

森林セラピーと森のアロマテラピー

かながわ森林インストラクター
NPO法人 四季の森里山研究会員
AEAJ認定 アロマテラピーインストラクター
JAMHA認定 メディカルハーバルセラピスト
FTS認定 森林セラピーガイド

時田 倫季子



森林セラピーが生み出す健康効果

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
- ・「緊張」「抑うつ」「怒り」「疲労」「混乱」などのストレス状態の改善
 - ・「活気」「活力」の意欲、エネルギーの回復
 - ・「身体の痛み」等の自覚症状の改善
 - ・「全体的健康」「心の健康」等の気分の改善
 - ・最高血圧・最低血圧の低下、脈拍の減少等の自律神経系の改善
 - ・運動による体質改善とリハビリテーション効果

〔注〕森林総合研究所、千葉大学環境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・地理実験等により、森林の持つ「癒し」効果の科学的解明に関する研究より

「五感」を意識して森を感じてみましょう！

1. 視覚（目）でとらえる -----> 森の風景にいやしの力！
木漏れ日、森の色、木の形を観察してみましょう。
2. 聴覚（耳）でとらえる -----> 森の音をつかまえてリラックス！
小鳥のさえずり、木の葉の音、
小川のせせらぎ、風の音を聞いてみましょう。
3. 嗅覚（鼻）でとらえる -----> 森の香りでリフレッシュ！
木や葉の香りを楽しみましょう。
4. 触覚（手・肌）でとらえる --> 森の感触を楽しむ
木や落ち葉や土に触れてみましょう。
5. 味覚（舌）でとらえる -----> 季節の森の恵みを楽しむ
森には、やまぶどう、あけび、きいちこ、くり、
つくし、ぜんまい、ふきのとう、たらのめ
といったおいしい食べ物がたくさんあります。

森のアロマテラピー

（実習） 森の香りのウッドチップサシェ