

試験研究成果普及情報

部門	森林環境	対象	研究・行政
課題名：整備した里山の森林療法への活用			
<p>[要約] 2 ha 程度の小面積の身近な里山において森林療法を実施したところ、生理的・心理的なストレス緩和効果があることが明らかになった。その際、実施したプログラムの中では「大地に寝転ぶ」が被験者に最も好まれ、癒し効果も高かったことから、身近な里山での森林療法プログラムに適していると推察された。</p>			
フリーワード ^① 身近な里山、森林療法、癒し効果、森林浴、ストレス緩和			
実施機関名	主 査 森林研究センター 協力機関 NPO 法人水と森と人と IN 神崎 他		
実施期間	2006年度		

[目的及び背景]

近年、森林へ癒しを求める機運が高まり、森林療法の生理的・心理的効果について研究が進んでおり、森林の持つ癒し効果が徐々に明らかになってきている。そこで、本研究では、里山の整備と活用に資することを目的に、里山活動団体の協力を得て、整備された身近な里山における森林の癒し効果を明らかにするとともに、どのような森林療法プログラムが実施可能かを検討することにした。

[成果内容]

調査は、森林療法に興味のある一般県民を対象として実施した「森林セラピー講習会」の中で、各回 30～50 人の協力を得て計 4 回行った。実施したプログラムは、里山に存在する資源を活用して人の五感を刺激することを意識し、セルフカウンセリング、ストレッチ、ネイチャーゲーム等を組合せて実施した。

1 整備した里山の癒し効果の検証

身近な里山において森林療法による生理的効果を検討したところ、唾液中コルチゾール濃度が有意に減少し、生理的なリラクセス効果があることが明らかになった（図 - 1）。また、心理的効果を検討したところ、「緊張-不安」「抑うつ-落込み」「怒り-敵意」「疲労」「混乱」といったマイナス面の感情を示す得点が有意に減少し、「活気」を示す得点が有意に増加したことから、気分の改善効果が期待できることが示された（図 - 2）。

2. 森林療法プログラムの検討

実施日毎に生理的効果を比較すると、唾液アミラーゼ活性は「大地に寝転ぶ」及び「好きな木を見つける、体操」を実施した回で、唾液中コルチゾール濃度は「自分の気になる木を探す」を実施した回で減少した人が多いことから、生理的なストレス緩和効果が高いプログラムであると推察された。次に、心理的効果を比較すると、「大地に寝転ぶ」及び「好きな木を見つける、体操」を実施した回で最も気分の改善効果が高かった。さらに、アンケートの結果から「大地に寝転ぶ」が最も好まれ、身近な里山における森林療法プロ

グラムとして有効であることが明らかになった。

[留意事項]

1 参加者の体力等の把握

参加者は自分の体力に応じて無理のない範囲で参加するよう心がける。また、実施者は参加者に応じたコース設定や実施プログラムを検討する。

2 倫理上の注意

実施者は、セラピー効果を測定する場合、参加者に調査内容や主旨をよく説明し、賛同いただいた方のみを実施する。

3 個人情報保護への配慮

実施者は、生理的・心理的な調査データが個人情報であることを認識し管理に注意する。

[普及対象地域]

県下全域

[行政上の措置]

森林セラピーに関する専門の知識を有する人材の育成が必要

[普及状況]

2006年度から NPO 法人水と森と人と IN 神崎の活動地において里山一日体験等のイベントを開催し地域の養護学校や高齢者福祉施設との連携を図っている。また、見学会及び研修会等を通じて県内の里山活動団体及び森林所有者への情報発信を行っている。

[成果の概要]

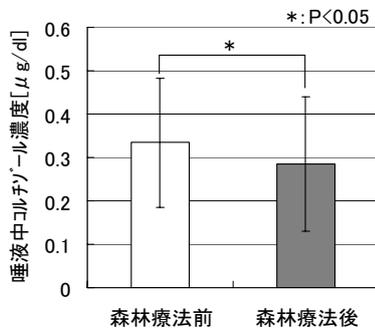


図-1 森林療法前後の
唾液中コルチゾール濃度の変化 (N=35)

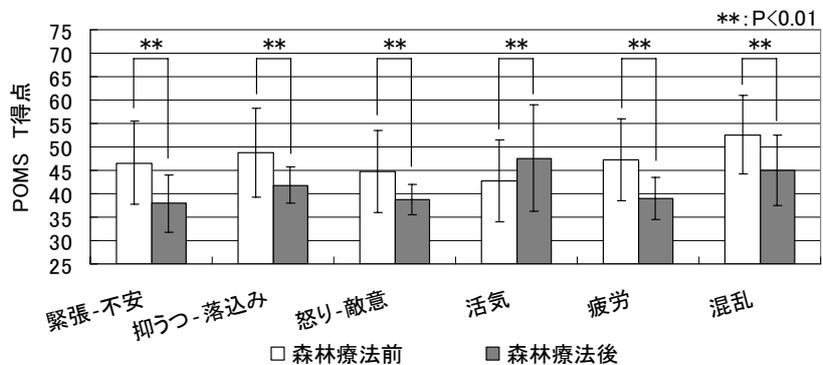


図-2 森林療法前後の気分の変化 (N=91)

[発表及び関連文献]

- (1) 総谷珠美：様々な里山景観での散策による生理的・心理的効果の差異，ランドスケープ研究 70(5), 569-574, 2007
- (2) 総谷珠美：森林浴で健康づくり—高齢者・障害者・幼児の森林セラピー効果の検討—，平成 18 年度試験研究成果発表会資料, 5-10, 2007
- (3) 山口昌樹他：唾液アミラーゼ活性はストレス推定の指標になり得るか，医用電子と生体工学 39(3), 234-239, 2001
- (4) 上原巖：森林療法のすすめ，コモンズ, 157pp, 2005

[その他]

県 NPO 推進課の事業である「平成 18 年度県と NPO との協働事業」により実施。