

「森林セラピー県」長野県の取り組みと 32の企業・団体との協定事例 ～長野県森林づくり県民税を活用した森林セラピーの推進について～

平成30年3月2日



しなの町Woods-Life Community



株式会社さとゆめ



面積	149.3 km ²
人口	8,638人 (2017年11月末)
人口密度	63.1人/km ²
森林面積	109.23 km ² (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言われています。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。

2002年 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

自然環境を大切に楽しむトレッキングや、有機・減農薬の農産物の料理を食べて、アロマやハーブ・薬草などの自然からの癒しの恵みを利用して、訪れる人も住んでいる人も健康になれる癒しのまちを目指そうという構想

▶長野県の「緑の環境産業創造プロジェクト」の中に位置づけられる「エコメディカル&ヒーリングビレッジ事業」

信濃町には、多様な自然があるし、乳牛飼育が盛んな酪農地帯で有機肥料が手に入りやすく、農業は米作のほか高原野菜の栽培も盛んです。さらに「えんめい茶」という薬草茶を販売する企業もあるし、そもそも外国人の保養地として有名な野尻湖もあることなど、全てがこの構想を行うのにぴったり！！



▶ 住民にも親しみやすい「癒しの森事業」としてスタート

ドイツのクナイプ療法を見本に取り組んで来ました！

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）



癒しの森弁当

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



都会でストレスを溜めた人
たちが増えてきていること、
仕事だけではなく、友人関係、
夫婦関係、嫁姑、子育て、介
護など様々なことにストレスを
抱える時代で、「これからの
時代は“癒し”が来る！」



**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よう取り組みをしたい。

当初から描いていた連携イメージ



しかし簡単に企業と地域を契約させることはできませんでした！

マーケティングを実施

●一点突破

メンタルヘルスが必要な企業、社員を大事にしている企業、CSRで地方に進出しているような企業に的を絞る！

●企業が必要とするメニューを用意

コミュニケーションキャンプ

グループワークを通じてコミュニケーションスキルとプレゼンテーションスキルの向上を目的としています。心理学や体験学習の手法を取り入れたプログラムで構成され、設定課題をグループでクリアする活動を通じ、他者と触れ合い、信頼関係を築き、自分の取り組み方などふりかえることを通して、人間として成長するための「気づき」を実体験することを目的としています。



描写シェアリング

絵を描き、見せ合ってそれぞれが感じたことを楽しく伝え合うことを通して、参加者が自身の可能性や資源、願望などに気づいて、前進することを目的に実施しています。絵を描くこと（描画）は、自身の内面が表現されます。内面を表現することでも様々な「気づき」がありますが、例えば、自分の痛みに気づくことは大きな癒やしにつながります。そして、その絵を多くの人々が鑑賞して感想を伝えることは、描いた人が言えなかった胸の内を聞いてもらったような効果があります。



登山

信濃町では、チームビルディングの一環として登山を研修に取り入れている企業が多数あります。仲間と一緒に大自然の空気や風を感じながら丸一日深い森に入るとはとても気持ちが良いですし、励ましあって山頂を目指すことによって強い仲間意識がはぐくまれます。またその運動量から、日ごろの生活習慣における自らの運動不足への気づきのためにもとても有効です。



座禅

座禅を研修に取り入れている企業もあります。黒姫物語の黒姫を奉っている黒姫山別当職でもある雲龍寺は曹洞宗の禅寺で、黒姫山を背負った静かな環境にあります。雲龍寺で座禅を組むことは、「自然の雄大さを感じながら本来の自分を見つめ直し、自分自身の価値に気づくことができる」と僧侶はお話しされます。



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）



TDKラムダ株式会社

- 平成18年森林の里親協定（5年契約その後延長） 信濃町
- 癒しの森コースの整備費用として年間50万円の寄付
→ その後、企業版のふるさと納税へ
- 社有林（5ha）を町内NPOに委託して休養の森づくりを実施
- 信濃町が進める森林セラピー事業に賛同し、従業員の福利厚生、休養地域としても利用
- セルフマネジメント能力・コミュニケーション能力・社員同士の絆づくりを目的に社員研修を実施
→ 新入社員の定職率のアップ 3年以内退職率 12% から 1% に減少（全国平均は30%前後）
→ 職場の雰囲気改善 = 共通の「ふるさと」が出来、共通の話題が出来た
→ 全従業員の約30%が信濃町に来訪
- 信濃町の主催イベントに太鼓チームが参加
- とうもろこし、ブルーベリー、年越し蕎麦などのふるさと便

2006年

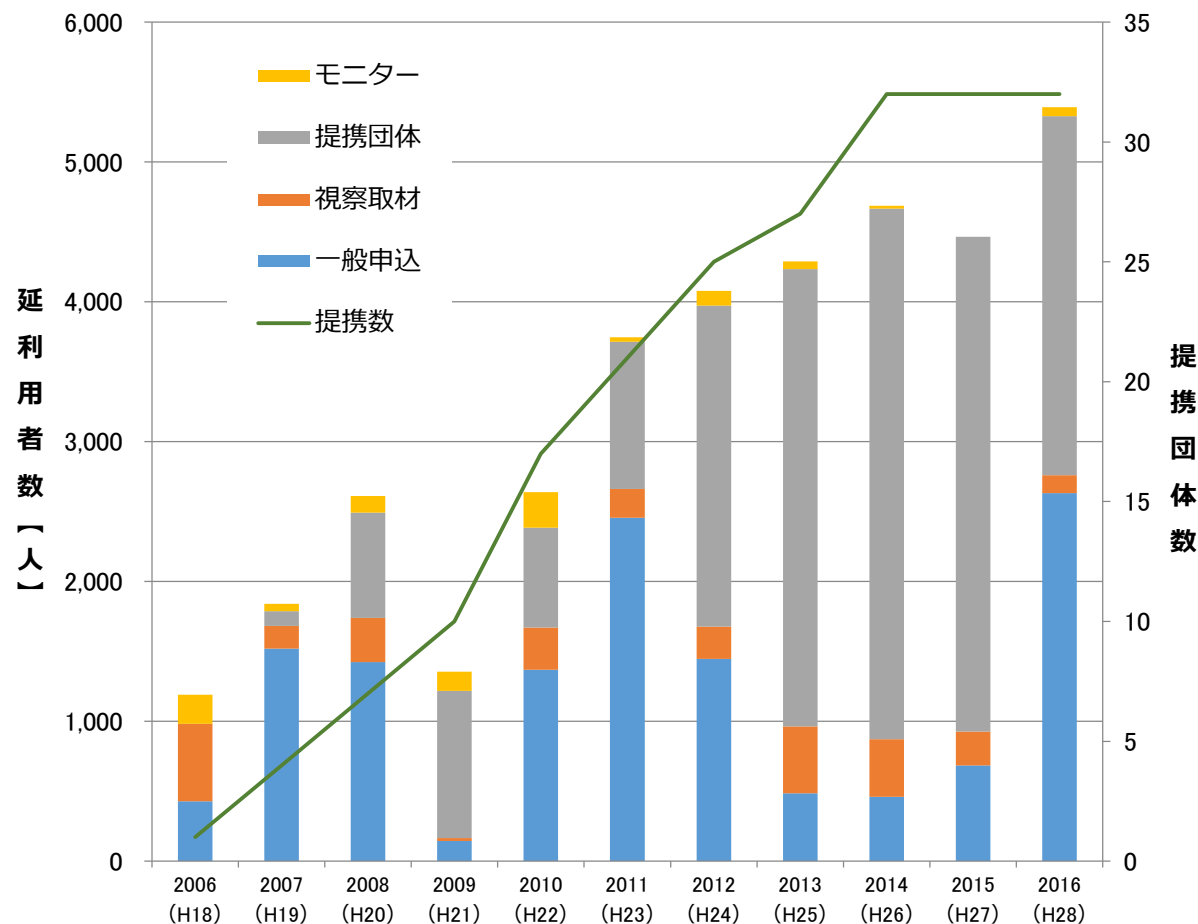


2016年



TDKラムダ株式会社のCSRは、環境保全に成功し、地域の活性化にも寄与し、さらに「健康経営」にも役立つことの出来た事例となりました！

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。

