

〈箱根町主催〉五感で学ぶ、未病改善プロジェクト 「はこじょウォーク&リラックス」5月27日(土)開催 ～ 森ヨガ&森林セラピー®で未病を改善～

「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、箱根町と共同で行っている未病を改善するための健康促進プロジェクト「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」の一貫として、2017年5月27日(土)に「箱根やすらぎの森」にて「はこじょウォーク&リラックス」を開催いたします。

イベント概要: <http://hakojo-lab.jp/170527.html>

「森林セラピー®基地」に芦ノ湖周辺エリアが認定

2016年3月、科学的にリラックス効果が認められた森林エリアとして、芦ノ湖周辺エリアが箱根町では初となる「森林セラピー®基地」として認定を受けました。

「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」は、「未病を改善」することを目的として、箱根の「森林セラピー®基地」の拠点となる「箱根やすらぎの森」周辺での森林散策や、様々なアクティビティを行うための箱根町とはこじょが共同で取り組むプロジェクトです。

今回の「はこじょウォーク&リラックス」は、森の中でのヨガ体験や、歩くだけでなく耳を澄ませたり樹木に触れてみるなど、五感をフルに使って自然を感じてもらう独自監修の森林セラピー®体験ツアーの他、森林セラピスト®による森の癒やし効果や、癒やしの手法を学ぶ座学形式の講座など、3つのプログラムを体験できるイベントです。

昼食では未病を食から改善するために、食文化史研究家 永山久夫氏に監修いただいた健康と美味しさにこだわった「天女さまのおむすび」作りを皆さまにご体験いただけます。これまで森林浴に興味のなかった方や、ヨガ初心者の方、またお子様連れのご家族にも安心してご参加いただける内容となっています。

週末は箱根芦ノ湖畔の森で、爽やかな空気を感じながら、ゆったりと過ごしてみたいはいかがでしょうか。



森林セラピストのガイドによる
五感を活かした森林セラピー®ツアー

【はこじょウォーク&リラックス イベント概要】

開催日	2017年5月27日(土)
時間	10:30(集合) 11:00~15:00
内容	【1限目】森ヨガ(先生:ヨガインストラクター chico) 【2限目】森林セラピー®ツアー(先生:森林セラピスト® 新行内勝善) 【3限目】森林の癒やし効果から学ぶ、暮らしに活かす癒やしの手法(先生:森林セラピスト® 新行内勝善)
場所	箱根やすらぎの森(駐車場無料・80台収容)
参加費	2,000円(税込) <おむすび作り体験&お土産付>
定員	30名(男女関係無くご参加可能です)
参加方法	チケットサイト「Peatix」(http://hakone0527.peatix.com)から申込み
主催	箱根町
企画運営	一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン



森の香り成分「フィトンチッド」が豊富な
午前中に森の広場にて森ヨガを行います



午後の「森林セラピー®ツアー」では、
森林セラピー®ロードなどを約1時間散策します

科学的に効果が実証された「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とご存知でしょうか。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。様々な研究の結果、森林浴にはストレスや不安を緩和するだけでなく、ヒトNK細胞を活性化することも判明し、さらにその効果は1ヶ月間以上も続くことなども分かってきています。

ストレスホルモンが減少！？森林の効果とは

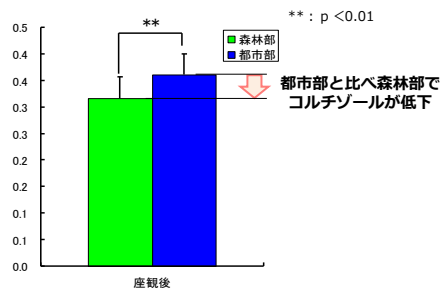
生理・心理・物理実験を、都市部と森林部で行った結果、唾液の中のストレスホルモン「コルチゾール」が都市部に比べ、森林では濃度が低くなるということがわかりました。また、心拍の「ゆらぎ」の測定で、森林ではストレスの高い時に高まる「交感神経活動」が抑制され、リラックスした時に高まる「副交感神経活動」が昂進するということが、さらに脳の前頭前野の活動が鎮静化しリラックスすることがわかりました。免疫能についても2泊3日の森林浴でNK活性（ナチュラルキラー活性）が高まることがわかりました。

※イベントでは、唾液アミラーゼ測定によるストレスチェックを行います。

(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「癒やし」効果の科学的解明に関する研究より

座観（座って景色を観ること）後の 唾液中コルチゾール濃度(μg/dl)

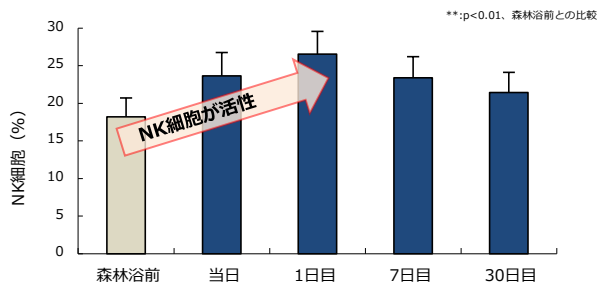
(千葉大・森林総研調べ、全国35箇所、N=385)



ストレスの指標となるコルチゾールが森林部で軽減

森林浴後のヒトNK細胞活性値

(Li Q et al. Int J Immunopathol Pharmacol. 2008;21(1):117-27.)



森林浴後NK細胞が活性化し、30日後にも効果が持続

箱根町の「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。

箱根町では「箱根やすらぎの森」を拠点として、芦ノ湖周辺エリア全体が森林セラピー®基地として認定されました。「箱根やすらぎの森」は、芦ノ湖の南岸にあり面積は44.4ha。富士山や芦ノ湖などの眺めが良く、緑いっぱい自然に囲まれています。

「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。

「箱根やすらぎの森」では、「森のふれあい館」から「森の広場」までの往復約1,000mの道が「森林セラピー®ロード」に認定されました。



芦ノ湖の周辺エリアが「森林セラピー®基地」に認定



基地拠点となる「箱根やすらぎの森 森のふれあい館」外観

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

先生紹介



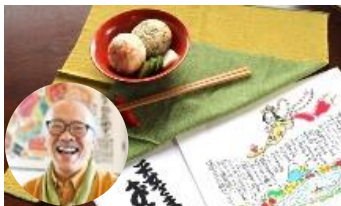
森ヨガ担当 chico (ヨガインストラクター)

自らの体験を通じて、これから積み重ねていく未来をよりよいものにするためにまずは自分の状態を知ってほしいと願い、2009年より湘南・西湘エリアを中心にヨガの普及に努める。また、2011年、富士登山のチャレンジを機に登山に傾倒、登山の企画もする。2015年、サーファーにヨガの良さを伝えると共にサーフィン始める。自然の中に身を置き、自分も自然の一部なんだという感覚を取り戻し中。他にも、ヨガグッズのデザインや販売、ボディケアセラピスト、耳つぼジュエリーセラピスト、アーユルヴェーダクッキングを行うなどヨガを中心に幅広く活動。



森林セラピー®ツアー担当 新行内勝善 (森林セラピスト・心理カウンセラー)

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 (はこじょ森林セラピーラボ) http://hakojo-lab.jp/media/category/mental_health



食文化史研究家 永山久夫氏監修

食から未病を改善！『天女さまのおむすび作り体験』をご提供します

昼食は無農薬、減農薬、有機栽培による厳選した国内産のお米と、良質な素材、添加物を含まない材料で、作るこだわりの健康おむすび作りを体験します。

おむすびにする炊き込みご飯を現地で作り、炊き立てのご飯を各自でおむすびにして、青空の下で美味しくいただきます。また、当日1限と3限の講師を担当する新行内先生は、「森のイスキア」佐藤初女さんから直におむすびの握り方を学んだ経験があり、昼食では、新行内先生から、佐藤初女さん直伝のお話伺います。

未病改善プロジェクト「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、“未病”を改善することを目的としたプロジェクトです。はこねのもり女子大学や昭和女子大学のマーケティングゼミの学生などが共に協力し、これまで約3年の期間、五感を使った各種体験イベントを企画・実施してまいりました。この度、芦ノ湖周辺エリアが森林セラピー®基地に認定されたことで、今後はさらに森林セラピー®と関連させたオリジナルの未病改善体験イベントを定期的開催していく予定です(2017年は7/29、9/17、11/19の開催を予定しています)。

「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。「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。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。



森林セラピー®の普及を目指し国内初となる森林浴総合情報サイト

「はこじょ森林セラピー®ラボ」をOPEN!

未病の改善や森林に関する様々な情報を発信しています。



<http://hakojo-lab.jp>

「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。

<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

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: 03-6417-4483
E-MAIL: info@hakojo.com