

第1回「農山漁村」経済・生活環境創生プラットフォーム専門部会

森林空間を活用した活動事例

令和7年2月13日（木）



一般社団法人 森と未来
代表理事 小野なぎさ



会社概要/自己紹介

社名 一般社団法人 森と未来
 設立 2015年10月15日
 所在地 東京都港区南青山2-2-15 ウィン青山942
 代表理事 小野 なぎさ
 理事 中島 幸志 Manjot Bedi
 監事 渡部 卓

- 林政審議会委員
- 群馬県 森林政策 外部アドバイザー
- 群馬県 観光審議委員
- 一社) 残すに値する未来 理事

『あたらしい森林浴』
 地域とつくる！健康・人材育成プログラム
 著者：小野なぎさ 学芸出版社



小野なぎさ

一般社団法人森と未来 代表理事

- 1983年 東京都調布市出身
- 2006年 東京農業大学 地域環境科学部 森林総合科学科卒業
卒業後は、企業のメンタルヘルス対策（EAP）会社にて研修開発
認定産業カウンセラー/森林セラピスト資格取得
- 2011年 心療内科勤務（カウンセラー業務）
森林セラピストとして企業研修や地域の支援を開始
- 2012年 健康リゾートホテル立ち上げ 兼 森林セラピストとして活動
各地の森林セラピーガイド 指導
中国北京市 森林療養師 指導
- 2015年 一般社団法人森と未来を設立 代表理事に就任
- 2019年～ 林政審議会委員



森と未来の事業内容

法人向け

- 森林を活用した企業研修
- 森林空間利用のコンサルティング

地域/海外向け

- 森林サービス事業 創出支援
- 講演、イベント登壇・ガイド
- Shinrin-yoku ツアー企画・指導・交流

個人向け

- 森林浴ファシリテーター養成講座

その他

- 全国 森林浴イベント GotoForest!
- 水ケーション～森と水の教育～
- 執筆

森と未来の挑戦

山村地域の森林空間を活用し、山村と都市に貢献する



森林浴
shinrin-yoku



山村地域の森林空間を活用して
↓
地域の経済に貢献する



都市の人が森林と触れ合う機会を作り
↓
人々のWell-beingに貢献する

森林サービス産業（山村×企業）

健康・観光・教育等の様々な分野で森林空間を活用した体験サービス等を提供することで、幅広い人々の健康で心豊かな生活や企業で働く人の活力向上等に貢献し、山村地域に新たな雇用と所得機会を生み出すことを目的としたものです。

山村の豊かな自然を活用した

民間企業：新しい事業を生み出す挑戦

民間企業：働く人々の健康増進や教育に活用

地域住民：山村に新しい雇用と所得を生み出す挑戦



地域住民、森林にとって



何をすると
お互いのためになるだろう？



企業、社員、その家族にとって

森林空間の利用：森林浴の可能性



森林浴

1982年「森林浴」は当時の林野庁長官が提唱

"森林の中にはフィトンチッドと呼ばれる殺菌作用を持つ揮発性成分が存在し、森の中にいることが健康な体をつくる"

(一般的に) 森林浴 = 緑に触れて快適な心地を得る行為

日光浴



海水浴



森林浴



日本の森林浴の歴史

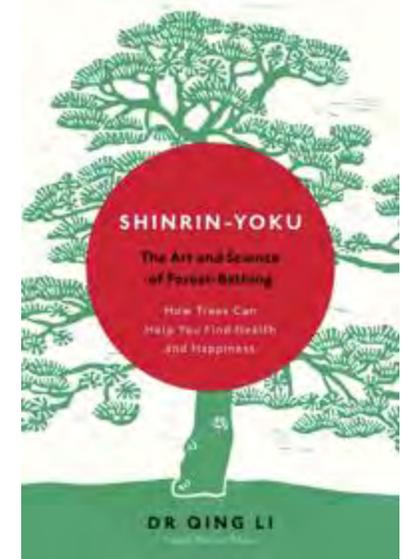
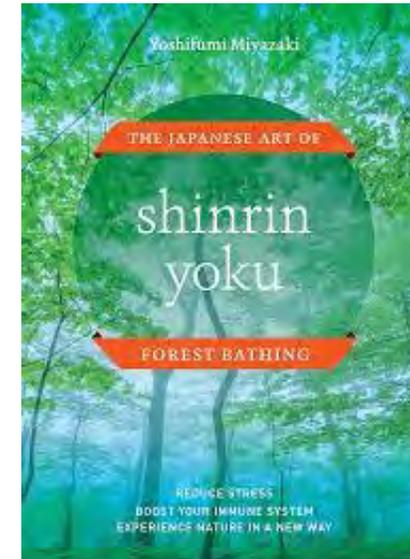
- 1982年 林野庁長官が「森林浴」を提唱
- 1999年 森林療法という言葉の誕生（日本林学会より）
- 2004年 森林環境と身体への健康に関する研究がはじまる
林学研究者＋医療関係者
- 2006年 次々と、医学効果の研究論文が発表される
- 2018年 『Shinrin-yoku』英訳書籍が海外へ
- 2020年 コロナウイルス感染拡大 自然を求める人の急増！
- 2022年 森林浴の価値が国内・海外で見直される

→森林浴は日本発祥の取り組み。

森林浴

Shinrin-yoku

Forest bathing



森林浴はなぜ身体に良いのか？

森が放出する体に良い物質

フィトンチッド (phytoncide) は
人間の身体に癒し効果がある

フィトン = 植物 + チッド = 殺す

広葉樹 < 針葉樹



森林浴による五感への刺激

森を見る



森の音を聞く



山の幸を食べる



森×五感

木々に触れる



森を香る



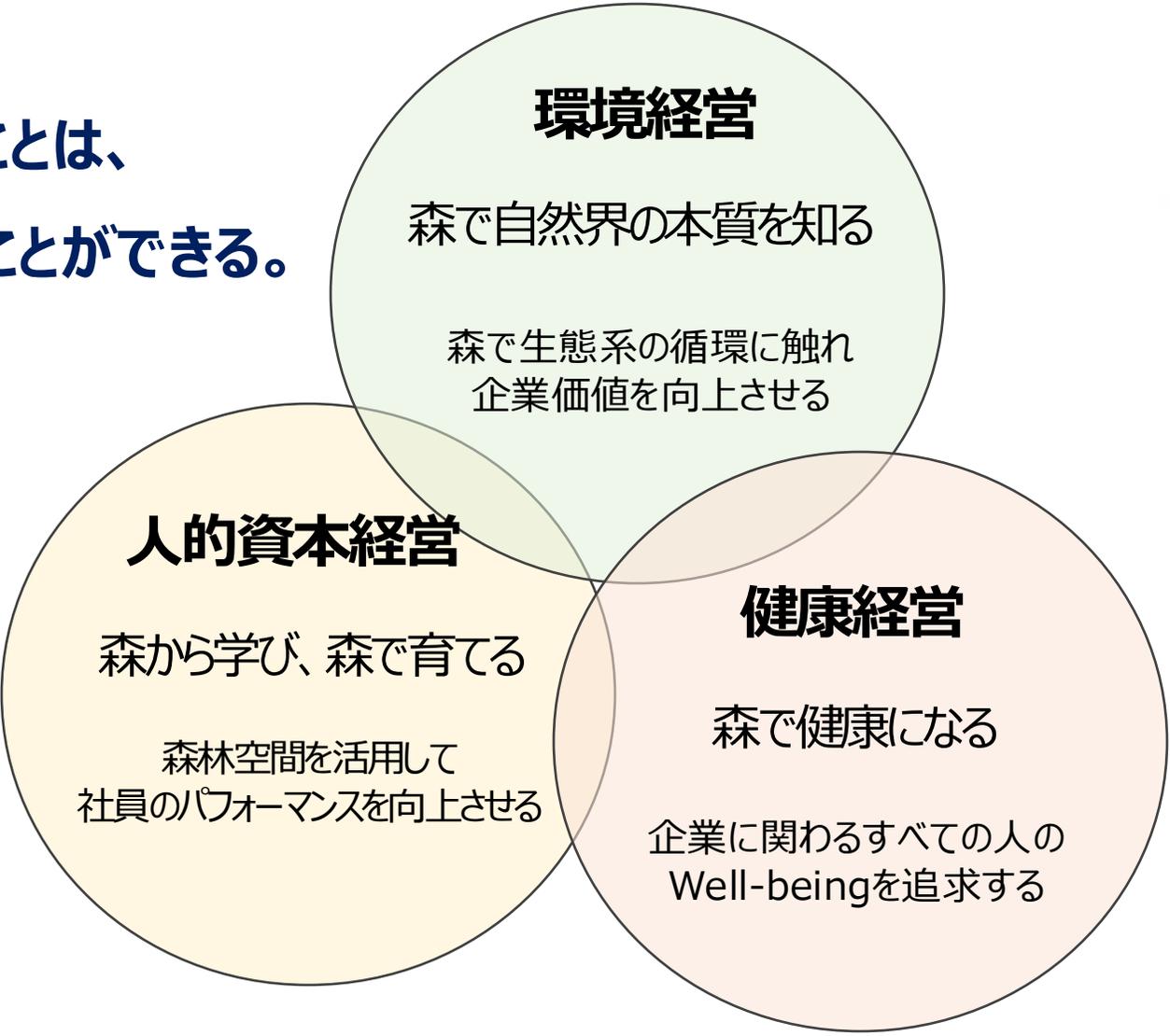
森林浴による身体への健康効果（エビデンス）

- 自律神経のバランスが整う
- ストレスホルモンの低下
- 血圧/脈拍の低下
- 免疫細胞（NK細胞）の増加
- 睡眠の改善
- 幸福度の向上



森と未来が提供する
森林浴×企業向けサービス

企業に必要なことは、
森から学ぶことができる。



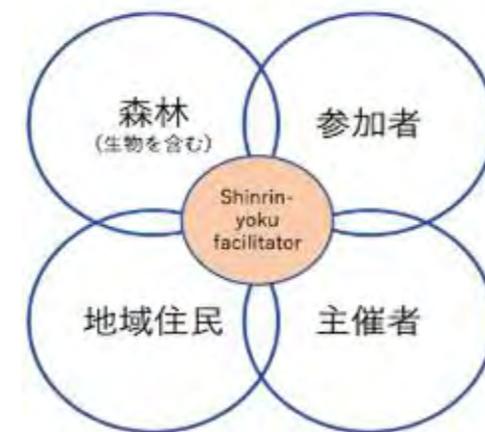


森林浴ファシリテーター養成講座 (Shinrin-yoku Facilitator®)

森林浴ファシリテーターとは、森林浴の取り組みを通じて、森林や地域、訪れる人など、関わるすべてがより良い状態となるよう活動を導く人

受講期間：約7ヶ月間

2020年スタート、資格取得者 全国74名 (2025.1現在)



海外事例 森林浴から世界に広がる日本の森の価値

森と未来へ届く海外からの問い合わせ

- 2019年 森林浴を学びにいくツアーを組みたい（ドイツ）
森林浴の資格が取りたい。森と未来で取れるか？
- 2021年 日本でヘルスツアーを企画したい。（プライベートジェットで行く）
京都で森林浴の体験と座学をお願いしたい（アメリカ）
- 2022年 国立公園のレンジャーに森林浴のレクチャーをしてほしい（チリ政府：国立公園）
森林浴の事業を学びにインターンに行けないか？（スウェーデン在住27歳女性）
- 2023年 森林浴の人材育成をお願いしたい（エストニア 学校の先生）
森林医学の関係者と繋がりたい
- 2024年 森林浴の資格が取りたい。森林浴を体験したい。（個人）
団体ツアーをコーディネートしてほしい（フランス企業）

森林浴発祥の地、日本

- ・日本は森林浴発祥の地であり、海外には森林浴の聖地として伝わっている。
- ・森林浴は、日本発祥の森で行う健康法として伝わっている説あり。
- ・世界では、森林浴ツアー事業者、森林浴ガイド育成事業者、森林浴の研究組織が複数誕生している。
- ・アメリカを拠点とするガイド育事業者（ANFT）は、6大陸60カ国に3,000名のガイドを育成。

Japan Shinrin-yoku tour

森林浴を学ぶ海外の方を迎えて日本の森林浴を体験するツアー



2023



2024

Japan Shinrin-yoku tour2024

日本人と森林の関係について講義（信仰・文化）
（長野県上松町）



森林浴発祥の地で森林浴体験
（赤沢自然休養林）



異なる林相の森で森林浴体験
（岐阜県高山市）



価値観の共有
（岐阜県高山市）



グループセッション
（岐阜県高山市）



地域文化体験
（岐阜県高山市）

