



# 企業・医療保険者等と連携した 森林セラピーの新展開

～「働き方改革実行計画」「宿泊型保健指導プログラム」に対応した森林での保養活動～

平成29年12月15日



しなの町Woods-Life Community



株式会社さとゆめ



面積	149.3 km <sup>2</sup>
人口	8,638人 (2017年11月末)
人口密度	63.1人/km <sup>2</sup>
森林面積	109.23 km <sup>2</sup> (約73%)



斑尾・妙高・黒姫・戸隠・飯綱の北信五岳に囲まれ、国立公園の中の風光明媚な高原盆地帯にあります。小林一茶の生誕、終焉の地としても有名ですが、町の中央に位置する野尻湖の湖畔は、日本の三大外国人保養地とされています。夏場は、避暑地として、冬場は、スキー場で栄えた町になります。



外国人の保養地に利用されてきた野尻湖

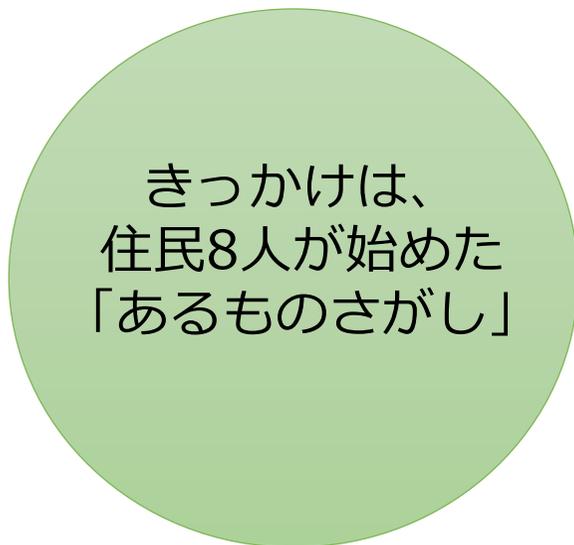
- 春から秋のグリーン期には、高原野菜の栽培などの農業を行い、冬場には、スキー場運営と、住民の多くは、一年を通じて稼ぐことが出来ました。
- スキー場が最盛期に都会からペンション経営を夢見た若者が移住して人口が増加しました。
- 宿泊施設が増えて、各種体験のインストラクターも増加したことから、交流人口も拡大しました。
- そしてそれに伴い農業などの他の産業も活性化しました！

一度、地方創生に成功！！

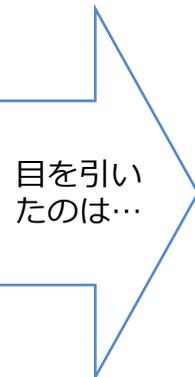
**2002年市町村合併しない自立の町を決意！**



ヨーロッパドイツ保養地を思わす黒姫高原の風景



きっかけは、  
住民8人が始めた  
「あるものさがし」



目を引いたのは…

## エコメディカル& ヒーリングビレッジ構想を提唱



C.W.ニコル

- ・ 森林の癒し効果を活用して疲れた人が元気になれる町
- ・ 化学肥料や農薬を控えたエコな農業や、健全な森を増やすエコな林業をする町
- ・ 住民も健康な「癒しの町」

▶ 「癒し」「健康」をキーワードにした将来構想

2002年、住民の有志がこの構想に魅力を感じ、町もその動きに賛同した結果、「癒しの森事業」として取り組みがスタート！

## 先進地ドイツのバートウェーリスホーヘン市

- ・ 森林を活用した「クナイプ療法」の発祥の地
- ・ 長期滞在型の休養地
- ・ 市の年間収入の約7割が保養地経営に！
- ・ 人口：15,000人（7割が保養地経営で雇用）
- ・ 有機・減農薬野菜の栽培に取り組んでいる

人を癒すだけでなく、自然環境と共生する町  
→エコメディカル&ヒーリングビレッジ！



## 森林メディカルトレーナーの育成

森林メディカルトレーナーは利用者と一緒に森に入り、五感を開放させ、森林療法や健康チェック、免疫療法等を行い、森の中でずっと生きてきた太古からのDNAが早く共鳴するようお手伝いをします。全国的に認定せれている森林セラピストの見本となっています。



①運動療法



②呼吸法



③芳香療法



⑥植物療法



⑦森がカウンセリング



④免疫（爪もみ）療法



⑤水療法

## 癒しの森の宿の育成

アロマオイルの利用にハーブティー・薬草茶などを静かな環境の下でご提供します。もちろんお食事には、地元の朝採り野菜、山菜・きのこ、薬草に郷土食材を使い心から癒されおもてなしをします。またアレルギーや各症状に合わせた配慮。駅や癒しの森コース・温泉施設までの送迎を随時いたします。



①薬草茶サービス



③健康的な食事



②アロマセラピー



④森の中の癒しの空間

## その他の取り組み

（トレーナーや宿以外の住民の協力）



①癒しの森弁当



③座禅



④アートセラピー

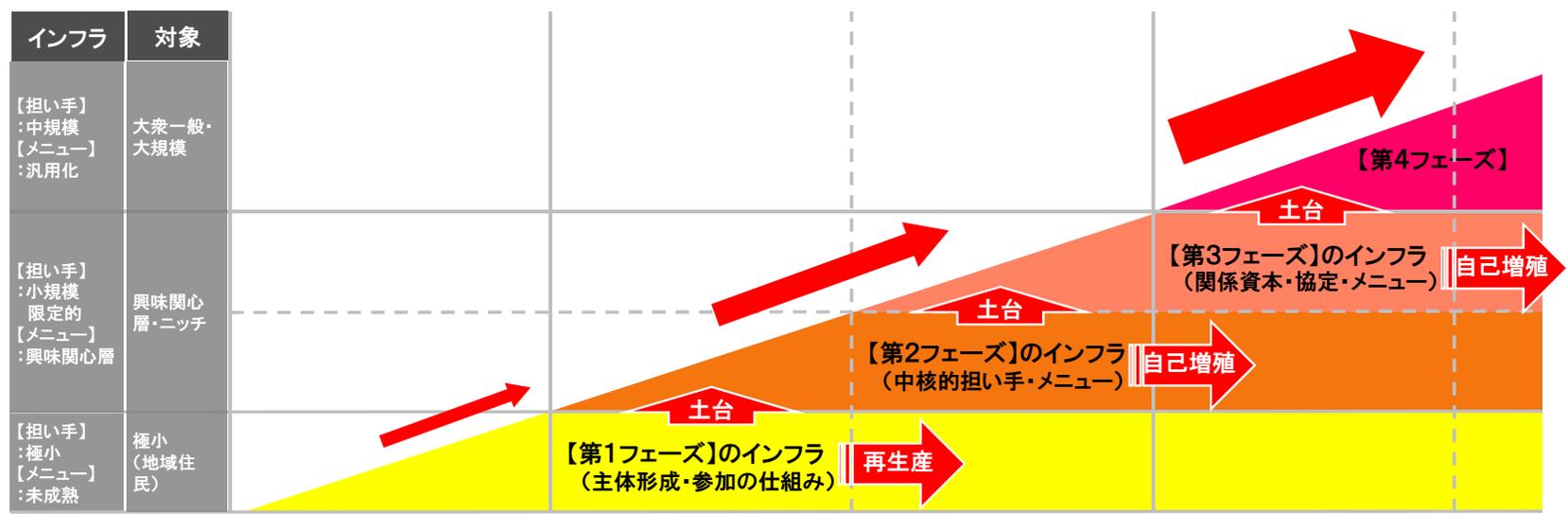


②登山療法

この取り組みが評価され2006年第一期森林セラピー基地に認定



# 信濃町における「森林セラピー」発展のプロセス



	第1フェーズ (準備段階)	第2フェーズ (導入段階①)	第3フェーズ (導入段階②)	第4フェーズ (一般化段階)	...
主な時期	2003～2004年頃	2005～2006年頃	2007～2008年頃	2009年頃～	...
【受入側】 担い手	トマトの会(まちづくり団体) 町事業推進委員会	ひとときの会(トレーナー会) 町癒しの森係	十外部団体 (信州大学・国土緑推等)	十観光係・外部団体 (山村再生支援センター等)	...
【受入側】 仕組み	トレーナー・宿育成制度 町民向け健康講座	森林セラピー基地認定 個人プログラム確立	癒しの森企業協定 団体プログラム確立	ふるさとづくり協定 協働事業・商品開発	...
【受入許容量】	未	極小	小	中	大
【参加側】 主な参加対象	(Step1) 地域住民	(Step2-①) 興味関心層(個人)	(Step2-②) 興味関心層(団体)	(Step3) 一般	...
【市場規模】	(地域内)	ニッチ市場	ニッチ市場	大衆市場	...

資料提供：公益社団法人国土緑化推進機構 木俣様より

働くサラリーマンの皆さんや  
OLの皆さん  
そして住んでいる住民の  
“癒しの場”を作ること

先進地ドイツでは、  
クナイプ療法などの自然療法に一部保険が適用されたり、  
保養休暇などの取得が義務付けられているなど  
社会環境が整っています。

ドイツを真似することは、なかなか難しい

そこで・・・まずは、

企業と町を提携させて、  
保健事業（メンタルリスクマネジメントやメタボ対策）や  
健康保険組合を通じた福利厚生事業などで、  
従業員の背中を押してもらえるような取り組みをしたい。

当初から描いていた連携イメージ



## 健康づくり（福利厚生と融合）タイプ

癒しの森の宿に宿泊すると一人4,000円の補助を健康保険組合が実施。

（家族も同額補助）

### 【協定事業者例】

1. 大塚商会健康保険組合（東京）
2. コーア健康保険組合（長野）
3. 日本通運健康保険組合（東京）

**休職者が職場復帰した例もあります！**

## 社員研修タイプ

新入社員研修や入社後3年以内の研修を森林セラピーと絡めて実施。登山や座禅などを取り入れる企業も多数。

### 【協定事業者例】

1. TDKラムダ株式会社（東京）
2. 株式会社キッツ・旧北沢バルブ（千葉）
3. NECネクサソリューションズ労働組合（東京）
4. 株式会社明電エンジニアリング（東京）
5. 株式会社日本事務機（東京）

など

**3年間離職率が大幅に減少**

## その他の利用タイプ

- 癒しの森カレンダーを毎年作成し、取引先企業への配布と信濃町への無料贈呈（日新航空サービス株式会社）
- 企業版ふるさと納税を実施（TDKラムダ株式会社）
- 会社の食堂で期間限定マルシェの開催（株式会社明電舎太田事業所）
- 学生を信濃町に連れてきて、合宿や癒しの森コンサートを行って、地域との交流（学校法人東京音楽大学）

## 社会貢献と社員研修の複合型タイプ

新入社員研修や管理職研修を一体的に進めると共に、信濃町に社有林を保有し、社会貢献活動も実施

### 【協定事業者例】

1. TDKラムダ株式会社（東京）

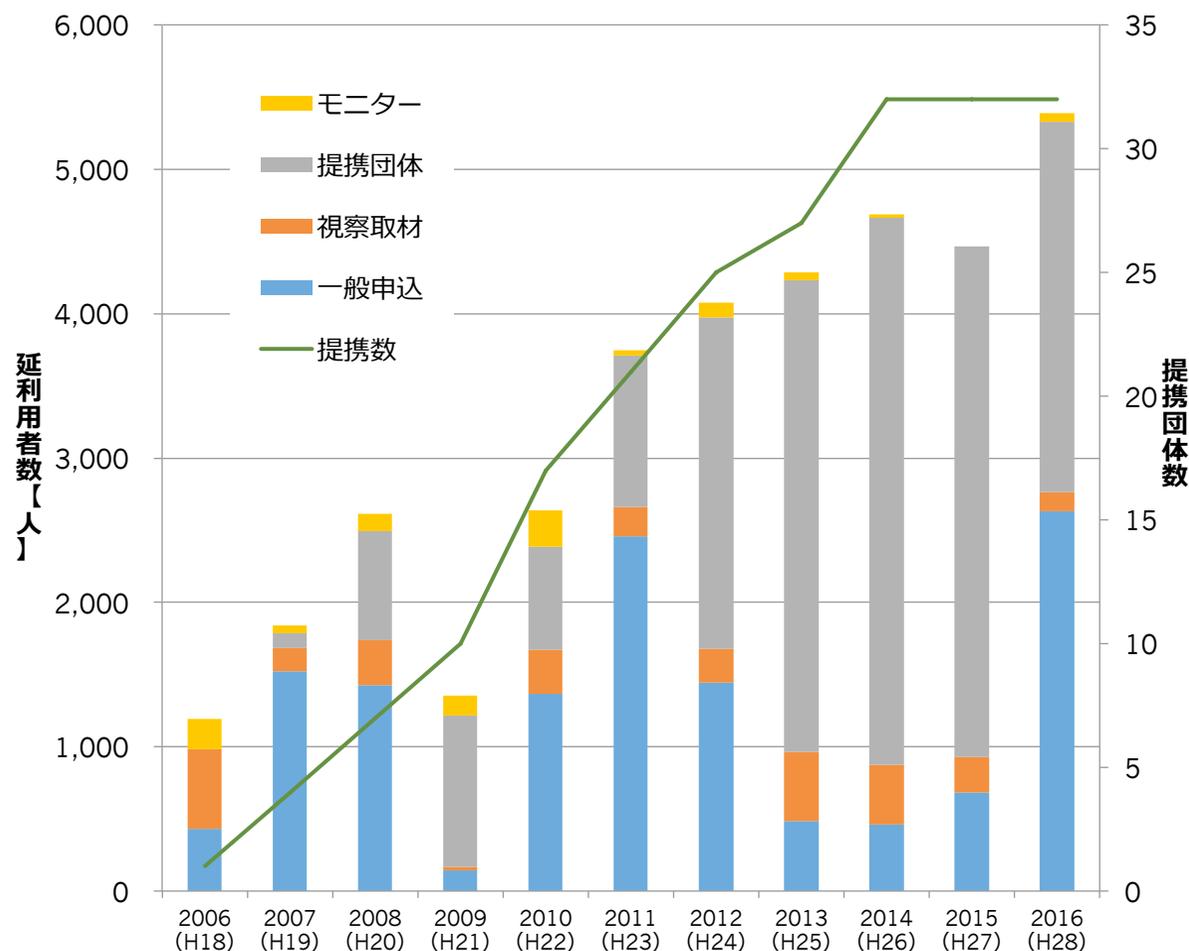
## 農産物交流タイプ

信濃町の特産品を社員が購入できるシステムを作り、社員食堂などでも利用。

（提携企業のほとんどが実施）



## 癒しの森事業 延利用者数推移



### 都市部企業等の結果と 耳にするキーワード

#### メンタルヘルス対策

- 早期離職率の改善
- メンタルヘルス不全で悩んでいた休職者が職場復帰
- 同期や職場内の雰囲気改善
- 普段からの食生活が改善し、アトピー体質にも変化が現れた

#### 森林づくり

- 生物多様な森づくりに成功
- CSR活動に森の整備を実施

#### その他

- 毎年の「ふるさと便」が楽しみ

## 町への経済効果最高7,700万円/年

総体験者数から、トレーナー料金、宿泊料金、平均お土産大、施設使用料、ふるさと便料金、交通料金等を勘案して算出。