

癒しの森® 『森のもつ力』

森林メディカルトレーナー・CWニコルアファンの森財団役員 高力一浩



唱歌 ふるさと

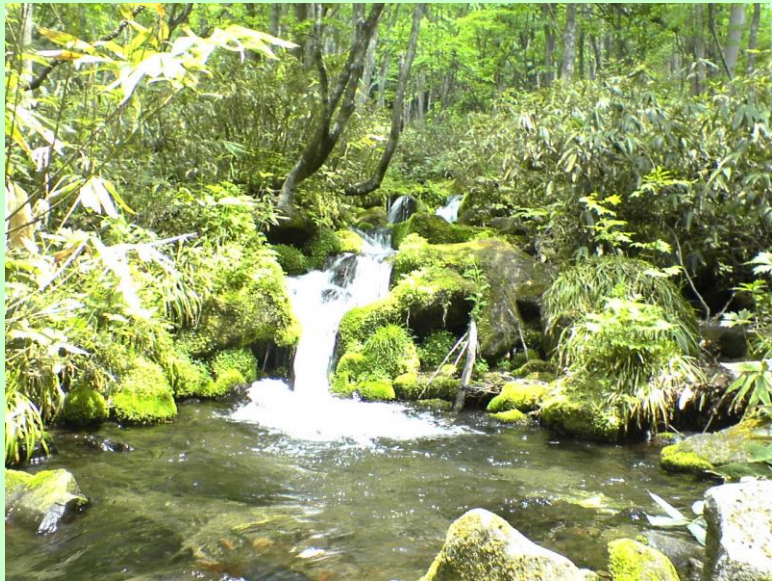
うさぎ追いし かの山

こぶな釣りし かの川











冬の癒しの森

雪が2m以上も降り積もる信濃町で・・・











2004年3月からアファンの森で 森林療育と森林療法をはじめ



視覚に障害を持った
子どもたちと



問題です

- 人は・・・おもに五感を使って生きていますが
- 五感とは?
- そのうち視覚の比率とは?



現代の人間の五感の使用割合は

視覚	87%
聴覚	7%
触覚	3%
嗅覚	2%
味覚	1%

熊本大学のデータ

心に障害を持った
子どもたちと



生き物の多様性の大切さへの 気づき



問題です

20年生の杉 何本必要でしょう??

ヒト、1人が1年間に排出してしまう
二酸化炭素を酸素にしてもらうには

・・森を整備する意味・・

20年生の杉 23本

人ひとり呼吸で排出するCO₂

320kg

杉 460本

1家族で排出するCO₂
6500kg









問題です

水の惑星・地球

地球の淡水ってどのぐらい・・・



地球の淡水

地下水	0・62%
淡水湖	0・009%
河川	0・0001%



地球の持続可能(SDG's)

ヒトは、動物は、もともと植物と共存関係にあるのではなく全面的に依存している存在である

酸素をいただき、糖などエネルギーのすべてをいただき、目に優しい緑をいただき、体や心のリズムを整えてもらい、薬や香り物質までいただいている

植物は……環境を浄化しながら有用な化学物質を創り出し、しかも地球を汚さない。さらに最も高度に設計され注意深く運転されている、浄化機能と物質生産機能を兼ね備えた現実的な精密化学工場である。

・森の残渣、植物の残渣などを利用すべき世の中。……ボタニカル……、森の……、エシカル……

なぜ植物が薬になるのでしょうか？

・・様々なストレスに対する化学兵器による防御戦略・・

1. 捕食者から食べられないように

苦い味、渋い味、有毒な化学成分・・進化

2. 病原菌に対する抗菌作用により勝つ

抗菌性のある化学物質を作り出す・・生き残り

3. ほかの植物との競合に勝つ

ほかの植物の成長を抑え込む化学成分の生産・・進化

・・・生物学的ストレスに対する防御戦略・・・

薬草が薬の素

- 現在植物は26万種ほどのうちの100種ほどしかゲノム配列を見つけていない。
- これを数多く蓄えることができれば、成分についてわかりやすくなる。
- 現在でも新薬（過去30年）の60%が天然物由来のもの。純粹な化学合成からのものは4割のみ。
- 10%もわかっていない、全植物の科学的多様性の解明、化学構造の決定、単離そしてその成分の持つ生物活性の解明が必要
 - ・・COP10、生物多様性の保全と持続可能

森の持つ力・・・ 癒しの森



「癒しの森」その療法とは 2002年--

- 治癒力のある植物（薬草・ハーブ）の使用
- アセスメントからの**森林療法**、地形療法、水療法
- 快適な森林環境下での運動
- 身体によい地元食材を使った食事
- 山菜やきのこの利用・・・デトックス効果や健康にも
- 身体によい天然のミネラル水の利用
- 規則正しい生活の必要性の理解
- 快適な「睡眠」の理解と会得
- 森への理解を広げる

バランスとリズム・・・身体も心も生活も

ストレス・免疫に由来する病の 数々

花粉症

ハウスダストなどによるアレルギー

気管支ぜんそく

アトピー性皮膚炎

他に・・・膠原病や繊維筋痛症などの難病

そして

長生きに伴う病・・・特にガンは二人にひとり
りがなり、三人に一人はガンで亡くなる

心の病も身体 of 病も・・・

生活習慣



気づき

環境とはそしてヒトとは・・・を

長寿県・医療費が日本一安い県からの発信できないか・・・環境にいい森はヒトを癒すだろう

- 2003年 県と町と協力して森林メディカルトレーナー 第一期生65名誕生 癒しの森の宿25宿誕生・・・現在13期生
- 2004年 森林療法研究会「ひとときの会」女性会長 トレーナー登録制度誕生
- 2004年 町の条例で癒しの森事業推進委員会・・・いろいろな分野から
- 2004年 町に癒しの森係誕生
- 2006年 森林セラピー基地第一期認定
- 2008年 林野庁の森林セラピスト制度
- 2020年 森林セラピー基地2第一号認定

自然欠乏症候群

リチャード・ループ^o (2005)

「あなたの子供には自然が足りない」

・・・子供たちの中に・・・

「ものごとに集中できない」

「落ち着きがなくじっとしてられない」

「友だちとうまく遊べない」

・・・そういう子が増えている」・・・

C.W.ニコル氏

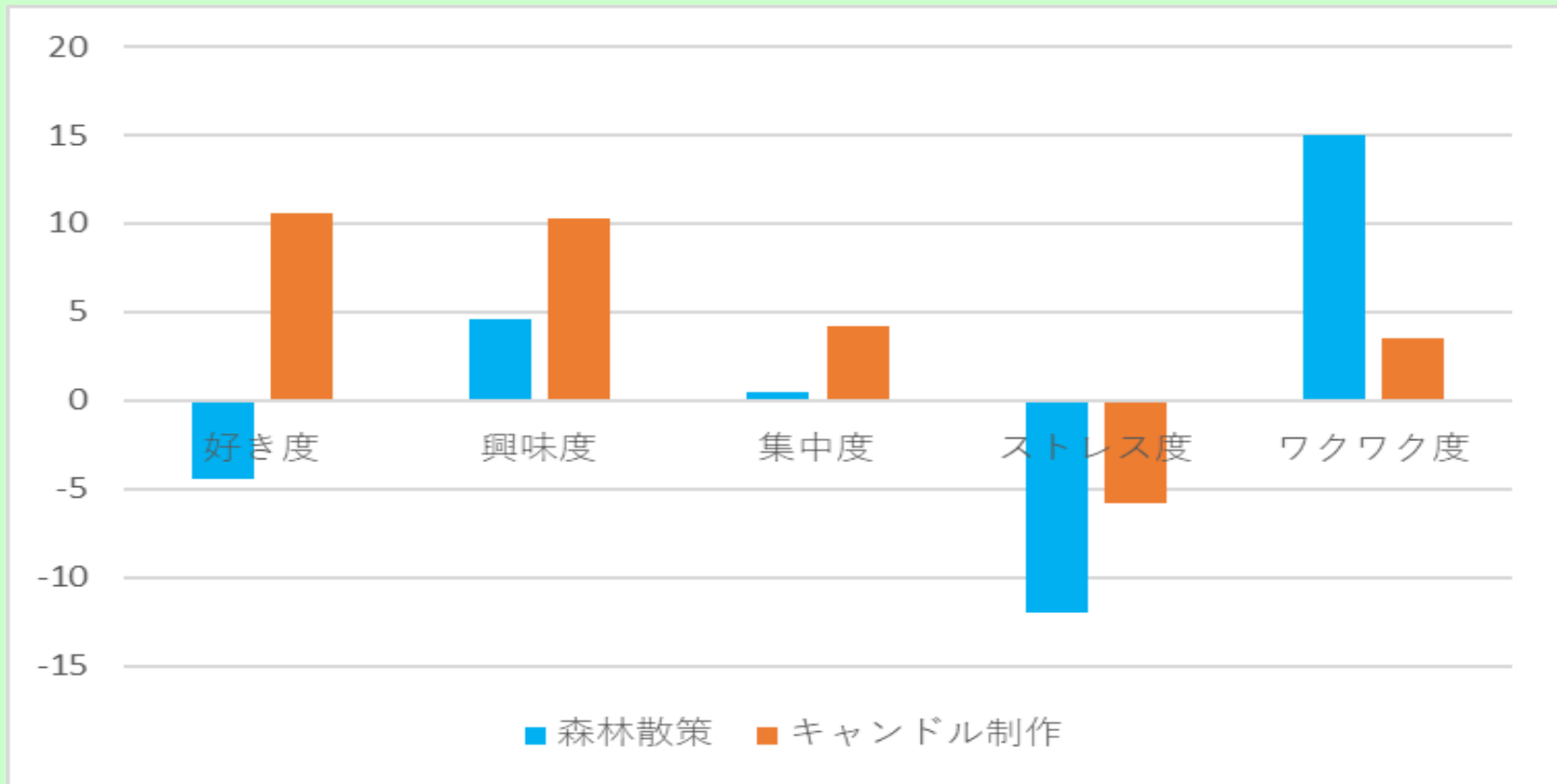
「日本の森の中で一番絶滅を危惧されるのは、
人間の子どもだ」

五感を使おう



- 森の不思議を発見してみましよう
- 香りの歩きや草を見つけてみましよう
- 樹木の肌に触れてみましよう
- 「鳥のさえずり」「せせらぎの音」「風の音」などに耳を済ませましよう
- 風の通り道や霧や緑など、自然を体全部で感じてみましよう

*「ウルシ」には注意しましよう



- アクティビティ体験前の状態を100%とした際の、アクティビティ後の脳波を計測した際の各感性指標の全員の平均の変化率です
- 共通項として、興味度・ワクワク度の上昇、ストレス度の減少が見られます
- 森林散策はストレス度の減少が12%とキャンドル制作より6%以上も大きく表れており、心理的な負荷が森林散策を通じて取り除かれたと推定されます

大人 Aさんの1日

木村医師・医学博士による

朝電子音で目を覚まし、化学物質で歯を磨き顔を洗う。

朝食はパンとゼリー状のエネルギー飲料。

駅直結のマンションで太陽にあまりあたらず出社。

パソコンに向かい1日を過ごす。

昼食はコンビニで買ったサンドイッチ、デスクで仕事をしながら食べる。

帰宅は暗くなってから。

夕食は惣菜屋で買ったパックに入ったお弁当。電子レンジであたためて食べる。

家に帰ってTVを見てからパソコンでゲームとネットサー

フィン、スマホで友人とLINEで少し会話をし、就寝

こんな生活に心当たりはありませんか？

信濃町での脳波実験・・・2016-2018

東京オフィス環境と信濃町森林環境において以下を実験

- ・脳波測定(座位安静開眼)
- ・自覚症状テスト
- ・クレペリンテスト(実施中脳波測定)

脳波測定は感性アナライザー使用
森林環境では森林セラピーも実施

信濃町での脳波実験結果・・・2018

- ・ **深睡眠時間の割合がぐっと良くなった**

(深睡眠とは、ノンレム睡眠の睡眠段階の3と4をまとめた睡眠状態)



脳疲労の蓄積予防、メンタルヘルスの増進、生産性の向上につながる重要な課題

- ・ **注意力の回復・創造性の向上・興味の上昇・快適性の向上など・・・圧倒的!**



- ・ **リモートワークをする意味が高い(ノマドワークセンターなどの活用)**

・・・ハイパフォーマンスのために

・・・新しい発想が生まれやすくなるために

さらに最近では、**デフォルトモードの必要性・・・集中力と持続力を増し、天才を生んだり、イノベーションを起こせるヒトへ・・・**と脳科学の世界でいわれ始めている。そういう環境が、学校でも企業でも家庭でも大事だとも

- ・ **メンタルヘルス対策に有効**

・・・リモートワークをしながら特に森林セラピーとセットで

・・・ストレスチェックの改善に効果的と考えられる

(チームビルディング、コミュニケーションキャンプ)

森林セラピーとは？

- ・転地効果・・・昔の湯治の効果
- ・フィトンチッド・・・緑の香りとテルペン類のアロマ
- ・目に優しく、心穏やかになる緑
- ・太陽光線80%カット・・・特に紫外線
- ・1/fのゆらぎ・・・木目の持つ力
- ・マイナスイオン
- ・五感を研ぎ澄ます
- ・新しい酸素いっぱいの中での「深呼吸」
- ・さまざまな調和療法
- ・森がカウンセリング
- ・・・・丹田式腹式呼吸
- ・・・・爪もみ療法

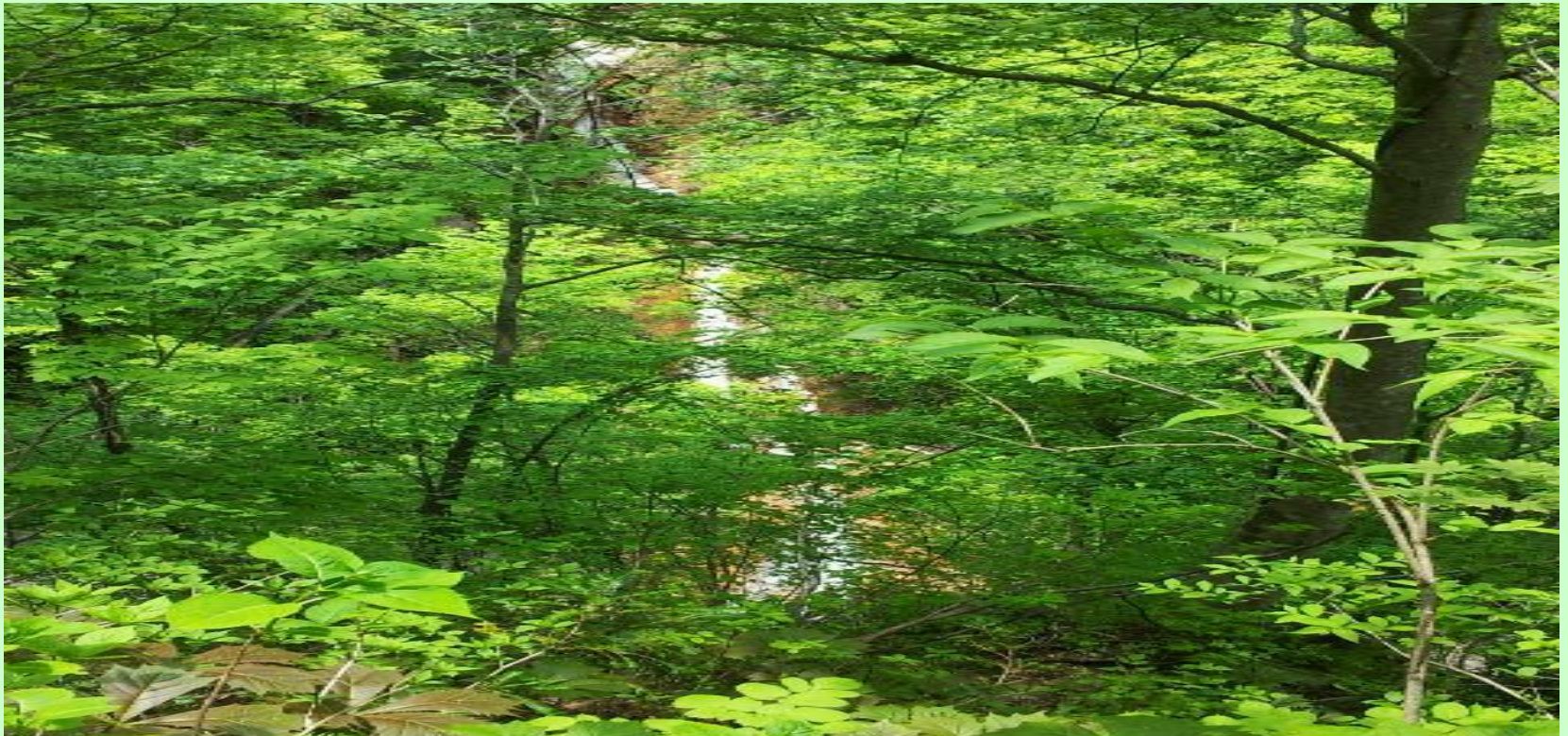


目に優しく、心穏やかになる緑 紫外線85%カット



問題です

- 「目に優しく、心穏やかになる緑」
- では、なぜ、葉っぱは緑色に見えるんでしょう？



フイトンチッド・アレロパシー アロマオイルによるリラックス効果



緑の香り効果

- 緑の香りの元は青葉アルコールや青葉アルデヒドを中心とした8種類のテルペン類からなる。
- 情報交換や外敵に対する防御・免疫。また種が減びるような有事の際の改良にも使われてきた。
- ヒトは古来よりずっと、この植物の生理活性を有する産物を利用してきた。モルヒネなどのように種々の疾病の治療として、除虫菊やクスノキなどのように生活の一部として。
- さらに、古来より西欧では「目の薬」「心の薬」
- 疲労回復効果、消臭・殺菌効果。
- 香りの信号は脳辺縁系へ到達した後、視床下部 から 下垂体（脳下垂体）へと伝わります。
視床下部は 自律神経の最高中枢 とも言われ、生命活動に欠かすことのできない体温や水分、血圧、睡眠リズム、消化や呼吸など様々な働きの調整を行っています

フィトンチッド・・・「香りの効果」

- ・免疫機能の低下を修復
- ・気分の爽快感や安定
- ・精神疲労の回復 ・不定愁訴の軽減
- ・睡眠リズムの改善

(宮島成江、森谷潔、阿岸祐幸 1997)

吸入後20—30分後

- ・末梢血管の拡張 ・脳血流量の増大
- ・ α 波の増強作用 ・ストレスの緩和

(山岡貞夫、富田晃代、渡辺和人 2002)

オフィスや病室から樹木や自然景観 のもたらす効果

- 病室の窓から樹木が見えたほうが、手術後の入院日数、鎮痛剤の使用量ともに少ない(Ulrich 1984)
- 窓からの自然の眺めが仕事のストレスを減少する(Leather 1998)
- 自然の景色を見ることのできる囚人はストレスが少なく、発症率が低い(Moore 1982)
- 独特の温かみを感じることも証明されています

・・・建築業界、畜産業界・音楽業界はじめ、1/fは
今後のキーワード・・・病院も学校も塾も木目を

いずれは、AI駆使して、児童虐待などの発見に!!

信濃町独自の実験・研究

- 警察病院の本間医師と信越病院の連携により血液を採取しての実験・・・2004.2005
 - 被験者数約100名・・・半日の森林メディカルトレーナーがご案内しての森歩き
 - 自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが一様にとれた
 - 血圧・体温などがもっともいい数値に近づいた
- ・・・森の持つ力は、人をヒト本来の姿に近づける・・・と考えられる

プレスリリース

平成20年 3月25日

森林浴が働く女性の免疫機能を高め、
ストレスホルモンを低下させた

独立行政法人 森林総合研究所

学校法人 日本医科大学

血液

赤血球 (96%)

↓
白血球 (3%)

血小板 血漿

↓
顆粒球 (60%)

リンパ球 (35%)

単球 (5%)

(好中球・好酸球・好塩基球)

↓
↓
B細胞

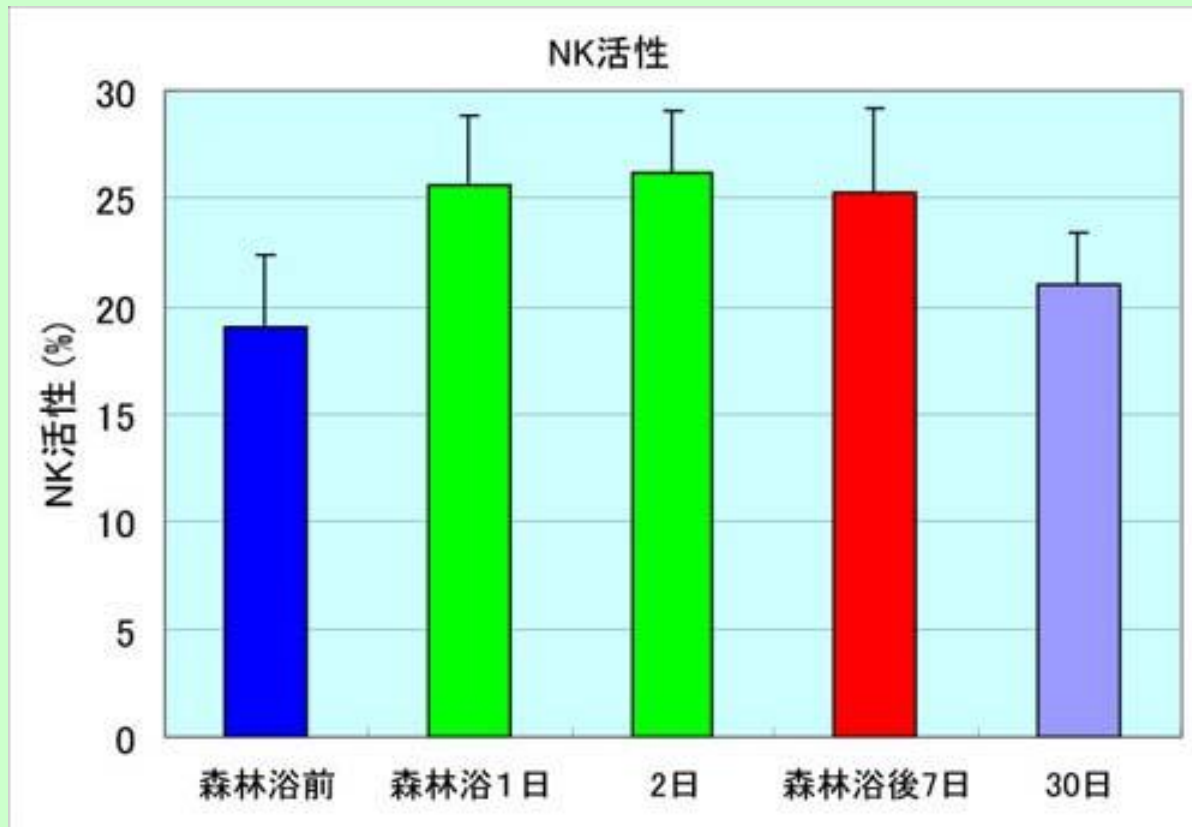
NK細胞

T細胞

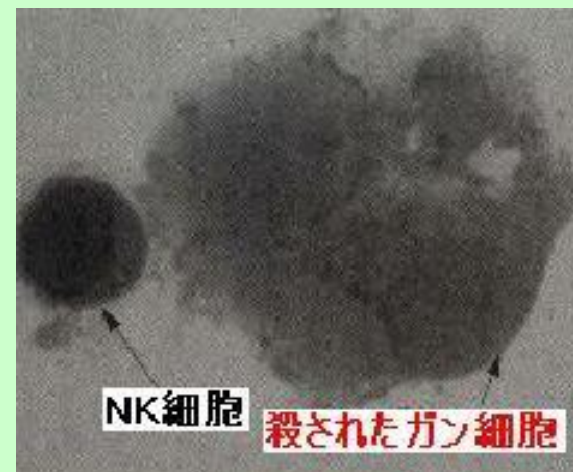
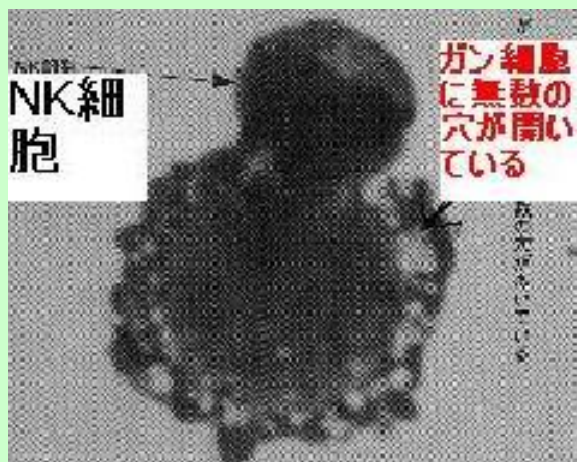
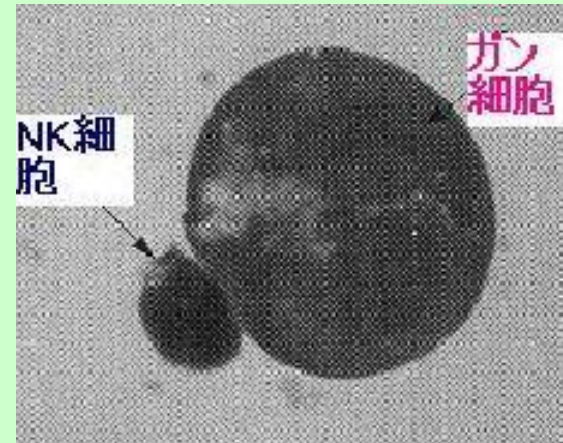
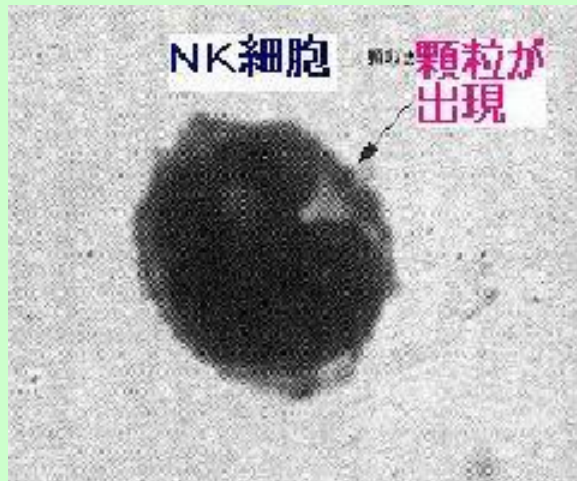
信濃町で行った・・・科学的な証明

- 1) 森林浴の女性のNK活性への効果・・・1ヶ月持続
- 2) 森林浴の女性のNK細胞数への効果
- 3) 森林浴の女性のリンパ球内抗がんたんぱく質への効果
- 4) 森林浴が女性の尿中アドレナリンとノルアドレナリンの濃度を減少
- 5) 顆粒球60%リンパ球35%にほぼなった

NK細胞活性

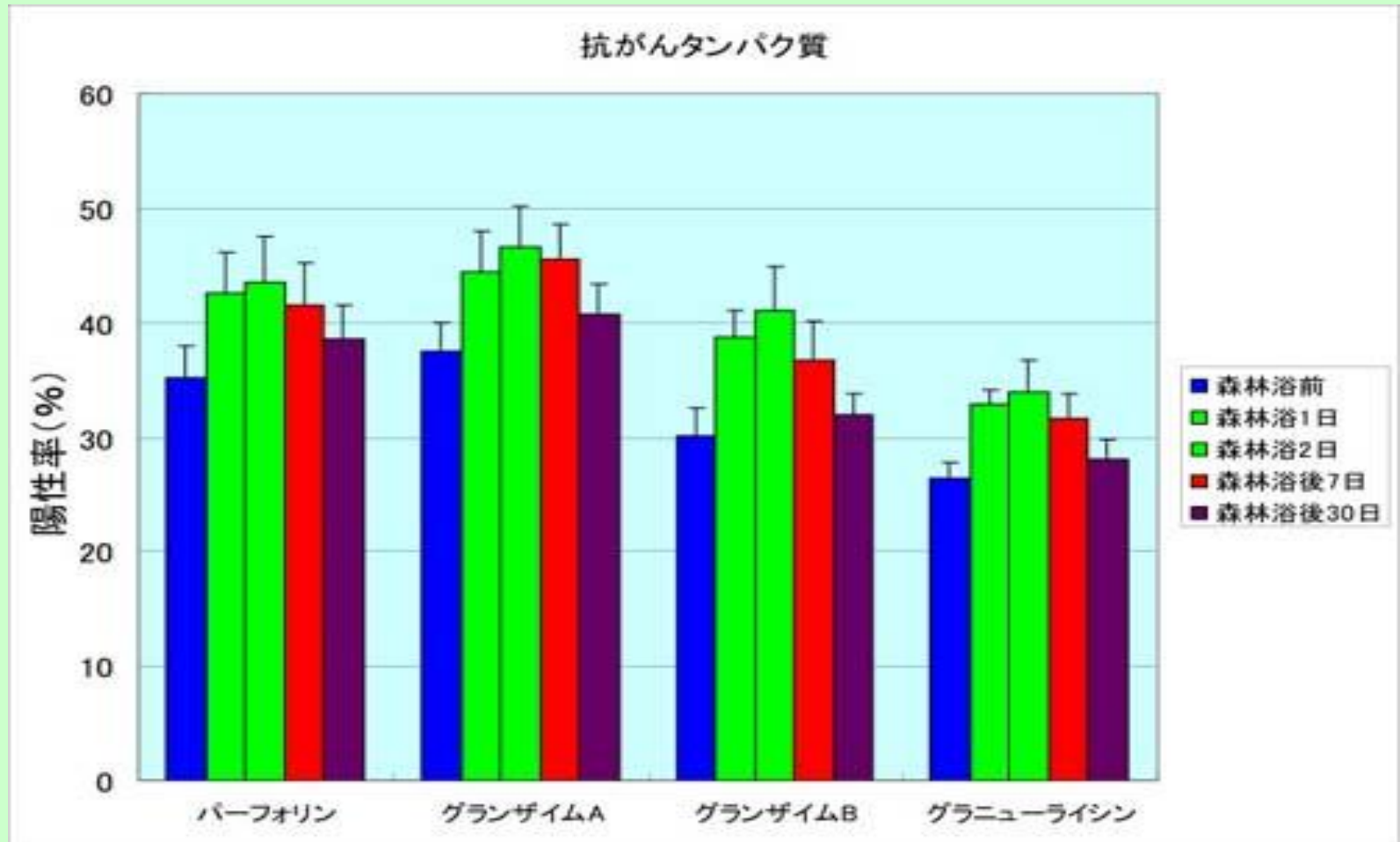


NK細胞とは・・・



森林浴が 女性の抗がんタンパク質を増加させ 効果が持続する

(李卿他 2007)



ドイツの医療制度の中には

- 「病気を未然に防ぐほうが、より経済的で、本人にとっても良い」という考え方がある。そこで、政府をはじめ社会全体が、体質改善にも有効な「自然療法」の啓蒙を行っています。またドイツには、さまざまな自然療法を組み合わせる集中的に治療を行うための、いわゆる「保養地」・・・クアオルトやバートが全国に380箇所ほどあります。
もちろん、ドイツでも「現代医学（日本でいうところの西洋医学）による治療法が一般的に行われています。ケガや急性の感染症といった早急に治療を必要とする病気には、即効性のある現代医学の治療がほどこされます。
- その一方で、生活習慣病や、慢性病、肥満、免疫疾患、ストレス性疾患、虚弱体質、アレルギーあるいはまた老化による身体機能の低下などの、薬だけでは根本治癒の難しい病気や体調不良の改善には、自然療法が利用されます。豊かな自然に恵まれた保養地に滞在して、さまざまな「自然療法」を組み合わせながらじっくりと回復を図る「転地療養」＝クアを選ぶこともできます。

ドイツでは ・ ・ 朝起きてから夜眠りにつく までの生活そのものが「薬」と「治療」

- 「食事」
私たちの体をつくる原料が食べ物であることを考えれば、その人の体質の改善につながる良質の食事も治療の一環といえます
- 「運動」
体の生理活動を高め、基礎体力や運動能力を向上させるためにはとても大切なことです。一番簡単な運動の一つはウォーキングです
- 「休息」
体のリズムを作るために、運動には必ず休息が組み合わせられます
- 「リラクゼーション」
現代病の多くにはストレスが関わっています。そのため、リラクゼーションや瞑想、あるいは娯楽などによるストレスの解消もまた大切な治療法
- 「スポーツや娯楽」
明るく前向きな気持ちで過ごすことも、治療効果を高める大きな助け
- 「入浴」
泉質や温度、入浴方法などによって、さまざまな生理活動を引き出すことができるので、治療の助けになります
- 「睡眠」
体の治癒活動は睡眠中に行われます

ドイツにおいて 病気や体調不良の改善には

- 偏った体質を改善する
- 抱えているストレスを解消する
- 精神状態を健全にする
- 生理反応を正常にする
- 自己治癒力を高める
- 身体機能の回復に努める

などの、「体とこころの改善」が必要です。

自然療法の多くは、その「体とこころの改善」を目的にしています。また、自然療法の多くは自分自身で実践する、**極めて能動的な治療法**です。そして、体とこころが改善していくに従って、体調不良は消え、病気も治っていきます。その上、病気になる前よりも健康な体を手に入れることができます。またセルフケアの方法を知るのも大事なことです

ドイツのバートの考え方

大切なのは環境

気候がいいこと

ミネラルの多い水があること

シーズン通しての利用価値があること

海洋療法といっても「湖」でもよい

・常時空気の測定

・医師などの数

・療法士の数も決められている

・保養施設・森・散策コースがきちんと整備されていること

・保養税をかけることが認められている・混合林があり幼稚園生も訪れることができる

・中には国立の保養地もある。国立の療法士学校もある

・・・イタリア・スペインなどの保養地はハード施設がメイン。オーストリーはドイツに近い。

また、ドイツでは車産業に携わる人よりも、保養産業のほうが雇用人口が多い
メインの4療法地はクナイプ・温泉・海洋・泥の4つの療法地

クナイプ療法とは

1897年クナイプ医師会が設立。

水療法を中心に総合的な自然療法として医師の管理下で行われる医療として発展。ドイツの医科大では1996年頃から必須科目。

現在ドイツ・オーストリーではクナイプ療法に関しては、健康保険・年金保険・介護保険が適用される。診療所や病院へ行くのと同じようにクナイプ施設を利用することが可能。

予防保養・最も大事
リハビリのための保養

健康保険組合が支払う
年金保険組合が支払う

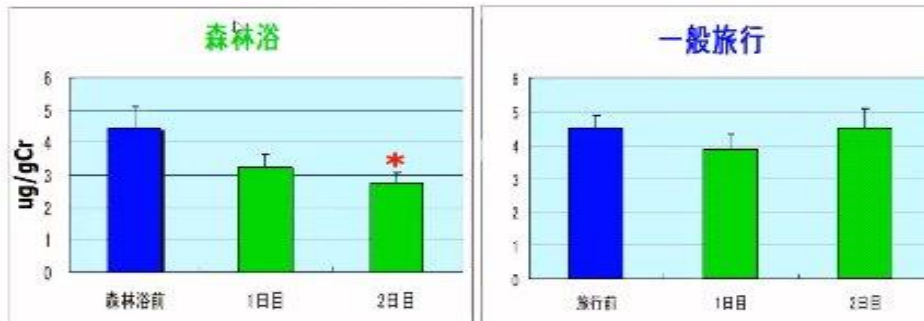
クナイプ療法は水療法、植物療法、運動療法、食療法、人間の持つ生態リズムを重視する秩序療法の5つ







森林浴が有意にストレスホルモンを減少させるが、
都市旅行はストレスホルモンに影響しない



*: $p < 0.05$ (森林浴前との比較)

Li Q et al. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2008;21(1):117-27.



都会の公園での森 林浴 --その効果--

日本医科大学 医師、教授、医学博士
TV発表者 李 卿

まとめ 信濃町森林メディカルトレーナー 高力一浩

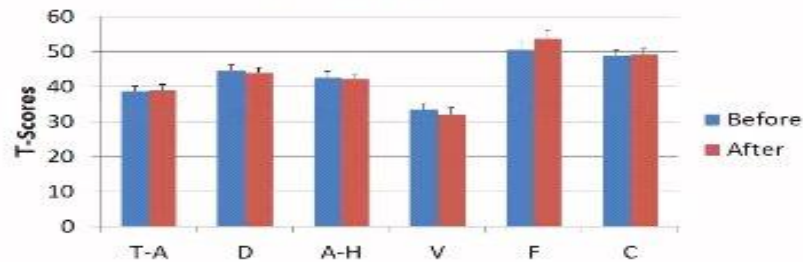
共有

編集

削除

都内商店街(西日暮里)散策では活気、緊張・不安、抑うつ・落ち込み、敵意・怒り、混乱、疲労の症状の改善効果がなかった。

商店街散策 (n=20)

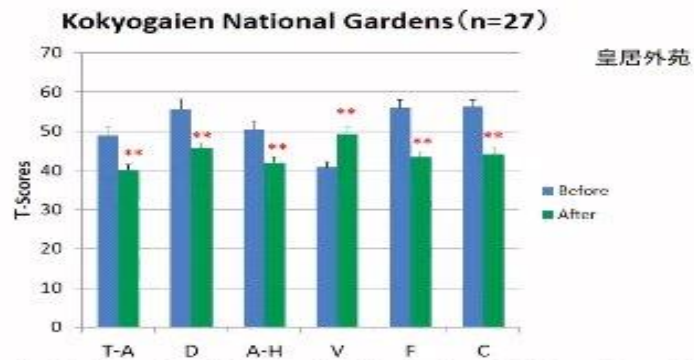


T-A: tension-anxiety, D: depression, A-H: anger-hostility, V: vigour, F: fatigue, C: confusion

P>0.05 compared to before the walk



皇居外苑での森林浴は、活気を上昇させ、緊張・不安、抑うつ・落ち込み、敵意・怒り、混乱、疲労の症状を有意に低下させた



T-A: tension-anxiety, D: depression, A-H: anger-hostility, V: vigour, F: fatigue, C: confusion

*: $p < 0.05$, **: $P < 0.01$ compared to before the walk





森林浴が緊張・不安、憂うつ・落ち込み、怒り・敵意、疲労、混乱を低下させ、**活気**を高める

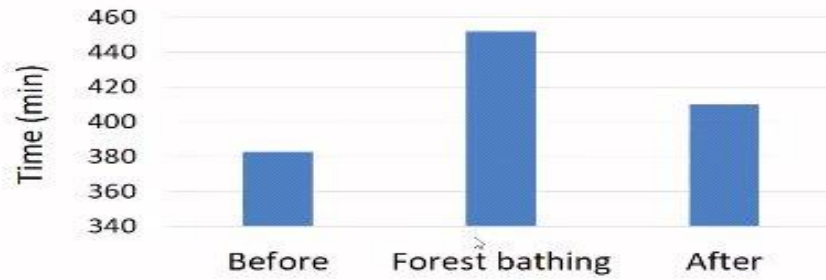


森林浴がリハビリテーション病院の入院患者の**ストレス管理**と**うつ病予防**に活用できる





森林浴が睡眠時間を延ばす



コロナ感染症と免疫機能と森林浴

1. 免疫機能低下の高齢者は、**コロナ感染症**にかかりやすく、重症化しやすく、死亡率も高くなります。
2. 糖尿病、高血圧、心臓病、呼吸器疾患などの基礎疾患を持つ患者も、これらの患者の免疫機能が低下しているため、重症化しやすく、死亡率も高くなります。
3. したがって、免疫機能の維持と増強は**コロナ感染症**の予防には非常に重要です。
4. **森林浴**は、免疫機能を高めます。
5. したがって、**森林浴**は、**コロナ感染症**に対する予防効果があります。



——エビデンス・官民共働・18年の実績により——

提携企業団体37社＋7社

● 癒しの森®提携企業

- ・TDKラムダ
- ・KITZ(北沢バルブ)
- ・トッパン健康保険組合
- ・Cock Deli 株式会社
- ・日本事務機
- ・TDK
- ・KOA株式会社
- ・(株)DELL
- ・NECネクサソリューションズ
- ・東京音楽大学
- ・奈良県教職員組合
- ・大阪民間社会福祉事業従事者共済会
- ・韓国ハンリムソンシン大学
- ・ティエラコム
- ・三井住友銀行新宿支店
- ・SMBC日興証券
- ・明電舎
- ・アドバンテッジリスクマネジメント
- ・km自動車
- ・テクニカルパートナー
- ・日新航空サービス
- ・アプライドマテリアル
- ・マーキュリーオフィスプロジェクト
- ・東京都港区木材利用提携
- ・韓国ロハス協会
- ・総合システムプロダクツ
- ・韓国忠南大学
- ・大塚商会
- ・シダックス
- ・長野清泉女子大
- ・日本通運健保組合
- ・カリス成城
- ・MOMO統合医療研究所
- ・Coもれび
- ・明和製紙

● 森林の里親契約

- ・駒澤大学高等学校
- ・ANA
- ・TDKラムダ
- ・日新航空サービス

● 研修提携

- ・明電エンジニアリング

● ふるさと協定

- ・国際自動車(km)
- ・TDKラムダ
- ・アドバンテッジリスクマネジメントほかに4社提携

● 他にCSRや信濃町のブランド野菜などの優先販売なども

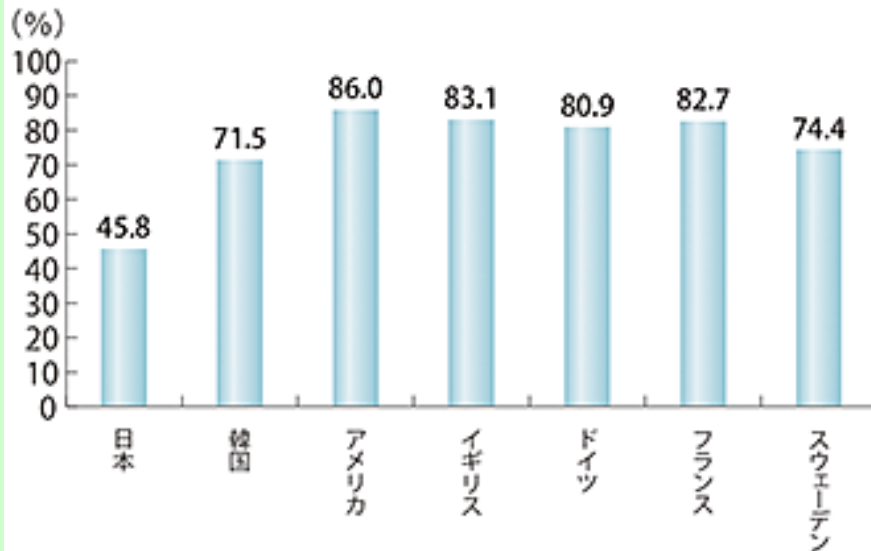
- 新人研修の継続により三年以内離職率が11%→1%に改善した企業も。

ここへ来て、健保組合との提携が進む。健康経営及びトッパン健保さんによる森林セラピー体験への補助適用可

13-29の若者意識調査 内閣府 平成26年度

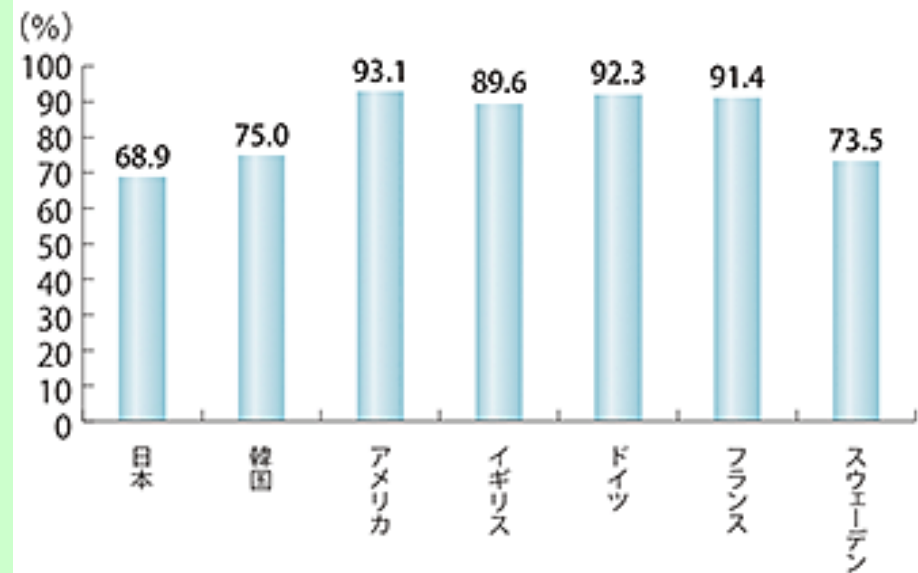
- 自己肯定感

図表1 自分自身に満足している



(注) 「次のことがらがあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「私は、自分自身に満足している」に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。

図表2 自分には長所がある



(注) 「次のことがらがあなた自身にどのくらいあてはまりますか。」との問いに対し、「自分には長所があると感じている」に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した者の合計。

15－39歳の死因のトップは「自殺」

さらに13-25歳の若者の自殺率
は増加傾向



うつ病の再発率



うつ病を1回発症した後の再発率 50-60%

うつ病を2回発症した後の再発率 70%

うつ病を3回発症した後の再発率 90%

みんなが無駄！ 本人も会社も家族も……

体と心のつながり・・・認知



- ・ 内受容感覚 臓器から得られる感覚
 - ・・・疲れをキャッチする、消化が悪い感じなど→休養、食生活の改善
- ・ 体性感覚 温度・皮膚感覚や筋、腱、関節などの感覚
 - ・・・今の自分をキャッチする→治療、休養、ストレッチ
- ・ 外受容感覚 五感から得られる感覚
 - ・・・ストレスをキャッチする→逃げる・コントロールする

身体と心のつながり・・・認知



- 感覚とは下界の刺激によっておきる意識
- 感覚は経験によって培われる
- さまざまな感覚を使って自分の身体を感じがつかめると自己肯定感が高まる
- 自己肯定感が高まると、他者への信頼感も高まる・・・許せる自分も出てくる
- 自分の心の状態をつかめると安心感が生まれ、自分の間隔が信じられるようになる
- 人とのかかわりの中では、自分の感覚を元に相手を理解する

癒しの森療法の効果



・自律神経系 バランスが整う



うつ病、やる気の改善に有効

・内分泌系 ストレスホルモンの減少



うつ病の改善に有効

・免疫系 NK細胞の増加、活発化



ガンや感染症予防

・脳科学系 ワクワク感、学習能力、発想力、自己肯定感の高まりなど

森林療法による睡眠改善・・・



癒しの森®

『失われた時間を取りもどす町』

- 快適な睡眠のために

*不眠の人は→血糖が高い・肥満になりやすい・交感神経活動が高い(高血圧・高脂血症の原因)

*糖尿病は6－8時間の睡眠が良く、それ以下も以上も3－5倍の確率・・・とくに5時間以下はよくない

*うつ病の患者の92%に不眠がある

*韓国・日本は平均睡眠時間がイギリス・アメリカに比べて1時間短い→韓国・日本の自殺率は高い

より質の良い睡眠のために

- **体内リズムを整える**

 - 起きたら朝日を浴びる

 - 食事を規則正しく取る

 - 昼寝はしても20分以内・・・15時前までに

- **睡眠力を高める**

 - 眠くなってから寝床に入る

 - 日中に運動をする

 - 入浴はぬるめのお湯にゆっくり入る

 - 自律神経のバランスを整える(カフェイン・パソコン・深酒・深夜労働)

 - 夜間照明は電球色がよい

より質の良い睡眠のために

- **副交感神経を高める**

腹式呼吸をする

アロマセラピーを利用する

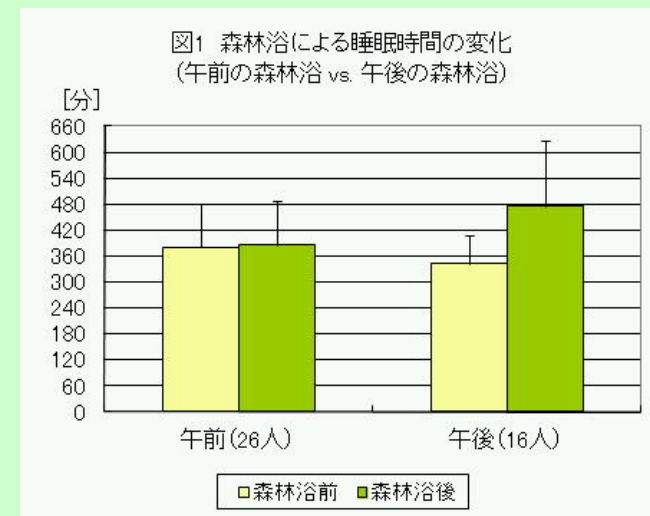
自律訓練法

身体のほぐし方をマスターする(筋弛緩法・背中ほぐし体操)

寝る前の音楽も効果的

森林浴による睡眠改善効果

- **森林浴で睡眠の改善の調査** — 滋賀県大津市龍谷の森にて — 2005年
森田えみ 森林インストラクター/名古屋大学大学院医学系研究科予防医学
宮浦富保 龍谷大学理工学部・里山学研究センター
- 自然観察や間伐体験なども交え、約2時間の森林浴
- 森林浴を行った日の夜は、前夜に比べ睡眠時間が長くなり、自覚的な睡眠の深さもやや改善されました
- 午前に行った場合と、午後に行った場合では、効果に差がありました。森林浴をした当日の夜、午前に森林浴をした方達の睡眠時間は、前夜とほとんど変わりませんが、午後に森林浴をした方達は、平均して約2時間10分も睡眠時間が長くなりました(図1)。



長期滞在による食事改善効果

人は・・・

食べたものでできている。

人間の細胞はどのくらいのスピードで入れ替わっているのか？

- 血液は約120日(4ヶ月)
 - 肌や髪は約28日、
 - 心臓は約22日、
 - 胃腸は3日~7日、
 - 筋肉や肝臓は約60日
 - 骨は約90日・・・異論もあり、5年とも。
-
- 私たちのカラダは約60兆個もの細胞によって構成されています。
 - そして、一日あたり約7000億個もの細胞が絶えず生まれ変わっています
 - 今日摂取したものが、数日後、1か月後、数か月後の自分の体を作っているのです。そして摂取したものが影響を与えているのです。
 - 今更タバコをやめても、もう年だし、何にも変わらないよ』とっていませんか？
いえいえ、貴方が思っている以上に早く細胞は入れ替わっているので、体調の良さ、肌の調子はすぐ感じられます。

——エビデンス・官民共働・18年の実績により——

提携企業団体35社＋7社

● 癒しの森®提携企業

- ・TDKラムダ ・KITZ(北沢バルブ)
- ・トッパン健康保険組合 ・Cock Deli 株式会社
- ・日本事務機 ・TDK
- ・KOA株式会社 ・(株)DELL
- ・NECネクサソリューションズ
- ・東京音楽大学 ・奈良県教職員組合
- ・大阪民間社会福祉事業従事者共済会
- ・韓国ハンリムソンシン大学 ・ティエラコム
- ・三井住友銀行新宿支店 ・SMBC日興証券
- ・明電舎 ・アドバンテッジリスクマネジメント
- ・km自動車 ・テクニカルパートナー
- ・日新航空サービス ・アプライドマテリアル
- ・マーキュリーオフィスプロジェクト
- ・東京都港区木材利用提携 ・韓国ロハス協会
- ・総合システムプロダクツ ・韓国忠南大学
- ・大塚商会 ・シダックス ・長野清泉女子大
- ・日本通運健保組合 ・カリス成城
- ・MOMO統合医療研究所 ・Coもれび予定

● 森林の里親契約

- ・駒澤大学高等学校
- ・ANA
- ・TDKラムダ
- ・日新航空サービス

● 研修提携

- ・明電エンジニアリング

● ふるさと協定

- ・国際自動車(km)
- ・TDKラムダ
- ・アドバンテッジリスクマネジメントほかに4社提携

● 他にCSRや信濃町のブランド野菜などの優先販売なども

- 新人研修の継続により三年以内離職率が11%→1%に改善した企業も。

ここへ来て、健保組合との提携が進む。健康経営及びトッパン健保さんによる森林セラピー体験への補助適用可



我々の夢

・森を歩くことへの保険適用

- ・ドイツではすでにずいぶん前から**保険適用**がされている
- ・このままでは日本の医療制度・介護制度の**皆保険制度**が崩壊
- ・**予防医療**にもっと力を入れる。診療点数、処方箋料を上げる

・まとまった休暇がとれる国

職場・雰囲気

- ・本人はなかなか気づけない・・・同僚か家族の**気づきと後押し**
- ・保険休養への補助制度やせめて**有給休暇**の100%消化