

～森は女子の味方～ はこねのもりでキレイ、始まる。
国内初！女性のための森林浴総合情報サイト
「はこじょ森林セラピー®ラボ」

2016年9月8日(木)OPEN！ 森林の癒やし効果を幅広く発信



五感を通し女性のための授業を行う自由大学「はこねのもり女子大学（通称：はこじょ）」を運営する一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン（所在地：神奈川県足柄下郡、代表：木村容子）は、箱根町と共同で、国内初となる森林浴（森林セラピー®）に関しての総合情報発信サイト「はこじょ森林セラピー®ラボ」を、2016年9月8日（木）にオープンいたしました。

サイト名称：はこじょ森林セラピー®ラボ

サイトURL：<http://hakojo-lab.jp>



PCサイト



スマホサイト

～マインドフルネス時代にも注目される癒やし効果～「森林セラピー®」とは？

「森林浴」という言葉は、実は日本が発祥の地だをご存知でしょうか。健康・保養のために森林を活用しようと林野庁が初めて「森林浴」という言葉を提唱したのが1982年。それから科学的検証も進み、2004年からNPO法人森林セラピーソサエティにより、**医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことを「森林セラピー®」と名付けられるようになりました。**そして森林セラピー®を体験するための場所として、これまで日本全国61箇所のが「森林セラピー®基地」として認定されてきました。

そしてこの度2016年3月、全国では62箇所目、箱根町では初となる「森林セラピー®基地」として、「箱根森のふれあい館」を拠点とした芦ノ湖周辺エリアが認定されました。これを機に**さらに幅広い女性の方へ箱根の森林セラピー®や観光資源の魅力を伝えるため、日本初となる森林浴オウンドメディアを設立**いたしました。コンセプトは“森は女子の味方”。女性がより良く生きるため、森林セラピー®の楽しみ方や効果、おすすめの森林スポットなどの情報を定期的に発信し、森林浴を活用してもらうことを目指します。今後はSNSなども活用し、森林セラピー®の認知拡大を図り、箱根エリアでの未病の改善、及び箱根の地域活性にも繋げていければと考えております。なお今回の基地認定を記念し、2016年10月15日（土）16日（日）の両日には、「森林セラピー®基地認定記念フェスティバル」や「はこじょマルシェ（同日開催）」などのイベントの開催も予定しています。

Facebook：<https://www.facebook.com/hakojolab/>

Twitter：https://twitter.com/hakojo_lab

Instagram：<https://www.instagram.com/hakojo.lab/>

「森林セラピー®基地」と「森林セラピー®ロード」に関して

「森林セラピー®基地」とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家に実証され、さらに、関連施設などの自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことです。各地の森林セラピー®基地では、訪れる人々のために健康増進やリラックスを目的としたさまざまな森林セラピー®プログラムが用意されており、利用者は森林ウォーキングのほかにもさまざまな健康増進プログラムを楽しむことができます。

今回箱根町では「森のふれあい館 箱根やすらぎの森」を拠点として、芦ノ湖周辺エリアが森林セラピー®基地として認定されました。

「森林セラピー®ロード」とは、フィールド生理心理実験に基づき、専門家による科学的効果の検証がなされて認定された散策路を指します。森林セラピー®ロードは、主に緩い傾斜で構成されており、一般の歩道よりも道幅を広く取り、歩きやすさを考慮するなどの配慮がされたコースを中心に選定されています。



今回認定された「箱根芦ノ湖森林セラピー®基地」



基地拠点「森のふれあい館」外観

<https://www.hakone.or.jp/morifure/>

ストレスホルモンが減少！？森林の効果とは

生理・心理・物理実験を、都市部と森林部で行った結果、唾液の中のコルチゾールという「ストレスホルモン」が都市部に比べ、森林では濃度が低くなるということがわかりました。

また、心拍の「ゆらぎ」の測定で、森林ではストレスの高い時に高まる「交感神経活動」が抑制され、リラックスした時に高まる「副交感神経活動」が昂進するということがわかりました。さらに脳の前頭前野の活動が鎮静化しリラックスすることがわかりました。免疫能についても2泊3日の森林浴でNK活性（ナチュラルキラー活性）が高まることわかりました。

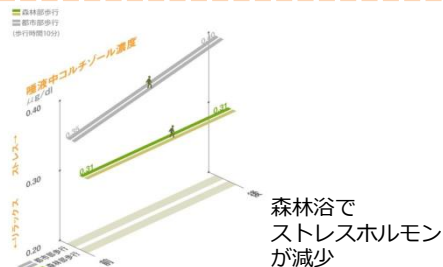
（独）森林総合研究所、千葉大学環境健康フィールド科学センター、日本医科大学、日本衛生学会・森林医学研究会による、生理・心理・物理実験等により、森林のもつ「癒し」効果の科学的解明に関する研究より

森の香り「フィトンチッド」が放つリラックス効果

ドイツでは森林浴を含めた自然療法「クナイプ療法」が保険適応となっているなど、森のチカラは古くから注目されてきました。森の有効成分として有名なのが「フィトンチッド」ではないでしょうか。フィトンチッドは、樹木などが発散する殺菌力を持つ揮発性物質です。森林浴はこのフィトンチッドに触れることで、リラックス・癒やし効果があることが分かっていますが、森林セラピー®ではさらに様々な健康効果があることが判明しています。

森林セラピー®が生み出す主な健康効果

1. 森林浴でストレスホルモンが減少する
2. 森林浴で副交感神経活動が高まる
3. 森林浴で交感神経活動が抑制される
4. 森林浴で収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する
5. 森林浴で心理的に緊張が緩和し活気が増す
6. 森林浴によりNK活性が高まり免疫能が上がる
7. 森林浴により抗がんタンパク質が増加する



森林セラピー®ラボ ライター、森林セラピスト®
森林セラピー®女子部 部長 工藤知恵より

『森林の中で、こころとからだを、深呼吸。
自然に触れると、現代を生きる女性に「嬉しい」が一杯。
森林セラピー®ラボを通して、森林セラピー®をより身近に楽しく触れていただけるよう、お伝えしていきたいと思ひます。』

サイトのロゴには、森の癒やし・大地の癒やし・湖の癒やしをイメージした3色を配色しました。



はこじょ 森林セラピー®ラボ
HAKOJO FOREST THERAPY LAB

- FOREST Healing 森の癒やし
- GROUND Healing 大地の癒やし
- LAKE Healing 湖の癒やし

10/15・16 森林セラピー®基地認定記念フェスティバルを開催！スペシャルゲストも登場 森林ヨガやウォークラン、ライブイベントなど女性に嬉しい内容が盛りだくさん

2016年10月15日（土）・16日（日）開催
はこねのもりからはじめよう「こころ・からだ・キレイ」
箱根町森林セラピー®基地認定記念フェスティバル

参加無料！

15日（予定）：10:00～16:00 内容：認定記念式典、ウォークランイベント、森林セラピー®体験イベント、他
16日（予定）：10:00～15:00 内容：ヨガイベント、森林セラピー®体験イベント、音楽イベント、他
場所：箱根やすらぎの森 森のふれあい館集合広場 他

※詳細が決まり次第近日中に内容を発表いたします。

「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」とは

神奈川県が推進する「県西地域活性化プロジェクト」の一環として、箱根町が主催するイベントで、森の中で身体を動かしながら、五感を通して「こころ」や「からだ」をリフレッシュさせ、“未病”を改善することを目的とした女性のための体験型イベントです。

「県西地域活性化プロジェクト」とは

神奈川県では、県西地域を「未病の戦略的エリア」に位置づけ、「未病を改善する」をキーワードに各地域の魅力をつなげて新たな価値を創出し、地域の活力を生み出すため、県西地域活性化プロジェクトを推進しています。

「未病」とは

人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を未病といいます。

たとえば「自覚はないが、検査の値が少しずつ悪化している」、「なんとなく具合が悪いが、検査をしても異常がない」といった状態が当てはまります。

「未病を改善する」とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づける」ことです。



WELCOME TO HAKONE TOWN



もりで学べ もりに学べ しなやかに暮らそう あたし からだ こころ



はこねのもり女子大学

Hakone Forest For Ladies University Network

健康

病気

健康

未病

病気

「はこねのもり女子大学」について

「はこねのもり女子大学（はこじょ）」は一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する、体験学習と交流を目的としたコミュニティです。はこねが大好きな女子たちが集い、ともに学び、楽しみながら、はこねの新しい魅力を創出していくことを推進します。

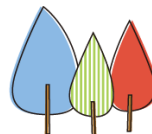
毎月、箱根や東京原宿キャンパスを中心に、五感を通して女性がしなやかに生きる知恵を身につけていただくための、特別カリキュラムを提供しています。



（左）昭和女子大学の学生と共同で2014年2月に発行した「はこじょ手帳」。2016年10月には第2弾の発行を予定しています。



SHOWA WOMEN'S UNIVERSITY
昭和女子大学



はこねのもり女子大学
Hakone Forest For Ladies University Network

SNSでも情報発信中！

Facebook : <http://www.facebook.com/hakonemoridai>

Twitter : https://twitter.com/hakojo_tweets

Instagram : http://webgram.co/hakojo_photograph

<組織概要>

団体名 一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン
設立 2014年1月14日
住所 〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817
代表理事 木村 容子
URL <http://hakojo.com/>

※学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。一般社団法人 はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する体験学習と交流を目的としたコミュニティです

※「森林セラピー®」「森林セラピスト®」「森林セラピーロード®」は、特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティの商標または登録商標です。

NPO法人森林セラピーソサエティ : <http://www.fo-society.jp/>

【報道関係者からのお問い合わせ先】

箱根町 森のふれあい館 担当：川口
TEL：0460-83-6006 FAX：0460-83-6003
E-MAIL：morifure@town.hakone.kanagawa.jp
箱根町企画観光部企画課企画調整係 担当：齋藤
TEL：0460-85-9560 FAX：0460-85-7577
E-MAIL：kikaku-t@town.hakone.kanagawa.jp

はこねのもりコンソーシアムジャパン 担当：猪狩（イカリ）
電話：080-4140-5375 FAX：03-6412-8261
E-MAIL：info@hakojo.com