

A circular frame containing a photograph of a lush green forest with tall trees and dense foliage. The frame is set against a background of light green and white curved shapes.

企業 × 森のプログラム

～ 人的資本経営への活用 ～



p 1	目次
p 2	はじめに
p 3	森のプログラムとは
p 4	森のプログラムの活用意義
p 5-6	森のプログラムの効果
p 7-12	企業における森のプログラム活用事例

1

癒しと協働作業のプログラムで
同期社員との絆の醸成と心の健康づくり

p 7-8

TDK ラムダ株式会社

2

森でのウォーキングイベントで
社員の健康づくりと地域との関係づくり
企業プロモーションも

p 9-10

株式会社でん六

3

林業や国産材利用意義について学ぶプログラムで
自社事業や企業理念の理解向上、業務へのモチ
ベーションも向上

p 11

株式会社オカムラ

4

癒やしと交流のプログラムで
チームビルディングと心と体の健康づくり
社会貢献への意識向上

p 12

アルファテックス株式会社

p 13	森林サービス産業推進地域
p 14	日本の森林、森林・林業とSDGsの関係
巻末資料	森のプログラム活用Q&A / お問い合わせ先

企業 × 森のプログラム

～ 人的資本経営への活用 ～



Introduction

はじめに

日本は、先進国でありながら、国土の7割が森林を占める世界有数の森林国です。この森林は、人をリラックスさせたり、ストレスを軽減させたり、人と人の心を近づけたり、発想の源になったりと様々な“力”をもっています。日本で生まれた「森林浴」の言葉は、海を渡り、海外でも「Shinrin-Yoku」や「Forest Bathing」の名で親しまれています。

林野庁が推進する「森林サービス産業」は、この豊かな森林を活用し、健康・観光・教育等の様々な分野の体験プログラム（森のプログラム）を提供することによって、人々の健康や心の豊かさへの貢献とあわせて、山村地域に新しい雇用の創出と所得の機会を生み出し、地域活性化に寄与することを目的としています。

山村地域が提供する森のプログラムは、企業における様々な課題や関心事項に対応するとともに、企業活動に持続可能性が求められ、自然資本に対する取組が重要視される中、企業の経営課題の解決、ブランディング、社会的評価の向上等に役立つものです。

この冊子は、企業における森のプログラムの活用意義や活用事例を紹介しています。より多くの企業の皆様に、森のプログラムを活用いただけることを期待しています。

林野庁 森林整備部 森林利用課 山村振興・緑化推進室

What is the Forest Program?

森のプログラムとは

「森のプログラム」とは、山村地域において、豊かな森林空間を活用して提供される体験プログラムです。企業の人的資本経営に役立つ様々なプログラムが提供されています。

癒しや運動のプログラム例



長野県信濃町地域

● 森林セラピー

森を楽しみながら心と体の健康維持・増進や病気の予防を行うことを目指す、科学的な根拠に裏付けられた森林浴。

※「森林セラピー」は特定非営利法人森林セラピーソサエティの登録商標。



山形県上山市地域

● 日本型クアオルト健康ウォーキング

ドイツのクアオルト（療養地・健康保養地）で活用されている「気候性地形療法」（野山を活用する運動療法）の手法を用い、日本の風土等に合わせたウォーキングプログラム。

※「クアオルト」「気候性地形療法」は株式会社日本クアオルト研究所の登録商標。

協働作業・人材育成のプログラム例



山梨県小菅村地域

● 森林整備体験

植林、下刈、間伐、歩道整備、獣害防護柵の設置等の森林の手入れを体験することで、森や林業に対する関心・理解を深めたり、森林機能の維持・向上に貢献するプログラム。



東京都檜原村地域

● 環境教育

森林の公益的機能、人間と自然とのかかわり、木材利用の意義等について理解を深め、環境問題や自社の環境保全の取組等に対する興味関心を高めるプログラム。

アクティビティや語らいのプログラム例



兵庫県宍粟市地域

● 森でのアクティビティ

リフレッシュに加えて、自然と会話がはずみ心のバリアを下げてコミュニケーションを活性化する森林の中でのマウンテンバイク、アスレチック、ゲームなどのアクティビティ。



群馬県長野原町地域

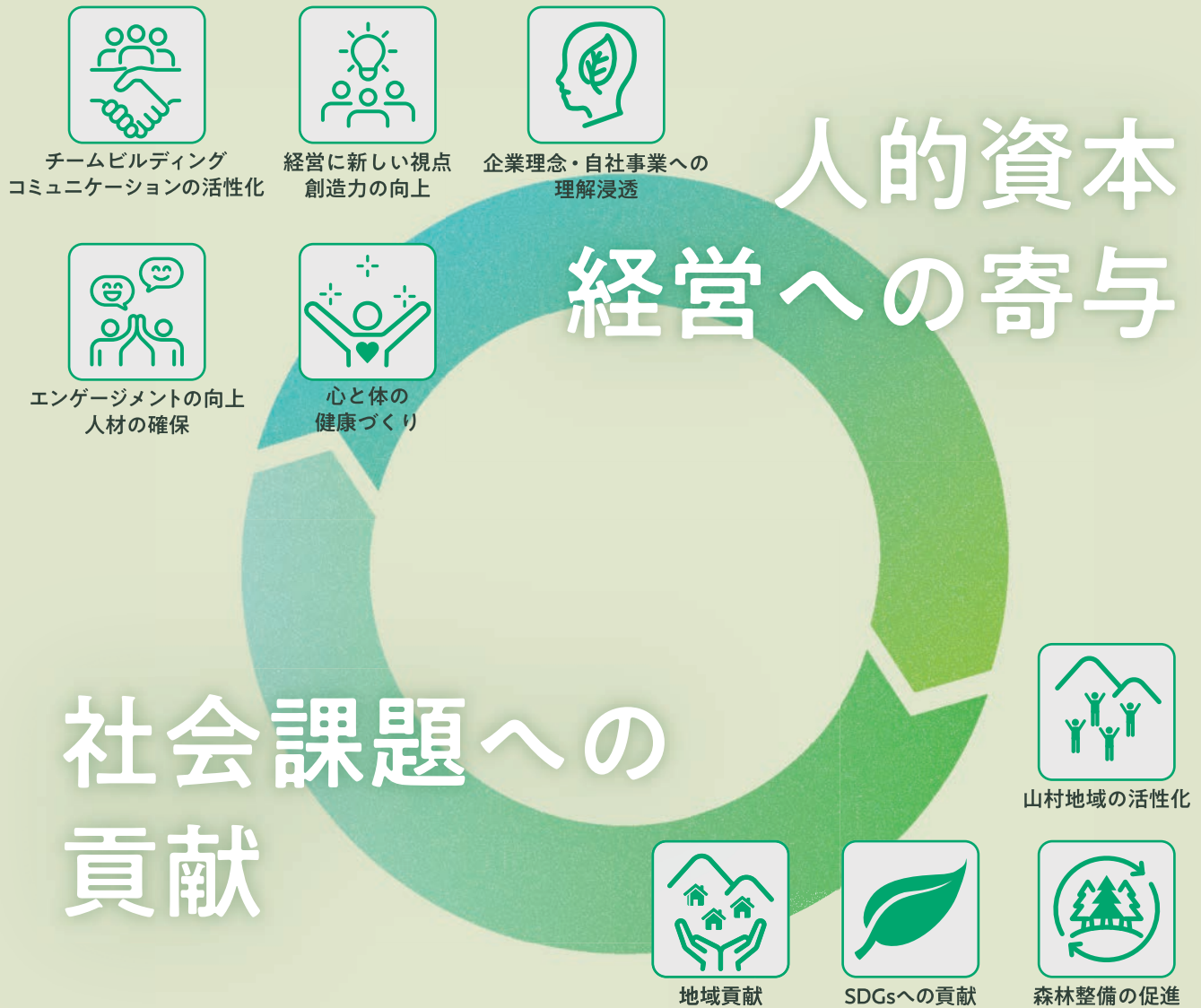
● 焚き火

精神的な安定や心の解放につながると言われる焚火を囲み、自身のふりかえりや仲間と語らうとことにより、内省や関係性の強化等を図るプログラム。

Significance of Utilize the Forest Program?

森のプログラムの活用意義

山村地域が提供する森のプログラムは、心と体の健康づくりやチームビルディング等、企業における人的資本経営に対応しています。あわせて、森のプログラムの活用は、企業として、山村地域の活性化、森林整備の促進など、社会課題に貢献することにもつながります。人的資本経営への寄与と社会課題への貢献が同時に叶うのが、森のプログラムです。



山村が元気に

8 働きがいも
経済成長も



11 住み続けられる
まちづくりを



12 つくる責任
つかう責任



森林が元気に

6 安全な水とトイレ
を世界中に



13 気候変動に
具体的な対策を



15 陸の豊かさも
守ろう



Effects of the Forest Program

森のプログラムの効果

現代の企業では、人材確保や組織活性化、イノベーションの創出や新規事業開発など、多岐にわたる課題を抱えています。とくに優秀な人材の獲得と離職防止が欠かせないにもかかわらず、外部環境として求人倍率の高止まりが続き、状況は一段と深刻化しています。こうした現状を打開するには、初任給の引き上げなどの短期的な対策に頼るだけでなく、全社員のウェルビーイングを戦略的に高める長期的視点が不可欠です。

森のプログラムを継続的に導入することで、非日常の自然環境下で培われる組織の結束や新しいアイデアの創出、自社理念や事業への理解が深まる効果が期待できます。さらに、これらの効果を定量・定性の両面で測定し、投資対効果として経営層が把握・評価できるようにすれば、企業の持続的成長を支える重要な施策として位置づけられるでしょう。詳しくは以下の解説をご覧ください。

特定非営利活動法人 Nature Service 共同代表理事 赤堀哲也

チームビルディング・コミュニケーションの活性化

森林の中での活動は、必然的に協働作業となること、自然と会話が生まれること、社内共通の話題となることなどから、役職や世代、所属部署を超えたコミュニケーションの活性化や信頼関係の構築が期待できる。

また、Wiessner の研究によると、焚火を囲んだ夜の会話は、想像力を喚起し、緊張を和らげる効果があった。火の光は人々の絆を深め、心を開放させ、抑制を解くこと、表情が火の揺らめきで和らぎ、自己と他者への意識が低下することで、より親密で開放的な対話が生まれやすくなり、心を開きやすくなると考えられる。

【引用元】

Embers of society: Firelight talk among the Ju/'hoansi Bushmen
Polly Wiessner, Proceedings of the National Academy of Sciences, 2014



経営に新しい視点、創造力の向上

森林の中に身を置き、非日常の体験を行うことで、会議室の中では出なかった新しい視点、アイデアを生み出すことが期待される。

スタンフォード大学の研究では、歩くことが創造的思考を向上させることが示され、特に屋外での歩行が最も効果的で、参加者の創造性テストスコアが 81% 向上、アイデア生成が約 60% 増加した。自然環境での散策は、注意力の回復や「やわらかな刺激」状態を通じて、より斬新で質の高いアイデアの創出を促進することが明らかになった。

【引用元】

Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on
Creative Thinking Marilyn Oppezzo と Daniel L. Schwartz, Journal
of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition, 2014



企業理念・自社事業への理解浸透

企業活動に持続可能性が求められ、自然資本に対する取組が重要視される中、カーボンニュートラルや生物多様性等に貢献するため、森林の健全性の維持・向上に寄与する取組を行う企業が増えている。

こうした企業では、森林整備体験や森林資源の循環利用等について学ぶ森のプログラムを通じて、社員の自社の企業理念や事業への理解を深めることができる。



エンゲージメントの向上・人材の確保

森のプログラムにより、心身の疲労回復につながるとともに、チームビルディング等を通じて社員のモチベーションが向上することなどから、自社への愛着を高める手段としても期待できる。採用時にも「社員を大切にせる企業」であることを示すPRポイントにすることが可能。

離職率の低減は、教育費や退職金といった離職コストの抑制、心の健康の改善により、急な休職・離職の予防につながる。



KPIの設定について

企業が森のプログラムを導入する際、離職率やモチベーションアンケート、アイデア提案数などを中長期的な視点で KPI に設定すると、効果を可視化できる。定期的な測定により投資対効果を経営層が評価し、PDCA サイクルを回すことで組織力や業績の向上につながられる。さらに、社員のウェルビーイングも定量・定性両面で把握できるため、施策の改善や経営判断に役立つ点が大きなメリットとなる。

(例) モチベーションアンケート

匿名で「今の仕事への意欲」「チームへの貢献意欲」「会社の未来への期待度」などを5～7段階評価のアンケートを用いて定期的の実施する。



写真：信濃町ノマドワークセンター

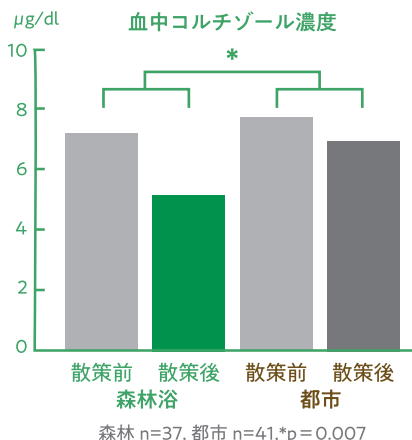
森のプログラムによって心のバリアを取り除くことで、社員のディスカッションがより深いものに。

心と体の健康づくり

森林環境で過ごすことで、①ストレス軽減、②自律神経の調整、③粘膜免疫機能の向上、④身体活動量の増加に生理学的な効果があると証明されている。例えば、40～70歳の健康な男性 84 名（うち、解析対象者 78 名）を対象にしたランダム化比較試験では、森林浴後にストレスホルモン（コルチゾール）が有意に減少し、ストレスマネジメント効果が高いことが確認された（グラフ）。

これらの効果を活用することで、従業員の健康維持、ストレス対策等につながり、企業の生産性向上や業務継続性の確保に貢献する。

国立病院機構東京医療センター 形成外科科長 再生医療研究室室長
産業保健室長 認定産業医 落合 博子



【グラフ引用元】 Ochiai H, et al. Sci Rep. 2025 Jan 25;15(1):3272.



活用事例 01 癒やしと協働作業のプログラムで 同期社員の絆の醸成と心の健康づくり

TDKラムダ株式会社（製造業 本社所在地：東京都中央区）

【導入の背景】 社有林の有効活用を検討している中で、2007年に長野県信濃町と「森林の里親協定」を締結した。信濃町が森林セラピーに取り組んでいることを知り、翌年春から、それまで本社で開催していた新入社員研修を信濃町での開催に切り替え、森林セラピー等のプログラムを取り入れた。

【実施目的・内容】 同期社員の絆の醸成や心の健康づくりを目的に、業務に関する座学に加えて、森林セラピー、森林整備作業、間伐材を使ったオブジェづくり等の森林内での協働作業など、多様なプログラムを導入。座学だけでなく森のプログラムを一緒に行うことで、同期社員同士の関係性が深まることを実感し、2年次研修、3年次研修、6年次研修、エルダー研修でも森のプログラムを実施している。

研修における森のプログラム例

（2024年2年次研修）

- ・森林セラピー
- ・焚き火を囲んで振り返り（1年間の自分自身の振り返り）
- ・森林整備作業（歩道の整備、枯死木の整理）

※2泊3日の研修で、1日目及び2日目はホテルの会議室で業務に関する座学を実施し、最終日に森のプログラムを実施。

