

森林セラピーの楽しみ方

森林のリラックス効果を活かすためには、あまり時間にとられないことが大切です。

登山やハイキングとの違いは、森の中で過ごす時間を重要視している点です。

ゆったりと過ごすなかで自分自身の心と対話することが、さらにリフレッシュするための方法になります。

木々の中に立っていると、何もしなくともそれだけで心癒されますが、さらに効果的に「森の力」を感じる方法として、最も基本的なやり方は「五感」を働かせることです。

森の中で聴覚や視覚、嗅覚、触覚、味覚といった五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてみてください。



秦野の間伐材を活用した丸太イスや看板

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しょう
- ❖ 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



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



丹沢大山国定公園内にあり、葛葉川の上流に隣接し、表丹沢の新鮮な空気、豊かなみどり、静かな自然環境に囲まれ、相模湾や市内を見渡せる眺望が特徴です。表丹沢野外活動センターは、里地里山保全活動を行う拠点となる宿泊可能な市の施設で、研修棟、キャンプ場、いろいろ棟などがあります。周辺はスギやヒノキの人工林の森やお茶畑などが広がっており、秦野名水が湧き出る「葛葉の泉」や「不動の滝」といった自然資源や菩提山の山神(5所神)を巡るハイキングコースなどもあります。



主な樹木	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、コクサギ等
主な草花	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
主な生き物	フキバツタ、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