

埼玉県北本市の森林セラピー基地認定における 実験等資料

本年4月12日、埼玉県北本市は森林セラピー基地として全国で64ヶ所目の認定を受けました。認定においては北本自然観察公園にて、生理的・心理的データの測定を行い、森林散策・森林浴の効果の検証を行いました。

I. 基礎データ

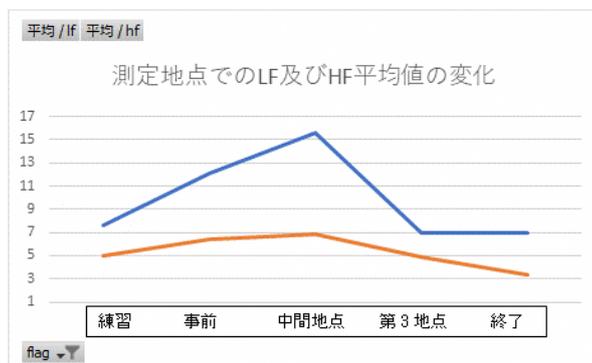
北本市の募集に応じた健康な男女ボランティア25名で森林部の歩行30分を行い、歩行前・歩行中・歩行後の各種測定を行った。

被験者は待機場所で指尖脈波の測定と質問紙への記入、血圧測定の後、順次歩行を開始し、中間地点まで約10分間歩行、中間地点のテント内で指尖脈波の測定を行った。その後さらに15分間の歩行を行いテント地点で3回目の指尖脈波の測定を行った。5分間の歩行で待機場所へ戻り、2回目の血圧測定を行った後、2回目の質問紙への記入、4回目の指尖脈波測定を行い、すべての検査測定を終えた。

II. 生理学的データ測定

① LF、HF

練習時、歩行前、中間地点、第3地点、終了後の低周波



駒澤のデータを元に瀬上による

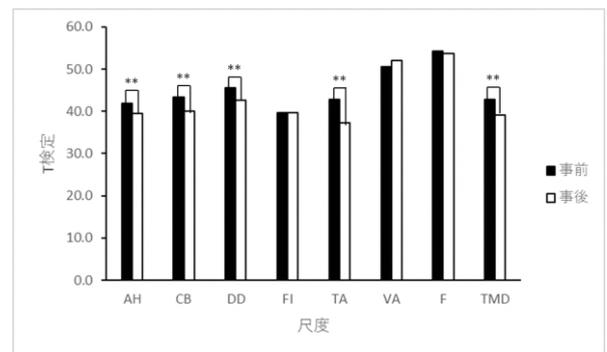
信頼性に欠ける外れ値をスクリーニングした、84% (21名/25名) の被験者で、自律神経の交感神経活動が抑制されリラックスする傾向がみられた。

森林散策前より最中や後の方が交感神経活動が抑制されリラックスする傾向がみられた。

III. 心理的データ測定

POMS2 短縮版による質問紙35問で測定を行った。

T検定による得点は「混乱-当惑」(CB)、「抑うつ-落ち込み」(DD)、「緊張-不安」(TA)が、いずれも有意に ($p < 0.01$) 低下を示した。そして総合尺度 (TMD) は3.39 ($p < 0.01$) 低下している。



事前事後の POMS2 T 得点の変化 (事前事後の得点差)

桑原による

この結果は、20~30分という短時間の森林散策・森林浴にも係わらず、ネガティブな気分状態 (TMD 得点) を改善し、特に下記プロフィールの AH(怒り-敵意)、CB(混乱-当惑)、DD(抑うつ-落ち込み)、TA(緊張-不安)については、有意に気分を改善させたことが示された。疲労感や活気に差がないのは、ゆっくりペースで歩かせたこと、距離が短いこと等で説明ができる。

IV. 結論

埼玉県北本市北本自然観察公園における森林散策・森林浴の前後で明瞭な差が認められ、北本市のセラピーロード候補地における森林散策・森林浴が時間は短くても交感神経活動が抑制されること、気分面でもメンタルヘルスの改善につながることで、その双方が相互に影響しあっている可能性が認められることが科学的に検証できた。



◆森林セラピー®とは

森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことを指します。森を楽しみながら心身の健康維持・増進、病気の予防を目指すことが特徴であり、近年は地域活性化や観光プログラムの一つとしても注目を集めています。森林セラピーを提供する「森林セラピー基地」及び「セラピーロード」は、認定時に測定実験を行い、癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森の名称です。2006年から認定が開始され、現在では北海道から沖縄まで全国64ヶ所に認定地が存在します。

◆森林セラピーの認定制度について

森林セラピー基地の認定を受けるには、申請範囲内に道幅が広く緩やかな傾斜で、歩きやすい散策路が2本以上あること、滞在・宿泊施設があることが必要となります。森林セラピーロードの場合は、遊歩道単位の申請となるため、道幅が広く緩やかな傾斜で、歩きやすい散策路が1本以上あることが条件となります。認定においては、測定データの他、自然環境、施設の整備状況、管理実態、認定後の将来構想等、多角的な方面から認定審査を行います。北本市は埼玉県内唯一の認定地であり、都心から45キロ圏内という好アクセスの森林セラピー基地です。気軽に訪れることのできる基地として活用が期待されます。

◆特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティについて

平成16年(2004年)春、森林のもつ「癒し」効果を科学的に解明し、その活用方法に関する研究を進めるために産・官・学(複数の企業と大学医学部、研究所等)が連携して「森林セラピー研究会」が発足しました(森林セラピーソサエティの前身)。また、平成16年度より、国家事業として「森林系環境要素が人の生理的効果に及ぼす影響の解明」も取り組まれました。平成17年(2005)より、この研究会の成果を実践の場に活かし、普及・発展・サポートするために、「森林セラピー総合プロジェクト」が立ち上がり、森林セラピー基地とセラピーロードの認定、癒しの森広汎化に向けた普及・広報活動、森林セラピー推進システムの検討・構築、森林セラピーにかかる人材育成制度の検討・構築の4つの関連プロジェクトが始動しました。平成20年(2008年)春には、「森林セラピー研究会」から「特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ」となり、森林セラピー基地全国ネットワーク会議・林野庁・(独)森林総合研究所・森林医学研究会の連携・協力・助言のもと、新たな森林セラピー推進体制が組織され、「森林セラピー総合プロジェクト」を引き継ぐ形で、各種プロジェクトの実践がされています。森林セラピーを指導する資格者の認定、教材・実習・講習プログラムの提供の他、新規基地・ロードの公募、審査・認定を行い、今後の基地更新、昇格等の申請・審査などの指標や審査基準づくりを行っています。

〈お問い合わせ先〉

NPO法人森林セラピーソサエティ

東京都千代田区麹町1-6-9

DIK麹町ビル3階E号室

Tel:03-3288-5591 E-mail:info@fo-society.jp

Web: <http://www.fo-society.jp>