

# 森林セラピー

# 森林セラピーの楽しみ方

森に足を踏み入ると清々しい気分になったり、木々のある公園の中でゆったりした気持ちになったことはありませんか？

森林浴の癒しの効果、健康に導く力を科学的に解明し、一歩進んだものが「森林セラピー」です。

森を楽しみながら、心と身体の健康維持・増進、病気の予防を目指しましょう。

- ストレスホルモンの減少
- 副交感神経活動が高まり、交感神経活動を抑制
- 収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下
- 心理的に緊張が緩和し活動が増す
- NK活性が高まり免疫能が上がる
- 抗がんタンパク質が増加する

# 森林セラピーロード

生理・心理実験で癒し効果を実証し、森林セラピーに適した道として認定された散策路です。リラックスやセルフケアなどを目的に、いつでも自由に散策して、森林浴の“癒し”を感じることができます。

# 森林セラピー基地

森林セラピーロードが2本以上あり、健康増進やリラックスを目的としたイベントなどを提供している地域です。

# 秦野市の森林セラピー

美味しい水と自然の宝庫、丹沢の麓にある秦野市。都心から約1時間という近場で、心と身体を癒し、日頃の疲れをリフレッシュできます。

秦野市内には5つの「森林セラピーロード」があり、それぞれに特徴を持ったコースになっています。

自分自身の感覚や体力に合った、リラックスして楽しめる森林セラピーロードを探してみましょう。



森林セラピーロードには、ベンチ、トイレ、休憩施設などが十分に配置され、ゆっくりと森を楽しむことができます。一人でも家族・友人とでも、秦野の森に日々の疲れを癒しに来ませんか。

- ### 森林散策の注意事項
- ゴミは必ず持ち帰ります
  - 動物への餌付けはしないでください
  - 動物、昆虫、植物等の採取はしないでください
  - 季節や天候に合わせた服装や靴を用意しましょう
  - ヤマビルやスズメバチなどの対策をしましょう

# 五感を活用した！ 森林のリラックス方法

### きこ

静かな森の中でも、様々な森の音が聞こえます。

川のせせらぎに耳をすませましょう。血圧の低下や脳活動の沈静化に効果があります。

### みる

季節ごとに変わる森の色彩に癒されます。

春の新緑、夏の青々とした緑、秋の紅葉などの森の風景に、心カラダもリフレッシュできます。のんびり歩いて移り変わる景色を楽しみましょう。

### かぐ

木の香り、澄んだ空気は森林ならではの魅力です。

森林に放出されているフィトンチッドという香り成分には、血圧の低下や脳活動の沈静化、ストレスを緩和させる効果があります。

### さわ

直接触れると森の生命力を感じることができます。

植物の葉や木の幹など、自然そのものに触れることで、よりくつろぎ、心地よさを感じ、心が落ち着きます。

### あじわう

見て季節を感じ、心癒される里山の恵み。

秦野は美味しさ日本一の名水の里。季節ごとの里山の恵み、新鮮で力強い大地の滋味を味わうと、充足感で満たされます。

# はだの森林セラピーフード

森林セラピーイベントでは、秦野の魅力をつぶりと堪能できるお弁当などを用意しています。



はだの森林セラピー弁当コンセプト 見て季節を感じ、食べてやさしく、心癒される弁当

- 伝承文化や調理法を活用した献立とする
- 旬の食材を中心にしながら季節の流れを感じ取る献立とする
- 素材の味を活かし、味付けはシンプルにする
- エネルギー・塩分・油の量に配慮
- 食材を丸ごと食べられるように調理法を工夫する
- 秦野の名水や里山で収穫された食材を中心に使用する
- 環境に配慮した包装・容器などを使用する

森林セラピーフード協力団体・店舗 森林浴も気持ちいいけれど、やっぱり美味しいものを食べたいわ。

# アクセス



# 電車を御利用の方

新宿	小田急小田原線約60分	秦野	
小田原	小田急小田原線約30分		
横浜	海老名		
相鉄線	約30分	小田急小田原線	約20分

# 車を御利用の方

首都高	東名高速道路約45分	秦野中井 IC
厚木 IC	東名高速道路約15分	

お問合せ 秦野市環境共生課 0463-82-9631(直通) k-kyousei@city.hadano.kanagawa.jp

本冊子の制作に当たっては、川崎競馬組合からの収益配分金を財源とする補助金を活用しています。

# 秦野の「森林セラピーガイド」御紹介

### 猪股 義晴さん (秦毛地区活性化推進協議会)

森林の癒し効果を得るには、ゆっくりとしたペースで、五感を使って森を感じること。草木の香りや水の流れる音、風のそよぐ木々の揺らぎなど“森の表情”に気づくことが大切です。

秦毛地区は、森林や里山、秦野名水や歴史・文化に触れることができます。ぜひ、癒されにきてください。

### 相原 國雄さん (表丹沢菩提里山づくりの会)

名水や銘茶は菩提地区の財産です。地元の農作物とともに森林セラピーで活用しています。イベントでは、お茶の手みやほうじ茶づくり、地元で収穫されたお米と野菜たっぷりの森林セラピー弁当を提供しています。お土産もたくさん用意しているので、菩提の恵みを持って帰ってほしいと思います。

### 小泉 俊江さん (表丹沢菩提里山づくりの会・元くずはの家職員)

自然観察施設「くずはの家」に勤務していた経験を活かして、自然の不思議さやおもしろさを、いろいろな切り口から感じてもらう、森林浴で得られる癒し効果を高めてほしいと思います。また、ハンモックやヨガなど普段できない体験プログラムも用意して皆様をお待ちしています。

森林セラピーガイド・セラピストの資格は、NPO法人森林セラピーソサエティが認定しています。

# 森林セラピーイベントで体験できるメニュー

### 健康

唾液アミラーゼ、血圧測定などによるストレスチェック

### 香り

樹木や草木のアロマづくり

イベント前後の健康測定で数値を測ることで森林浴効果を実感

秦野の樹木や草木の香りをお持ち帰り〜

### 自然

森林散策、自然観察 (植物・野鳥・昆虫など)

### 体験

森林ヨガ、寝転び、瞑想、ハンモック体験、川のせせらぎ聴き

案内や解説を聞きながら、ゆっくりと森林や里山を散策できます

### 食

地場産の森林セラピー弁当、バーベキュー、流しそうめん、クロモジ茶、ハーブティー

秦野の里山で育まれた恵み、日本一の名水を堪能しましょう！

秦野の森林セラピーイベントでは様々な体験を楽しみながら、健康づくりやリラックスをすることができます。ゆっくり自分自身と向き合いながら、美味しい空気を全身で吸い込み、健康的な旬の食事と適度な運動を通して、豊かな日常生活に繋げていきましょう。

# 「働き女子」の森林体験レポート

### 1日目「義毛」：絶景森林ヨガにハンモック体験

1日目は、森林セラピーロード「義毛・春遊湯水コース」周辺を巡ります。葉たばこ農家の古民家が移築された「緑水庵」から出発します。

早歩きマラソンを見つけ、小泉さんに教えて貰って。近くの水場で「せーの！」。笹の行く(未)いかに。突然のボートレースに燃え上がり。結構、この舟づりは好評なんですよと小泉さん。

ついつい童心に帰る楽しさ。納得です。

のどかな里山風景に、すでもう心がゆったり気分。「はあ〜！癒されましたね。普段なら見過ごしてしまふもとの緑に目を向けながら進んでいます。

地域の歴史や文化にも詳しい森林セラピーガイドの案内で、山菜の楽しさが広がります。

桜ともみじのワクワク広場や、御師の里を過ぎて森の中へ。

鳥のさえずりや、川のせせらぎ、爽やかな風が心地いいですね。マイナスイオンを浴びながら美しい森の中をゆっくり進むと、五感がどんどん開放されていくような気分。「これが森林セラピーの効果なの!」。少し登り坂の道もいつの間にかもつと疲れるはずなのに、身体の緊張がほぐれ、心からリラックスしている自分に気づきます。

目的地に着き、辺り一面自然に囲まれた森のリビングルームのような広々とくつろげる場所です。ここでは森林ヨガハンモックなどを体験。身体が目覚めるところの感じはクセになりそう。

森の中で深呼吸。息を吐き、吸い込むとほのかな木の香りがするも癒されます。

ヨガをした後は、すぐ横の川で、竹筒を使って水の流れを聴いてヒーリング。筒の先を浮かせてみたり、水につけたり。色々な場所で音がかわるのが面白い。

続いて、ハンモック体験。空を見上げながらゆ〜りゆ〜り。最近こんなゆ〜り過ごしたことがあったかな?と、すっかり都会の喧騒を忘れて、贅沢な時間を満喫。「おかげで本当に頭がリセットできました。」

義毛の自然を満喫して、緑水庵に戻ってきた私たち。最後に「クロモジ」を煮出した季節のお茶でティータイム。「スツキリ飲んで後味は甘みもあって美味しい!」。

お土産に季節の草木を使った夏草でセータールームスプレーがもらえました。

2日間で完全に心と身体が目覚め、ストレスリセットした働き女子たちならではの。

# 2日目「菩提」：五感で楽しむセラピー弁当に秦野名水

さあ、やってきた2日目。「表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース」周辺を巡ります。ガイドを務めてくれるのは、森林セラピーガイドの小泉俊江さん。さあ今回はゆっくりと出発進行!

ゆっくり登っていき、涼やかな川音に包まれた湧水スポット「葛葉の泉」に到着したら、「秦野名水」をさっそく試飲。「あ、冷たくておいしい!」と2人してゴクリ。軟水で口当たりも滑らか。

秦野名水は名水百選に指定され、平成28年に環境省が実施した「名水百選選抜推進事業」では、秦野名水をドントラップした「おいしい秦野の水」が、「おいしいが素晴らしい名水部門」で全国第1位に選ばれています。

服したところであともう 息歩きます。今までより急な山道を少し登ると、涼とした森の空気に包まれてひっそり佇む「菩提山の神社」に到着。

静寂と神聖な雰囲気の中でお参りできる、素敵なパワースポットでした。

散策から戻ると、嗅覚と味覚をフル活用するプログラムが待っていました。

まずは菩提で収穫された粗茶と蒸茶をブレンドしお茶を焙煎する体験。「もう少し熱を入れて!」とアドバイスをもらいながら、手を動かすたびにほろほろ茶のいい香り。

秦野は県内第3位の生産面積と収穫量を誇るお茶です。お茶は適度な日照が必要で、山間部の水蒸気が霧になる場所が最適なんですよ。

そして女子のテンションが 一気に上がったのが森林セラピー弁当。ほとんどが地元で収穫されたもので、「表丹沢菩提里山づくりの会」メンバー手作りの料理がぎゅー。彩りの美しさ、美味しさで「満足、満腹!」。

今回も最後にお土産。秦野産木材を使った炭印体験でコースターやマグネット作り。帰りにほうじ茶もいただき、「明日からの仕事も頑張ろう〜!」。

2日間で完全に心と身体が目覚め、ストレスリセットした働き女子たちならではの。

# はだの表丹沢 森林セラピーガイドブック

## - Forest Therapy -

丹沢のホホの恵み 元気が癒し

里山の四季を愉しみ、爽やかな空気に包まれながら、緑・花・鳥の声や川のせせらぎを満喫… そんなゆっくりとした時間を過ごしませんか。

はだの表丹沢森林セラピー

# 森林セラピーイベントを開催しています!

「森林セラピーロード」をゆっくり散策し、森林浴をすることで「癒し効果」を感じることができますが、より癒されたい、自然観察やワークショップなどを楽しみたいという人は、森林セラピーイベントにぜひ参加してみてください。

イベントで森を案内するのは「森林セラピーガイド」や「森林セラピスト」の資格を持ち、秦野の森を知り尽くした人たちです。

森林セラピーの散策方法を助言するので、安心して森林散策を楽しむことができ、参加者に合わせた案内を通して、リラックス効果を増大させてくれます。

イベントの開催情報は、広報はだのや市ホームページなどで随時お知らせしています。

情報配信を希望される方は、環境共生課まで電話またはメールで、氏名・メールアドレスを御連絡ください。

秦野市環境共生課 0463-82-9631(直通) k-kyousei@city.hadano.kanagawa.jp

森林セラピーは、企業や組合等の福利厚生や社員研修など、様々な事業に活用いただけます。

メンタルヘルスクア・メタボリック予防 新入社員等の自然環境教育研修 社員・家族等の交流・観光・体験

少人数でのプライベートプランも対応できますので、お気軽に御相談ください。

収益の一部は、はだの里山保全再生活動団体等連絡協議会へ寄附し、秦野の里山の保全活動に役立っています。

1 表丹沢の玄関口 広大な公園

秦野戸川公園・風の吊り橋コース

自然観察の森  
クライミングウォール (リード・スピード)  
はだの丹沢クライミングパーク (ボルダリング)  
山岳スポーツセンター  
休憩所・茶室「おすすみ山居」  
風の吊り橋  
子どもの広場 多目的グラウンド  
遊具  
パークセンター ビジターセンター  
小さな庭の見本園  
レストハウス

最高標高(m)	320
最低標高(m)	255
高低差(m)	65
総延長距離(km)	2.7
平均斜度(%)	2.4
最小斜度(%)	0.4
最高斜度(%)	21.1

主なる樹木 アジサイ、カタラ、イロハモミジ、クヌギ、コナラ、コブシ、エゴノキ、ウミズサクラ、スギ、ヒノキ等

主なる草花 ヤマユリ、オキナグサ、ホウチャクソウ、ヒガンバナ、スイセン、チュウリップ、ヒマワリ、コスモス、ザルギク、ヤマトリアカブ等

主なる生き物 ヤマトシジミ、ウラギンシジミ、コムシジ、オナガアゲハ、インヒヨドリ、キビタキ、オオルリ、ルリビタキ、モズ、コガラ、メジロ等

主なる周辺スポット 風の吊り橋、水無川、森の自然観察ゾーン、秦野ビジターセンター、はだの丹沢クライミングパーク (ボルダリング施設)

とてもキレイな歩きやすい  
初心者にもオススメだよ

2 秦野盆地の眺望と水源の森

表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース

菩提山の神社  
水源の森林  
東屋  
葛葉の泉 (秦野名水)  
表丹沢野外活動センター  
展望デッキ  
キャンプ場  
管理棟  
森林遊び場

最高標高(m)	483
最低標高(m)	330
高低差(m)	153
総延長距離(km)	1.3
平均斜度(%)	11.8
最小斜度(%)	6.3
最高斜度(%)	28.8

主なる樹木 スギ、ヒノキ、イタヤカエデ、イヌシデ、コナラ、イロハモミジ、クヌギ、タブノキ、アブラチャン、フサザクラ、コサギ等

主なる草花 シダ類、マツカゼソウ、コアカソ、シャガ、カラムシ、ヤマリソウ、ヤマユリ、ヤマハッカ、ホウチャクソウ等

主なる生き物 フキバツカ、オニヤンマ、キアゲハ、ウラギンシジミ、ヒヨドリ、ウグイス、オオルリ、ノスリ、オオジロ、トビ、イカル等

主なる周辺スポット 表丹沢野外活動センター・展望デッキ、葛葉の泉 (秦野名水)、水源の森林、東屋、みはらしの丘

逃さずと  
美味しい清き水  
秦野名水に触れよう!

3 金目川渓流と棚田・御師の里

蓑毛・春嶽湧水コース

蓑毛の滝  
春嶽湧水 (秦野名水)  
ミツマタ群生地  
金目川  
御師神社  
大日堂  
蓑毛バス停  
御師の里  
淡墨桜  
桜ともみじのワクワク広場  
青年橋  
緑水庵

最高標高(m)	488
最低標高(m)	248
高低差(m)	240
総延長距離(km)	2.3
平均斜度(%)	10.4
最小斜度(%)	1.8
最高斜度(%)	19.8

主なる樹木 スギ、ヒノキ、クマシデ、ヤブツバキ、ミツマタ、イロハモミジ、オニグルミ、ケヤキ、フサザクラ、ニッケイ等

主なる草花 ヤマリソウ、ゼニアオイ、ミヤマカタバミ、コクサギ、テンナンショウ類、コアカソ、シダ類、マツカゼソウ等

主なる生き物 赤トンボ類、スズゴロシロチョウ、サワガニ、サンコウチョウ、ミンサザイ、カワガラス、オオルリ、ウグイス、ホオジロ、ホトトギス、キビタキ等

主なる周辺スポット 春嶽湧水 (秦野名水)、蓑毛の滝、緑水庵、淡墨桜、ミツマタ群生地

大山参詣の里  
自然・文化・歴史が  
楽しめるよ

4 市街地の中の貴重なオアシス

くずは峡谷コース

くずはの里  
とんぼのせせらぎ  
くずはの南公園  
おにぐるみの広場  
くずはの家  
くずはのつり橋  
どんぐり山  
露頭  
くずはの道  
くずはの家  
くずはのつり橋  
露頭(地層)

最高標高(m)	143
最低標高(m)	102
高低差(m)	41
総延長距離(km)	1.9
バリアフリー区間距離(km)	0.5
平均斜度(%)	2.2
最小斜度(%)	1.2
最高斜度(%)	31.2

主なる樹木 コナラ、クヌギ、イヌシデ、ケヤキ、エノキ、オニグルミ、ウミズサクラ、エゴノキ、ウグイスカガラ等

主なる草花 ウバユリ、オカタツナミソウ、キバナアキギリ、シュロソウ、タニギキョウ、ツリフネソウ、ニリンソウ、フタリシズカ、ヤマネメソウ等

主なる生き物 ハグロトンボ、ゲンジボタル、カブトムシ、ヤマトタマシ、サワガニ、カジカガエル、ウグイス、カワセミ、キビタキ、キセキレイ

主なる周辺スポット くずはの家、葛葉川、くずはのつり橋、とんぼのせせらぎ、露頭 (地層)

自然がいっぱい  
小さい子も安心だよ

はだの表丹沢森林セラピー基地

秦野市は、2020年4月にNPO法人森林セラピーソサエティから「はだの表丹沢森林セラピー基地」として認定されました。

1. 秦野戸川公園・風の吊り橋コース  
2. 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース  
3. 蓑毛・春嶽湧水コース  
4. くずは峡谷コース  
5. 弘法山公園コース

秦野の森林セラピーロード

5つのコースは  
それぞれ特徴があって  
雰囲気も違うよ

ロードマップの見方  
● 森林セラピーロード  
● 森林浴スポット  
● 川のせせらぎスポット  
● トイレ  
● 駐車場  
● 鳥の鳴き声スポット  
● 秦野名水スポット

5 標高200mからの絶景 桜とモミジ

弘法山公園コース

弘法山公園展望台  
名水はだの富士見の湯 (足湯あり)  
大師堂  
弘法の乳の水・鐘楼  
アジサイ  
アサギマダラ  
ヤマガラ

最高標高(m)	243
最低標高(m)	74
高低差(m)	169
総延長距離(km)	3.2
平均斜度(%)	5.3
最小斜度(%)	1.7
最高斜度(%)	39.7

主なる樹木 コナラ、クヌギ、ミズキ、クマノミズキ、イロハモミジ、イヌシデ、オニグルミ、タブノキ、ケヤキ、アラカシ、サクラ類、ウラボシ等

主なる草花 センボンソウ、オカタラノオ、センボンヤリ、コゴメウツギ、シャガ、ウツボグサ、ウバユリ、ヤマユリ、アジサイ等

主なる生き物 アサギマダラ、キビタキ、アオゲラ、ヤマガラ、メジロ、コジュケイ、シジュウカラ、イカル、エゾビタキ、ムササビ、ノスリ、ニホントカゲ、ミドリヒョウモン等

主なる周辺スポット 弘法山、権現山 (展望台)、浅間山、名水はだの富士見の湯

弘法大師ゆかりの地を巡り  
名水の温泉で癒される