

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、あまり時間にとらわ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
- 🍻 ナラ枯れの木の落枝に注意しましょう
- 🍻 猛毒キノコ「カエンタケ」には触れないようにしましょう



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



ソメイヨシノ



センダン



アジサイ



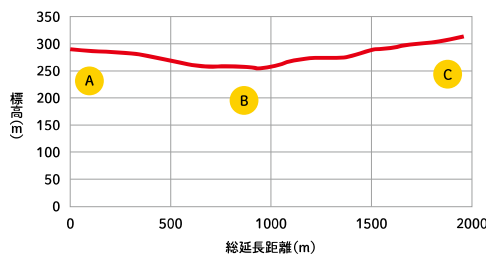
キビタキ



チューリップ



コアオハナムグリ



とてもキレイで歩きやすい
初心者にもオススメです



風の吊り橋

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

美しい丹沢の山並みを背景にそびえ立つ、高さ35m、長さ267mの公園のランドマーク「風の吊り橋」からの眺望は特にオススメです。駐車場やトイレ、休憩施設、ベンチなども整備された公園内の園路等を周回するコース設定で、花や緑など、四季を通じてさまざまな景色を楽しむことが出来るセラピーロードです。どなたでも安心して気軽に自然を感じながら散策することが出来ます。

主な樹木	アジサイ、カツラ、イロハモミジ、クヌギ、コナラ、コブシ、エゴノキ、スギ、ヒノキ、カワツザクラ、フジ、ハクモクレン、ロウバイ、センダン等
主な草花	ヤマユリ、オキナグサ、ヒガンバナ、スイセン、チューリップ、ヒマワリ、コスモス、ザルギク、タチツボスミレ、ホトトギス、ノアザミ、タイアザミ等
主な生き物	ヤマトシジミ、ウラギンシジミ、コムシジ、インヒヨドリ、キビタキ、モズ、コゲラ、メジロ、コアオハナムグリ、ニイニイゼミ、オオシオカラトンボ等
主な周辺スポット	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)、茶室「おおすみ山居」