

# 自然の力で、 こころとからだを整える。

森林セラピーで、働く人と  
地域のWell-beingを



## 森林セラピーとは

森林の中をゆっくり歩き、香り・音・光・風など五感を使って心身を整える“自然療法”です。医学的エビデンスに基づき、ストレスホルモンの減少・自律神経の安定・睡眠の質向上などの効果が確認されています。

林野庁が推進する「森林セラピー基地」制度にも基づく取り組みです。



## 活用できるシーン

- 社員のメンタルヘルス対策・ストレスケア
- チームビルディング・リーダー研修
- 自治体・地域住民の健康づくり事業
- 保健師・産業カウンセラーとの共同講座
- 医療従事者・教育職のセルフケア支援



## プログラム例 (2~3時間)

オリエンテーション・体調確認

森林ウォーキング・呼吸法・瞑想・ストレッチ

森林安息・五感ワーク(視・音・香・触)

ハンモック・振り返り・ハーブティータイム

対応人数:~20名/日帰りまたは半日

オプションで、昼食・クラフトワーク・野点ワークなど対応可  
悪天候時は屋内ワーク代替も可

葉 **予防医学の新しい形として注目されています**

### 科学的エビデンス (一部)

ストレスの軽減	コルチゾール濃度の低下
自律神経の安定	副交感神経優位へのシフト
免疫機能の向上	NK細胞活性の上昇
内分泌系への良好な影響	ホルモンバランスを整える働き

※これらの効果は、自然環境下での穏やかな刺激が、生理的ストレス反応を鎮めることによると考えられています

出典:千葉大学環境健康フィールド科学センター、日本医科大学 ほか関連研究

## ご相談・お問い合わせ



森のセラピストアソシエ

<https://ft-associe.fit>

E-mail:ft-associe@ne-mu.jp

活動エリア:大阪府北摂(箕面・高槻)

