

森林セラピー

森林セラピーの楽しみ方

森に足を踏み入れ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と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
- 脳交感神経活動が高まり、交感神経活動を抑制
- 心拍数・血圧・血圧、副交感神経が低下
- 心理的に緊張が緩和し活気が増す
- NK活性が高まり免疫機能が上がる
- 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。



秦野の関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、ゆつりと森を楽しむことができます。一人で家族、友人とでも、秦野の森に日々の疲れを癒しに来ませんか。

森林政策の注意事項

- 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・スズメバチなどの対策をしましょう
- ナラ拾いの木の採取には注意しましょう
- 猛毒キノコ「カエンタケ」には触れないようにしましょう

五感を活用して 森林のリラックス方法

自分にあったリラックス法を探してみてください！

👂 聴く

静かな森の中でも、様々な森の音が聴こえます。川のせせらぎに耳をすませます。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、夏の青と緑、秋の紅葉などの森の風景に、心とカラダもリラックスできます。景色がゆっくりと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ン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。

👉 さわる

植物の葉や木の幹など、自然のものに触れることで、よりつらさ、心地よさを感じ、心が落ち着きます。

😊 あじわう

森は美味しい日本一の名水の里。季節ごとの里山の恵み、新鮮で力強い大地の味を味わうと、充足感が満たされます。

👉 さわる

植物の葉や木の幹など、自然のものに触れることで、よりつらさ、心地よさを感じ、心が落ち着きます。

はだの森林セラピーフード

森林セラピーイベントでは、森の魅力をたっぷり堪能できるお弁当をご用意しています。季節によって、お弁当の内容は変更になります。

秦野の地産食材を使い、健康に配慮した「はだの森林セラピー弁当」



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

- 伝統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れる献立とする
- 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賛団体・店舗

森林や癒しを感じられ、地産食材を使い健康に配慮されたお弁当やお菓子、デザートなどは、秦野の里山活動団体や飲食店の協力を得て提供しています。森の木漏れ日の中で、秦野の里山の恵みを味わってみませんか？

アクセス



お問合せ 秦野市森林ふれあい課 0463-82-9631 (直通) shirin-f@city.hadano.kanagawa.jp

秦野の「はだの表丹沢 森林セラピーガイド」御紹介

猪股 義晴さん (表丹沢活性化対策委員会)

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。 表丹沢地区は、森林や里山、秦野の水や歴史、文化に触れることができます。ぜひ、癒されてください。

小泉 俊江さん (表丹沢菩提里山づくりの会)

自然観察施設「イヅの裏」に勤務している経験を活かして、自然の不思議さやおもしろさを、いろいろな方々から感じてもらう、森林浴で得られる癒し効果を高めてもらいたいと思います。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。

伊井 美穂さん (表丹沢活性化対策委員会)

五感で感じる森からのギフト。深呼吸したくなる森の香り、木々のゆらぎ、秦野の森でただただの特別な時間を過ごしませんか。 これらの中で味わうハーブティや旬の食材を使ったセラピー弁当で心からひとときを地元ガイドならではの地図にはない「みちさき」の案内もお任せください。

森林セラピーガイド・セラピストの資格は、NPO法人森林セラピーサ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** 唾液アラマーゼ、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
- 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
- 食** 地産の森林セラピー弁当、バーベキュー、クロモジ茶、ハーブティ

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、秦野の森をじっくりした人たちです。 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ます。参加者に合わせた案内を通して、リラックス効果を最大化させてくれます。

秦野市森林ふれあい課 / はだの表丹沢森林セラピー協議会 0463-82-9631 (直通) shirin-f@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。

はだの表丹沢

森林セラピーガイドブック - Forest Therapy -

丹沢の森の恵み 二元气と癒し 森林セラピー 丹沢の森の恵み

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... そんなゆった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

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 (リフトスライド)
観察池
風の吊り橋
バーベキュー場
大倉駐車場
公園道706号
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

主な樹木	アジサイ、カツラ、イロハモミジ、クスギ、コナラ、コブシ、エゴノキ、スギ、ヒノキ、カウザクラ、フジ、ハクモクレン、ロウバイ、センダングサ等
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、タイザミ等
主な生き物	ヤマトビ、ウラギンシジミ、コムシジ、イソヒヨドリ、キビタキ、モズ、コゲウ、メジロ、コオホナムグサ、ニイニイゼミ、オオシオカトンボ等
主な周辺スポット	風の吊り橋、水無川、森の自然観察コース、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「おたすみ山居」

秦野川 秦野戸川公園パークセンター ☎ 0463-87-9020

4 市街地の中の貴重なオアシス くずは峽谷コース



くずはの道
とんぼの岩せき
くずはの自然観察コース
くずはの家
くずはのつり橋
おにくるみの広場
どんぐり山
露頭
くずはの道
くずはの家
くずはのつり橋

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

主な樹木	コナラ、クスギ、イヌシデ、ケヤキ、エノキ、オニグルミ、ウツミズガラ、エゴノキ、ウグイスカグラ等
主な草花	ワユリ、オカタツツノギ、キバナヤギギ、タニギキョウ、ニリンソウ、フタリシズカ、ヤマノコメゾウ、ノコンギク、ヤマユリ等
主な生き物	ハグロトンボ、ゲンジボタル、カブトムシ、ヤマトタムシ、サワガニ、カシカガエル、ウグイス、カウセミ、キビタキ、キセキレイ
主な周辺スポット	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 (地蔵)

秦野ガス・ネイチャーパークくずは 自然観察施設くずはの家 ☎ 0463-84-7874

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



秦提山の神社
水源の森林
葛葉の泉 (秦野名水)
展望デッキ
キャンプ場
管理棟

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、クスギ、タブノキ、アブラチャン、フサザクラ、コナラギ等
主な草花	シダ類、マツカゼソウ、コアコソウ、シャガ、カラムシ、ヤマリンソウ、ヤマユリ、ヤマハッカ、ホウチャクソウ等
主な生き物	フキバツク、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、オオゴトビ、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

表丹沢野外活動センター ☎ 0463-75-0725

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。



- 秦野戸川公園・風の吊り橋コース
- 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース
- 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース
- くずは峽谷コース
- 弘法山公園コース

秦野の森林セラピーロード

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 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース
4 くずは峽谷コース
5 弘法山公園コース

5つのコースはそれぞれ特徴があり、秦野風を満喫♪

ロードマップの見方
● 森林セラピーロード ● トイレ ● 駐車場

特におすすめのスポット
● 森林浴スポット ● 鳥の鳴き声スポット ● 展望ポイント
● 川のせせらぎスポット ● 秦野名水スポット ● 地景観観望点

3 金目川渓流と棚田・御師の里 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース



金目川
御師の里
大日堂
御師神社
御師の里
若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) 320
高低差(m) 168
総延長距離(km) 1.1
平均斜度(%) 15.4
最小斜度(%) 11.1
最高斜度(%) 19.8

主な樹木	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
主な草花	ヤマリンソウ、ゼニオオイ、ミヤマカタバミ、コクサギ、テンナンショウ類、コアカシ、ツグミ、マツカゼソウ等
主な生き物	赤トンボ類、スジゴロシロチョウ、サワガニ、サンコウチョウ、ミソサザイ、カワガラス、オオルリ、ウグイス、ホトトギス、ホトトギス、キビタキ等
主な周辺スポット	秦野湧水 (秦野名水)、鮎尾の滝、緑水庵、淡墨桜、ミツマタ群生地

表丹沢野外活動センター ☎ 0463-75-0725

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、権現山、浅間山の3つの山を含む地域を弘法山公園といひ、かながわの景観50選、かながわの探鳥地50選、かながわの花の名所100選、園東の富士見白良に選ばれています。クスギやコナラを中心とした広葉樹に覆われ、また、桜の名所としても有名な、公園全体で2000本を超える桜があり、相模湾を望む眺望も魅力です。また、周辺には温泉施設の名水はだの富士見の湯があるほか、眺望展望まで幅広いコースも整備されています。



名水はだの富士見の湯 (定湯あり)
権現山・展望台
大師堂
展望台
大師堂
展望台
大師堂

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

主な樹木	コナラ、クスギ、ミズキ、クマシデ、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
主な草花	センニンソウ、オカタツツノギ、センボンヤリ、コゴメツツギ、シャガ、ウツボグサ、ウバユリ、ヤマユリ、アジサイ等
主な生き物	アサギマダラ、キビタキ、アゲハラ、ヤマガラ、メジロ、コジュケイ、シジュウカラ、イカル、エンビタキ、ムササビ、ノスリ、ニホトコガ、ミドリヒョウモン等
主な周辺スポット	弘法山、権現山 (展望台)、浅間山、名水はだの富士見の湯