

森の健康効果とは？  
森林セラピー効果とは？





A large, spreading tree with green leaves is the central focus of the image. Its branches extend across the frame, partially obscuring a building in the background. The building has a classical architectural style with columns and a blue door. The ground is covered with fallen leaves, and there are some benches and a small cart visible in the foreground.

# たまくすの木 2016



1854



ROADSIDE CHAPEL, YOKOHAMA.





1923



# 玉楠

読み方：タマガス  
(tamagusu)

タブノキの別称。

クスノキ科の常緑大高木、園芸植物、薬用植物

学名：Machilus thunbergii

暖地の海岸近くに生えることが多い。

高木になる。葉っぱは細長く、ピカピカでつやあり  
裏は白っぽい。春、目立たない花が咲く。





国有林では、  
次世代への財産として健全な形  
で残していくべき 巨樹・巨木を  
中心とした森林生態系に着目し、  
代表的な巨樹・巨木を「森の巨  
人たち百選」として 選定しました。

各地域の協議会の自主的な活  
動によって、  
巨樹・巨木に係る治療、保護柵、  
表示板の設置、周辺森林環境の  
整備などの保護活動を実施して  
います。

林野庁

# 森の巨人たち百選





# 森の巨人たち百選

| No. | 樹種   | 愛称           | 幹周      | 樹高  | 所在地      |
|-----|------|--------------|---------|-----|----------|
| 1   | ミズナラ | 浜益の千本ナラ      | 480cm   | 18m | 北海道石狩市   |
| 2   | クリ   | 自生北限付近のクリの巨木 | 455cm   | 18m | 北海道江別市   |
| 3   | --   | --           | --      | --  | --       |
| 4   | シナノキ | ピンネシリの千本しな   | 660cm   | 19m | 北海道中頓別町  |
| 5   | カツラ  | 美瑛の森の神様カツラ   | 1,151cm | 31m | 北海道美瑛町   |
| 6   | カツラ  | 置戸の3本カツラ     | 300cm   | 37m | 北海道置戸町   |
| 7   | ヤチダモ | オホーツクのヤチダモ   | 460cm   | 37m | 北海道網走市   |
| 8   | ミズナラ | 標茶のミズナラ      | 594cm   | 24m | 北海道標茶町   |
| 9   | ニレ   | 十勝三股のニレ      | 353cm   | 28m | 北海道上士幌町  |
| 10  | --   | --           | --      | --  | --       |
| 11  | カツラ  | 乙部の縁桂        | 610cm   | 40m | 北海道乙部町   |
| 12  | スギ   | コブ杉          | 377cm   | 40m | 秋田県上小阿仁村 |
| 13  | スギ   | きみまち杉        | 515cm   | 58m | 秋田県能代市   |
| 14  | ブナ   | 白神のシンボル      | 485cm   | 26m | 秋田県藤里町   |
| 15  | スギ   | めおと杉         | 1,200cm | 36m | 秋田県秋田市   |
| 16  | ブナ   | 日本一のブナ       | 860cm   | 24m | 秋田県仙北市   |
| 17  | クリ   | 日本一のクリ       | 810cm   | 22m | 秋田県仙北市   |
| 18  | スギ   | オブ山の大杉       | 1,240cm | 34m | 秋田県大仙市   |
| 19  | スギ   | 法内の八本杉       | 1,150cm | 40m | 秋田県由利本荘市 |
| 20  | ブナ   | あがりこ大王       | 762cm   | 25m | 秋田県にかほ市  |
| 21  | ネズコ  | 上倉山のクラベ      | 927cm   | 20m | 山形県朝日町   |
| 22  | カツラ  | 女甕山の大カツラ     | 1340cm  | 25m | 山形県真室川町  |
| 23  | スギ   | 滝の沢の一本杉      | 1150cm  | 49m | 山形県真室川町  |
| 24  | ネズコ  | 岩神権現のクロベ     | 1,220cm | 25m | 山形県大蔵村   |
| 25  | ミズナラ | 吾妻のミズナラ      | 719cm   | 30m | 山形県米沢市   |
| 26  | ヤチダモ | 飯豊山のヤチダモ     | 466cm   | 34m | 山形県小国町   |
| 27  | ドロノキ | 大鰐の神木        | 440cm   | 34m | 青森県大鰐町   |
| 28  | アカマツ | 馬場山のアカマツ巨樹   | 660cm   | 28m | 青森県青森市   |
| 29  | ヒバ   | 脇野沢千年ヒバ      | 618cm   | 20m | 青森県むつ市   |
| 30  | クリ   | おぐり          | 780cm   | 27m | 青森県むつ市   |
| 31  | ケヤキ  | 重茂の大ケヤキ      | 377cm   | 28m | 岩手県宮古市   |
| 32  | スギ   | 和賀仙人姥スギ      | 1,150cm | 30m | 岩手県北上市   |
| 33  | スギ   | えぼし千年杉       | 590cm   | 26m | 宮城県蔵王町   |
| 34  | カツラ  | 剣桂           | 970cm   | 45m | 福島県西郷村   |
| 35  | サワラ  | 御鍋神社境内のサワラ   | 380cm   | 42m | 福島県天栄村   |



|     |        |               |         |     |          |
|-----|--------|---------------|---------|-----|----------|
| 36  | ケヤキ    | 峠路のケヤキ        | 420cm   | 25m | 福島県昭和村   |
| 37  | メグスリノキ | 杓子ヶ入メグスリノキ    | 410cm   | 20m | 福島県喜多方市  |
| 38  | ヤマザクラ  | 越代の桜          | 722cm   | 20m | 福島県古殿町   |
| 39  | イロハモミジ | イロハモミジの巨木     | 314cm   | 18m | 栃木県那須塩原市 |
| 40  | モミ     | 太郎モミ          | 528cm   | 30m | 栃木県日光市   |
| 41  | ブナ     | 奥利根のブナ太郎      | 470cm   | 27m | 群馬県みなかみ町 |
| 42  | カツラ    | 姫仙の滝のカツラ      | 670cm   | 35m | 群馬県草津町   |
| 43  | トチノキ   | 菅名岳大トチ        | 740cm   | 25m | 新潟県五泉市   |
| 44  | トチノキ   | 見倉の大栃         | 848cm   | 25m | 新潟県津南町   |
| 45  | スギ     | 御岩山の三本杉       | 848cm   | 50m | 茨城県日立市   |
| 46  | スギ     | 天城山太郎杉        | 973cm   | 48m | 静岡県伊豆市   |
| 47  | スギ     | シラヌタの大杉       | 816cm   | 45m | 静岡県東伊豆町  |
| 48  | ブナ     | 森太郎           | 534cm   | 25m | 長野県飯山市   |
| 49  | トチノキ   | 茂来山トチノキ（コブ太郎） | 531cm   | 22m | 長野県佐久穂町  |
| 50  | シナノキ   | 弘法大師のさかさ杖     | 377cm   | 17m | 長野県東御市   |
| 51  | カラマツ   | ジャンボカラマツ      | 408cm   | 34m | 長野県塩尻市   |
| 52  | スギ     | ブナ平立山のスギ      | 940cm   | 21m | 富山県立山町   |
| 53  | ヒノキ    | 神坂大檜          | 722cm   | 25m | 岐阜県中津川市  |
| 54  | イチイ    | 宮の大イチイ        | 690cm   | 25m | 岐阜県高山市   |
| 55  | ネズコ    | 平湯の大ネズコ       | 760cm   | 23m | 岐阜県高山市   |
| 56  | ヒノキ    | 天保林大ヒノキ       | 350cm   | 36m | 岐阜県下呂市   |
| 57  | マツ     | 荘川のヒメコマツ      | 625cm   | 20m | 岐阜県高山市   |
| 58  | ヒノキ    | 荘川のヒノキ        | 767cm   | 24m | 岐阜県高山市   |
| 59  | ヒノキ    | 笠木            | 754cm   | 26m | 岐阜県恵那市   |
| 60  | スギ     | 大悲山の三本スギ      | 1,360cm | 35m | 京都府京都市   |
| 61  | ミズメ    | 上津灰のミズメ       | 416cm   | 20m | 京都府綾部市   |
| 62  | ヒノキ    | 持経千年桧         | 530cm   | 25m | 奈良県十津川村  |
| 63  | カツラ    | コモチカツラ        | 1,580cm | 43m | 石川県白山市   |
| 64  | トチノキ   | 岩谷のトチノキ       | 1,000cm | 35m | 福井県南越前町  |
| 65  | スギ     | 桃木峠の大杉        | 800cm   | 40m | 福井県大野市   |
| 66  | スギ     | 一本杉           | 813cm   | 45m | 三重県大台町   |
| 67  | カツラ    | 大又のカツラ        | 1,060cm | 32m | 三重県熊野市   |
| 68  | スギ     | 弘法杉           | 630cm   | 43m | 和歌山県田辺市  |
| 69  | ミズナラ   | 安蔵寺山の大ミズナラ    | 488cm   | 30m | 島根県津和野町  |
| 70  | --     | --            | --      | --  | --       |
| No. | 樹種     | 愛称            | 幹周      | 樹高  | 所在地      |



|     |           |            |         |     |          |
|-----|-----------|------------|---------|-----|----------|
| 71  | アベマキ      | 臥牛山のアベマキ   | 470cm   | 30m | 岡山県高梁市   |
| 72  | スギ        | 四本杉        | 990cm   | 30m | 広島県広島市   |
| 73  | スギ        | 三本杉        | 477cm   | 42m | 山口県山口市   |
| 74  | ケヤキ       | 大屋敷のケヤキ    | 450cm   | 30m | 香川県高松市   |
| 75  | トチノキ      | 猪伏の大トチ     | 626cm   | 30m | 愛媛県久万高原町 |
| 76  | ヒノキ       | 四万十の檜仙人    | 333cm   | 33m | 高知県四万十市  |
| 77  | モミ        | 四万十源流の大モミ  | 380cm   | 38m | 高知県津野町   |
| 78  | イヌザクラ     | さおりガ原の巨人たち | 517cm   | 30m | 高知県香美市   |
| 79  | トチノキ      | さおりガ原の巨人たち | 479cm   | 25m | 高知県香美市   |
| 80  | スギ        | 千本山橋の大杉    | 680cm   | 54m | 高知県馬路村   |
| 81  | クスノキ      | 立花山大クス     | 785cm   | 30m | 福岡県新宮町   |
| 82  | スギ        | 若スギトウダの二又  | 691cm   | 35m | 福岡県篠栗町   |
| 83  | スギ        | 鬼杉         | 1,240cm | 38m | 福岡県添田町   |
| 84  | スギ        | 大王杉（行者の父）  | 829cm   | 52m | 福岡県東峰村   |
| 85  | スギ        | 萱瀬スギ       | 490cm   | 47m | 長崎県大村市   |
| 86  | スギ        | 小松神社御神木    | 496cm   | 30m | 熊本県山都町   |
| 87  | モミ        | 尾鈴大山神      | 471cm   | 27m | 宮崎県都農町   |
| 88  | スギ        | 鬼の目杉       | 999cm   | 20m | 宮崎県延岡市   |
| 89  | コウヤマキ     | -          | 396cm   | 19m | 宮崎県西都市   |
| 90  | カヤ        | 青井岳のカヤ     | 440cm   | 26m | 宮崎県都城市   |
| 91  | イチイガシ     | -          | 402cm   | 38m | 宮崎県都城市   |
| 92  | エドヒガン     | エドヒガンザクラ   | 1,099cm | 28m | 鹿児島県伊佐市  |
| 93  | --        | --         | --      | --  | --       |
| 94  | --        | --         | --      | --  | --       |
| 95  | スダジイ      | スダジイの巨木    | 609cm   | 22m | 鹿児島県鹿屋市  |
| 96  | スギ        | 縄文杉        | 1,639cm | 25m | 鹿児島県屋久島町 |
| 97  | スギ        | 弥生杉        | 810cm   | 26m | 鹿児島県屋久島町 |
| 98  | スギ        | 紀元杉        | 810cm   | 20m | 鹿児島県屋久島町 |
| 99  | サキシマスオウノキ | -          | 345cm   | 18m | 沖縄県竹富町   |
| 100 | オヒルギ      | ウダラ川上流ヒルギ  | 355cm   | 12m | 沖縄県竹富町   |
| No. | 樹種        | 愛称         | 幹周      | 樹高  | 所在地      |



### 38. ヤマザクラ「越代の桜」



## 77. モミ「四万十源流の大モミ」





## 60. スギ「大悲山の三本スギ」



## 18. スギ「オブ山の大杉」





## 14. ブナ「白神のシンボル」

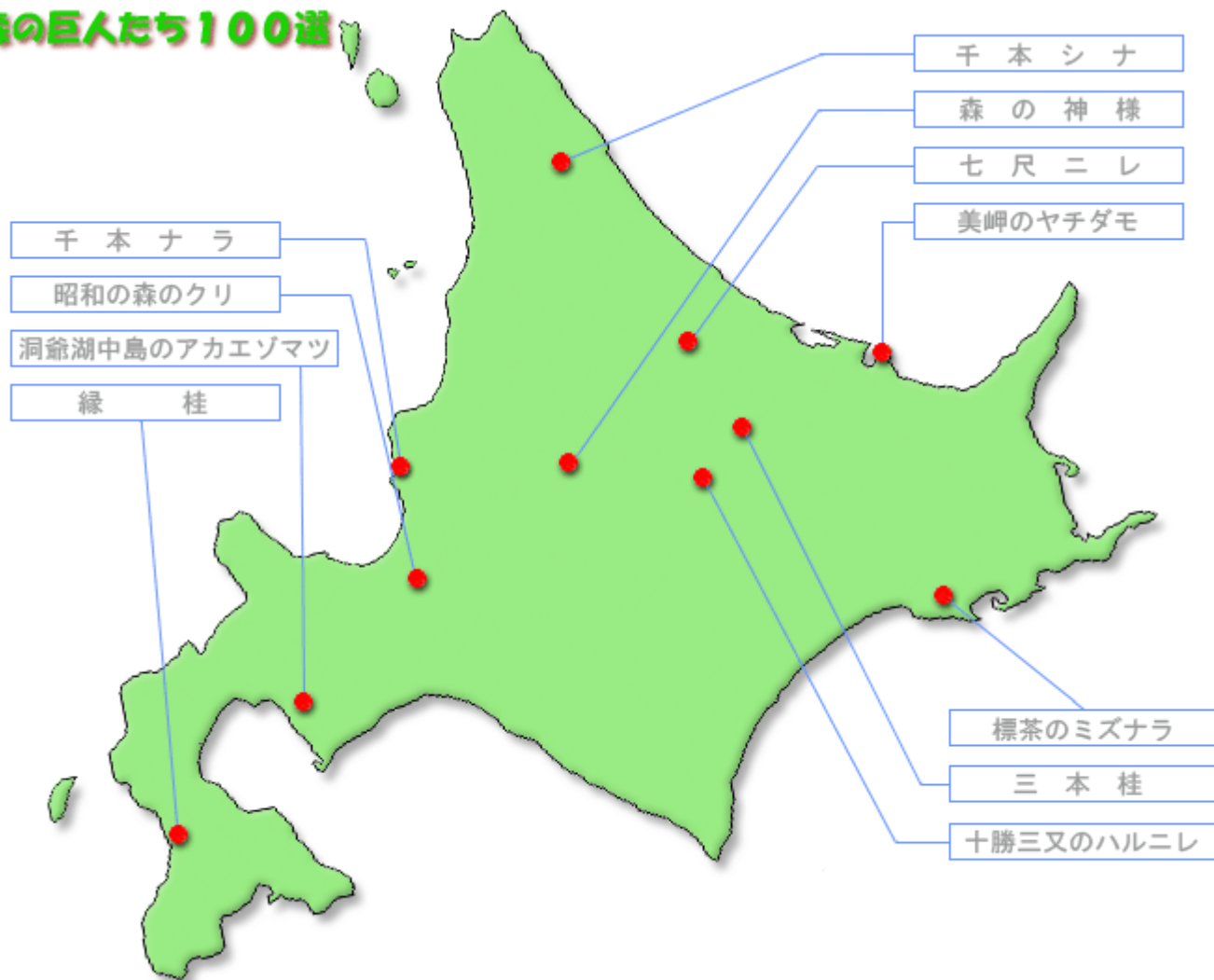


## 96. スギ「縄文杉」





## 森の巨人たち100選

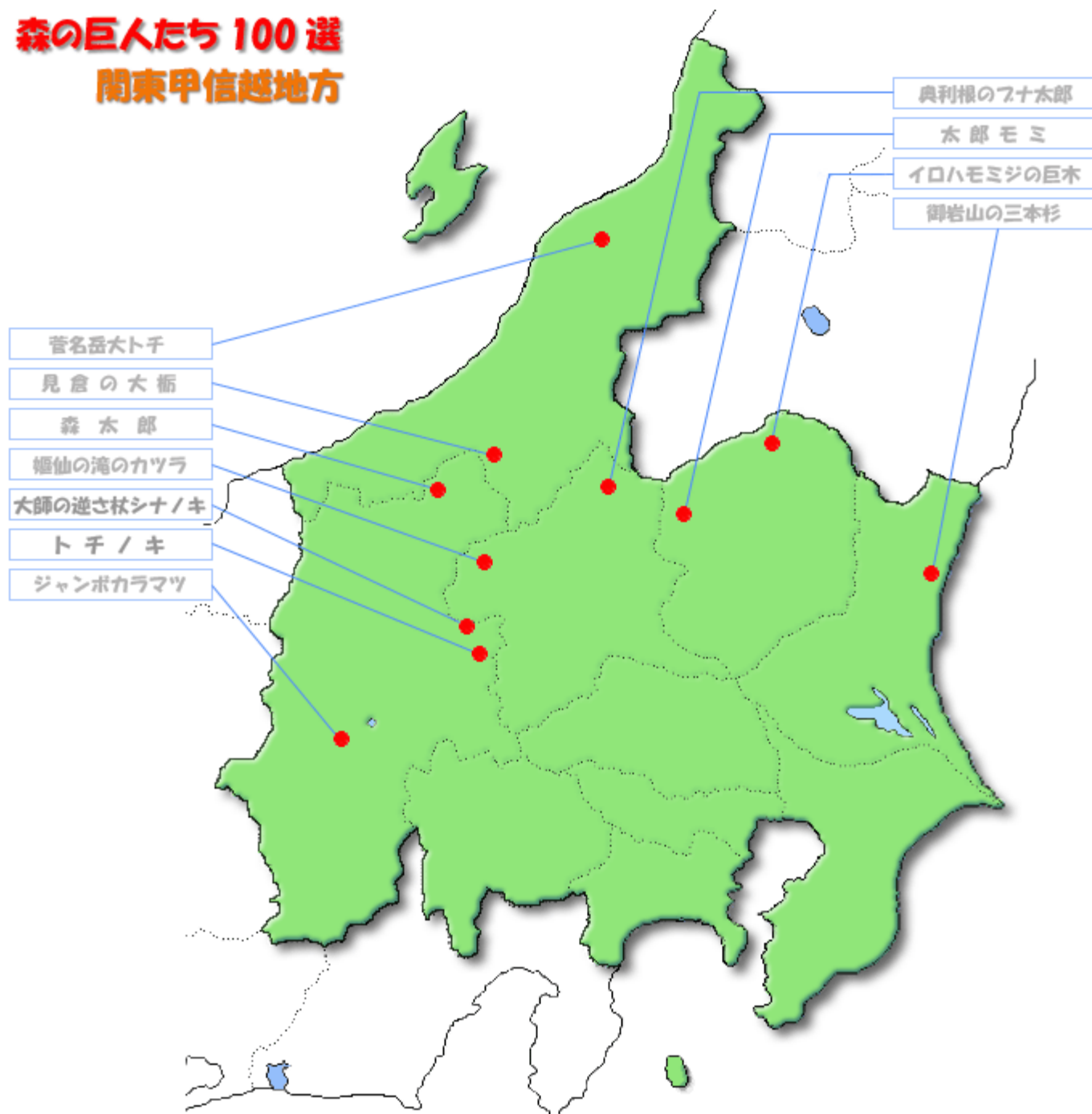


# 森の巨人たち100選 東北地方一覧



# 森の巨人たち 100 選

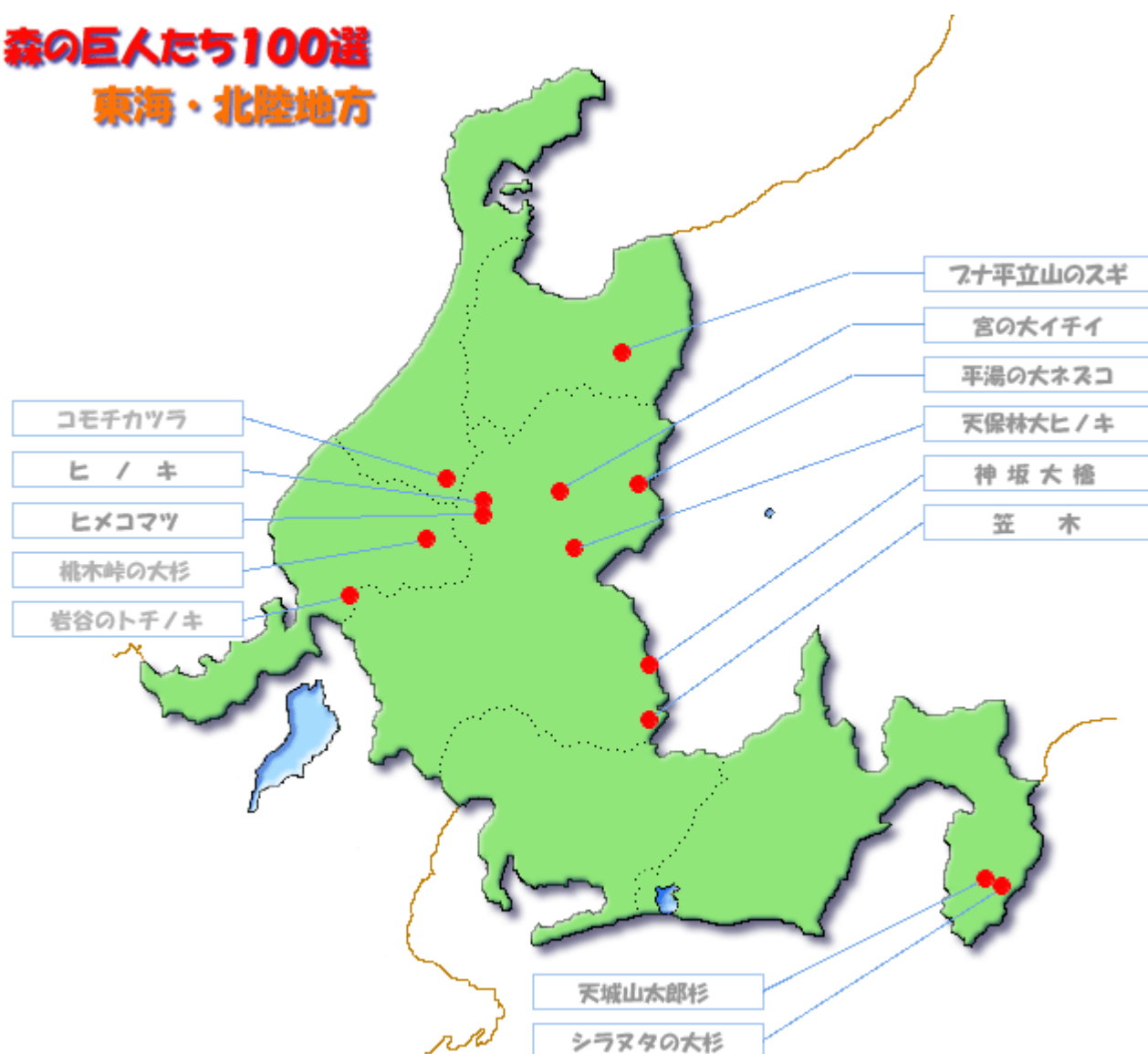
## 関東甲信越地方



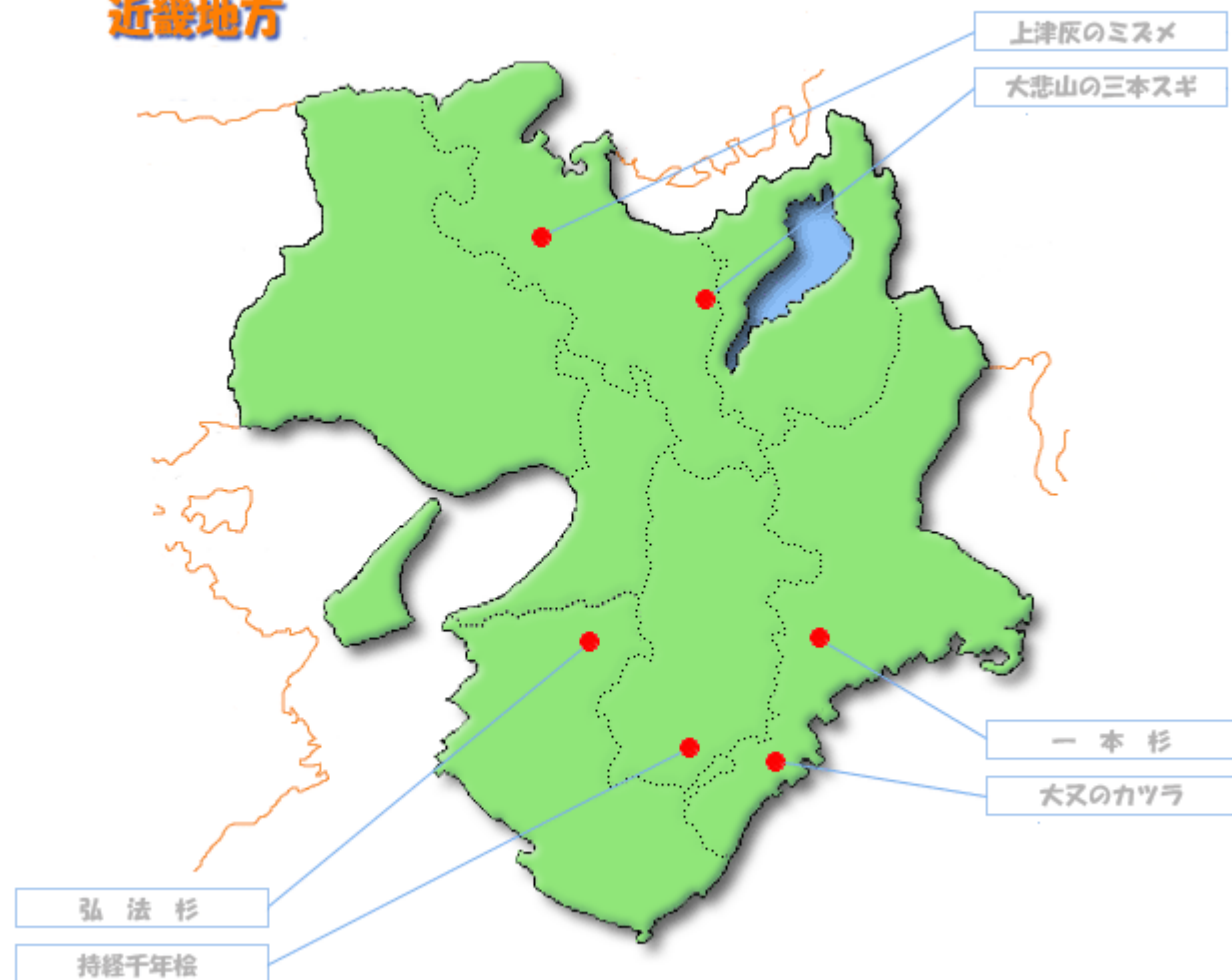


# 森の巨人たち100選

## 東海・北陸地方

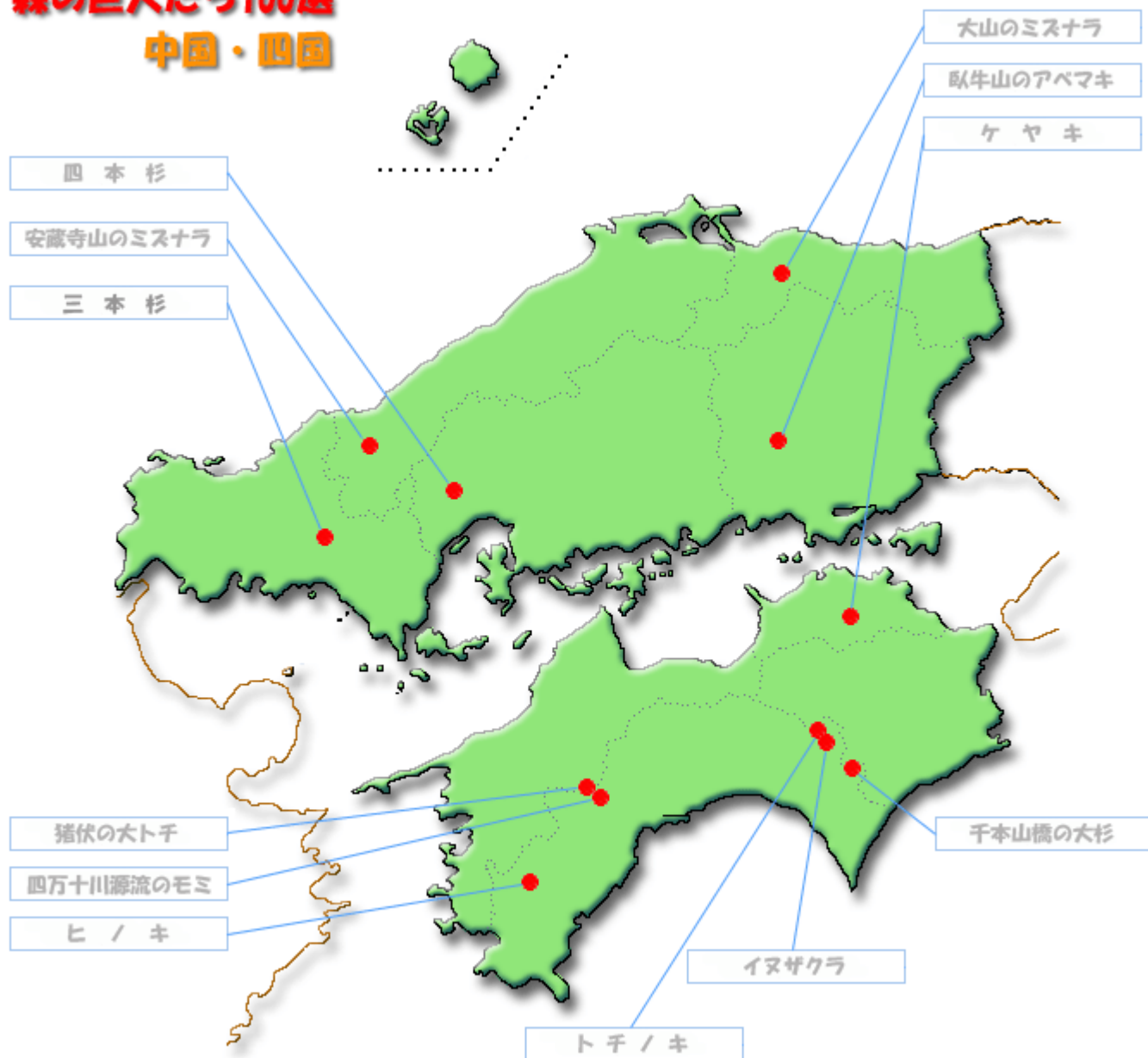


# 森の巨人たち100選 近畿地方



# 森の巨人たち100選

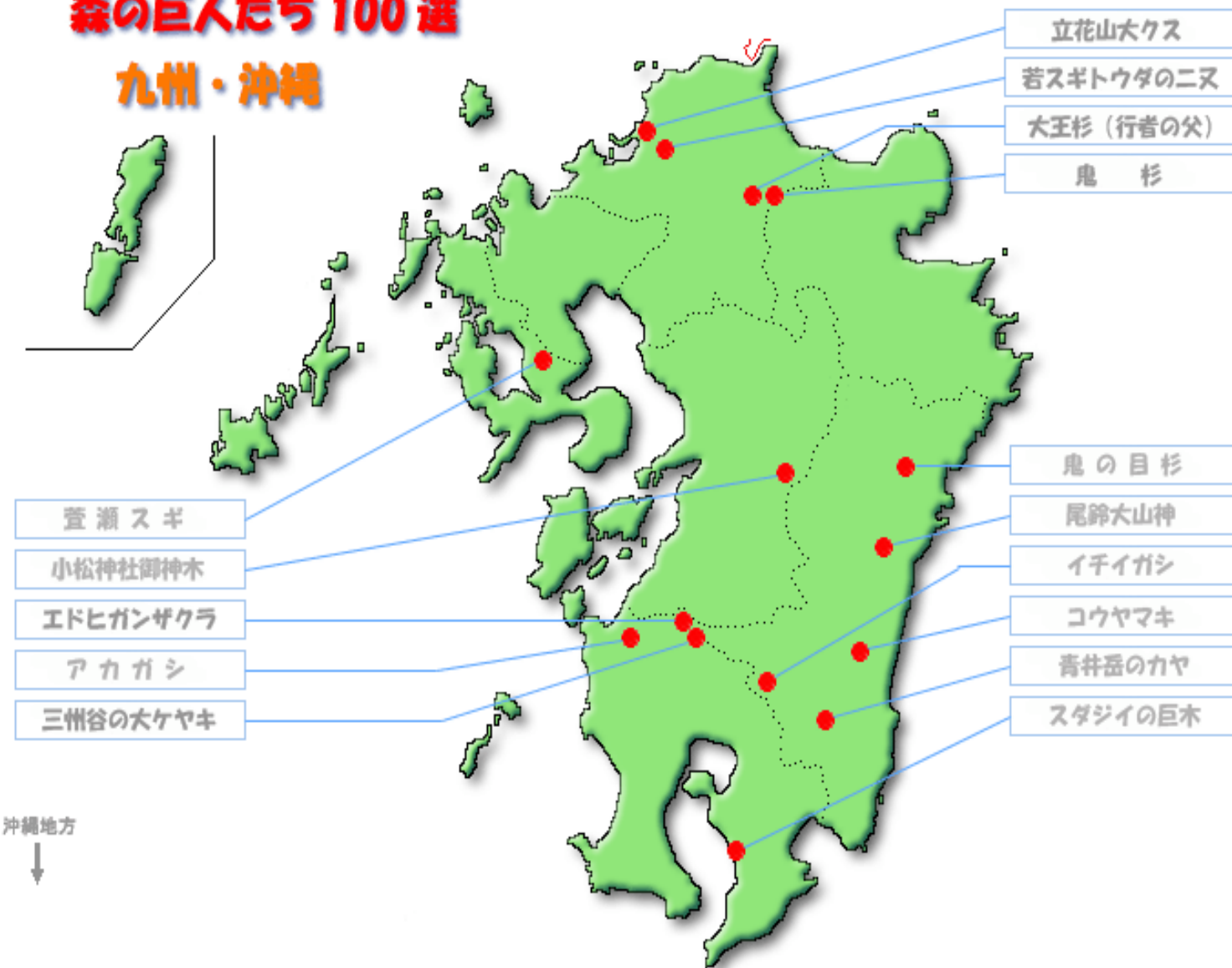
## 中国・四国

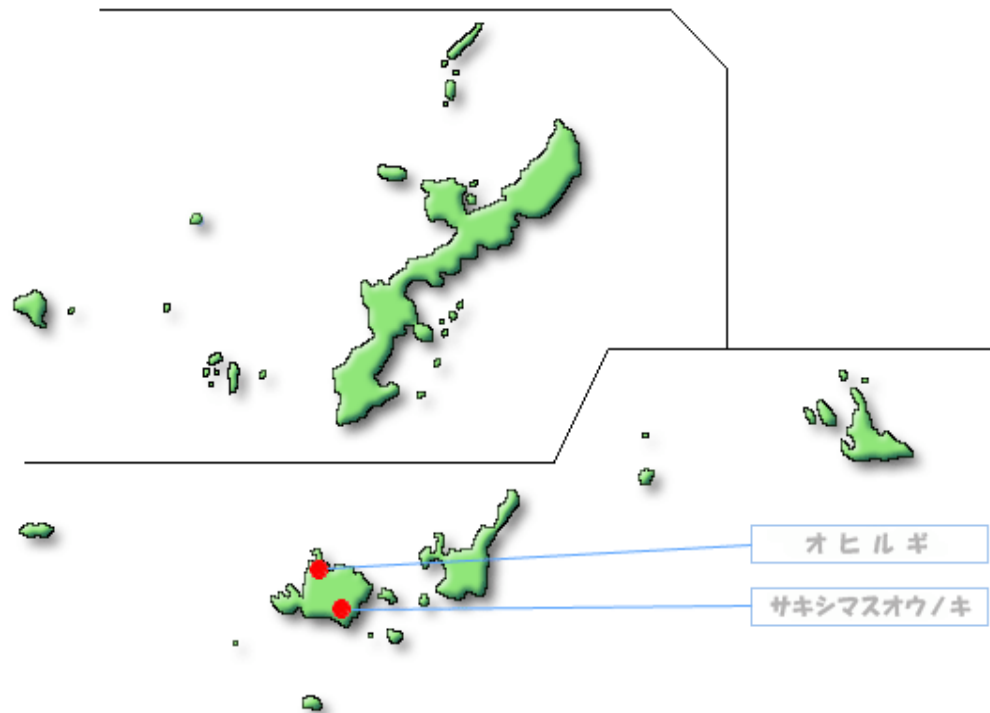
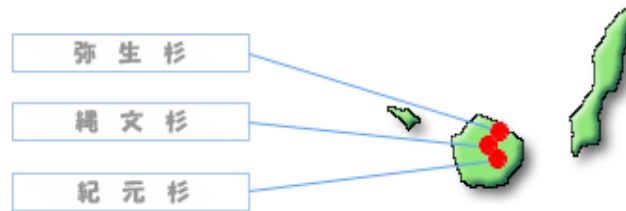




# 森の巨人たち 100 選

## 九州・沖縄









日本は国土の**65**%以上が森林です。



**それではここで皆さんに質問です！**

**日本人が休日に一番したいことの  
No.1は？**

**ごろ寝**



**です！**





# 森の力・森林セラピー

森を歩き、木々や土の香りをかぎ、葉の揺れる音や川のせせらぎに耳を傾ける。

なんだか気持ちが穏やかになり、心身ともに癒されます。

そう、森は生命力のシャワーであふれています。

森林セラピーはこうした森林浴効果が医学的に裏付けされたもので、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目指すものです。

森林浴という言葉が生まれてから**30**年。  
ただし、その効能については医学的なデータが  
少なく、客観的な根拠が整っていませんでした。  
ところがここ数年、人の生理的反応を医学的に  
計測し、評価する技法が飛躍的に進んでいます。



森林セラピーは、  
こうした医学的な**エビデンス**(証拠)に  
裏付けされた森林浴効果をいい、森林環境を  
利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防  
を行うことを目指すものです。





**森林セラピーとは、  
癒し効果が科学的に検証された  
「森林浴効果」**





# 森林のリラックス効果の科学的検証



認定基地における生理実験・心理実験







森林効用の保健・医療的な利用  
(第三世代)

森林空間のレジャー利用  
(第二世代)

森林の生産財としての利用  
(第一世代)



## 「リラックス」効果の医学的検証がされた森林セラピーの「森」











高知県梼原町  
Kochi  
Yusuhara  
Therapy Road



東京都 桧原村  
Tokyo  
Hinohara  
Therapy Road





A photograph of a forest path. The path is made of wooden planks and leads through a dense forest of tall, slender trees. The foliage is mostly green, with some yellowing leaves visible, suggesting an autumn setting. The lighting is bright, with sunlight filtering through the canopy.

宮城県登米市  
Miyagi  
Tome  
Therapy Road





宮崎県日之影町

Miyazaki

Hinokage

Therapy Road





高知県津野町  
Kochi  
Tsuno  
Therapy Road





山形県小国町  
Yamagata  
Oguni  
Therapy Road

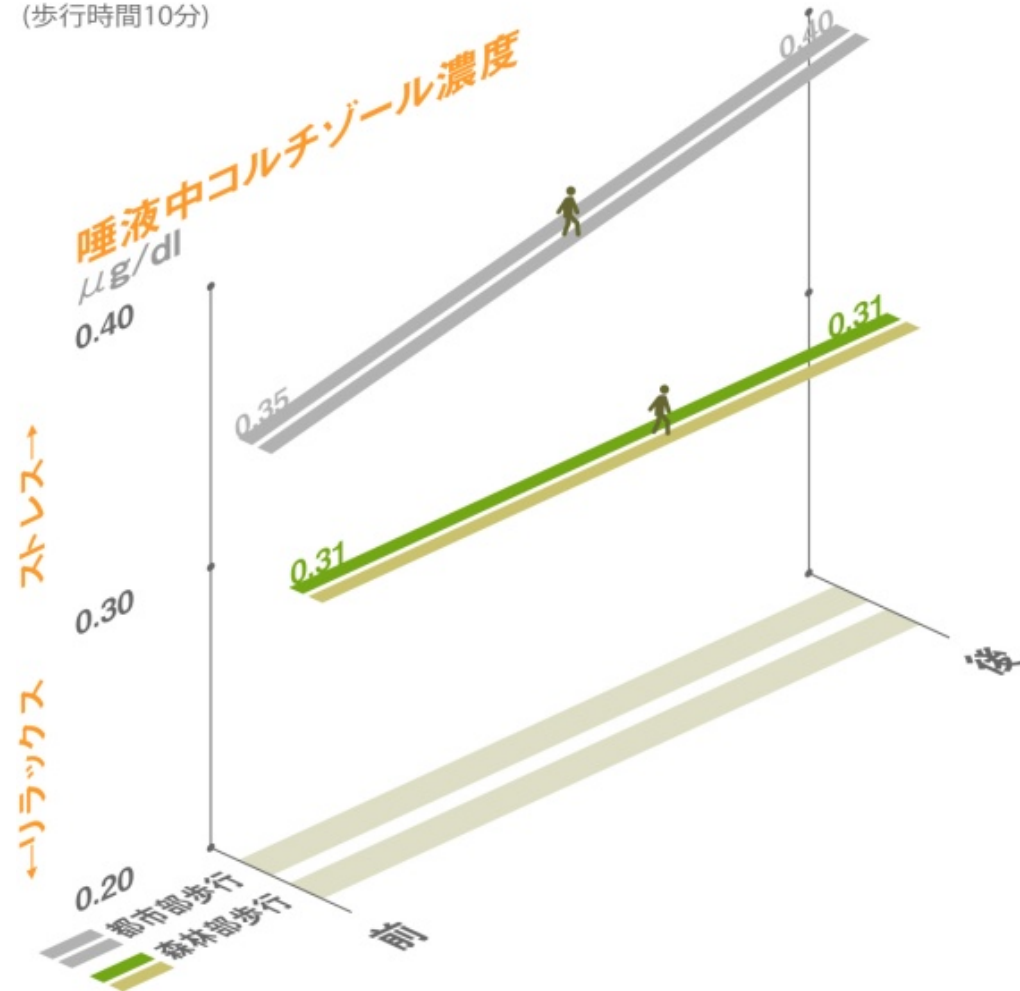


A photograph of a forest path. Sunlight filters through the tall, slender trees, creating a dappled light effect on the ground. The path is made of dirt and is bordered by logs and branches. The forest floor is covered with fallen leaves and some green plants. The overall atmosphere is peaceful and serene.

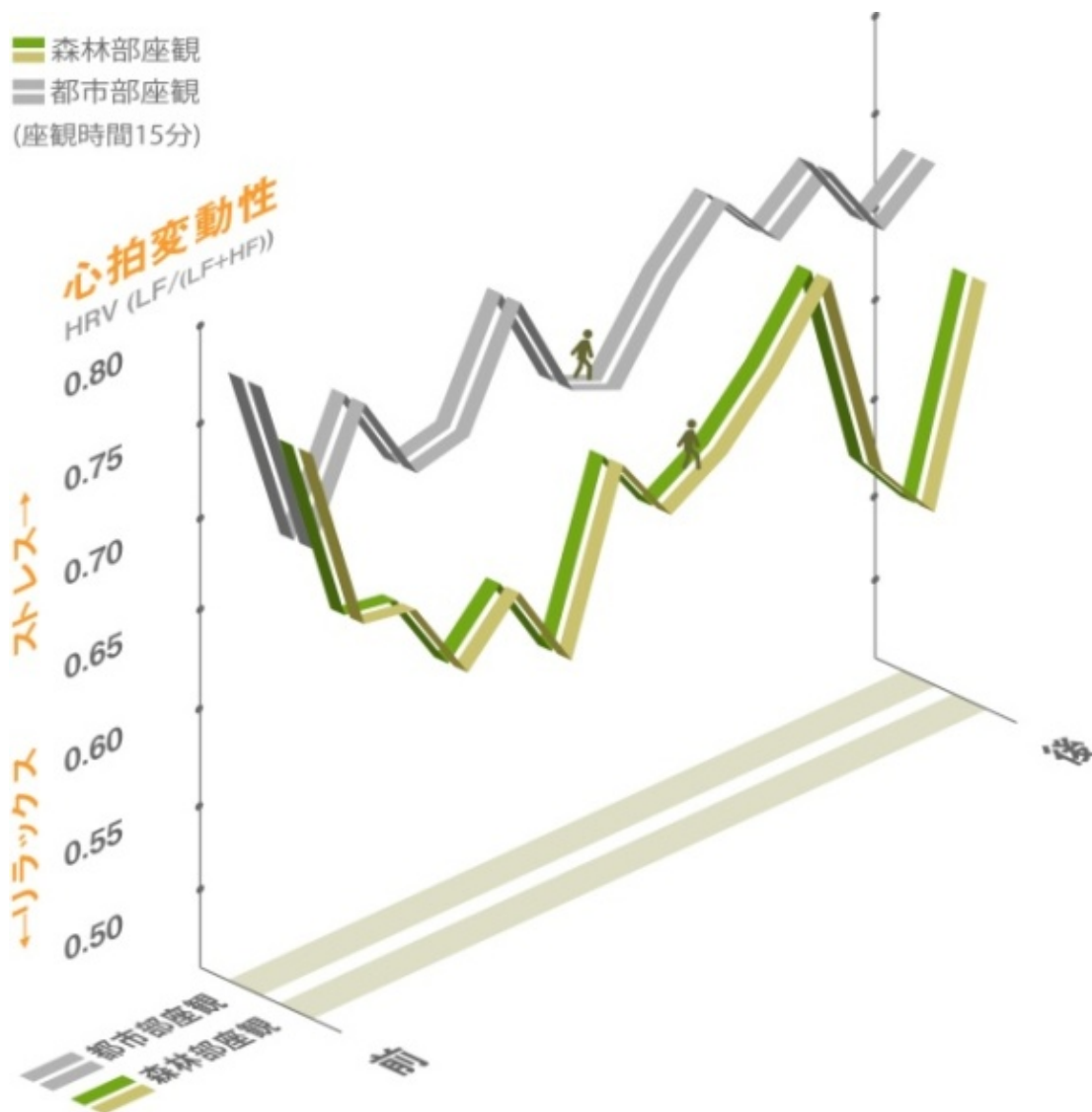
長野県上松町  
Nagano  
Agematsu  
Therapy Road



■ 森林部歩行  
■ 都市部歩行  
(歩行時間10分)



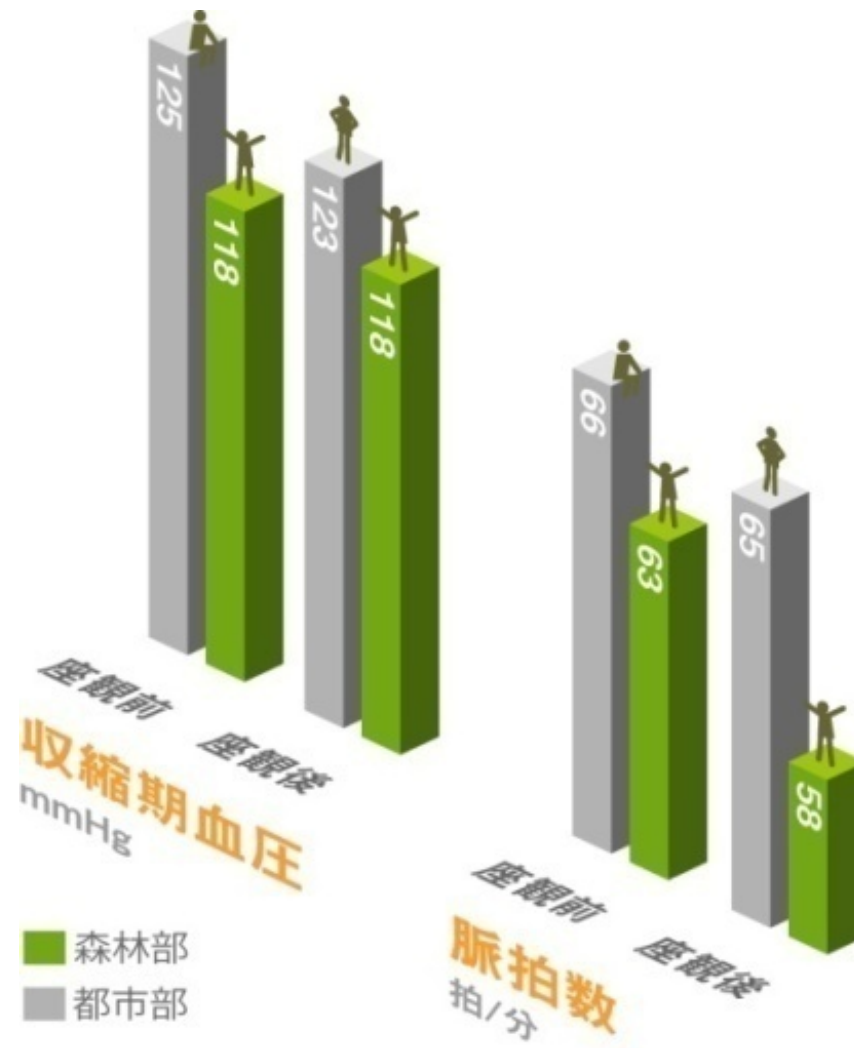
1) 森林浴でストレスホルモンが減少する



2) 森林浴で副交感神経活動が高まる

3) 森林浴で交感神経活動が抑制される

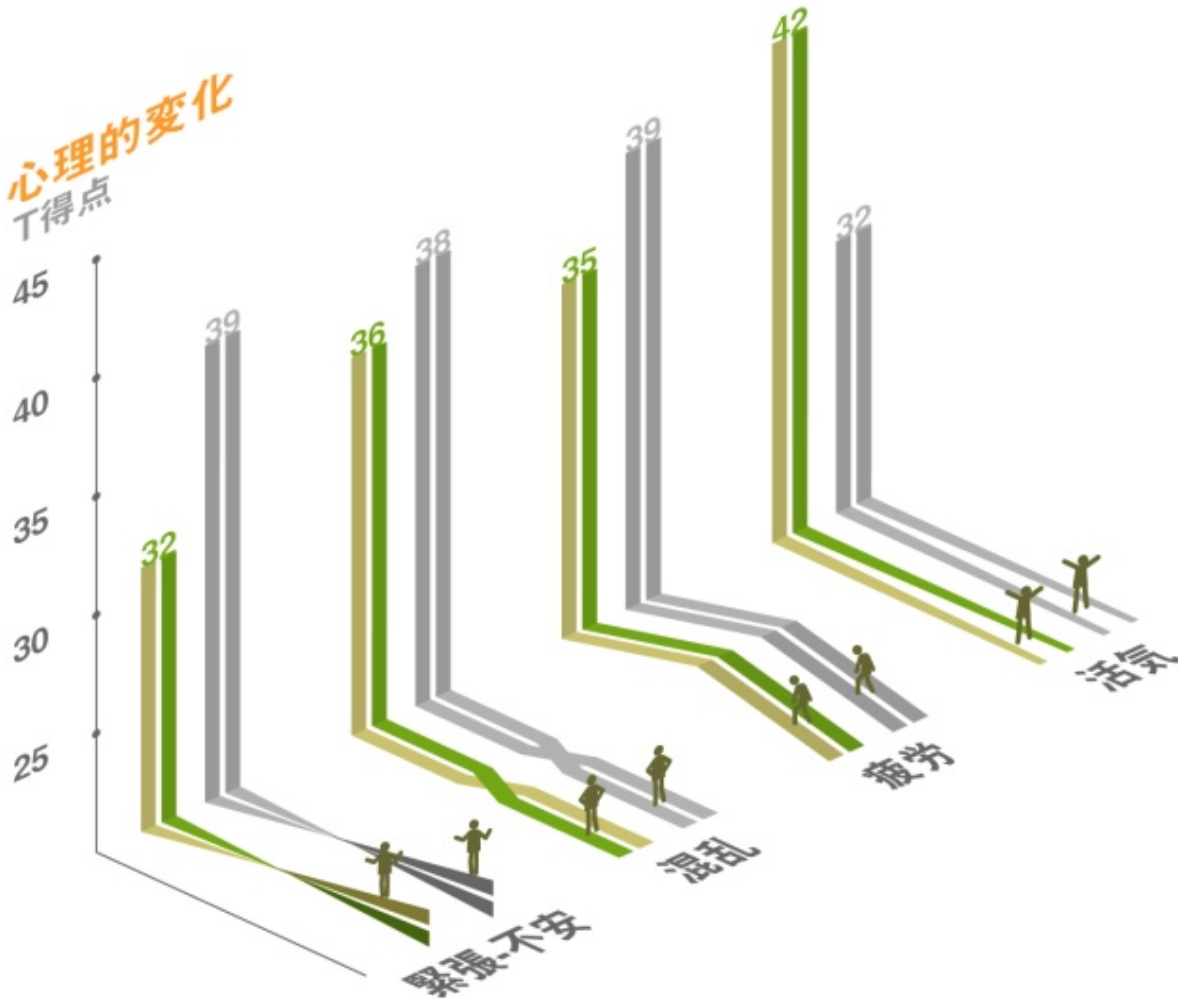




4)森林浴で収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下。

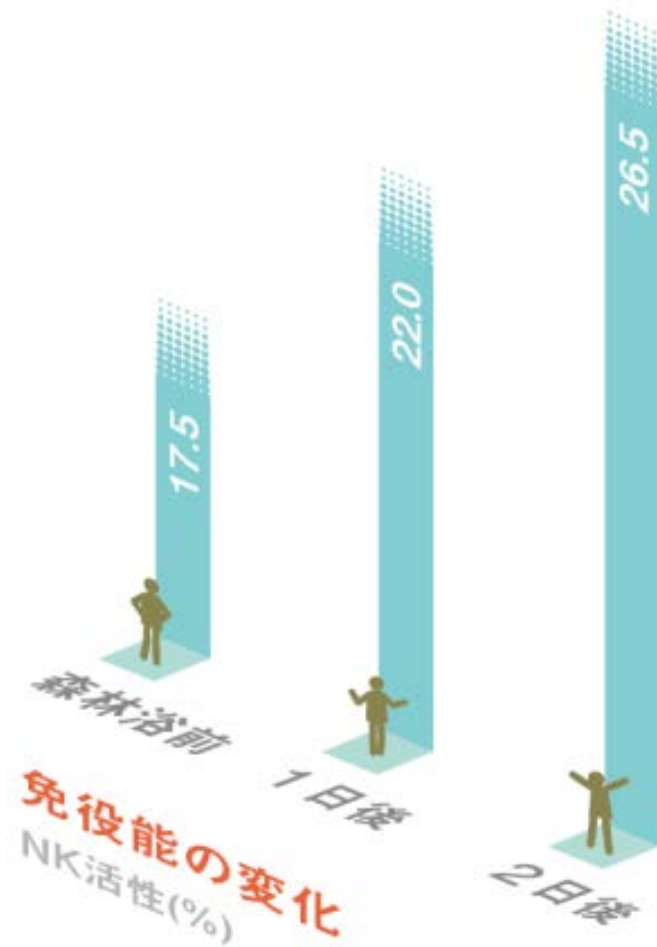
■ 森林部  
■ 都市部

心理的变化  
T得点

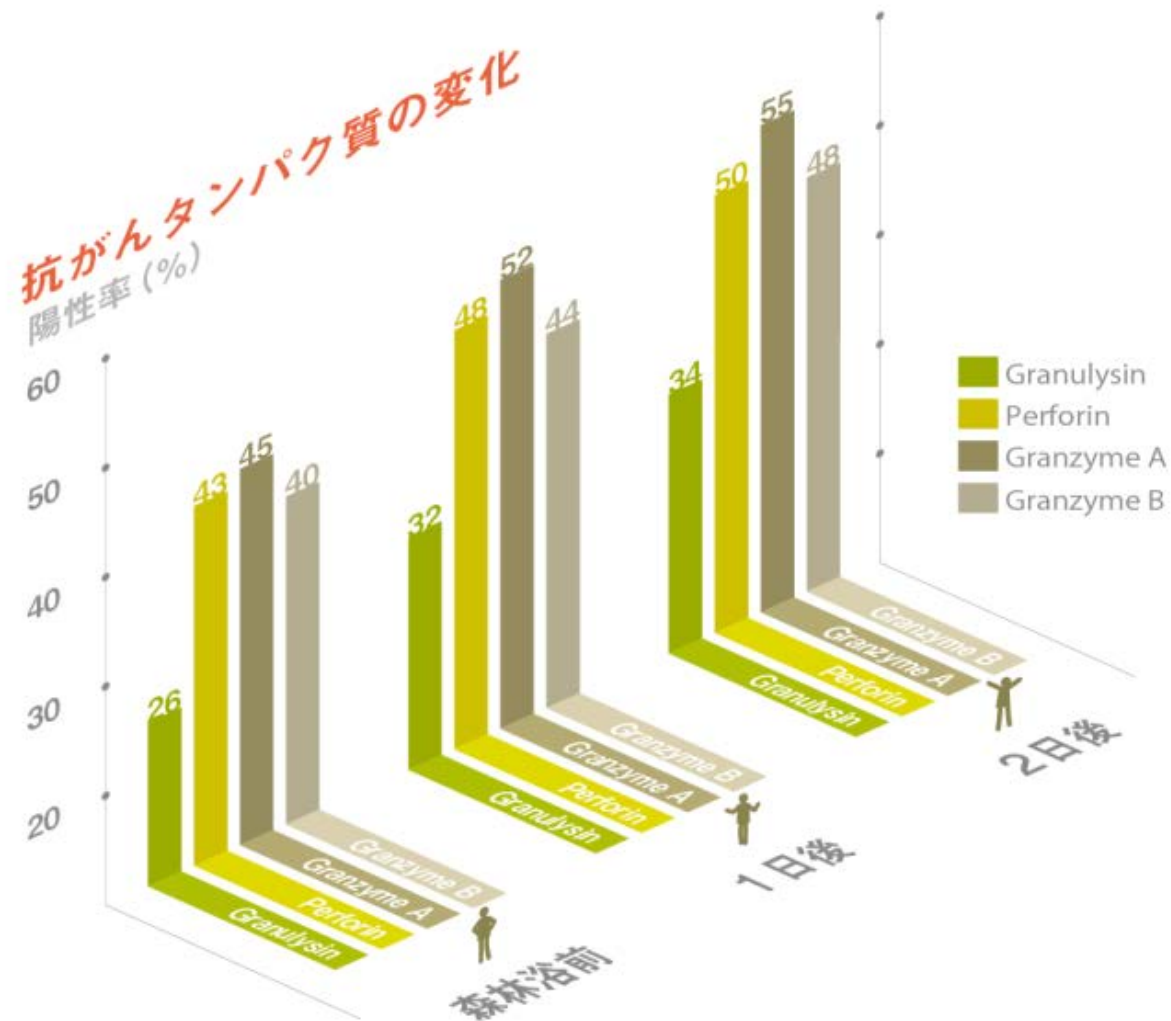


5) 森林浴で心理的に緊張が緩和し活気が増す





**6) 森林浴によりNK活性が高まり免疫能が上がる**



7) 森林浴により抗がんタンパク質が増加する



# 森林セラピー®の医学的効果

## 神経系(自律神経)

副交感神経の高まり、交感神経活動の低下

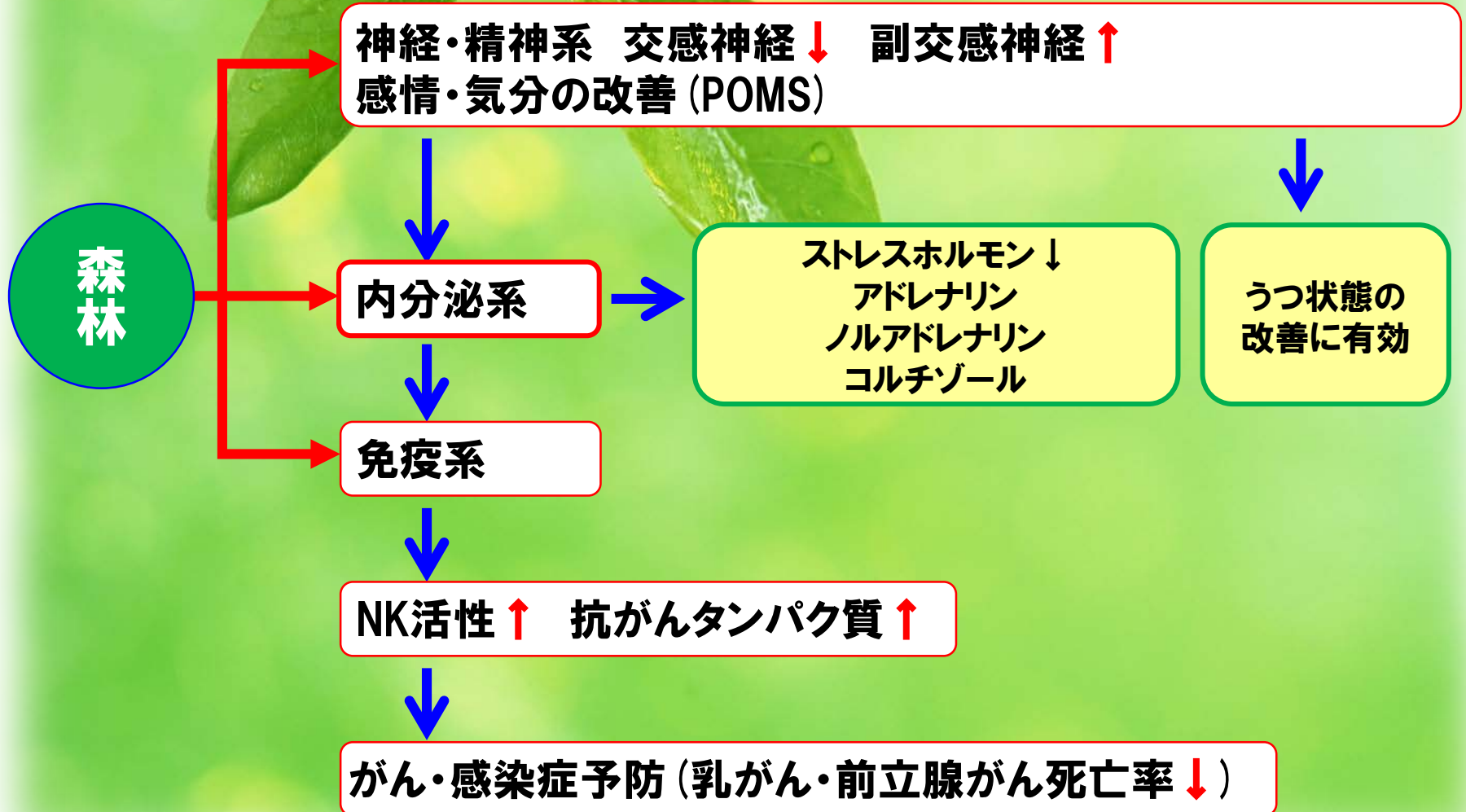
## 内分泌系

ストレスホルモンの低減

## 免疫系

抗がんタンパク質の増加、NK活性の増強

# 森林セラピーの生理的効果





A photograph of a small, young plant with several small, rounded green leaves growing out of a dense carpet of bright green moss. The background is a soft-focus forest floor with more moss and some brown pine needles. The overall scene is peaceful and natural.

# 森林セラピー効果の構造とは

**森林浴：森林の香り・匂い、五感への刺激、  
運動・心理療法・作業**



**自律神経系の調節作用  
免疫機能の活性化  
ホルモンの調整  
感情面での安定化**



**自然治癒力の  
向上**



**精神・身体症状の改善**







「快」の感覚、「五感へプラス」の  
刺激で、生活のリズムを整える。



# 視 覚



## 五感へプラス

- 緑色のバリエーション
- 森林と花・草木とのバランス
- 多用な植生による四季の変化
- 動物などを愛でる環境
- 近景、中景、遠景、河川などのバランス
- 風とおしの良い林間
- 歩きやすいロード整備（人工物の配慮）
- 佇みを誘う空間と設備
- 木立の間から見る満点の星が注ぐ空



# 嗅覚



## 五感へプラス



- 森の香り、瑞々しい緑の匂い（フィトンチッド）
- マイナスイオン浴
- 酸素濃度の高い空気
- 多様な花の匂い
- アロマセラピーと沈静効果
- 多様な食材の香りによる活気や活力
- 里の道は郷愁のカオリ

# 嗅覚



## 五感へプラス



- 森の香り、瑞々しい緑の匂い（フィトンチッド）
- マイナスイオン浴
- 酸素濃度の高い空気
- 多様な花の匂い
- アロマセラピーと沈静効果
- 多様な食材の香りによる活気や活力
- 里の道は郷愁のカオリ



# 触覚

## 五感へプラス

- 森林の持つ快適な温度や湿度
- 肌に触る爽快な風
- 心を落ち着かせるフィトンチッド浴
- マイナスイオン浴
- 木肌に触れる安心感・信頼感
- 動物などとの交流
- 人の親切心や人情に触れる喜び
- 作業による集中力



## 五感へプラス

- 森を渡る風の音
- 騒音からの開放、静寂による落ち着き
- 谷川やせせらぎ、滝など水の音
- 野鳥の鳴き声
- 枯葉を踏みしめる足音
- 昆虫や動物の声による回帰性
- 波の音が聞こえる「雲海」
- 音楽、会話を通じた安定化





# 味覚



## 五感へプラス

- エネルギーの維持・回復・改善
- 自然食材によるデトックス
- 豊かな地元食材による郷土食がベース
- 管理栄養士による栄養とカロリーバランス
- 栄養とカロリーを数値で見せる
- 視覚効果を重視したメニュー構成
- 多様な触覚感も味覚の要素
- 美味しく見せるプロのレシピ
- 遊び心を意識したセッティング

温泉や豊かな自然食などの複合効果は  
リラクセーションには欠かせない要素





# 運動

## 五感へプラス

- 血圧、心拍に影響する個人差を考慮
- 運動・休養・睡眠のバランスとリズム回復
- メタボリックシンドローム、生活習慣病対策
- 歩行法、呼吸法、姿勢のバランス習得
- グリーンヨガ、ストレッチによる美容効果
- トライする冒険心と達成感
- 間伐材利用の癒し動作
- 食との連携を考慮
- 水・温泉などの組み合わせによる発展効果



## 五感へプラス

- 自然環境への転地効果
- 静けさ、豊かさ、安定の享受
- 豊富な温泉浴による回復効果
- 自律訓練法・カウンセリング
- 自己啓発や人間性の回復
- 情緒性や芸術性
- (地域文化・音楽・絵画・映像・文学)
- お持て成しと人柄による癒し
- プライバシーの確保と清潔な環境と施設
- 意欲を高める参加性の配慮



# 森の中での五感の活用

- ◎視覚・・・例：普段見ないものを見る、緑の色を見分ける
- ◎聴覚・・・例：どんな音がするか数をかぞえる
- ◎嗅覚・・・例：さまざまな葉の匂いをかぐ
- ◎触覚・・・例：幹を触って樹皮の違いを感じる、  
落ち葉の上を裸足で歩く
- ◎味覚・・・例：地元のお茶をいただく、  
セラピー弁当でその土地のものを食べる



# からだもこころも健康を保つために

◎規則正しい生活を送る

食事の時間を固定→睡眠時間を固定

だれかと一緒に、何かやることがあると修正しやすい

◎バランスの取れた食事

3食、よくかんで、ゆっくり、季節のものを食べる

◎適度な運動

30分以上の有酸素運動

◎体をゆるませる

風呂でゆっくり体を温める、リラクゼーション法を使う



# からだもこころも健康を保つために

## ◎快の感情を増やす

ただし、嗜好品による快の刺激は避ける

## ◎脳をバランスよく使う

五感を刺激する

体の疲れを早めにキャッチし、メンテナンスする

## ◎コミュニケーションを取り、安心感・サポート感を高める

誰かと話をしながらの食事

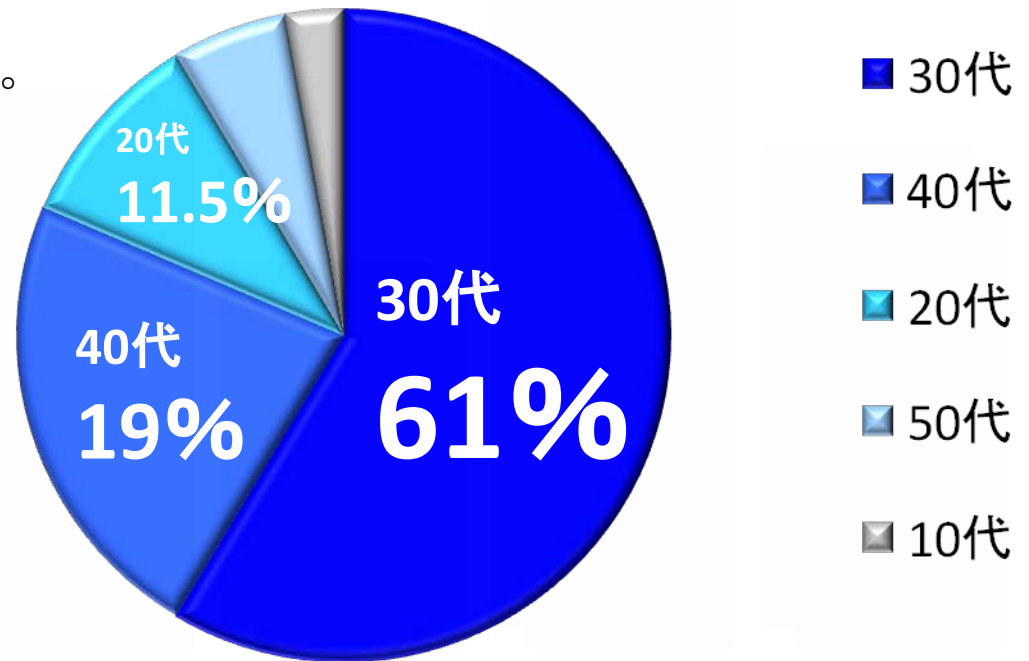
共感してもらえる人との会話

自分の内面との会話

# 現代人の「からだの危機」

## 企業社会におけるメンタルヘルスの現状

- 1.高まるストレス社会にうつ病を中心としたストレス性疾患の急増。
- 2.職場でのメンタルヘルス問題の増加。
- 3.心の病で1ヶ月以上休業中の従業員がいる企業は概ね75%。
- 4.心の病で休職する人は全国で約47万人、賃金ベースで年間1兆円の損失。
- 5.精神疾患での労災認定申請の増加。
- 6.最近の精神疾患の受療率の増加(うつ病、適応障害、心身症等が増加)。
- 7.自殺者の増加。
- 8.企業「人」の福利厚生メニュー不足。





# ストレスと生活習慣病等との関係

◎生活習慣の改善に治療効果、予防効果が証明されているもの  
○生活習慣の改善に治療効果、予防効果が示唆されているもの

| 疾患名      | ストレス | 疾患名      | ストレス |
|----------|------|----------|------|
| 肥満       | ○    | 喘息       | ○    |
| 高血圧      | ◎    | うつ・不安障害  | ◎    |
| 糖尿病      | ○    | 更年期障害    | ◎    |
| 高脂血症     | ○    | 円形脱毛症    | ◎    |
| 狭心症、心筋梗塞 | ◎    | アルコール依存症 | ◎    |
| 消化性潰瘍    | ◎    | パニック障害   | ◎    |
| 過敏性腸症候群  | ◎    | 摂食障害     | ◎    |
| 慢性閉塞性肺疾患 | ○    | 著患の無い方   | ○    |

(参考)より良い生活習慣のために:医師が支える行動変容 編:社団法人日本内科学会認定内科専門医会

# 運動と生活習慣病等との関係

◎生活習慣の改善に治療効果、予防効果が証明されているもの

○生活習慣の改善に治療効果、予防効果が示唆されているもの

| 疾患名  | 運動 | 疾患名      | 運動 |
|------|----|----------|----|
| 肥満   | ◎  | 慢性閉塞性肺疾患 | ◎  |
| 高血圧  | ◎  | 喘息       | ○  |
| 糖尿病  | ◎  | うつ・不安障害  | ○  |
| 高脂血症 | ○  | 著患の無い方   | ○  |
| 肺癌   | ×  |          |    |
| 消化器癌 | ◎  |          |    |

(参考)より良い生活習慣のために：医師が支える行動変容 編：社団法人日本内科学会認定内科専門医会



# 森林セラピーメニュー&プログラム

## 宿泊施設内他施設でのプログラム

オーガニックフードと  
温泉で健康対策



生活リズムを整える  
リフレッシュメニューの提供



## 森林環境内でのプログラム

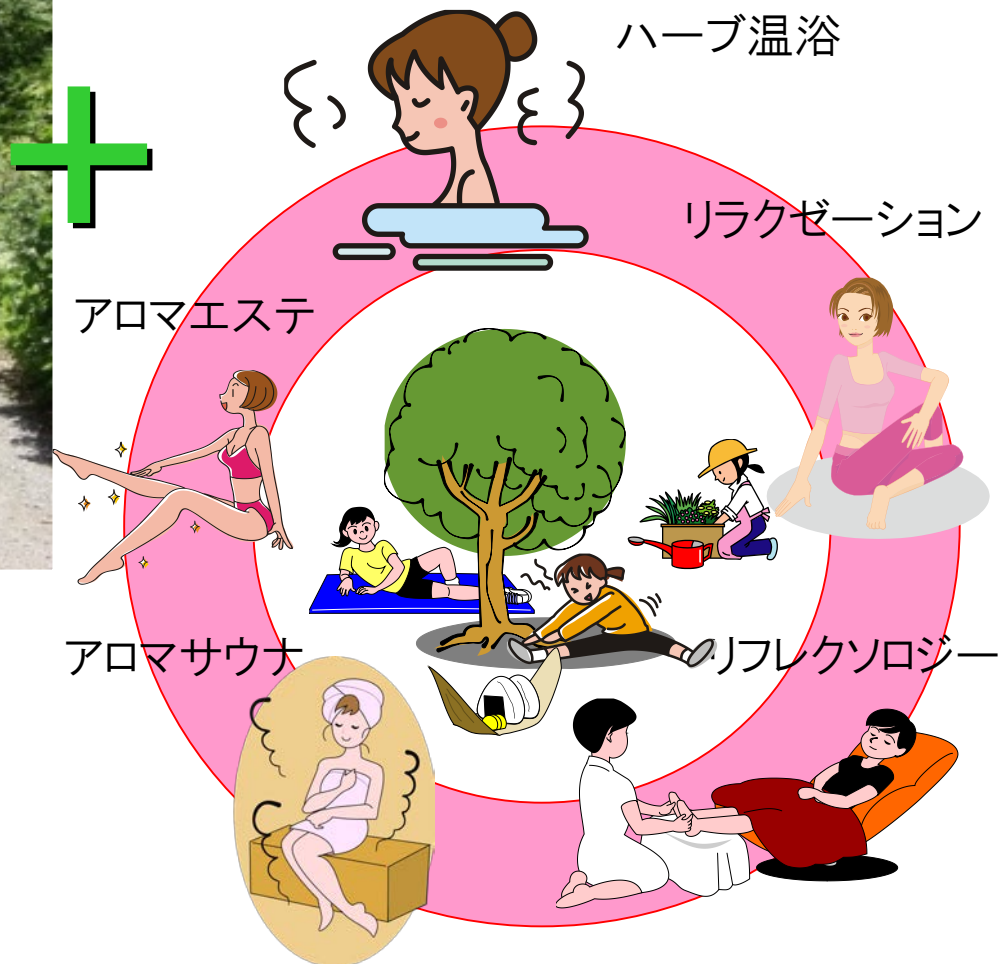
森林散策・森林安息  
森林セラピストがガイド



ハーブティ  
呼吸法  
ヨガ  
森林セラピー弁当



# 森林セラピーを担う森林セラピストの養成



- ・資格者の雇用確保(員数・形態・報酬)
- ・収入の裏づけと事業性の確保
- ・森林セラピーの事業化支援
- ・事業パートナー(営業・顧客誘引)
- ・森林セラピーの顧客満足



# 地域活性化を目指すには

健康系新商品開発



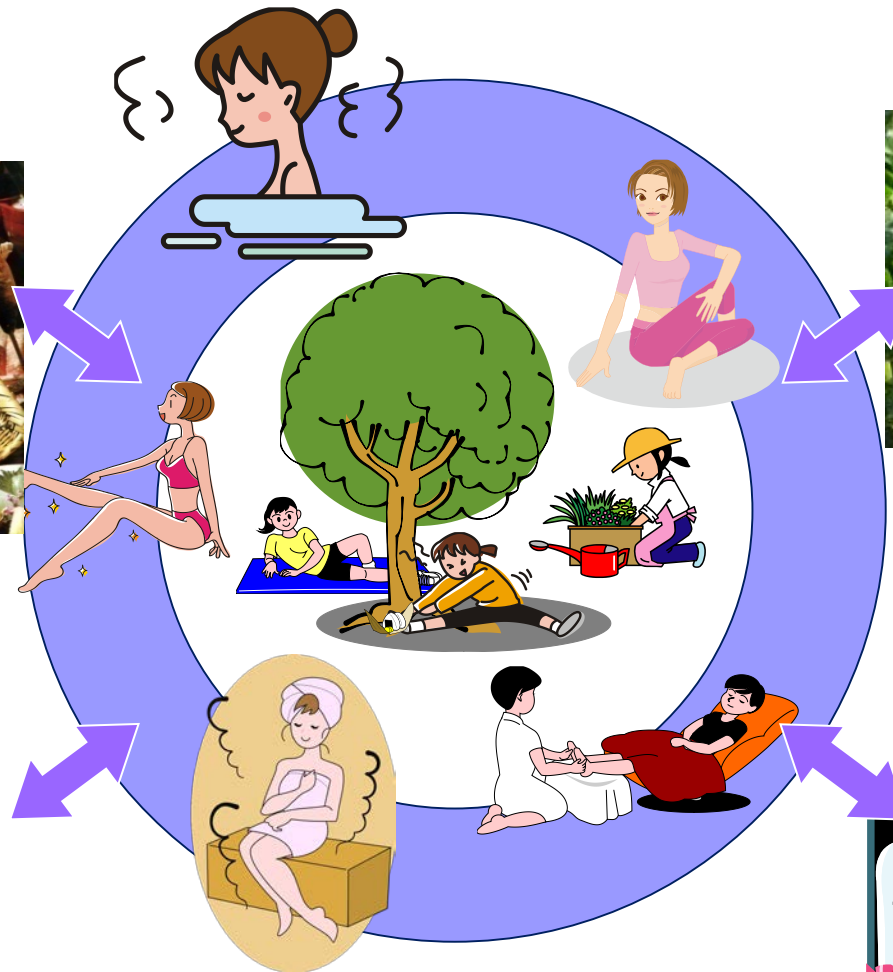
公共施設利用



都市顧客との絆



地域・森ブランド



都市市場や地域産業との連携・補完・協業

A photograph of a forest path. The path is covered in a thick layer of fallen brown leaves. It is flanked by lush green ferns and other vegetation. In the background, there are tall trees with dense green foliage, creating a canopy effect. The overall scene is peaceful and natural.

生活リズムを整える森林セラピー



森へ入ると、あなたの片足の下に  
80,000もの生物が生きている！





人も生物多様性の一員として！  
五感を通して

自然界のリズムに同調する。



# 人と自然の幸せな合作 『森林セラピー』

