

今、わたしたちが森から学ぶべきこと
～山村から学ぶ循環と健康の知恵～

レジュメ

一般社団法人 森と未来 代表理事 小野なぎさ

➤ 森林浴

1982年 当時の林野庁長官が提唱。「森の香気を浴びて心身を鍛えよう！（健康になろう）」
森林の中にはフィトンチッドと呼ばれる殺菌作用を持つ揮発性成分が存在し、森の中にいることが健康な体をつくる。

一般的な認識：森を浴びているような快適な心地や行為

#森林浴 #Shinrinyoku #Forestbathing

➤ 森林とは？

- 森林：広範囲にわたって樹木が密集する場所。集団としての樹木だけではなく、そこに存在する樹木以外の生物および土壌を含めた総体。（第三版 森林総合科学用語辞典）

- 森林法による森林の定義

木竹が集団して生育している土地及びその土地の上にある立木竹

木竹の集団的な生育に供される土地

但し、主として農地又は住宅地若しくはこれに準ずる土地として使用される土地及びこれらの上にある立木竹を除く。

・森はどこにあるのか？＝そこで生態系の循環が感じられるか

➤ 今、わたしたちが（企業）森から学ぶべきこと

1. 健康経営：森林浴の健康効果

森林浴は健康経営に役立つ

- 森が放出する物質を浴びると身体に良い効果がある：フィトンチッド
- 森に入ると五感が反応し病気の予防に役立つ：森林浴による五感への刺激
- 職場を離れ環境を変えることによる転地効果

森林浴による心身への健康効果

- 自律神経のバランスが整う
- ストレスホルモンの低下

- 血圧/脈拍の低
 - 免疫細胞（NK細胞）の増加
 - 睡眠の改善
 - 幸福度の向上
- * 都市公園でも、短時間でも効果あり。

2. 人的資本経営：森林空間を活用する価値

- マネジメント能力、問題解決力を引き出すにはどうすれば良いか？

「お互いの経験を振り返って語り合い、内省する時間を持つといいだろう」

(H・ミンツバーグ経営論)

- ・ 森林で内省する：自分自身と向き合う空間と時間、感覚と感情のつながりを感じる
 - * 感性：人がそれぞれ持つ感覚の特性、感覚と感情から導き出される個性
- ・ 森で感性を磨く（TIME FOREST Program）
 - 違和感を感じる、直感がはたらく
 - = 社会の変化をキャッチする、機会を見つける、チャンスをつかむ
- ・ 森林での対話：共通体験～対話を楽しむ、業務を超えて時間を共有する

- 「連続的なイノベーション」をいかにして起こすのか？

≡ 「良い戦略」をいかに構築するのか。

「イノベーションの本質は知識創造プロセス」

(日本の経営学者 一橋大学 野中郁次郎名誉教授)

- = 個人が持つ知識や経験を、組織全体で管理・共有し、新たな知識を生み出すことが、知識創造のために大切。(SECIモデル)
- ・ 森林での共通体験：暗黙知の移転+気づきの実践

* 企業研修という名の罠

対象 (誰のため)、目的 (何のために)、手段 (どのような方法で) を明確に。

3. 環境経営：循環の本質に触れる

環境経営のメリット

- 企業イメージの向上
- ビジネスチャンスの拡大
- 投資家の評価向上

➤ 「仕事」と「稼ぎ」 内山節『自然と人間の哲学』1988年 岩波書店より

稼ぎ：賃金を得るための労働

仕事：村の営みになくてはならない仕事（自然と生きる人間的な営み）

Q 生きるための「稼ぎ」、生きるための「仕事」、わたしたちがやるべき仕事とは？

“人間も含めての自然”

➤ 循環のリズム

自然には、循環のリズムがある

環境問題：循環のリズムに負担がかかっている

森林：破壊と再生のリズム

➤ 木が植わっているだけでない日本の森

森をつくり、守り、育ててきた日本人の精神

八百万の神、日本製品のルーツ

過去から未来へ 100年続く命の循環から学ぶ

【メモ欄】

—————講演資料及び関連イベント情報について—————



一般社団法人 森と未来
代表理事 小野なぎさ
inforest@fwithf.org

