

## 環境と人間Ⅲ

新しい森林利用・森林療法

日時：平成19年10月14日（日） 13:00～15:00

講師：山田 容三（名古屋大学大学院生命農学研究科准教授）

### 概況



#### 【森林セラピーとは】

森との関係が希薄になってきたと言われますが、このストレス社会の中で、レクリエーションという新しい森の恵みを受ける時代になりました。森に愛情を持ち、森のために働くという、時代に合った森との関係を築かねばなりません。

森林浴は新しい概念のように思われていますが、実は1982年に当時の林野庁長官により提唱されました。国民の森林がもつ保健保養への期待は、高まる一方で、注目されています。

#### ー森林浴の5つの効果ー

- 1 気分爽快、心身ともにリフレッシュできる
- 2 緑のフィルターを通した適度な日差し
- 3 フィトンチッド(香り成分)が精神を安定させ、ストレスを解消
- 4  $1/f$ (周波数)ゆらぎが気分をやわらげる
- 5 目に優しい緑が気持ちを落ち着かせてくれる

森林セラピー(森林療法)とは森林の地形や自然を利用した医療、リハビリテーション、カウンセリングなどを指します(森林セラピー研究会)。日本には、森林セラピー基地や森林セラピーロードが認定されています。

#### 【海外における環境心理学研究】

海外においては日本よりも古くから研究が進められており、「環境心理学」という学問分野があります。森林だけでなく、自然や緑という広い視点で、個人と環境の相互作用を研究しています。

#### 【森林セラピーに効果はあるのか】

森のタイプによって、また、季節や時間によって、効果の違いはあるのか。香り、音、光、気温等の影響は何が優先的に知覚されるのか。ガイドやインストラクターの指導はどのように影響するのか。運動による影響はあるのかなど、被験者の心理的効果(POMS、SD)を測定する方法等で少しずつ解明されてきています。正しい結果を得るために、被験者による偏りが出ないようにするなど工夫が必要です。

#### 【運動の効果と森林の癒し効果】

実験フィールドを、ゆっくり歩いた時と早く歩いた時に見られる効果を比較したところ、異なる効果が得られました。目的に合せた運動法を選ぶとよいことが分かりました。

#### 【ツリークライミングの効用】

ジョン ギャスライト氏が2000年にツリークライミングジャパンを設立し、取り組んできた結果によれば、参加者は健康と福利の効果が得られるとともに、環境意識が高まることが分かりました。ツリークライミングは野外活動へのパイオニアとなるプログラムということです。