

(2016年10月22日現在)

# おたり森林セラピー

ストレスチェック制度導入と森林セラピーの活用

2016.10.22現在

# ストレスチェック導入開始

2015年12月から企業（従業員数50人以上）によるストレスチェック等の実施義務化。（50人以下の企業は努力義務）

目的：

- 働く人のメンタルヘルス不調の未然防止
- 働く人自身のストレスへの気付きを促す
- ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

企業の義務：

- 医師・保健師等によるストレスチェックの実施
- チェックの結果、一定の要件を満たす従業員の医師面接の設定、就業上の措置

# 森林セラピーとは

医学的な証拠に裏付けされた「森林浴効果」。森を楽しみながら、心と体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

- 癒し効果が実証されています
  - 免疫カアップ
  - ストレス軽減
  - 自律神経（交感神経と副交感神経）のバランス
- 数日滞在し、自然の中で過ごす
- 実証データにより「効果あり」と認定された全国60の森林セラピー基地とロード
- 森林セラピストがプログラム作成、セラピーガイドがご案内

# ストレスチェック制度導入と森林セラピー

ストレスチェック制度導入は、働く人のメンタルヘルス不調の未然防止や働く人自身のストレスへの気づきを目的としており、森林セラピーは効果的です

- 森林セラピーは1次予防のセルフケアとして使える
  - 1次予防（発症予防）・・・全員が対象
  - 2次予防（重症化予防）・・・軽症の人が対象
  - 3次予防（再発予防）・・・病気の人が対象
- ストレッサーとストレス反応を知る
  - ストレッサー：ストレスの原因となるもの
  - ストレス反応：ストレスに対する反応（人によって異なる）

ひとりひとりが自分のストレス（自分にとってのストレッサーとそれに対する自分の反応）に気づき、メンタルヘルスの不調に至らない工夫をすることが大切

# 森林セラピーがもたらすメリット

企業にとって：

- 従業員は言わば資産。森林セラピーは資産を健全に保つ手助けができる
  - 森林セラピーはセルフケアとして使える
- フィードバックの提供
  - 森林セラピーの実施を通して拾えたキーワード

従業員にとって：

森で過ごすことによって

- 自然体感・・・リラクゼーション、五感の刺激
- 遠距離効果・・・ストレスから心理的に離れる、思考の遮断
- 非日常空間・・・意識の変容、時間軸の変化
- 生物的自己の自覚・・・生き方の振り返り、内省力増加

# おたり森林セラピー基地・小谷って？

長野県北安曇郡小谷村

- 長野県北部の新潟県境に接する村
- 「特別豪雪地帯」1年の半分は積雪期
- 面積 267.91 km<sup>2</sup>、人口約3000人
- 村の88%が森林、人口密度は11人/km<sup>2</sup>
- 「何も無い」、それがいい
- 都会から遠く離れたロケーション・・・旅は非日常、健康回復の一手段
  - 東京から・・・北陸新幹線とバスで約3時間
  - 新宿から・・・特急あずさで約4時間
  - 名古屋から・・・特急しなのと普通電車で約4時間

# おたり森林セラピーをお勧めする理由



- 自然：国立公園を二つも抱える豊かな自然の中でリフレッシュ
- 歴史：往時をしのばせる塩の道
- 原風景：どこか懐かしい山あいの集落や田畑の風景
- 温泉：山のいで湯で温浴効果
- 山の幸：山菜やきのこなど、旬の大地の恵みをいただく
- 雪：日本有数の豪雪地帯ならではの暮らしや遊び
- 体験：かんじき作り、そば打ちはじめ様々な体験プログラム

# おたり森林セラピー基地・多彩なコース設定（1）

- 鎌池・・・妙高戸隠連山国立公園内。ブナの森に囲まれた池（基地認定データ提出）



- 柵池自然園・・・中部山岳国立公園内。標高1900mの高層湿原と散策路



2016.10.22現在

## おたり森林セラピー基地 ・ 多彩なコース設定 (2)

- 塩の道・・・谷の両側に敷かれた歴史ある古道



- ウッドチップロード (2か所)・・・気軽に楽しめる森の中の散策路



2016.10.22現在

# おたり森林セラピーでは何をするの？

自然豊かな小谷に滞在し、森の中で時間を過ごすことで、免疫力アップ・ストレス軽減・自律神経（交感神経と副交感神経）のバランス回復を目指します。

- 森林安息
- 森林散策
- 温泉浴
- 呼吸法
- 旬の食材を摂る
- 非日常の体験

# おたり森林セラピーモデルプラン

## 小谷村の自然、温泉、旬の食材を取り入れた森林セラピー2泊3日プラン

1日目(午後のみ)	2日目(終日)	3日目(午前のみ)
<ul style="list-style-type: none"><li>・ ヒアリング、プラン説明</li><li>・ 森林セラピーとは</li><li>・ 血圧・アミラーゼチェック</li><li>・ 森で過ごす(森林安息)</li><li>・ 温泉で温浴効果</li><li>・ 地の旬の食材を使った食事</li><li>・ 星空、時期が合えば蛍など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 森で過ごす(1日目より少し強度を強めた運動を取り入れる)</li><li>・ 森林セラピー弁当</li><li>・ 地の旬の食材を使った食事</li><li>・ 温泉で温浴効果</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 森林散策</li><li>・ 血圧・アミラーゼチェック</li><li>・ 振り返り、持ち帰り</li></ul>

参考料金 (2泊3日プラン20名の場合) : お一人 27,000円 (税込)

※ 料金に含まれるもの : 宿泊代 (朝夕食込) 、ガイド料、保険代、アミラーゼチェック代

※ 温泉・体験・昼食等は別途料金がかかります。

※ 2泊3日以外でもご希望に応じて対応できます。ご相談下さい。

# お問合せ・お申込み

※お申込みは、ご希望日の10日前までに、10人以上の場合は1ヶ月前までにお願います。

## 小谷村役場観光商工係

- TEL : 0261-82-2585
- FAX : 0261-82-2232
- メール : [toiawase@otari-shinrin.com](mailto:toiawase@otari-shinrin.com)
- ホームページ : <http://otari-shinrin.com/>

ご希望があれば、担当者が詳しくご説明します。体験ツアー等の実施も可能です。