

# はこねのもりから はじめよう こころからだキレイ。

～食・運動・森の癒やしで未病を改善～

## 箱根の森で未病を改善！マインドフルネスと森林セラピー®体験 「はこじょ森林セラピー®ラボ IN 宮城野」 11/13(日)開催

参加無料！  
ランチ付き

「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、森林セラピーを通して未病を改善する共同プロジェクト「はこじょ森林セラピー®ラボ」の一環として、2016年11月13日（日）に、無料イベント『はこじょ森林セラピー®ラボ IN 宮城野』を開催いたします。

イベント特設ページ（事前参加登録もコチラから）：<http://hakojo-lab.jp/e3>

当日は足裏圧測定器「TrueFeet」を使用し、全米公認パーソナルトレーナー（NSCA-CPT）中村和也さんによる正しい姿勢をレクチャーを受けていただきます。

森林セラピストと箱根の早川沿いを歩きながら、自然の中で今注目されているマインドフルネスをレクチャーしていただきます。

お昼には日本伝統食文化協会代表理事袖山 洋子さんに監修いただいた、女性にとって嬉しい、美容そして健康効果が期待出来る注目の食材葛（くず）を使ったメニューをいただきます。箱根・高杉商店さんの旬の野菜を使ったココロとカラダを温めるスープと、砂糖や乳製品を使わないヘルシーな葛のプリン。

さらに、はこじょセレクトのおにぎり弁当付き。

参加費無料の大変お得なイベントです。ぜひご参加ください。

日時：2016年11月13日（日）11：00～14：00

場所：箱根町総合保健福祉センター さくら館  
神奈川県足柄下郡箱根町宮城野881-1

定員：30名

内容：

10:45 さくら館1Fロビー 集合

11:00 **正しい姿勢で健康キレイを手に入れよう**

講師：中村和也（全米公認パーソナルトレーナー）

12:00 **マインドフルネス森林セラピー体験でこころ元気キレイ**

講師：新行内勝善（森林セラピスト）

13:00 **葛でぽかぽか～おなかからキレイ**

講師：袖山 洋子（日本伝統食文化協会代表理事）

14:00 さくら館にて現地解散



森林セラピストと  
箱根の早川沿いを歩きながら  
マインドフルネスを学びます



## 森林セラピー®とは

森林セラピーとは、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことです。

森を楽しみながら、こころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

具体的には、森林の中で呼吸法やヨガ、アロマセラピー等を組み込んだ心のリラクゼーション・プログラムや、森林ウォーキングやノルディックウォーキングの運動を通じた身体のフィットネス・プログラムを行います。森林の近くで温泉やヘルシーな郷土料理を楽しめたり、医師と連携して健康相談を行う森もあります。

現在、箱根町では、箱根の森をキャンパスに活動する女性のための学びコミュニティ「はこねのもり女子大学（通称：はこじよ）」と共同で、未病を改善する『はこじよ森林セラピー®プロジェクト』を実施しています。詳しくは下記ページをご覧ください。

<https://www.town.hakone.kanagawa.jp/index.cfm/11,0,56,276,html>

## 森林セラピスト®とは

森林セラピストは、特定非営利活動法人森林セラピーソサエティが認定する「森林を訪れる利用者に応じて適切なプログラムを提供し、効果的なセラピー活動を指導する者」です。森林セラピーガイドとしての知識に加え、健康・心理についての専門的な知識と高いコミュニケーション能力を有する者で、利用者に対して、質の高い保養プログラムを提供し、森林セラピーの実践を指導することが求められます。

### <今回のイベント講師の森林セラピストのご紹介>



新行内勝善

(しんぎょううち かつよし)

心理カウンセラー、森林セラピスト、精神保健福祉士

東京メンタルヘルス社にて、メンタルヘルス相談や、心の病からの職場復帰をサポート。職場復帰プログラムでは森林セラピーを導入。また、スクールソーシャルワーカーとして小中学校の子どもたちと家庭をサポート。

連載中（はこじよ森林セラピーラボ）

[http://hakojo-lab.jp/media/category/mental\\_health](http://hakojo-lab.jp/media/category/mental_health)

## 箱根町×はこじよ×昭和女子大学 『はこじよ森林セラピー®手帳2017』を発売

昭和女子大学薬袋ゼミでマーケティングを学ぶ学生とはこじよでコラボした前回の「はこじよ手帳」に引き続き、今年は森林セラピーに焦点をあてた「はこじよ森林セラピー®手帳2017」を作成いたしました。

食・運動・癒やしの情報満載。未病を改善するための手帳です。



学生自ら箱根の魅力を発掘取材！



箱根の四季自然を網羅した、はこじよ完全オリジナルの“健康管理手帳”です。日々の体の変化を記録したり、箱根へ出かけるときお供に是非お持ちください。

(B6 タテ フルカラー 96ページ 500円)

イベントに参加頂いた方に無料贈呈いたします！

## 「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）が高まるということがわかりました。

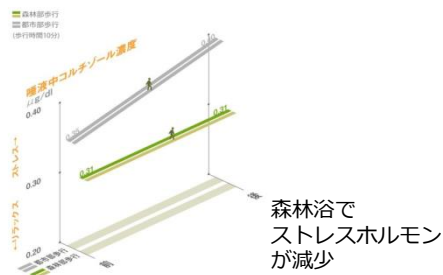
（独）森林総合研究所、千葉大学環境健康フィールド科学センター、日本医科大学、日本衛生学会・森林医学研究会による、生理・心理・物理実験等により、森林のもつ「癒し」効果の科学的解明に関する研究より

## 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。』

## 「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



もりに学べ もりに学べ しなやかに生きる あたま 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。

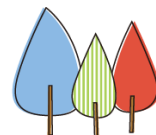
SNSやオウンドメディアでも情報発信中！

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

Twitter : [https://twitter.com/hakojo\\_tweets](https://twitter.com/hakojo_tweets)

Instagram : [http://webgram.co/hakojo\\_photograph](http://webgram.co/hakojo_photograph)

はこじょ森林セラピー®ラボ : <http://hakojo-lab.jp/>



はこねのもり女子大学

Hakone Forest For Ladies University Network

### <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/>

もりに学べ もりに学べ しなやかに生きる あたま からだ こころ



はこねのもり女子大学

Hakone Forest For Ladies University Network

### 【報道関係者からのお問い合わせ先】

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