



3 森林セラピーの対象と効果的な療法メニュー

3 - 1 森林セラピーの対象

幼児から高齢者まで、また健常者の健康づくりや病気の予防から身体的、心理的障害の療養まで、幅広い分野を森林セラピーの対象と考えることができます(図 - 10)。

症例としての対象には、次のものが考えられます。

- ・ 日常の疲れやストレス
- ・ 体調不良や生活習慣病の予防
- ・ 病気の療養(心臓・呼吸循環器系疾患、神経症、リウマチ、消化器障害、不眠症、身体各部位のリハビリテーションなど)

また、統合失調症、そううつ病、人格障害、PTSD(虐待、事件等の後遺症)等についても、心の病の治療として森林セラピーの効果が認められた例もあります。

森を訪れる人の目的や、それぞれの身体的、心理的状况に応じて、休養、保養、療養の区分により対応していくことが必要ですが、取り組みの導入としては、森林浴をベースに間口を広くし、誰もが気軽に取り組めるように、森林以外の楽しみの要素も含めた中で、フレキシブルな取り組みが実施されていくことが大切です。

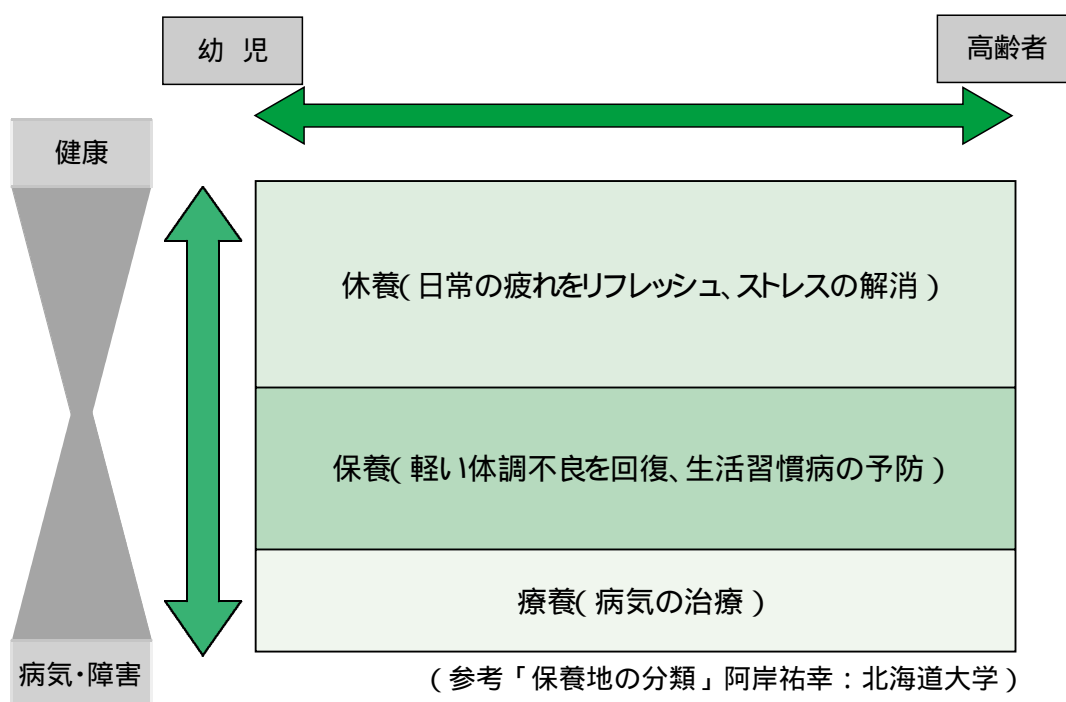


図 - 10 森林セラピーの対象

3 - 2 効果的な療法メニュー

森を活かした心と体の健康づくりは、森の中での人の行動が基本と考えられ、具体的には「歩く」、「自然と遊ぶ」、「風景、動植物などのウォッチング」、「野外生活の体験」、「もの思いにふける」、「作業をする」などが中心となります。

とりわけ森林内で行われる枝打ち、間伐や木工作などの作業・活動については、日常の諸動作、仕事など人間の生活全般に関わる心身諸機能の回復や改善を図るために活用することができます。

また、個人のレベルで森林浴を楽しむ方法から、様々な団体等が各地で企画する体験プログラムへの参加といった活動まで、癒しを求めるレベルに応じて、幅広い内容で、数多くの効果的な療法メニューを設定することが重要です。

さらに、医師や保健師等の指導に基づく医療行為としての森林内のメニューも考えられます。(表 - 2)

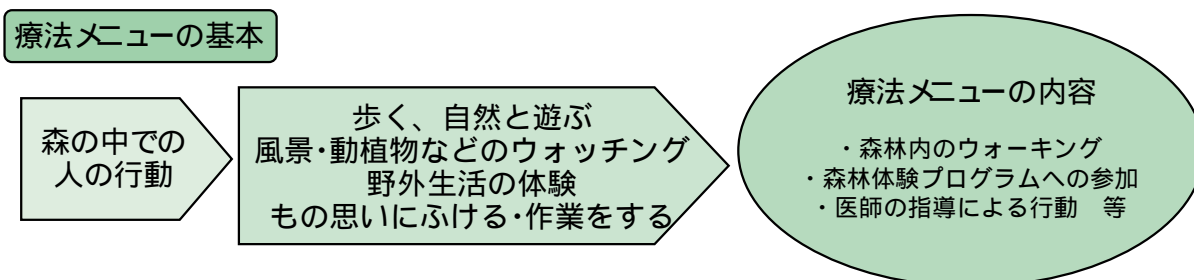


表 - 2 療法メニューの区分

区 分	療法メニューの内容例	指 導 者 等
休 養	・身近な森林でウォーキング ・森林公園等で森林浴を楽しむ 等	なし
	・指導者のガイドを受けながら森林内を散策 ・森林公園などが主催する自然体験、林業体験プログラム等に参加	自然環境ガイド、 森林インストラクター等
保 養	・指導者のガイドを受けながら森林内を散策 ・セラピーの効果を認識しながら体験プログラム等に参加 ・健康相談とセットのプログラムへの参加等	自然環境ガイド、 森林インストラクター等 医師、保健師等
療 養	・医師の指導により森林内で行動	医師、保健師等

【体験プログラムの実施例】

1 清里エコロジーキャンプ「森療時間～しんりょうじかん～」(山梨県・(財)キープ協会)

(内 容)

1日目：森療時間 (夕食後)「講師によるお話しタイム～森と体について～」

2日目：朝の森あそび 朝食 森療時間 昼食

「森療時間」:

森の中での創作活動(複数人で詩を作る・木々の実生を使って小さな森作り
・草木染め等)

ウッドチップトレイル(木のチップの敷かれた自然歩道)散策、川俣溪谷ハイキング

森林管理作業(枝打ち) 等

(講 師)

心療内科医, インタープリター(協会職員)

2 癒しの森のプログラム(長野県・信濃町)

(内 容)

1日目：病院で医師による血液検査、血圧、脈拍、体温測定等

問診を受け、適切なウォーキングコースの指導を受け、癒しの宿に宿泊
ウォーキングコースの種類

難易度	A: とても楽	B: ちょっと軽め	C: ちょっと頑張る
癒しの距離	1.2 km	約 2.5 km	約 7 km
癒しの時間	約1.5時間	約 1 時間	約4.5時間

2日目：メディカルトレーナーのガイドで森林浴ウォーキングを行う。

(メディカルトレーナーはストレッチ、呼吸法、樹木・花や木の実の説明、地域の歴史や名所の説明を行うほか、休憩時の血圧測定も行う。)

昼食後に病院で1日目と同じ検査を受ける。

(講 師)

呼吸器学会専門医、メディカルトレーナー(信濃町から委託)