

## 試験研究成果普及情報

部門	林業	対象	研究
課題名：里山林における森林浴効果			
里山林の保健休養機能を、心理的效果の観点から都市と比較した結果、管理された里山林は、「快適な」空間であると認識されており、「緊張-不安」等の気分を抑え「活気」の気分を増加させることから、心理的なストレス緩和作用を有すると考えられた。			
(専門区分) 森林レクリエーション (研究対象) 森林浴 (フリーキーワード) 森林浴、森林療法(森林セラピー)、里山林、心理的效果			
実施機関名 (主査) 森林研究センター 環境機能研究室 (協力機関) (独)森林総合研究所 他 (実施期間) 2004 年度			

### [目的及び背景]

千葉県森林はほとんどが里山林であるといえるほど、人々の生活と密接にかかわり維持されてきたが、生産様式や生活様式の変化に伴い、多くの里山林が荒廃している。そこで、本研究では里山林の森林浴効果(保健休養機能)を明らかにすることにより、里山林に新たな役割を与え、里山林整備を推進することを目的としている。

### [成果内容]

1. 管理された里山林は、「快適な」「好きな」「健康的な」という印象を与える空間である。
2. 管理された里山林での活動は、「緊張-不安」「抑うつ-落込み」「怒り-敵意」「疲労」「混乱」といった気分を抑え「活気」の気分を増加させる。
3. 管理された里山林での森林浴は、心理的なストレス緩和作用がある。

### [留意事項]

1. 個人によって適した散策コースが異なる(嗜好性及び適正運動量の違い)ため、無理のないコース設定や散策時間を心がけ、体調管理に留意する。

[普及対象地域] 県下全域

### [行政上の措置]

1. 里山林の整備及び散策道・案内看板等を整備する施策が必要である。

### [普及状況]

### [成果の概要]

本研究では、清和県民の森(君津市)内の比較的管理された里山林(以下「森林」と示す)とJR千葉駅(以下「都市」と示す)とで20分間程度の散策および座観(着席して過ごす)を行い、その前後にSD法とPOMSを実施した。SD法は、対になる二つの形容詞(明るい-暗い等)を21項目使用し、景観に関する印象を評価できる質問紙である。また、POMSは、ある処遇の前後に実施して気分の変化を測定できるとされており、精神医療の分野で

活用されている質問紙である。

その結果、森林と都市に共通した印象として「明るい」「開放的な」「活気のある」という評価が高かった。また、都市と比較して森林では「快適な」「好きな」「健康的な」といった総合的な印象評価が高く、快適な空間であると認識されていた（図 - 1）。

都市と比較して森林では、散策後に「緊張-不安」「怒り-敵意」の気分が抑えられ、「活気」の気分が増加した（図 - 2）。また、座観後にも「緊張-不安」「抑うつ-落込み」「疲労」「混乱」の気分が抑えられ、「活気」の気分が増加した（図 - 3）。これらの結果から、都市では心理的なストレスを受けるのに対し、管理された里山林での森林浴は心理的なストレス緩和作用を有すると考えられた。

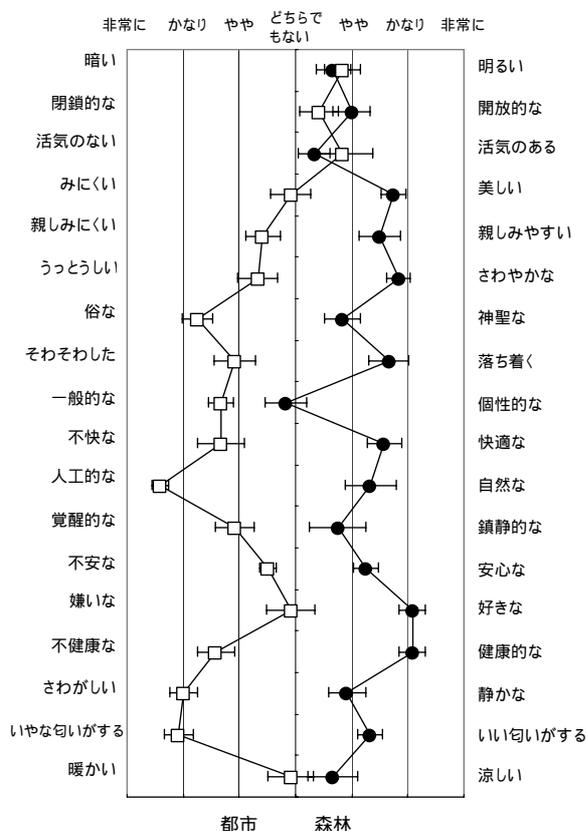


図 - 1 SD 法による空間印象評価

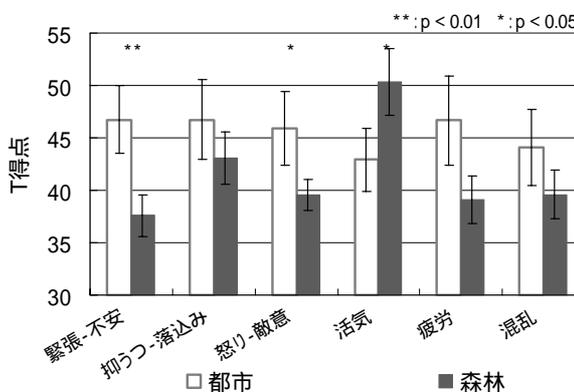


図 - 2 森林と都市での散策後の気分プロフィール

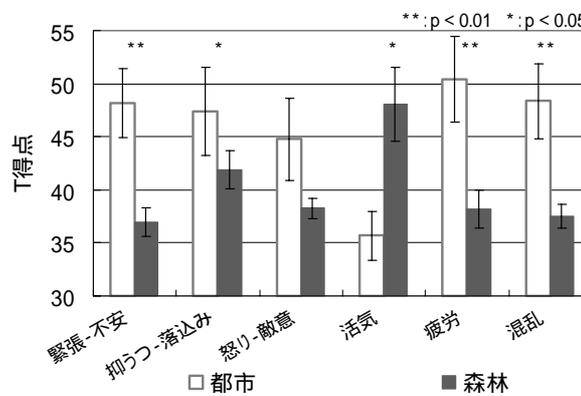


図 - 3 森林と都市での座観後の気分プロフィール

[発表及び関連文献]

- 1 . 里山林での森林浴による心理的効果について - POMS・SD法を用いて -、第 56 回日本林学会関東支部大会、2004 年
- 2 . 千葉県里山林における森林浴効果、第 116 回日本森林学会大会、2005 年（発表予定）

[その他]

平成 16 年度先端技術を活用した農林水産研究高度化事業「森林系環境要素がもたらす人の生理的効果の解明」により実施。