

平成 28 年度 県民の環境活動支援事業

ちば里山カレッジ「第 4 回フォローアップ研修」実施報告書 (4)

特定非営利活動法人ちば里山センター

題 名	ちば里山カレッジ「第 4 回フォローアップ研修」 講義：「森林の療法的活用について」 実習：「セラピープログラム体験」
日 時	平成 28 年 12 月 3 日 (土) 9:00~17:00
会 場	講義：千葉県緑化推進拠点施設 研修室 実習：清和県民の森
出席者	受講生 24 名・講師 3 名・主催者 3 名
内 容	9:00~11:00 講義：「森林の療法的活用について」「セラピープログラム実習について」 講師：千葉県南部林業事務所 白井珠美 11:15~12:00 バス移動 12:45~15:15 実習：「セラピープログラムの体験」 講師：千葉県南部林業事務所 白井珠美 フィールド講師 野村昭夫、藤田浩二 15:30~17:00 バス移動
報 告	<p>【講義】「森林の療法的活用について」「セラピープログラム実習について」</p> <p>・講師の白井さんは森林療法の科学的根拠を分析結果から調査し、森林の療法的効果について進めてきた研究成果の一端を紹介した。森林には健康になりそうな効果があるといわれているが、やや不健康な人が、より健康になっていく、自然治癒力がより正常化するというイメージが近いと説明した。</p> <p>科学的分析の測定項目のうち生理的効果は、脳血流量、血液・唾液・尿検査、血圧・脈拍、心拍変動、睡眠調査で測る。心理的効果は、気分プロフィール検査 (POMS)、フェイススケール、SD法である。環境測定では大気浮遊物質、温熱環境、林分状況などだ。項目を複合的に解析すると効果もたらされることが分かってきた。</p> <p>都市と森林を調査した。君津市の森と千葉市の繁華街を歩く調査をしたところ、千葉市では歩いた後に緊張感やイライラが増加し、君津市の森では緊張感が減少し、ストレスが緩和される傾向が出た。神崎町や市川市の小面積の森ではストレスが減る効果が表れた。</p> <p>セラピー基地の調査によると眺望が開けている場所では気分を上げる得点が高く、森の緑の中を歩いているような場所では、緊張、不安感を下げる効果が出ている。</p> <p><社会的弱者への効果></p> <p>認知症の方は、意識が覚醒し、表情が豊かになり、熟眠率が増加した。リウマチ患者では、痛みを軽減し、気分を改善する効果が表れた。高次機能障害者では、大地に寝転ぶプログラムが好評で、オリエンテーリング等の自由行動を好むことが分かった。幼児では動植物や自然への感心が高まった。</p> <p><どんな森がよいか></p> <p>癒しの森づくりにはどんな森がよいか。見通しを良くし、五感を刺激する落ち葉や木の実を残し、散策できる道を整備し、気持ちの良い森にすることをベースとしてよいだろう。</p> <p>森林療法プログラムの一例として、セルフカウンセリング、ストレッチ・体操、五感の刺激、ネイチャーゲームなどを上げた。</p> <p>受講生から、「森の整備にあたって補助などの制度は?」、「NK細胞活性について」、「POMS</p>

について」、「森林療法の効果の持続性について」などの質問があった。

【実習】「セラピープログラムの体験」

・午後のセラピープログラム体験は、3班に分かれ「晩秋のステンドグラス」用台紙を受け取り、清和県民の森のセラピーコースを登り始めた。コースにはイイギリ、マメザクラ、ヤマモモなどの植物や山の神様を目印にポイントを設定、散策路はむかしの道、溪流の道と命名し、単調になりがちな緑のトンネルが自然観察コースになる工夫が見られた。

樹林帯が開けた場所で、樹皮の表情を眺め、「〇〇にそっくりの木」のゲームをし、樹木の観察を行った。

晴れた日には富士山も望める展望台で集めた葉でステンドグラスを工作した。緑、赤、黄色、黄緑、オレンジと思いつきの作品に満足した様子だった。

「和みの森」では私の木を見つけて樹木に耳を傾けました。湯の沢橋で全員集合し、「ヤッホ」を叫ぶと山びこが返ってきた。森林の療法的効果の表れであろうか、気分が上がったような満足げな表情が浮かんでいた。

添付資料（写真）



受講生の皆さん



白井珠美講師



左から野村昭夫、白井珠美、
藤田浩二の各講師



ストレッチで準備体操



急な山道もあり



ソックリの木を見つけます



登りでは口数少なく



木の実も飾りました



素敵なスタンドグラスが完成



ミツバツツジの間を歩く



山びこが返ってきます