



# 森林ウォーキングの魅力

森林ウォーキングをしてみたい!と思っても、どんな装備や服装が必要なんだろう?自分のレベルにあったコースってどうやって選んだら良いんだろう?危険はないのかしら?など、不安や分からないことが多くてなかなか踏み出せない・・・なんていうことはありませんか?

そんな方は本書を活用し、安心してウォーキングに取り組んでみてください。



## 森林浴

森林浴とは、樹木に接することで心身への癒しを求める行為のこと。1982年に林野庁長官が提唱し、自然の中で誰でも手軽にできる健康的な過ごし方として、今では世界中の多くの人を楽しんでいます。

当時は「森に入るとリラックスできる」といった感覚的な効果しか語られなかったのですが、近年様々な生理・心理・物理実験が行われ、その効果が科学的に実証されるようになりつつあるようです。



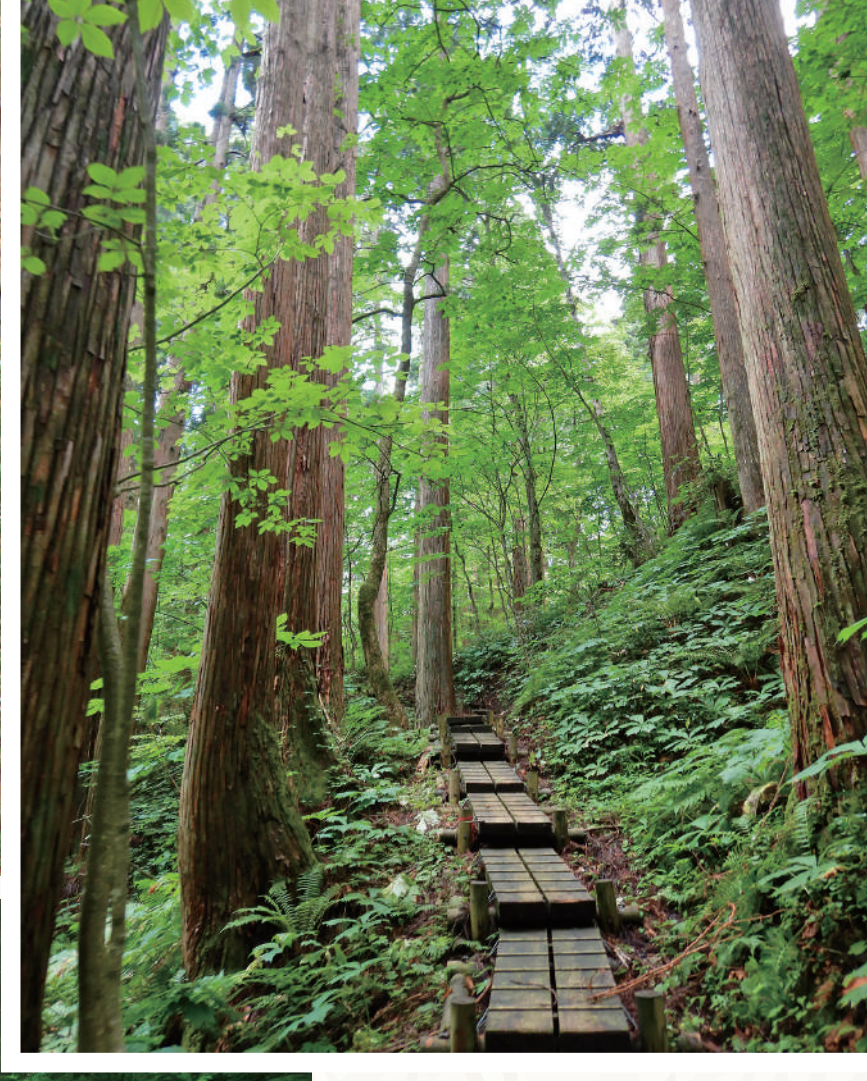
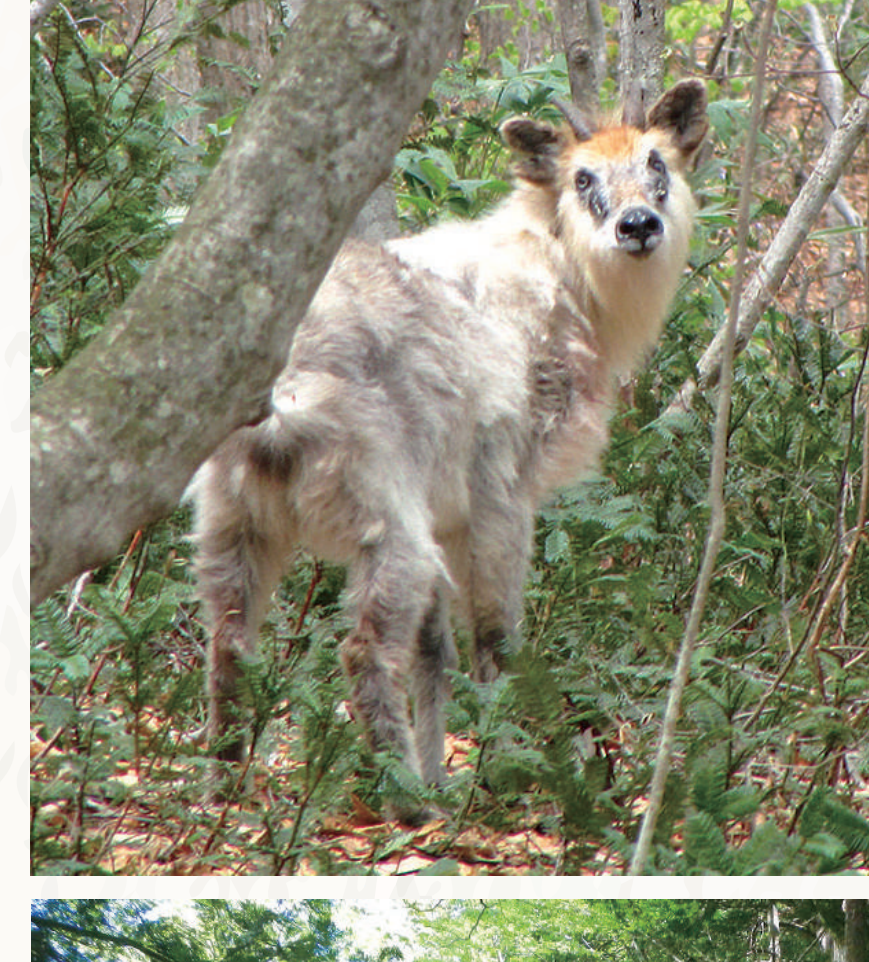
## 森林浴で期待できる効果

森に入って深呼吸してみてください。日常では嗅いだことのないような香りがするはず。これは「フィトンチッド」と呼ばれる樹木の幹や葉っぱなどから発散される菌を殺す成分の香りです。

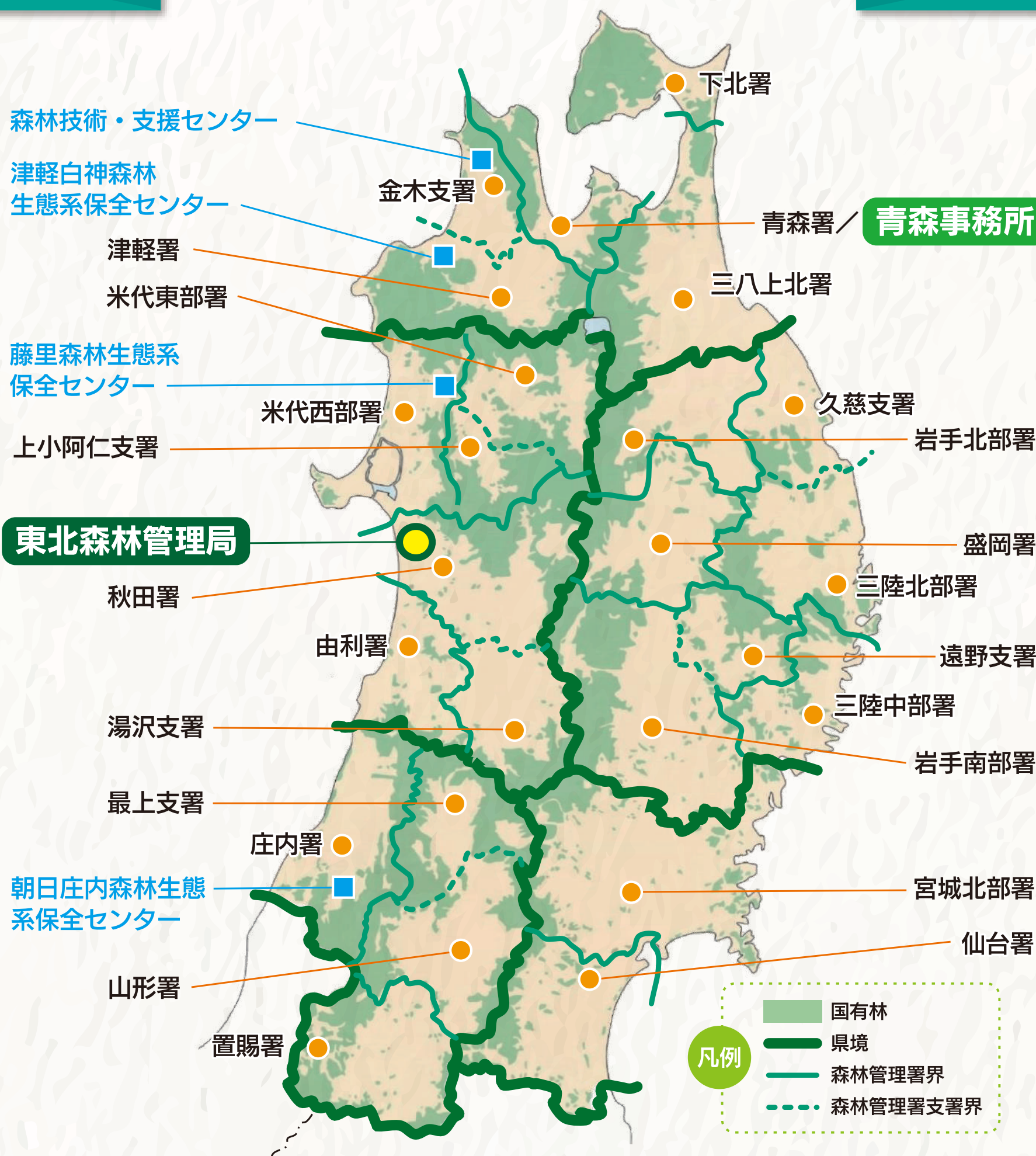
本来は樹木が自分自身を守るために発散するものですが、リフレッシュ、消臭・脱臭・抗菌・防虫などの効用が知られています。

この森林の香り成分「フィトンチッド(アルファピネン等)」を嗅ぐことで、リラックスすることができると言われています。また、森に入ると様々な自然を感じることもできます。四季折々の森の景色、鳥のさえずり、清らかな空気、小川のせせらぎ、木漏れ日、樹木の香り、風の音…。

森のパワーを感じるために大切なのは「見る、聴く、嗅ぐ、触る、味わう」といった人間の持つ「五感」を活かすこと。癒しや心地よさを感じるポイントは人それぞれ。自分にぴったりのリラックス法を見つけてくださいね。



# 東北森林管理局マップ



## お問合せ先

青森県	青森事務所	青森市篠田三丁目22-16	☎017-781-2117
	津軽署	弘前市大字豊田二丁目2-4	☎0172-27-2800
	金木支署	五所川原市金木町芦野200-498	☎0173-53-3115
	青森署	青森市篠田三丁目22-16	☎017-781-0131
	下北署	むつ市金曲一丁目4-6	☎0175-22-1131
	三八上北署	十和田市西二番町1-27	☎0176-23-3551
	津軽白神センター	西津軽郡鰺ヶ沢町大字舞戸町字東阿部野70-82	☎0173-72-2931
岩手県	森林技術・支援センター	北津軽郡中泊町大字中里字亀山540-8	☎0173-57-9022
	岩手北部署	八幡平市荒屋新町41-8	☎0195-72-2221
	三陸北部署	宮古市磯鶏石崎4-6	☎0193-62-6448
	久慈支署	久慈市夏井町大崎14-12	☎0194-53-3391
	三陸中部署	大船渡市盛町字宇津野沢7-5	☎0192-26-2161
	盛岡署	盛岡市北山二丁目2-40	☎019-663-8001
	岩手南部署	奥州市水沢東上野町12-17	☎0197-24-2131
宮城県	遠野支署	遠野市東館町7-39	☎0198-62-2670
	宮城北部署	大崎市古川東町5-32	☎0229-22-2074
秋田県	仙台署	仙台市青葉区東照宮一丁目15-1	☎022-273-1111
	米代東部署	大館市上代野字中岱3-23	☎0186-50-6130
	上小阿仁支署	北秋田郡上小阿仁村沖田面字野中376-13	☎0186-77-2422
	米代西部署	能代市御指南町3-45	☎0185-54-5511
	秋田署	秋田市河辺和田字和田156-3	☎018-882-2311
	湯沢支署	湯沢市田町二丁目6-38	☎0183-73-2164
	由利署	由利本荘市水林439	☎0184-22-1076
山形県	藤里センター	山本郡藤里町藤琴字大関添24-3	☎0185-79-1003
	庄内署	鶴岡市末広町23-37	☎0235-22-3331
	山形署	寒河江市元町一丁目17-2	☎0237-86-3161
	最上支署	最上郡真室川町大字新町字下荒川200-11	☎0233-62-2122
置賜署	置賜署	西置賜郡小国町大字岩井沢581-45	☎0238-62-2246
	朝日庄内センター	鶴岡市下名川字落合3	☎0235-58-1730

東北森林管理局 〒010-8550 秋田県秋田市中通 5-9-16 ☎018-836-2014



# 森呼吸のできる お手軽健康ウォーキングBOOK

林野庁 東北森林管理局

編集 ● 計画保全部保全課

住所 ● 〒010-8550 秋田県秋田市中通5丁目9-16

東北森林管理局ホームページ

<https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>

※森呼吸のできるお手軽健康ウォーキングマップは  
こちらからも入手できます。

