温泉



和室12室 洋室6室 研修室 レストラン
ラドン温泉など

あかさい
～セラピーバイク 赤西セラピーロード～





Point1

森林空間を利用した心と
体のケア

兵庫県下初の「森林セラ
ピー基地」として認定されて
いる3つのセラピーコース
があり、予防医療としての
森林活用が注目されてい
ます。

Point2

豊富なアウトドアアクティビティ

E-bike、SUP、スキー、シャ
ワークライミング等、豊かな
自然環境を活かしたアク
ティビティがバラエティ豊富
にあります。

Point3

京阪神から100kmの転地
効果

宍粟市への道のりは京阪神か
ら100kmほど。日常生活から
100km離れると、「転地効果」と
呼ばれる心身のリフレッシュ効
果が期待されます。

宍粟ウエルネスプログラム～企業の人的資本経営を支援～

一般社団法人 SDGs人的資本認定機構と宍粟市が包括連携協定を締結

国際的なSDGs研究の第一人者であり、国連「新国富報告書」代表の馬奈木俊介氏を中心となって令和5年3月に設立した同法人は、組織のウェルビーイングと持続可能な発展を促進するために設立された世界初の認定機関です。ストレス要因を可視化し、科学的根拠に基づいて組織の労働損失状態と損失額のスコアリングを行ない、測定評価に基づいて横断的な教育と支援実践を行う上で、ストレス改善に効果があるとされる「森林セラピー」基地であり、脳疲労と相関がある腸内環境を整える「発酵」のふるさとでもある宍粟市が実践支援のフィールドとして理想的な環境であるため、企業向けウェルネスプログラムを協働して開発し、企業に提供することを目指して、令和7年3月に「森林まち宍粟包括連携協定」を締結しました。



▲令和7年3月に包括連携協定を締結

宍粟ウェルネスプログラム～企業の人的資本経営を支援～

一般社団法人SDGs人的資本認定機構と協働し、人的資本を高める「宍粟ウェルネスプログラム」を体験するツアー形式を企画。ストレス軽減効果があるとされる森林セラピーと腸活に効果がある発酵食を体験した後、座学とワークショップでストレスマネジメントの手法や参加者が会社に戻って取り組めること等をディスカッションした。

日 程 | 2025年2月11日（祝）～12日（水）

目 的 | 人的資本を高める「宍粟ウェルネスプログラム」の体験
• 森林セラピー、発酵食による腸活体験
• 特別講座「人的資本×ウェルビーイング」
• グループワーク「ウェルビーイングな組織づくりに向けて」

参 加 者 | 市外の都市部企業 10社×2名
(企業経営者、人事総務担当者)



宍粟ウエルネスプログラム～企業の人的資本経営を支援～

■効果測定の実施

参加者にプログラムの効果を実感していただくため、以下の4つの効果測定を実施した。

名称	① 脳疲労マーカー	② 心身イメージスケール	③ 腸note
概要	質問票に答えていただき、個人のストレスレベルとその原因の特定を図ります。		スマホアプリを通して、腸活動レベルや腸タイプの判別など、腸の状態を分析します。
実施タイミング	ツア－前 ツア－後 ツア－1週間前と1週間後の実施を推奨しています。	ツア－中	ツア－前 ツア－中 ツア－後 ツア－前後での腸の状態変化を知るため、毎日同じタイミングで測定していただくことを推奨しています。特に朝起きて、食事をする前がオススメです。
所要時間	15分程度	2-3分	2-3分

上記に加えて、当日希望者のみ ④ 自律神経の測定（通常の森林セラピーでも用いるもの）を森林セラピー前後に実施した。

なお『腸note』は、過去の宍粟市営業部業務でも連携しているサントリーグローバルイノベーションセンター株式会社のスマートフォンアプリで、同社に協力を仰ぎ、参加者向けのアプリ詳細案内を配布した。

宍粟ウエルネスプログラム～企業の人的資本経営を支援～

■開催風景



集合・オリエンテーション後、発酵弁当と「にわの糀」を提供



フォレストステーション波賀では、温泉やそり滑りを体験



深い雪が残る森林セラピーでしたが、参加者は非日常の景色に大喜びでした。任意の自律神経測定は参加者全員が体験しました。

宍粟ウエルネスプログラム～企業の人的資本経営を支援～

■開催風景



2日目の午前中は、フォレストステーション波賀の研修室にて、ストレスの原因や改善のポイントを講師陣に解説していただきました。



グループワークでは、体験に終わらず参加者に学びを持ち帰っていただくため、2日間で学んだことや明日から実践できることをグループごとにシェアしました。



脳疲労マーカー結果画面（参加者提供）



宍粟市を体験いただければ素晴らしい笑顔になれます！

皆さんをお待ちしています！
ご清聴ありがとうございました。



兵庫県宍粟市