

“癒しの森”

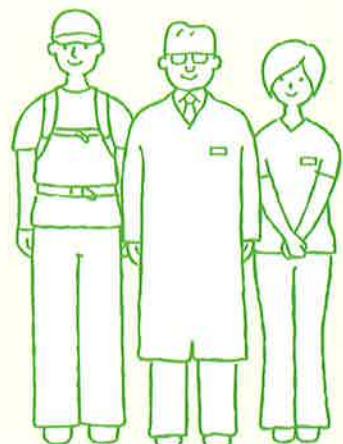
— 医師のいる森で —

# 失われた 時間を持 とりもどす町

信州・信濃町

黒姫童話館

—ミヒヤエルエンデ  
「MOMO」のいる町—





信州・信濃町癒しの森（森林セラピー基地）



信州・信濃町は、

大正時代に宣教師が静かな環境を求めて野尻湖畔に別荘地を拓き、  
また、いわさきちひろや堀辰雄、松谷みよ子始め、

多くの文学者がこの信濃町に滞在して作品を執筆するなど、

昔から静かで風光明媚な環境が保養地として愛されました。

そこで豊かな自然環境を守り、住民だけでなく

観光や保養に訪れる方にも癒しを実感していただく、

全国に類をみない保養型観光地を目指して、「癒しのまちづくり」を進めています。

# 「癒しの森」プログラムとは・・・

現代社会に生き、ストレスにさらされながらも頑張っている方々に

1 自然の中で自分を見つめ直す

2 自然の中で適切な生活のリズムを取り戻す

3 自然の中に自分の癒しの場所を見つける

という3点を目標に作られているのが『癒しの森』プログラムです。

欧米においては、森林を中心とした保養事業はもちろん、医療・福祉的な利用もされています。特にドイツにおけるクア（保養）システムでは、職場の健康保険組合を通じて自分に適した保養地を選び、その保養地で3週間程度の保養休暇がとられています。日本ではまだ長期的な保養休暇を取る社会制度は構築されておりませんが、幸い信濃町には世界に誇ることのできる自然や森があります。

そこで、「癒しの森」プログラムでは森での癒しを中心に、自分にとつていつでも行ける「自分の癒しの森」があるということ、そして産業医と現地での医療機関のバックアップを受けながら、信濃町の森に行きさえすれば、再び元気・活力を取り戻して職場や社会に戻つていける、という実感を持つていただけることをねらいとして、様々な療法を用意しております。

「森林環境が、ヒトの身体と心を癒す効果」について、全国で初めて医学的な調査研究が行われた地域、それが信濃町です。



### 【森林メディカルトレーナー】

アロマセラピストなど、様々なインストラクター資格を有する信濃町認定の森林メディカルトレーナーが、森林療法や信濃町独自の療法により、お客様の癒しと健康を強力にサポートします。

森林メディカルトレーナーは、日本赤十字社の救急法救急員の資格を有していますので、森で万が一の際にも安心です。

### 【医師のいる森で】

どの森の入り口からも10分程度で町内の病院へ行くことができ、滞在中のお客様の急病や事故などに対応できるよう備えています。また、産業医や主治医の方との連携を図ることも可能です。

### 【癒しの森弁当】

地元の野菜をたっぷり使った手作りの優しい味のお弁当です。アレルギー対応が可能で、マクロビオティックでご提供することもできます。ご希望の際は、お気軽にお申し付けください。(予約制)

### 【癒しの森のコース】

勾配・距離などを考慮した魅力あるコースを複数設定しています。どのコースも古くからの道で花の群落・山菜・きのこなどが豊かです。

# 信濃町独自で測定した森林セラピーの効果

森林浴がヒトの身体と心を癒す効果があることは、なんとなく皆さんもご存知だと思いますが、「本当に癒し効果がどの程度あるのだろうか?」と疑問に思っているでしょう。信濃町では本間靖子医師と協力し、信濃町の森林において医学的調査を試みています。

森林浴の「癒し効果」については、林野庁が主導している外郭団体の「森林セラピー研究会」や「森林セラピーソサエティ」等において、唾液中のコルチゾール濃度等を用いて生理的な変化を検証したものがあります。しかし自治体、地域単位の取り組みとして研究を行ったのは、信濃町が初めてです。

首都圏に住む61名の方に体調や年齢に応じて距離や高低差の異なる3コース(黒姫高原、野尻湖畔)を歩いてもらい、森林浴前後の血液データを比較しました。その際には、森林メディカルトレーナーが同行し、森林の「癒し効果」の説明や呼吸法を行いました。

血液データの解析結果は、自律神経機能が安定するといわれる数値にいずれも近づいており、医学的にも様々な効果が現れていました。「森林浴後の気分」についてのアンケートでもほぼ全ての方が「とても気分が良かつた」と答えています。

森林浴には、

○落ち着きを取り戻すカラーセラピー効果のある「緑色」「木漏れ日」

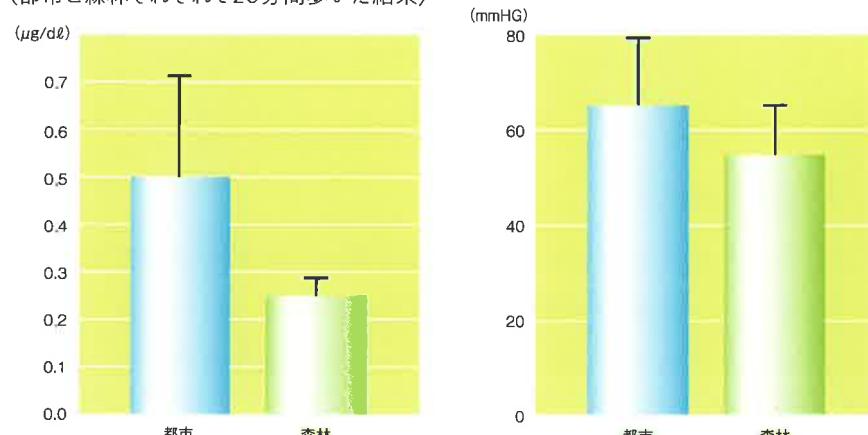
○自然の音楽療法ともいえる「鳥の鳴き声」「せせらぎ」「静けさ」「i/fゆらぎ」

○アロマセラピー効果のある「森が放つ緑の香り」「フィトンチッド」など、多様な要素があり、視覚・聴覚・嗅覚・呼吸を通して人体に作用し、自律神経機能をバランスの良い状態にします。

# 科学的に証明され始めた「癒し」効果

## ①森林内の歩行で生理的にリラックスすることができます

(都市と森林それぞれで20分間歩いた結果)



都市に比べて、森林では唾液中ストレスホルモン  
(ストレス状態にあるとき分泌される物質)濃度が  
低下しました。

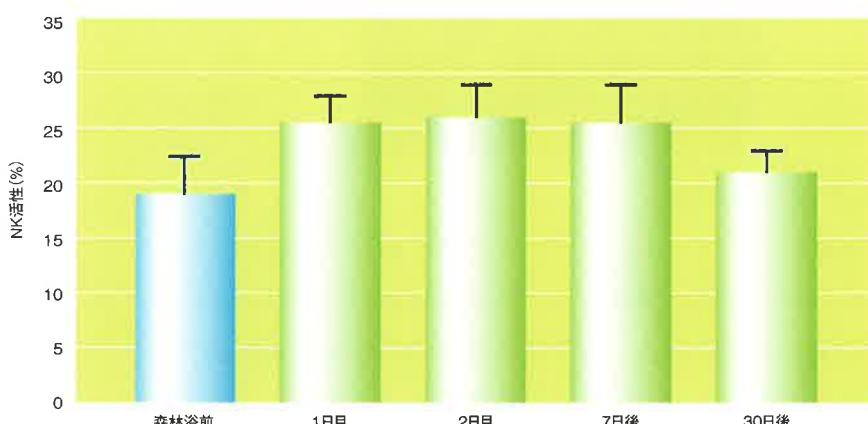
都市に比べて、森林では血圧が低くなりました

(千葉大学・朴範鎮、宮崎良文森林経営・香川隆英ら)

## ②森林保養地での歩行で免疫力がアップします

(都市に勤務する女性看護師13名が、2泊3日で森林セラピー基地へのツアーを行った結果)

森林浴後、血液中のガン細胞やウイルスなどから体を守るナチュラル・キラー(NK)細胞の数及び抗ガンタンパク質の増加によってそのNK細胞の活性が増加し、さらに持続効果が認められました。これらのことから、森林浴によって身体の免疫力がアップし、抗がん能力も高まると考えられます。



NK細胞の活性が、森林浴前と比べて森林浴1日目・2日目に高くなり、さらに1週間後・1ヶ月後にも高いレベルを維持することがわかりました。

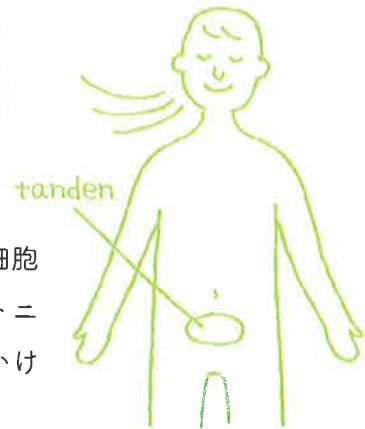
(資料:李鷗ら 森林浴が女性のNK活性を高め抗ガン機能を向上する J Biol Regul Homeost Agents 2008)

「癒しの森」プログラムでは、森林メディカルトレーナーや癒しの森の宿のオーナーが様々な療法をご用意しています。一度の訪問で全てを行うものではありませんが、トレーナーの判断やご希望によって実施します。



### ①丹田式呼吸法

この呼吸法は、全身に酸素をいっぱいに取り入れ細胞を活性化させると同時に、平常心を生み出すセロトニン神経を活発化させます。信濃町の滞在をきっかけに、ぜひ生活習慣に取り入れてください。



### ②水療法

自然の水に足をつけることにより様々な効果が得られます。この療法は保養先進地であるドイツ・バートウェーリスホーフェン市発祥のクナイプ療法をお手本に行なっています。



### ③調和療法

森の中で「木のポーズ」「木の葉の舞うポーズ」などのヨガの姿勢をとったり、森での遊び、正しい歩き方ストレッチなどで心身の調和を図ります。



### ④植物療法

薬草・ハーブ・エッセンシャルオイルなどの植物からの恵み、地物の野菜やソバなどの身体に良い特産物に山菜・キノコなど、森や自然の恵みをあらゆる場面で活用していきます。例えば虫除けにはアロマスプレーを使い、虫刺されには、薬草を使います。



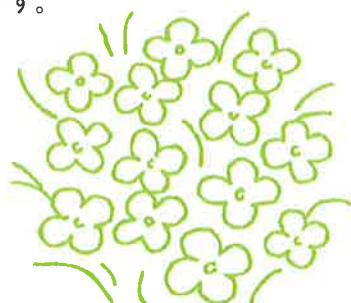
## ⑤爪もみ療法

福田一安保理論による爪もみ療法を採用しています。

人の爪の根元には自律神経機能のツボがあります。症状によって刺激する指をみつけ、クロモジの小枝などで刺激しましょう。習慣づけていただけすると、日頃の暮らしの中でも生かせます。

## ⑥森がカウンセリング

充分に五感が開かれてから、森を歩いていて「気に入った場所」「感性にピンとくる場所」を見つけ、できれば30分くらい過ごしてみましょう。森や自然の中で静かに過ごすことによって心が穏やかになり、様々な気づきを生みます。



## ⑦自然観察



森を自然観察のプロフェッショナルと歩き、植物についての説明を受けたりすることは独特の癒しにつながります。ご予約の際や前日のアセスメントでお話いただければ、その時季の花の群落地へご案内することも可能です。

## ⑧ノルディックウォーキング

信濃町では森林メディカルトレーナーが心拍数などにも気を遣いながら、森を歩く効果を運動領域に高めます。特にバランスアップや、坂道での安全も考えノルディックウォーキングをお勧めしています。



## ⑨夜の森へ

夜の森は、夏でも冬でも神秘的な闇の世界、月明りの世界を楽しませてくれます。樹から日中舞い上がったフィトンチッドが、夜には降り注いできます。夜の森も森林メディカルトレーナーとなら安心です。



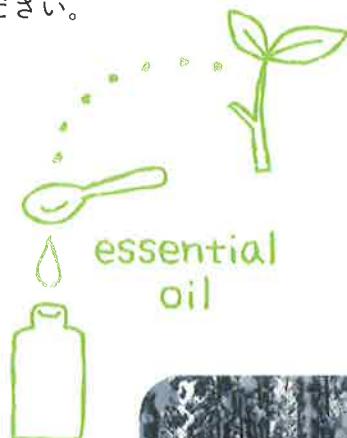
## ⑩作業療法



森の中で木を伐ったり、マキを作ったり、やぶ刈りをしたり、力を合わせて木を運んだり、払った枝をチップにして敷き詰めたり、と作業をして汗を流す体験メニューもご用意しております。お問い合わせの際、ご希望をお伝えください。

## ⑪体験による癒し

自分の好きな香りをみつけて木や葉を蒸留してエッセンシャルオイルを抽出する体験や、心を鎮めて集中力を高める陶芸体験、自分の笛作り体験、ソバ打ち体験などをすることができます。



## ⑫冬の森観察療法



一見眠っているように見える雪の森ですが、植物も動物も静かに息づいています。植物の冬芽には、楽しくなるほど様々な知恵が詰まっています。動物も冬毛に覆われ、雪の上に特徴のある足跡を残します。アニマルトラッキングをしてみましょう。

※冬の森観察療法で使用するスノーシュー

西洋から来たカンジキのことです。脱着も簡単で、新雪を歩いてもはざれにくく大変なすぐれものです。

ストックを持つとさらに歩きやすく、しかも、全身運動となります。またスノーシューで森に入ることは脳の活性化にもとても良いそうです。

癒しの森の宿では、

各種エッセンシャルオイルによる蒸気芳香浴やハーブティー・薬草茶などを、静かな環境のもとでご提供いたします。お食事には地元の朝採りの野菜、山菜やキノコ、薬草に郷土食材を使い、心から癒されるおもてなしをいたします。また、アレルギーや各症状に合わせた配慮もいたします。黒姫駅や癒しの森コース、温泉施設までの送迎もいたします。ここからは、癒しの森の宿で行われる療法をご紹介します。

### ⑬蒸気芳香浴

エッセンシャルオイルを使った蒸気芳香浴は、とても効果のある療法です。宿のオーナーや森林メディカルトレーナーが安全に配慮しながら行いますので、是非覚えてお帰りください。



### ⑭宿の食事

良質の水に、黒土と霧下という独特的の気候で育つ信濃町産の米や野菜に山菜、そして、できる限り採りたての地元の食材を使用するため、癒しの森の宿の料理はとても体に優しいのです。



### ⑮睡眠

最近、質の良い睡眠について様々な方面から注目され始めていますが、何より圧倒的に「静かな環境」と「リラックスした状態」が大切です。さらに、夜にきちんと眠くなるためには朝日を浴びることが大切で、それによってメラトニンというホルモンが15時間後に働きます。静かな環境にある癒しの森の宿でぐっすり眠れた翌朝は、朝のお散歩をお勧めいたします。

# もっと元気な企業、もっと元気な社会を！

## ベストパフォーマンスを引き出す森林セラピー

近年、健康経営のためにメンタルヘルス対策に取り組む企業が増えてきており、その具体的な対策として「森林セラピー」の導入を検討されることも多くなってきました。自然体験や農作業体験もストレスの軽減につながることが多いのですが、信濃町の「癒しの森プログラム」は、企業で働く従業員の皆様のベストパフォーマンスを引き出すために森林セラピーのほか様々なメニューをご用意しています。



【社員】仕事へのベストパフォーマンス、心と身体のリフレッシュ、健康に対する意識の向上

【会社】社員と職場のリフレッシュ、人間関係の構築、福利厚生

これらを組み合わせることで、シナジー効果を発揮させ、心と体の健康づくりを多角的・段階的に深めていく

森林セラピーに期待すること  
日本における「国民皆保険制度」は、国民誰もが安心し、かつ高度な医療を受けることができる、世界でも類を見ない素晴らしい制度です。この制度が崩壊してしまった方が改善に努めるものとし、国民の皆様が今まで以上に関心を持ち、病気になりにくい身体づくり（予防や重症化予防）をする「健康環境」を作ることができるのかが課題です。

生活習慣を変容させるることは、簡単ではありませんが、それを促す有力ツールとして「森林セラピーの効果」に私は、注目しています。日本医科大学付属病院の「李卿」先生が書かれた、「SHIRIN-YOKU」は、2018年3月から世界20か国15の言語で出版されるそうです。世界中の人々が「森林浴」の効果に注目しています。

信濃町のように、整備された森林環境と熟練のトレーナーが存在する地域は、多くはありません。信濃町が日本全国を牽引することで、全国でその効果を実感できるよう「健康環境」が充実することにより、国民の「こうとからだ」の健康寿命が更に延伸できるような取り組みになることを期待しています。

日本における「国民皆保険制度」は、国民誰もが安心し、かつ高度な医療を受けることができる、世界でも類を見ない素晴らしい制度です。この制度が崩壊してしまった方が改善に努めるものとし、国民の皆様が今まで以上に関心を持ち、病気になりにくい身体づくり（予防や重症化予防）をする「健康環境」を作ることができるのかが課題です。

生活習慣を変容させるることは、簡単ではありませんが、それを促す有力ツールとして「森林セラピーの効果」に私は、注目しています。日本医科大学付属病院の「李卿」先生が書かれた、「SHIRIN-YOKU」は、2018年3月から世界20か国15の言語で出版されるそうです。世界中の人々が「森林浴」の効果に注目しています。

信濃町のように、整備された森林環境と熟練のトレーナーが存在する地域は、多くはありません。信濃町が日本全国を牽引することで、全国でその効果を実感できるよう「健康環境」が充実することにより、国民の「こうとからだ」の健康寿命が更に延伸できるような取り組みになることを期待しています。



全国健康保険協会  
理事長 安藤伸樹

## 企業が行う森林セラピー以外のメニュー

### ①コミュニケーションキャンプ

グループワークを通じてコミュニケーションスキルとプレゼンテーションスキルの向上を目的としています。心理学や体験学習の手法を取り入れたプログラムで構成され、設定課題をグループでクリアする活動を通じ、他者と触れ合い、信頼関係を築き、自分の取組み方などふりかえることを通して、人間として成長するための「気づき」を実体験することを目的としています。



### ②描画シェアリング



絵を描き、見せ合ってそれが感じたことを楽しく伝え合うことを通して、参加者が自身の可能性や資源、願望などに気づいて、前進することを目的に実施しています。絵を描くこと（描画）は、自身の内面が表現されます。内面を表現することでも様々な「気づき」がありますが、例えば、自分の痛みに気づくことは大きな癒しにつながります。そして、その絵を多くの人が鑑賞して感想を伝えることは、描いた人が言えなかった胸の内を聞いてもらったような効果があります。

### ③登山

信濃町では、チームビルディングの一環として登山を研修に取り入れている企業が多数あります。仲間と一緒に大自然の空気や風を感じながら丸一日深い森に入ることはとても気持ちが良いですし、励ましあって山頂を目指すことによって強い仲間意識がはぐくれます。またその運動量から、日ごろの生活習慣における自らの運動不足への気づきのためにもとても有効です。



### ④森のアロマセラピー講座



ストレスケアの1つの方法としてアロマセラピーを安全に活用いただくためのプログラムです。森の香りの効果や精油の扱い方を学び、自分の好みの香りを見つけながらクラフトを楽しめます。バスソルトやルームスプレーなどを制作してお持ち帰りいただきますので、日常の暮らしの中すぐに実践いただけます。また、癒しの森コースで体感した香りを「匂い袋（サッシェ）」にでき、森の中で過ごした時間を思い出すことにつながります。

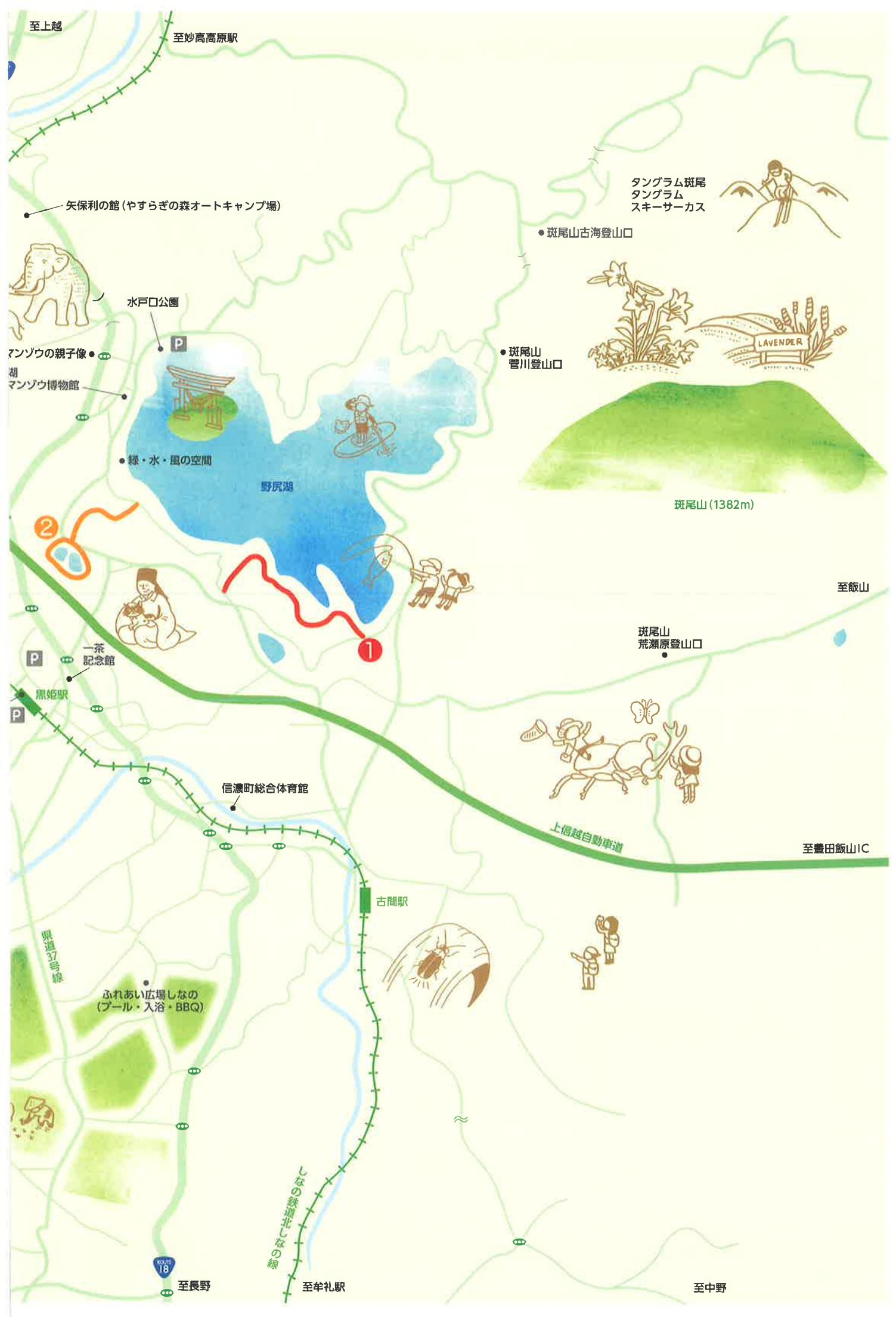
### ⑤座禅

座禅を研修に取り入れている企業もあります。黒姫物語の黒姫を奉っている黒姫山別当職である雲龍寺は曹洞宗の禅寺で、黒姫山を背負った静かな環境にあります。雲龍寺で座禅を組むことは、「自然の雄大さを感じながら本来の自分を見つめ直し、自分自身の価値に気づくことができる」と僧侶はお話しされます。



### ⑥森でヨガ

自分の身体を感じ、ねぎらうためのヨガで、初めての方でも無理なく体験できます。ポーズを通して自然と一体になる心地よさを感じます。身体を伸ばし、緩め、休ませる感覚を体験することで、心も開き本当のリラックスを実感いただけます。風の音、鳥の声、川の流れに耳を傾け、体幹を整えて呼吸に集中することで Here and Now のマインドフルネス瞑想を体験することが出来ます。



## 癒しの森コース(町認定の主要6コース)

- ①象の小径コース
- ②大久保池・針ノ木の池(カントリーウォーク)コース
- ③御鹿池一周コース
- ④黒姫童話の森コース
- ⑤地震滝(苗名滝)コース
- ⑥癒しの滝・種池コース

## 癒しの森コース(森林セラピーロード認定3コース)

### ①象の小径コース

野尻湖を眺め、湖の風を受けながら森林浴を楽しめる約2.5kmのショートコースです。湖畔まで行くことが可能で、休憩スペースがあります。高低差が少なく気軽にに行くことができます。古くからのコナラやミズナラが多く、ヤマザクラ、クリ、ヤマボウシなどの広葉樹の森です。有名な「♪静かな湖畔の森の陰から～」の詩がうまれた岬を対岸に見ることができます。

- ◎癒しの距離：約2.5Km
- ◎難易度：ちょっと軽め
- ◎場所：野尻湖

### ③御鹿池コース

黒姫高原の豊かな森と草原の中にある御鹿池。抜群の風景や花畠の中を周回できるコースです。遊歩道は多く整備されていて様々な難易度を楽しめます。リュウキンカが群生する湿原や小さな滝が2つあり、川のせせらぎが聞こえます。車の進入が規制されていますので小鳥のさえずりなども良く聞こえ、静けさを存分に味わうこともできます。休憩所として癒しの森の基地に認定もされている黒姫童話館・童話の森ギャラリーが近くにあり、喫茶室での軽食も可能です。癒しの森コースの一つ、童話の森コースへも行くことができます。

- ◎癒しの距離：約1.2Km
- ◎難易度：とても楽
- ◎場所：黒姫高原

黒姫山(2053m)

県道36号線

至戸隠



### ⑤地震滝(苗名滝)コース

針葉樹林、広葉樹林とともに楽しめるロングコースで、純然たる森林浴が楽しめる癒しの径です。コース到着点には日本の滝百選の地震滝(ないのたき・苗名滝/なえなたき)があり、到着時の充実感を倍増させてくれます。また歴史あるコースで昔の面影を残し、カツラやサワグルミの巨木が有名です。自動車道から離れているので自然の音を満喫でき、鳥のさえずりや小川のせせらぎも良く聞き取れます。約7kmのロングコースでありながら標高差の少ないコースは地元でも珍しく、古くから親しまれています。

- ◎癒しの距離：約7Km
- ◎難易度：ちょっと頑張る
- ◎場所：黒姫高原～新潟県境

黒姫陸上競技場  
(全天候型・テニスコート)道の駅しなの  
総合情報センター

黒姫山・表登山道

観光案





### しなの町Woods-Life Communityとは、

信濃町森林療法研究会——ひときの会——、一般財団法人C.W.ニコル・アファンの森財団、そして(株)さとゆめの3者が集まった共同体です。森と暮らすコミュニティづくりを通じて、相互の交流・連携を図り、信濃町が持続可能な町になるように、地域の活性化を目指す団体で、癒しの森の窓口やお客様の受け入れ業務などを信濃町と連携して行なっています。



### 信濃町森林療法研究会——ひときの会——

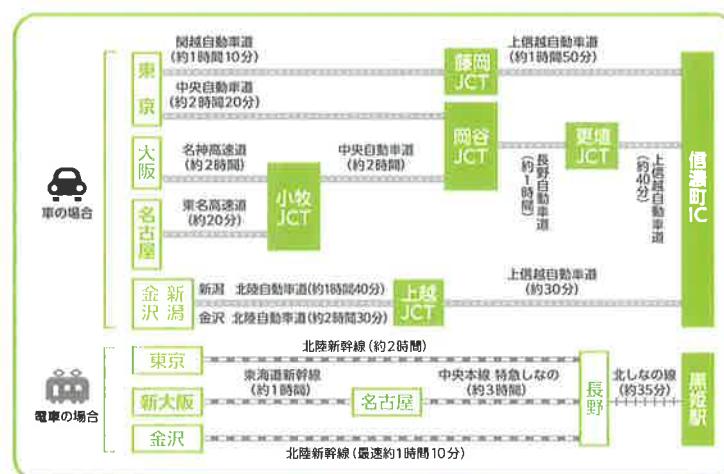
森林メディカルトレーナーと癒しの森の宿のオーナーで組織する任意団体。メンバーは7つある療法グループ(植物療法、自然観察療法、ウォーキング療法、食餌療法、歴史文化療法、総合療法、商品化検討)のいずれかに所属しており、それぞれの分野で勉強会やフィールド整備など自主的に活動が行われています。森で直接お迎えする立場として、お客様の癒やしと健康をサポートするため、日々学んでいます。

### 一般財団法人C.W.ニコル・アファンの森財団

代表を務める作家C.W.ニコルが、日本の森の荒廃を憂い1986年より放置された里山を自ら買い取り、生命力豊かな本来の日本の森を甦せることを目的に森づくりを始めました。現在では地域的に絶滅が危惧される動植物、58種がみられる森に戻っています。豊かな森で、心に傷を負った子ども達のプログラムを開拓するなど日本の未来のために、森の再生と生物多様性豊かな森で子ども達の笑顔あふれる社会を目指し活動しています。

### 株式会社さとゆめ

“ふるさとの夢をかたちに”することを目的にした全国の地域を応援するコンサルタント。事業計画の立案だけではなく、事業の実行や経営にまでコミットする伴走型をコンセプトにしています。平成28年にアファンの森財団の事務所があるアファンセンターに長野支所を開設し、癒しの森事業の都市部企業への営業やお客様の受け入れ体制の構築など、全面的に支援を行なっています。



### お問い合わせ先

#### 信濃町産業観光課商工観光・癒しの森係

〒389-1392 長野県上水内郡信濃町大字柏原428-2

tel 026-255-3114 fax 026-255-4470

受付時間 / 平日8:30～17:15

E-mail : syoukoukankou@town.shinano.lg.jp

#### しなの町Woods-Life Community

〒389-1316 長野県上水内郡信濃町大字大井2742-2041

アファンセンター内

tel 026-255-5925 fax 026-254-8082

受付時間 / 9:00～17:00

E-mail : shinanomachi.wlc@gmail.com