





森林セラピーとは

宍粟市はNPO 法人森林セラピーソサエティより平成 27 年 3 月に兵庫県下初となる森林セラピー基地に認定され、生理的・主観的リラックス効果並びにストレス緩和効果をもたらすことが実証されました。森林セラピーは医学的に裏付けされた森林浴効果をいい、森林を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目的としています。



光と色

light and color

森林の中では、枝葉が太陽の光を軽減し、適度な強さの光に変換してくれます。また、森林の中は、植物が放つ「緑」で溢れています。「緑」は人にとって最も見やすい色とされています。そうした森林の空間は、人の心を落ち着かせてくれます。



音

sound

森の中には風にゆれる枝葉の音、水のながれ、小鳥のさえずりなど不規則な中にも特徴的なリズムがあり、「1/fゆらぎ」と呼ばれています。このリズムは、人に快適感を与えてくれます。



香り

fragrance

森の中には、樹木が発散する「フィトンチッド」と呼ばれる香りの成分が溢れています。フィトンチッドは「脳内のα波の発生を促し、精神を安定させる」「呼吸を正常に整える」「交感神経の活性を抑える」など精神をリラックスさせてくれます。



温もり

warmth

日常生活の中にある人工的な環境は、人にストレスを与えているといわれ、森林の中で、樹木や野草、土や水に触れることは、人に安らぎを与えてくれます。



赤西セラピーロード

宍粟市の北部に位置し「ひょうご森100選」や「ひょうご森林浴場50選」に選ばれ、県下有数の景勝地である赤西渓谷沿いに残る森林鉄道跡を利用したセラピーロードです。秋には美しい紅葉と溪流の鑑賞を楽しむことができます。近くには温泉と食事を楽しめる宿泊施設もあるので帰りに立ち寄ることも出来ます。

国見の森セラピーロード

国見山の山頂を中心に山の稜線を歩き、眼下に広がる宍粟の街並みを楽しめます。国見の森公園には森林学習軌道と呼ばれるミニモノレールがあり、山並みや清流揖保川の流れを楽しみながら気軽に山頂まで行くことができます。

国見からの眺め



- ロード 約2.3km
- 標高 425m
- 高低差 42m(平均斜度6%)



基本的な療法

「腹式呼吸法」「筋弛緩法」「自律訓練法」の3つの療法を基本に、森林の特徴を生かして、アレンジして行います。

腹式呼吸法

人の呼吸方は、胸式呼吸と腹式呼吸の2種類があります。胸式呼吸は、息を吸うとき肋骨が広がる比較的浅い呼吸で、人は通常この胸式呼吸をしています。腹式呼吸は息を吸うときにお腹が膨らみ息を吐くときにお腹がへこむ深い呼吸で、寝ているときには、無意識に腹式呼吸をしています。腹式呼吸法で呼吸を深くすることで、心身をリラックスさせます。

筋弛緩法

人はストレス状態の時は、無意識のうちに筋肉が緊張した状態にあります。筋弛緩法は、意識的に筋肉の緊張緩和させることを繰り返しリラックスしていく方法です。

自律訓練法

目を閉じて、自分の身体に注意を向け、身体の状態を感じることで、身体の緊張をほぐし、心をリラックスさせる方法です。

森林の中でセラピーを体感しよう!

医学的効果が認められた森林で、ガイドによる療法(セラピー)を施すことにより、その効果をさらに高めひとが本来持っている治癒力を引き出し、心身の疲れを回復しましょう。



波賀の街並み



- ロード 約1.5km
- 標高 740m
- 高低差 70m(平均斜度4%)

東山セラピーロード

フォレストステーション波賀の施設内にある遊歩道を利用したセラピーロードです。整備された山の稜線を歩くため、誰でも気軽に楽しめます。眺望の素晴らしい場所や多くの野生動物を見ることが出来ます。また、宿泊施設や温泉、レストランが利用でき帰りに立ち寄ることも出来ます。



- ロード 約0.8km
- 標高 635m
- 高低差 30m(平均斜度4%)



宍粟市癒しの森ガイドの会

五感を研ぎ澄まし、森とひとつになる特別なひとときを一緒に過ごしましょう。
お客様が宍粟市の森林でリラックスしていただけるよう、メンバー一同59名が心をこめてご案内いたします。
皆様のお越しをお待ちしています。



安原 二司

得意 山歩き・スノーシューハイク

森林セラピストとして宍粟の森で活動しています。五感で森に触れていただき、心と身体の癒やしをお届けします。



岡田 福代

得意 自然観察・山歩き

森の癒し効果を五感で楽しみ、心身の状態に合わせてご案内いたします。森林セラピストとして宍粟の森で活動中。

北山 秀章



得意 山歩き

森は心を癒し、身体に活力を与えてくれます。森の散策と安息。私がお手伝いします。



船元 良子

得意 子どもと楽しむ森林セラピー

美しい宍粟の森林に惹かれて京都から移住。自然たっぶりの中で3児の育児中。宍粟市の魅力を発信したくガイドに。木育インストラクター。



谷口 正木

得意 草木の自然観察、山歩き

森林セラピスト、健康体操指導員、趣味は英会話。ガイド仲間の誰よりも負けない最年長者。



橋本 英利

得意 自然観察、特に樹木と野鳥

平成24年から森林セラピーガイドを行っています。森の持つ癒し効果を皆様の五感で感じ取ってもらえるように努めます。

得意 登山・自然観察

趣味の登山と自然観察を活かし、自然がもたらすパワーを分かりやすく説き、少しでも元気になるガイドをします。



中川 博行



高科 博幸

得意 山歩き

夏は木漏れ日の下、冬は雪原の中、週末は山と森で過ごしています。宍粟で元氣と癒しの案内人をしています。



坂口 ゆき子

得意 山歩き・陶芸

森で五感を解放し、ほっと心と体の力が抜けるよう案内させていただきます。宍粟癒しの森でお待ちしております。



鳥越 茂

得意 樹木やきのこの観察

私は樹木医です。樹を元気にするには水と空気と太陽が大事です。心も同じだと伝えることが出来ます。

得意 登山・自然観察

登山、自然観察、旅行などアウトドア活動が大好きです。ガイドは是非私にお任せ下さい。



片牧 巧

得意 アウトドア全般

はじめての方でも安心して森林を歩いていただけるように皆様の体調に合わせてご案内いたします。非日常の世界を楽しみましょう。



加藤 智子

得意 森歩き、自然体験
シェアリングネイチャー

森林セラピストとして宍粟の森を楽しんでいます。心と身体の状態に合わせて、楽しみながら五感で感じる森をご案内いたします。



衣笠 図志子

得意 山歩き

生まれ育った宍粟の森が大好きです。森を五感で楽しみリラックスしていただけるようご案内いたします。



高井 洋子

スケジュール (例)

- 10:00 受付・ストレッチ
- 10:10 出発～!
- セラピー体験
- 昼食
- 14:00 終了

体験プログラム

森林セラピーを気軽に体験していただくために、定期的に体験プログラムを実施しています。
基本 ¥2,500円

利用料金 ●7～8名様 ¥3,500 ●4～6名様 ¥4,500 ●3名様 ¥5,000 ●2名様 ¥7,000 ●1名様 ¥12,000

※利用料金には、ガイド料・健康チェック費用・昼食(セラピー弁当)・保険等含まれます。
※9名様以上の団体・グループの場合はご相談ください。
※ガイド1名につき、お客様8名までご案内します。

申込方法 ①所定の申込用紙(ホームページよりダウンロード可)に必要な事項をご記入の上、FAXまたは郵送お願いします。
②ホームページの「申し込みフォーム」に入力の上、送信願います。



公益財団法人しそ森林王国観光協会

〒671-2558 宍粟市山崎町上比地374
TEL:0790-64-0923/FAX:0790-64-5011



森林セラピー
しそツーリズムガイド

ホームページ <http://shiso-therapy.jp>

宍粟市森林セラピー

検索

※「森林セラピー」「セラピーロード」はNPO法人森林セラピーソサエティの商標登録です