

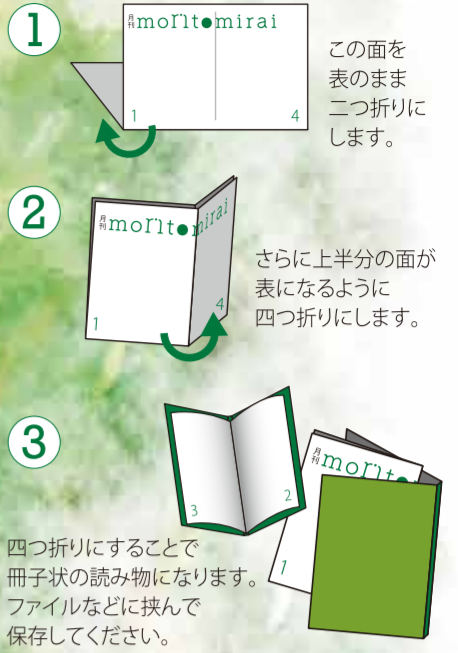
月刊 moritomirai 10 2023.04 森と未来

心身癒やす森林浴 「+α」注目集める

森の中を歩き、鳥の声を聞いたり、寝転んだりして心身のリフレッシュやストレス解消を図る森林浴や森林セラピー。県土の約8割を森林が占める山梨県では、森という豊かな地域資源の活用策として各地で行われている。最近では、森についての学びを深めたり、観光とコラボレーションしたりと、「癒やし+α」のプログラムも登場。コロナ禍で屋外レジャーの良さが見直され、森林浴や森林セラピーへのニーズも高まる中、さらに注目を集めそうだ。

北杜市明野町の標高6000mの場所にある約1万平方メートルの森。同所で森林浴プログラムを実施するカミノノナトララボの上原寿香さんが「ここにはマスクを取って森の香りを楽しんでください」と参加者に呼び掛けた。周囲に広がる木々を見渡しながらかみゆきを飛ばして深呼吸すると、肩の力がふっと抜けた感じがした。森の中を歩くと、かわいらしい小鳥の

この紙面の読み方



月刊moritomirai 次号は5月27日(土)予定

本紙面は山梨の森林サイト「moritomirai」でもご覧いただけます 企画制作：山梨日日新聞社広告局



moritomirai.com

illustration：オエムシ

1 2 3 4

「癒やし+α」のプログラムも登場。コロナ禍で屋外レジャーの良さが見直され、森林浴や森林セラピーへのニーズも高まる中、さらに注目を集めそうだ。

森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。



専門のカイが案内する武田の社の森林セラピー

科学的な証拠に裏付けられた森林浴の効果を、心身の健康増進や疾病予防を目的としている。NPO法人森林セラピー研究会が認定する森林セラピー基地は全国で63カ所あり、山梨県内では、西沢渓谷(山梨市)、武田の社(甲府市)、県森林公園(山梨市)の3カ所が認定を受けている。

森林浴の1つ解説 森の中に入り、木々の緑や鳥の声を聴くなどして森を楽しみながら癒やしを図る。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。

森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。

森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。

北杜市明野町の標高6000mの場所にある約1万平方メートルの森。同所で森林浴プログラムを実施するカミノノナトララボの上原寿香さんが「ここにはマスクを取って森の香りを楽しんでください」と参加者に呼び掛けた。周囲に広がる木々を見渡しながらかみゆきを飛ばして深呼吸すると、肩の力がふっと抜けた感じがした。森の中を歩くと、かわいらしい小鳥の

森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。

森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。

森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。山梨県では、森林セラピーの活用が広がる。