

(公社) 国土緑化推進機構「森と水の森林ファンド」助成事業

I. 森林医学セミナー

「森林空間活用によるメンタルヘルス対策と健康づくり」

会 期：2024 年 3月 10日 (日)

13：30-17：30

会 場：林野会館

II. 森林セラピー体験会

会 期：2024 年 3月 17日 (日)

奥多摩駅 10：00集合、15：00頃解散

会 場：奥多摩町福祉会館、登計（とけ）トレイル

主 催：森林医学セミナー2023実行委員会
共 催：一般社団法人発達障害専門センター
特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ

*事務局：

森林セラピーソサエティ事務局

〒102-0083 東京都千代田区麴町1-6-9 DIK麴町ビル3階E号室

TEL：03-3288-5591 メール：info@fo-society.jp

はじめに

この度、森林医学セミナー「森林空間活用によるメンタルヘルス対策と健康づくり」を開催することとなりました。森林浴という言葉が約 40 年前に日本で生まれて以来、森林環境が心身の健康増進に有用であることがさまざまな研究で証明され、「森林医学」として発展してきました。研究論文の数も急増し、エビデンスを有する医療の一環として世界で活用され始めています。また、森林空間で様々なプログラムを実施することで心と身体の健康づくりを促し、地域の医療費の抑制に繋がったり、早期離職の抑制や生産性の向上等に繋がっている地域や企業等も生まれています。

こうした中で、2019年度に、林野庁は「森林サービス産業」検討委員会を設置して、企業の従業員や住民の疾病予防・健康づくりの観点からの森林活用とエビデンス取得のあり方をとりまとめ、2020年度からモデル事業を通して、プログラム開発とエビデンス取得を促進しています。さらに、日本健康会議が策定した「健康づくりに取り組む5つの実行宣言 2025」に対応して、森林空間を活用した「①メンタルヘルスケア」「②多様な予防・健康サービス」「③デジタル活用」「④効果検証」「⑤健康相談体制等構築」の推進を呼びかけています。

以上のような背景から、産業医をはじめとした医療関係者の皆様には「森林医学」についてご理解を頂き、それぞれの立場から国民の「メンタルヘルス対策・健康づくり」として活用頂くことで、企業の健康経営とともに、地域医療の活性化などにも貢献できると考えています。また、すでに森林医学の知識を有して活動方法について模索している先生方にも、実践方法を学んでいただくことで連携が広がることを期待できます。

今回は、森林医学を初めて知る方々に、基礎的知識や実践事例を学べる講習会をご用意致しました。さらに、希望者には奥多摩の豊かな森林を舞台に「森林セラピー」を体験していただく機会を設け、専門家による相談・助言ができる体制も整えていますので、多くの皆さまが新たに森林空間を活用した実践をご検討頂く契機となることを願っております。

参加者の皆さまが楽しく学ぶことで有意義なセミナーとなるよう準備してまいります。皆様にお目にかかることを楽しみにしております。

*本セミナー開催は、(公社)国土緑化推進機構「森と水の森林ファンド」の助成事業です。

2024年 1月吉日

落合 博子

森林医学セミナー2023実行委員会 委員長

I. 森林医学セミナー

1. 会 期： 2024 年 3月 10日（日） 13：00 受付
13:30-17:30

2. 会 場： 林野会館 604号室 （飲食不可）
〒112-0012 東京都文京区大塚3丁目28番7号
TEL：03-3945-6871（代） FAX：03-3945-5699

3. 森林医学セミナー2023実行委員

- 落合博子（認定産業医、NPO東京医療センター 産業保健室室長、INFOM認定医）
- 神尾陽子（認定産業医、一般社団法人発達障害専門センター代表理事、お茶の水女子大学人間発達教育科学研究所客員教授、神尾陽子クリニック院長）
- 瀬上清貴（認定産業医、森林セラピーソサエティ理事長、愛知医科大学客員教授）
- 木村理砂（認定産業医、労働衛生コンサルタント、Momo 統合医療研究所所長）
- 新見正則（労働衛生コンサルタント、オックスフォード大学医学博士）

4. テーマ

森林空間活用によるメンタルヘルス対策と健康づくり

5. 募集参加者

医療関係者（医師、看護師、保健師、薬剤師、心理士、運動療法士、理学療法士、栄養士など）

企業の人事、CSR、サステナビリティ、ウェルビーイング担当者など

*そのほか森林医学に興味がある方で参加希望の方はお問い合わせください

6. 定員・受講料

定員 80名
受講料 3,000円

7. 申し込み Googleフォームにてお申込みください。
<https://forms.gle/SUymKfsE3numuXsw5>

*受講料は下記の口座までお振込みください。（振込手数料はご負担ください）

*Google フォーム送信と受講料のお振込みをもって、受付完了となります。

*受付完了後にメールにて受講受付をお知らせいたします。

| | | | | | |
|-----|----------|--------|-------------------|--------|---------|
| 振込先 | ： ゆうちょ銀行 | 【店名】 | オーハ（ゼ ロイチハチ） | 【店番】 | 018 |
| | | 【預金種目】 | 普通預金 | 【口座番号】 | 8424192 |
| | | | トクヒ）シンリンセラピーソサエティ | | |

8. 申込締切日

2024年3月7日（木） 定員になり次第締切らせていただきます。

9. 講演内容

| | | |
|-------------|----------------------|--------|
| 13:30-13:40 | 開会の挨拶 | 落合博子先生 |
| 13:40-14:40 | 「働く発達障害の方のメンタルヘルスケア」 | 神尾陽子先生 |
| 14:40-15:20 | 「森林空間活用による健康効果」 | 落合博子先生 |
| 15:30-16:10 | 「五感と免疫応答」 | 新見正則先生 |
| 16:10-16:50 | 「森林医学の国際的動向」 | 瀬上清貴先生 |
| 16:50-17:30 | 「企業の健康経営としての森林の活用」 | 木村理砂先生 |

*ご不明点は、下記までメールまたは電話にてお問い合わせください。

[問い合わせ先] 森林セラピーソサエティ事務局

mail: info@fo-society.jp または TEL : 03-3288-5591

Ⅱ. 森林セラピー体験会

今回の森林医学セミナーで森林空間活用について座学で学んでいただきますが、実地での森林セラピーを体験してみませんか？

当日は、ドイツより約 20 名の医療・心理専門家も参加されますので、交流することで国際的な知識や理解を深めることも目的とします。家族での参加も可能ですので、是非お気軽にご参加ください。

1. 会 期： 2024 年 3月 17日（日）奥多摩駅 10：00集合、15：00頃解散

2. 会 場： 奥多摩町福祉会館

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 1 9 9

Tel：0428-83-3855

*アクセス <https://www.okutama-therapy.com/access/>

登計（とけ）トレイル（森林セラピーロード）

3. 定員・参加料

定員 10名（家族を含む）

受講料 大人 4,000円 高校生以下 2,000円

（ガイド、昼食、ティータイム、保険、手配料を含む）

4. 申し込み方法

3月10日のセミナー申込 Google フォームにて、参加希望にチェックしてください。
その後、事務局よりメールにてご連絡いたします。

5. 申込締切日

2024年2月20日（火） 定員になり次第締切らせていただきます。

6. スケジュール

10:00 奥多摩駅集合（9:42着、9:57着）（自車で来訪の方は直接福祉会館へ）

10:10 瀬上清貴先生、落合博子先生ミニレクチャー（英語）

10:45 バスで登計トレイルへ移動

11:00 登計トレイル2時間森林セラピー®体験

13:10 福祉会館にて昼食、振り返り

14:30 奥多摩駅解散（14:48発、15:25発の電車あり）

*雨天時は室内での体験会を実施いたします。

*大雪・大雨・暴風などの荒天時には中止といたします。