

森林セラピー®による 新しい自然資源活用のご案内

——癒しの拠点から社会を元気に



特定非営利活動法人

森林セラピーソサエティ
FOREST THERAPY SOCIETY

森林セラピーとは？

森林環境が人にもたらす効果をもとに、
森を楽しみながら**健康増進**に活かす



精神的効果

- ストレス状態の改善
- 活力の回復
- 自覚症状の改善
- 気分の改善
- 自律神経の改善



身体的効果

- 血圧が下がる
- 脈拍数が少なくなる
- 免疫力が上がる
- 抗がんタンパク質が活性化
- ストレスホルモンが減る
- 副交感神経活動が活発になり、
交感神経活動が低下する
- アディポネクチンが増加する



2004年に発足した森林セラピー研究会が母体

（林野庁等が参画。事務局は国土緑化推進機構で運営）

2005年にはこの研究会の成果を広く一般市民に普及・発展
させることを目的に、「森林セラピー総合プロジェクト」が創設
森林セラピー基地とセラピーロードの認定が開始



会員数・利用団体

特定非営利活動法人

森林セラピーソサエティ

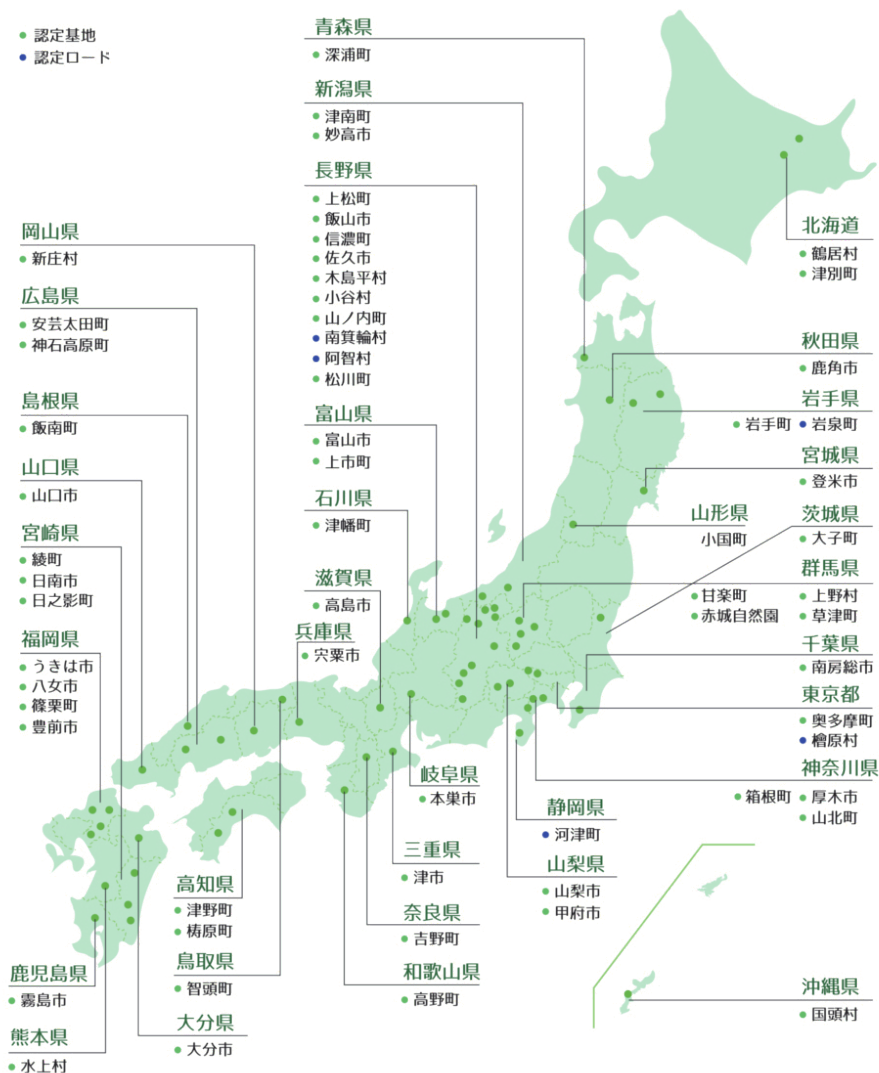
FOREST THERAPY SOCIETY

全国の認定地：62ヶ所

ガイド・セラピスト会員数：約1200名

森林セラピーを利用されている団体様
(一例)

- ・ パナソニック株式会社
- ・ 株式会社不二家
- ・ 富士通株式会社
- ・ 山崎製パン株式会社
- ・ 株式会社NTTデータアイ
- ・ NECネクサソリューションズ労働組合
- ・ 東京音楽大学
- ・ 東京都港区
- ・ 東京都教職員組合



森林セラピーと登山との違い

癒しの効果を実証済み

ガイドによる案内・指導

山頂を目指さない

相乗効果のある多彩なプログラム

個人に合わせた対応

他者との交流

現代の健康志向に合致し

運動不足の方や障がいのある方でも

取り入れやすい



森林セラピー基地

“面”の認定（エリア）

- ・ 概ね市町村単位
- ・ ロード2本以上と
拠点施設等が必要
- ・ セラピー受付窓口が
必要

森林セラピーロード

“線”の認定（道）

- ・ 遊歩道単位
- ・ 道幅が広い、なだら
か
- ・ 場合によっては
バリアフリーに対応



山林の観光的活用

住民の交流活性

地域資源の再活用

仕事・生きがいの創生

放置林の抑止・再生

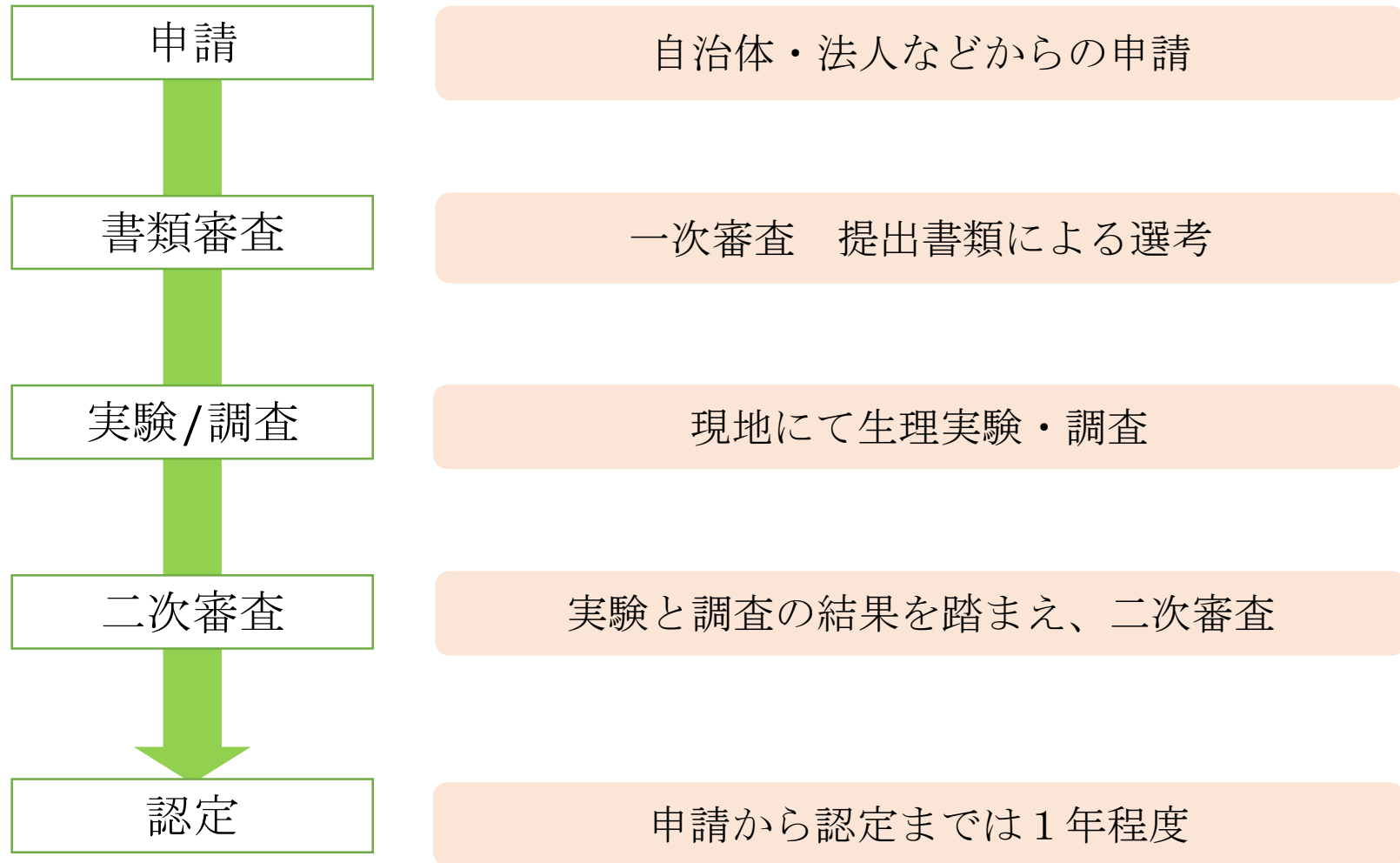
複合的な経済効果



知名度・価値の向上



認定までの流れ



パンフレットその他、
森林セラピー総合サイトも
あわせてご覧くださいませ。

www.fo-society.jp

森林セラピーで検索

