

# 「一般社団法人日本森林医学会」の設立経緯と今後の活動方針

李 卿

一般社団法人日本森林医学会会長・代表理事

日本衛生学会森林医学研究会代表世話人

国際自然・森林医学会（INFOM）副会長・事務局長

日本医科大学付属病院リハビリテーション科臨床教授

森林環境は、その静かな雰囲気、美しい景観、穏やかな気候、清浄な空気、特有な香りなどの要素で古くから人々に好まれている。森林浴は、1982年に林野庁によって提唱され日本で誕生され、長野県にある赤沢自然休養林を森林浴発祥の地と命名された（写真1）。



写真1 日本森林浴発祥の地：赤沢自然休養林（2006年森林浴実験地）（著者提供）

「森林浴」は、森林散策を通して森林の持つ癒し効果の人々の健康増進・疾病予防に活用しようという活動であり、五感（視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚）を刺激することでその効果を発揮する（人の健康）。また、森林浴を通して植林と森林保護の重要性を訴える（森の健康）。そして、森林浴活動を通して地域の経済発展と森林環境保全に貢献する（地域の健康）（図1）。

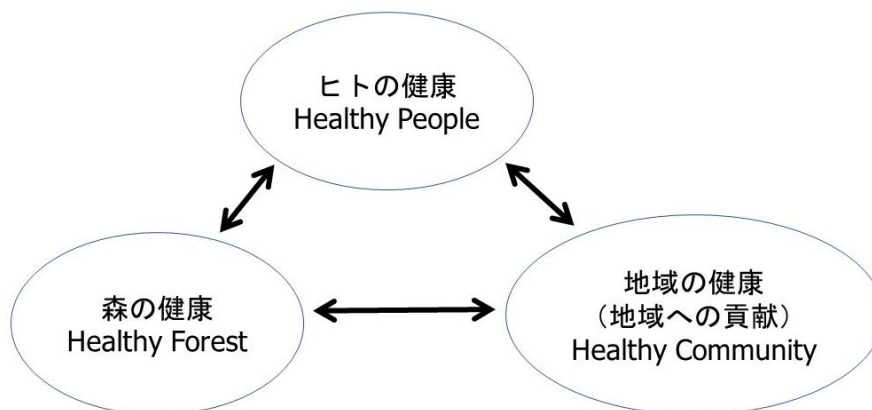


図1. 森林浴の概念と理念

では、なぜ森林浴が必要であるのか？実はストレスが森林浴の必要性を理解する重要なキーワードである。厚生労働省の「労働者健康状況調査」によれば、「強い不安、悩み、ストレスがある」労働者の割合は1980年代から50%を超え続けており、年々増加の傾向を示している（図2）。ストレスは免疫系を抑制し、癌、高血圧、心筋梗塞、うつ・不安障害、アルコール依存症、睡眠障害など様々な生活習慣病を発症・増悪させ、過労死も引き起こすことが報告されているため、ストレスは万病の元、生活習慣病の元と言えよう。こうした状況の中で、人々の健康管理・疾病予防が大きな社会問題になっており、有効な予防対策が求められている。このような背景から森林浴は、新しい健康増進・生活習慣病の予防法として大きく注目されている。森林浴による健康増進・疾病予防効果を明らかにすることは、予防医学・衛生学上極めて重要である。森林医学は、森林環境（森林浴）による生体影響を研究する学問で環境医学・予防医学の一分野として最近注目されている新学問である。

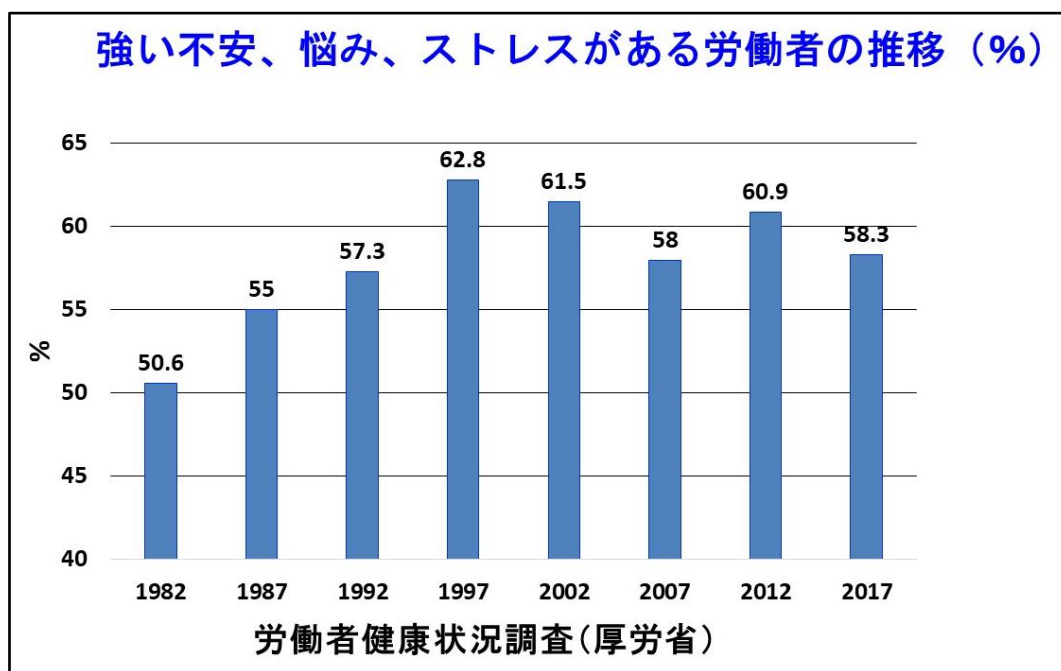


図2. 「強い不安、悩み、ストレスがある」労働者の割合

しかし、森林浴の効果については、1980～1990年代では医学的な解明が不十分であり、客観的かつ科学的な分析とエビデンスに基づく森林浴効果の評価と森林セラピーメニューの確立が求められている。この背景のもと、森林浴の健康増進及び疾病予防効果を科学的に検証するため、2004年に森林セラピー研究会が発足し、農林水産省は平成16年度から3年間の計画で「先端技術を活用した農林水産研究高度化事業」を立ち上げ、各分野の専門家からなる森林浴研究プロジェクトチームを構成し、「森林系環境要素がもたらす人の生理的効果」について科学的に検証するという目的で研究をスタートし、大きな研究成果を挙げてきた。さらに科学研究費、農水省の戦略的イノベーション創造プログラム、国土緑化推進機構などの研究費によって森林医学研究が継続されてきた。これらの検証研究を推進するために2007年度の日本衛生学会総会で森林医学研究会を発足させた (<http://forest-medicine.com/>)。それ以来、森林医学研究は大きな研究成果を収め、英文専門雑誌で多数の原著論文を発表したため、2010年に日本の森林医学研究がニューヨークタイムズに報道されてから2012年に米国で「Forest Medicine」 (<https://novapublishers.com/shop/forest-medicine/>) が出版され、2013年に中国語に翻訳され、2017年に韓国語に翻訳され、森林医学は新しい予防医学として確立されつつある（図3）。

## 「森林医学」の確立 (李卿編集)



図 3. Forest Medicine (森林医学)

さらに日本で発祥した森林浴・森林医学を世界中に広めるために 2011 年に International Society of Nature and Forest Medicine: INFOM (国際自然・森林医学学会 <https://www.infom.org/>) (会長:今井通子先生、副会長・事務局長:李卿) を発足させ、森林医学の最新情報を世界中に発信し続けている。

これまでの研究によって以下の森林浴効果が実証された。

1. 森林浴は NK (ナチュラル・キラー; Natural killer) 活性、NK 細胞数及び細胞内抗癌タンパク質 (Perforin, Granzyme A と B, Granulysin) を増加させ、抗癌免疫機能を増強し、がんの予防効果が示唆される。
2. 森林浴はストレスとストレスホルモン (アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾール) を低下させ、ストレス管理に活用できる。
3. 森林浴は交感神経の活性を抑制し、副交感神経の活性を高揚し、自律神経のバランスを整え、リラクゼーション効果を示す。
4. 森林浴は睡眠を改善する。
5. 森林浴は緊張・不安、抑うつ・落ち込み、敵意・怒り、混乱、疲労の症状を有意に低下させ、活気を上昇させ、うつ症状を改善し、血中セロトニン濃度を上昇させ、うつ病の予防効果が示唆される。
6. 森林浴は血中アディポネクチン濃度を上昇させる。
7. 森林浴は血圧と心拍数を低下させ、高血圧症と心臓病の予防効果が示唆される。
8. 森林浴はリハビリテーション医学にも応用できる。
9. 都市公園での森林浴も健康増進効果が認められている。
10. 森林浴は高血圧症、糖尿病、心臓病、うつ病、睡眠障害などの生活習慣病の予防効果が示唆される。
11. 森林浴はメンタルストレス低減と免疫機能増強を介してコロナ感染症の予防効果を示す。
12. 森林の嗅覚成分、フィトンチッドは森林浴の健康増進効果において重要な役割を果たす。

これらの研究成果は財団法人博慈会に高く評価され、2009 年に優秀論文賞を受賞した (図 4)。

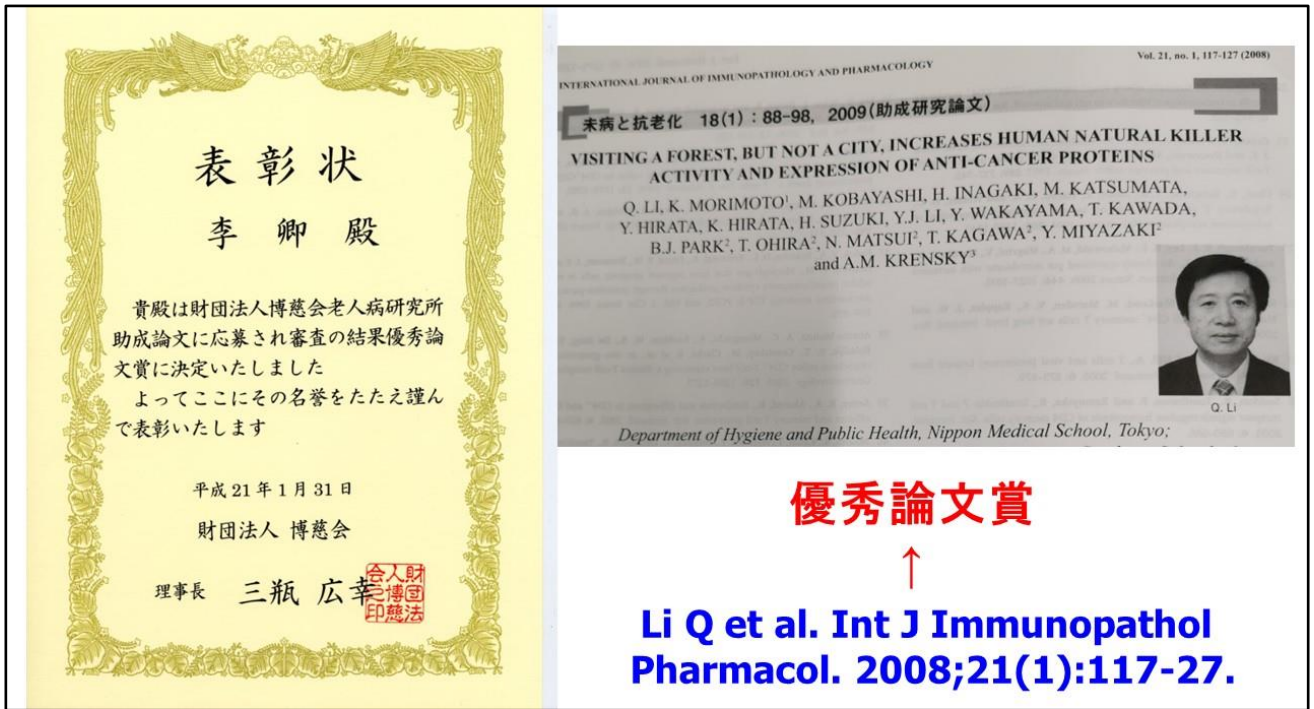


図 4. 優秀論文賞（2009 年）

さらに森林医学研究は日本医科大学に高く評価され、2011 年度日本医科大学賞を受賞した（図 5）。

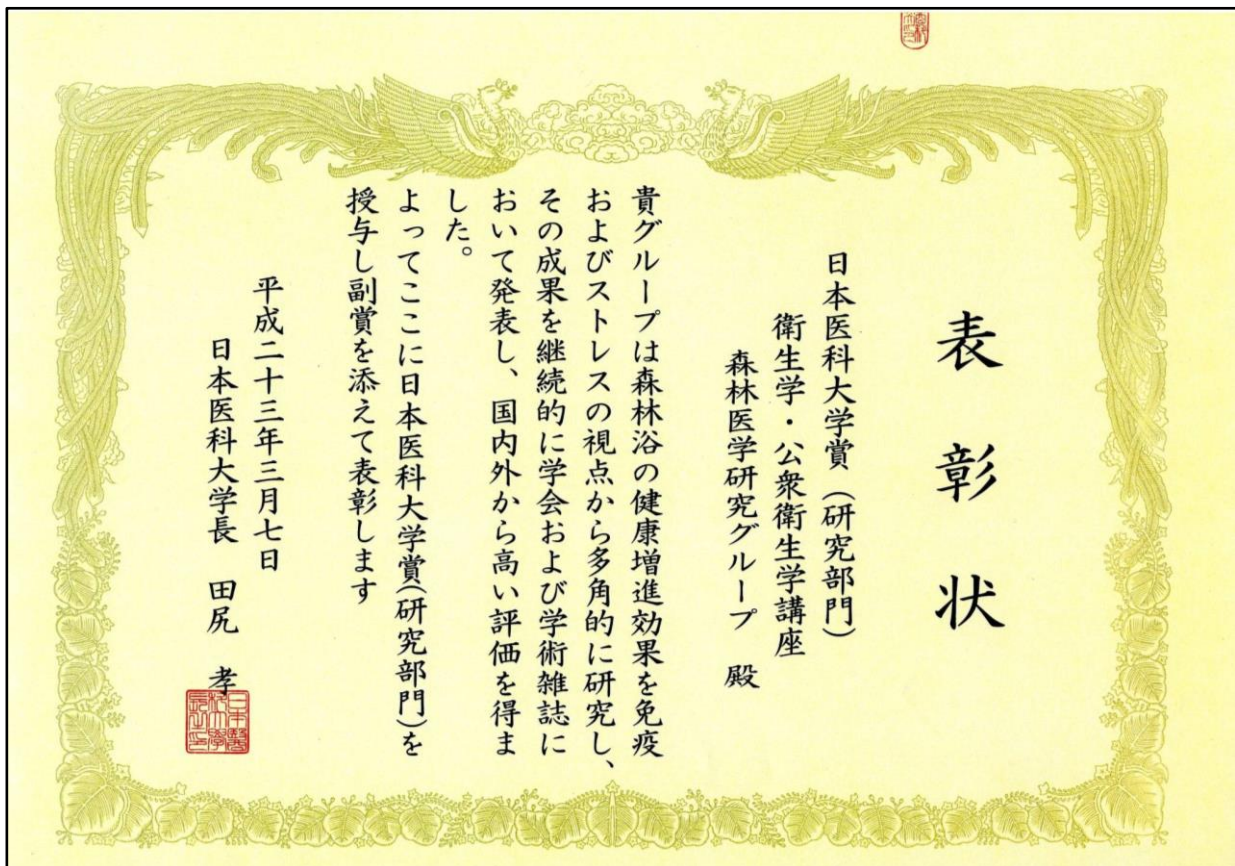


図 5. 2011 年度日本医科大学賞受賞

森林医学研究会は森林浴・森林セラピー研究を推進し、森林医学の確立を目的とし、他の関連学会と

連携して、2007年3月に大阪で発足されてから17年経過し、これまで以下のシンポジウムを企画・開催してきた。

- ① 第77回日本衛生学会総会(2007年)：科学的視点から森林浴の癒し効果を検証する (<https://iss.ndl.go.jp/books/R000000004-I8774671-00>)
- ② 第78回総会(2008年)：日本・韓国ならびに世界の森林浴研究動向 (<http://hyg78.umin.jp/jp/program.html>)
- ③ 第79回総会(2009年9)：森林の健康影響メカニズムをさぐる ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/66/4/66\\_4\\_643/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/66/4/66_4_643/_article/-char/ja/))
- ④ 第81回総会(2011年)：予防医学の視点から森林セラピーの健康増進・疾病予防効果を検証する ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/66/4/66\\_4\\_643/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/66/4/66_4_643/_article/-char/ja/))
- ⑤ 第82回総会(2012年)：INFOM発足と森林医学研究会とのコラボレーション (<http://forest-medicine.com/page04.html#2012/02/17%2018:00>)
- ⑥ 第83回総会(2013年)：森林セラピーの臨床応用と個人差 ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/69/2/69\\_97/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjh/69/2/69_97/_pdf))
- ⑦ 第88回総会(2018年)：森林医学研究における国内外の最新動向 (<http://www.jsh88.umin.ne.jp/program.html>)
- ⑧ 第90回総会(2020年)で国際シンポジウム「森林医学研究における国際的最新動向と将来像」を企画した。 ([http://forest-medicine.com/2020/2020\\_02.pdf](http://forest-medicine.com/2020/2020_02.pdf))
- ⑨ 第91回総会(2021年)でコロナ感染症の世界的なパンデミックを受けてシンポジウム「アフターコロナの健康管理・健康維持における森林医学の活用」を企画した。  
<https://mol.medicalonline.jp/archive/search?jo=ch4eisei&ye=2021&vo=76&issue=suppl>
- ⑩ 第92回総会(2022年)で大会長の島正之先生と共同で国際シンポジウム「ポストコロナの健康管理・病気予防に対する森林医学の役割」を開催した。  
<https://procomu.jp/jsh2022/symposium.html>
- ⑪ 第93回総会(2023年)で森林医学研究の過去・現在・未来：森林医学研究会発足15周年記念シンポジウムを企画・開催した。[http://web.apollon.nta.co.jp/jsh2023/program\\_nitsei.html](http://web.apollon.nta.co.jp/jsh2023/program_nitsei.html)
- ⑫ 第94回総会(2024年)で衛生学における森林医学とワンヘルスの重要性と今後の取り組みを企画している。<https://jsh94.net/program/>

特に第78回、第82回、第88回、第90回及び第92回総会で国際シンポジウムとして盛大に開催し、森林浴・森林医学のグローバル化に大きく貢献した。また2009年に第74回日本温泉気候物理医学会総会で日本温泉気候物理医学会と共同でシンポジウム「森林浴の科学-生理的リラックスならびに免疫機能向上効果-」を企画し、森林医学と温泉医学との連携をスタートさせた。その後、2014年に第39回国際医学水文学・気候学会において国際医学水文学・気候学会と共同で森林医学国際シンポジウムを開催し、森林医学を国際温泉医学領域へ広めることに大きく貢献した。また森林医学研究成果は日本の森林資源の有効利用を大きく促進させ、大きな社会効果と経済効果をもたらしたため、学术界だけでなく、一般社会にも大きなインパクトを与え、NHK、民放テレビ、朝日・読売・毎日・日本経済新聞、BBC、NBC、ニューヨークタイムズ、ワシントンポストをはじめ、多数の大手マスコミにも報道された。近年、森林医学は新しい予防医学として、Environmental Health and Preventive Medicine (EHPM)でも森林浴に関する研究がアクセス上位となるなど国際的にホットな研究テーマとなっており、「SHINRIN-YOKU」は新

しい英語単語として定着している。その象徴として英文著書「SHINRIN-YOKU:

<https://www.penguin.co.uk/books/308285/shinrin-yoku/9780241984857.html/>」と「FOREST BATHING:

<https://www.penguinrandomhouse.com/books/579709/forest-bathing-by-dr-qing-li/>」は2018年に同時に英国と米

国で大手出版社 Penguin Random House によって出版され、米国でベストセラーとなり（図6）、現在26ヶ国語（オランダ、フランス、スペイン、ドイツ、イタリア、ポルトガル、フィンランド、ハンガリー、ブルガリア、ポーランド、ロシア、チェコ、スロバキア、中国語簡体字と繁体字、デンマーク、スウェーデン、ルーマニア、韓国、スロベニア、ベトナム、リトアニア、日本語

<https://www.hanmoto.com/bd/isbn/9784904402856>、タイ、トルコ）に翻訳され、50以上の国・地域で出版されている。

**Penguin Random House UK** 2018.4.5英国出版

**Penguin Random House US** 2018.4.17米国出版

**アメリカでベストセラーに！**  
科学書籍が初めて  
ベストセラーになった！

**Penguin Random Houseは世界の最大出版社！**

図6. Shinrin-Yoku と Forest Bathing

さらに日本衛生学会第92回総会で森林医学研究は「日本衛生学会」学会賞を受賞し（図7）、森林医学は新しい予防医学として確立された。

**賞記**  
**日本衛生学会学会賞**  
**李 卿 殿**  
**Dr. Li Qing**

森林環境（森林浴）の健康増進及び  
疾病予防効果に関する研究  
-「森林医学」の確立を目指す-

本会は上記の研究に対し  
貴殿に日本衛生学会学会賞を授与する

March 22, 2022  
令和4年3月22日

一般社団法人 日本衛生学会  
理事長 柳澤 裕之

一般社団法人 日本衛生学会学会賞  
The Japanese Society for Hygiene Award

HYGIEA  
THE JAPANESE SOCIETY FOR HYGIENE

2021  
2021  
李 卿 殿  
Dr. Li Qing

**森林医学研究は、**  
**2021年度の日本衛生学会学会賞受賞！**  
日本衛生学会は  
1929年に設立し、日本の最も古い予防医学会である。  
この受賞は森林医学が新しい予防医学会に認められた。これは森林医学研究においてマイルストーンと言えよう！

図7. 森林医学研究は2021年度の「日本衛生学会」学会賞を受賞

森林浴は 1982 年に日本で誕生し、日本から発祥した森林浴・森林医学は新しい健康増進法と疾病予防法として世界中に広がっている勢いを見せており、多くの国で森林浴が推奨されている。これからも森林医学は衛生学・予防医学分野のホットなトピックとして注目されると考えられる。

森林医学研究が「日本衛生学会」学会賞を受賞したことは森林医学が新しい予防医学として認められたことを意味する。

以上の背景を踏まえて日本衛生学会森林医学研究会世話人及び国際自然・森林医学会の主要メンバー（今井通子会長、李卿副会長・事務局長）を中心に一般社団法人日本森林医学会を設立することを決定した。2023 年 4 月 11 日に日本森林医学会は一般社団法人として正式に承認され、2024 年 5 月 11 日～12 日に日本医科大学同窓会館にて第 1 回日本森林医学会学術総会が開催された。日本森林医学会は日本国内の学会であるが、近年日本から発祥した森林浴・森林医学が国際的に広がりによってこの第 1 回学術総会にはドイツから 18 名、中国大陸から 10 名、中国台湾から 4 人（8 人が学術総会に間に合わず、13 日に日本医科大学に来て李卿会長の追加講義を受けた）、日本国内から 75 名の森林医学研究者及び森林セラピー関係者が参加して国際学会となった。

（一社）日本森林医学会は、INFOM 及び日本衛生学会森林医学研究会などの関連学会と連携して森林医学に関する研究、学会活動、知識の交流、国内外の関連学会との連携協力等を行うことにより、森林医学の進歩と普及を図り、学術の振興と地球環境保全に必須な森林の多面的機能の確保に資する、社会の発展に寄与貢献することを目的とする。森林医学は森林浴と共通の理念をもつことも非常に重要である（図 1）。

今後、森林医学は新しい予防医学として、臨床医学及びリハビリテーション医学への応用も期待されている。また本学会の最終目標は森林医学の臨床医学及びリハビリテーション医学への応用である。将来、医師が一部の患者さん（うつ病、高血圧症、睡眠障害など）に対して「薬」を処方せず、「森」を処方し、森林医学の保険適用を目指していきたい（図 8）。この目標を実現するために今後 INFOM 及び日本衛生学会森林医学研究会などの関連学会・団体と連携して森林医学研究とその研究成果の発表を支えていきたい。

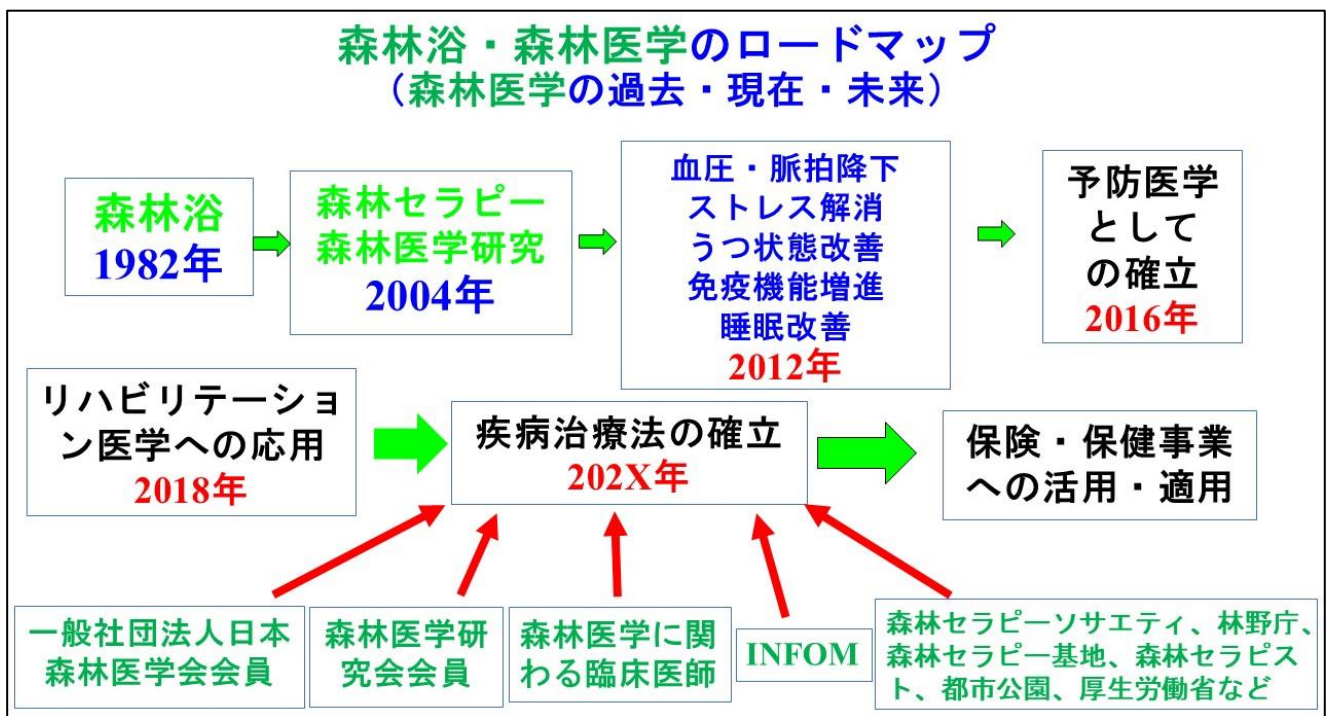


図 8. 森林浴・森林医学のロードマップ

## 参考文献

1. Li Q, Nakadai A, Matsushima H, Miyazaki Y, Krensky AM, Kawada T and Morimoto K. Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. *Immunopharmacology and Immunotoxicology* 28 (2), 319-33, 2006.
2. Li Q, Morimoto K, Nakadai A, Inagaki H, Katsumata M, Shimizu T, Hirata Y, Hirata K, Suzuki H, Miyazaki Y, Kagawa T, Koyama Y, Ohira T, Takayama N, Krensky AM, Kawada T. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 20 (S2): 3-8, 2007.
3. Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, Hirata K, Suzuki H, Li YJ, Wakayama Y, Kawada T, Park BJ, Ohira T, Matsui N, Kagawa T, Miyazaki Y, Krensky AM. Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2008;21(1):117-27.
4. Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, Hirata K, Shimizu T, Li YJ, Wakayama Y, Kawada T, Ohira T, Takayama N, Kagawa T, Miyazaki Y. A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *J Biol Regul Homeost Agents.* 2008;22(1):45-55.
5. Li Q, Kobayashi M, Kawada T. Relationships between percentage of forest coverage and standardized mortality ratios (SMR) of cancers in all prefectures in Japan. *The Open Public Health Journal* 2008; 1, 1-7.
6. Li Q. Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 2010;15(1):9-17.
7. Li Q, Kobayashi M, Wakayama Y, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, Hirata K, Shimizu T, Kawada T, Ohira T, Park BJ, Kagawa T, Miyazaki Y. Effect of phytoncide from trees on human natural killer function. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2009;22(4):951-9.
8. Li Q, Kobayashi M, Inagaki H, Hirata Y, Hirata K, Li YJ, Shimizu T, Suzuki H, Wakayama Y, Katsumata M, Kawada T, Ohira T, Matsui N, Kagawa T. A day trip to a forest park increases human natural killer activity and the expression of anti-cancer proteins in male subjects. *J Biol Regul Homeost Agents* 2010;24(2):157-65.
9. Li Q, Kawada T. Effect of forest environments on human natural killer (NK) activity. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2011 Jan-Mar;24(1 Suppl):39S-44S.
10. Li Q, Otsuka T, Kobayashi M, Wakayama Y, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, Li Y, Hirata K, Shimizu T, Suzuki H, Kawada T, Kagawa T. Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters. *Eur J Appl Physiol* 2011 Nov;111(11):2845-53.
11. Li Q. Forest Medicine. In: Li Q (ed): *Forest Medicine*. Nova Science Publishers, Inc., NY, 2012.2, pp.1-316.
12. Takayama N, Korpela K, Lee J, Morikawa T, Tsunetsugu Y, Park BJ, Li Q, Tyrväinen L, Miyazaki Y, Kagawa T. Emotional, restorative and vitalizing effects of forest and urban environments at four sites in Japan. *Int J Environ Res Public Health.* 2014;11(7):7207-30. doi: 10.3390/ijerph110707207.
13. Juyoung Lee, Yuko Tsunetsugu, Norimasa Takayama, Bum-Jin Park, Q. Li, Chorong Song, Misako Komatsu, Harumi Ikei, Liisa Tyrväinen, Takahide Kagawa, and Yoshifumi Miyazaki. Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014;2014:834360. doi: 10.1155/2014/834360.



14. Ochiai H, Ikei H, Song C, Kobayashi M, Takamatsu A, Miura T, Kagawa T, Li Q, Kumeda S, Imai M, Miyazaki Y. Physiological and psychological effects of forest therapy on middle-age males with high-normal blood pressure. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015 Feb 25;12(3):2532-42. doi: 10.3390/ijerph120302532.
15. Ochiai H, Ikei H, Song C, Kobayashi M, Miura T, Kagawa T, Li Q, Kumeda S, Imai M, Miyazaki Y. Physiological and Psychological Effects of a Forest Therapy Program on Middle-Aged Females. *Int J Environ Res Public Health*. 2015 Dec 1;12(12):15222-32. doi: 10.3390/ijerph121214984.
16. Li Q, Kobayashi M, Kumeda S, Ochiai T, Miura T, Kagawa T, Imai M, Wang Z, Otsuka T, Kawada T. Effects of Forest Bathing on Cardiovascular and Metabolic Parameters in Middle-Aged Males. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2016;2016:2587381. doi: 10.1155/2016/2587381.
17. Song C, Ikei H, Kobayashi M, Miura T, Taue M, Kagawa T, Li Q, Kumeda S, Imai M, Miyazaki Y. Effect of Forest Walking on Autonomic Nervous System Activity in Middle-Aged Hypertensive Individuals: A Pilot Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015 Mar 2;12(3):2687-2699. doi:10.3390/ijerph120302687.
18. Li Q. *Shinrin-yoku. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness*. Penguin Random House UK, London, UK, 2018; pp.1-320.
19. Li Q. *Forest Bathing. The Japanese Art and Science of Shinrin-yoku*. Viking Books, New York, USA, 2018; pp. 1-320.
20. Zabini F, Albanese L, Becheri FR, Gavazzi G, Giganti F, Giovanelli F, Gronchi G, Guazzini A, Laurino M, Li Q, Marzi T, Mastorci F, Meneguzzo F, Righi S, Viggiano MP. Comparative Study of the Restorative Effects of Forest and Urban Videos during COVID-19 Lockdown: Intrinsic and Benchmark Values. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020, 17(21), 8011
21. Li Q, Ochiai H, Ochiai T, Takayama N, Kumeda S, Miura T, Aoyagi Y, Imai M. Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on serotonin in serum, depressive symptoms and subjective sleep quality in middle-aged males. *Environ Health Prev Med*. 2022;27:44. doi: 10.1265/ehpm.22-00136.
22. Li Q. Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention - the Establishment of "Forest Medicine"-. *Environ Health Prev Med*. 2022;27:43. doi: 10.1265/ehpm.22-00160.
23. Li Q. New concept of Forest Medicine. *Forests*, 2023, 14(5), 1024; <https://doi.org/10.3390/f14051024> - 16 May 2023
24. Conte A, Pace R, Li Q, Carloni S, Boetzkes A, Passatore L. Aula Verde (tree room) as a link between art and science to raise public awareness of nature-based solutions. *Scientific Reports* 2024;14(1):2368. doi: 10.1038/s41598-024-51611-9.
25. Viola Benedetti, Fiorenza Giganti, Maria Cotugno, Chiara Noferini, Gioele Gavazzi, Giorgio Gronchi, Stefania Righi, Francesco Meneguzzo, Francesco Riccardo Becheri, Qing Li, Maria Pia Viggiano. Interplay among Anxiety, Digital Environmental Exposure, and Cognitive Control: Implications of Natural Settings. *Behav Sci (Basel)*. 2024;14(4):323. doi: 10.3390/bs14040323.
26. Benedetti V, Giganti F, Cotugno M, Noferini C, Gavazzi G, Gronchi G, Righi S, Meneguzzo F, Becheri FR, Li Q, Viggiano MP. Interplay among Anxiety, Digital Environmental Exposure, and Cognitive Control: Implications of Natural Settings. *Behav. Sci.* 2024, 14, 323. doi: 10.3390/bs14040323
27. Simpattanawong D, Li Q, McEwan K. A controlled trial comparing the impact of guided Forest bathing or a mindful urban walk on heart rate, blood pressure, and mood in young Thai adults. *People and Nature*, 6 (6),

28. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Thai translation. 2022.7
29. Li Q. The secret power of the forest: From a feeling to a science, In: Ellen Miles. NATURE IS A HUMAN RIGHT. Dorling Kindersley Ltd, UK, pp 36-48, 2022.
30. Li Q (李卿) . SHINRIN-YOKU (森林浴) . The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Citic, China. 2021.9
31. Li Q. (2020). Introduction of Forest Medicine-Effects of Forest Bathing/Shinrin-Yoku on Human Health', In: Gallis C and Shin WS. Forests for Public Health. Cambridge Scholars Publishing, UK, pp 2-30.
32. Hiroko Ochiai, Michiko Imai, Qing Li, Yuko Takase, Toshiya Ochiai (2020). 'The role of certified physicians in Forest Medicine of INFOM in Japan', In: Gallis C and Shin WS. Forests for Public Health. Cambridge Scholars Publishing, UK, pp158-182.
33. Kotte D, Li Q, Shin WS, Michalsen A. International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing UK, 2019.12.1
34. Li Q. Chapter 2. The Status Quo of Research in Forest Medicine. n: Kotte D, Li Q, Shin WS, Michalsen A. International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing UK, 2019.12, pp61.
35. Li Q. Chapter 2.1. Introduction of Forest Medicine: Forest Medicine as an important field of research. In: Kotte D, Li Q, Shin WS, Michalsen A. International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing UK, 2019.12, pp62-73.
36. Li Q. Chapter 2.2. Effect of Forest Therapy on the immune function. In: Kotte D, Li Q, Shin WS, Michalsen A. International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing UK, 2019.12, pp74-90.
37. Li Q. Chapter 2.4. Effect of Forest Therapy on the human psycho-neuroendocrino-immune network. In: Kotte D, Li Q, Shin WS, Michalsen A. International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing UK, 2019.12, pp106-114.
38. Li Q. Chapter 2.6. The potential preventive effect of Forest Therapy on lifestyle-related diseases. In: Kotte D, Li Q, Shin WS, Michalsen A. International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing UK, 2019.12, pp124-138.
39. Li Q. Into the Forest. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Penguin Random House UK, London, UK, 2019.6.
40. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Penguin Random House UK, London, UK, 2018.4.5.
41. Li Q. Forest Bathing- The Japanese Art and Science of Shinrin-Yoku – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Viking, New York, USA, 2018.4.17.
42. Li Q. SHINRINYOKU - L'art et la science du bain de forêt - Comment la forêt nous soigne. Editions First, Paris, France, 2018.3.15.
43. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. AW Bruna, Amsterdam, NETHERLANDS, 2018.3.6.
44. Li Q. SHINRIN-YOKU. Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo. Rizzoli, Italy,

2018.4.10.

45. Li Q. Shinrin-Yoku - Japanilaisen metsäkyllyn salaisuudet, Readme.fi. Helsinki, Finland, 2018.3.25.
46. Li Q. Die wertvolle Medizin des Waldes-Wie die Natur Körper und Geist stärkt –Rowohlt, Germany, 2018.7.24.
47. Li Q. Shinrin-yoku. Sztuka i teoria kąpielii leśnych. Jak dzięki drzewom stać się szczęśliwszym i zdrowszym. Insignis, Poland, 2018.4.18.
48. Li Q. Shinrin-yoku. El poder del bosque. Shinrin-Yoku-Cómo encontrar la salud y la felicidad a través de los árboles- Roca Editorial, Spain, 2018.4.26
49. Li Q. Shinrin-Yoku: A Arte Japonesa da Terapia da Floresta, 20/20 Editora, PORTUGAL, 2018.4.
50. Li Q. Umenie a veda leśného kúpeľa - Šinrin'yoku, Ikar S.A. SLOVAKIA, 2018.5.1.
51. Li Q. Šinrin-joku, japonské umění lešní terapie, Euromedia Group, CZECH REPUBLIC, 2018-05-23.
52. Li Q. Shinrin-Yoku(森林浴) : bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi, Modernista, Sweden, 2019.9.19.
53. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Hermes, BULGARIA, 2018.12.
54. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Eksmo Publishing House, RUSSIA, 2018.10.5
55. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Gyldendal Dansk, Denmark, 2018.12
56. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. HEA LUGU, ESTONIA, 2018.12
57. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Lifestyle Publishing, Romania, 2018.12
58. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. THAILAND
59. Li Q (李卿) . SHINRIN-YOKU (森林浴) . The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness– Linking Publishing Group, Taipei, TAIWAN, 2019.6.26.
60. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. PRUNSASANG, KOREA, 2019.12
61. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. DVI TYLOS, Lithuania, 2020.5.
62. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Učila, Slovenia, 2019.
63. Li Q. SHINRIN-YOKU. The Art and Science of Forest Bathing – How Trees Can Help You Find Health and Happiness– Pegasus Yayinlari, TURKEY, 2021
64. Li Q and Bell S. The great outdoors: Forests, wilderness, and public health. In: William Bird and Matilda van den Bosch (eds): Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population, Oxford University Press (OUP), UK, 2018.1.4.
65. Li Q. Forest bathing in Japan. In: Barton J, Bragg R, Wood C and Pretty J (eds), Green Exercise - Linking Nature, Health and Well-Being. Routledge/Taylor & Francis, London, 2016, p79-88.
66. Li Q. Benefits of forest and forest environment on human health in a Green care context: an introduction to forest

- medicine. In: Christos Gallis (ed): GREEN CARE: for Human Therapy, Social innovation, Rural economy, and Education. Nova Science Publishers, Inc., NY, 2013.5, p 139-152.
67. Li Q, Kawada T. Effect of forest environments on human urinary adrenaline. In: Simon J. Baginski (ed): Biochemistry Research Updates. Nova Science Publishers, Inc., NY, 2011. p 257-266. ISBN: 978-1-61209-700-8.
68. Lee J, Li Q, Tsunetsugu Y, Park BJ, Matsunaga K, Kagawa T, Tyrvaainen L, Miyazaki Y. Nature therapy and preventive medicine. In: Jay Maddock (ed): PUBLIC HEALTH. Intech, Rijeka, Croatia, 2012, p 325-350.
69. 李卿：森林浴がヒトNK（ナチュラル・キラー）細胞を活性化、森林技術、768、13-17、2006。
70. 李卿、川田智之、朴範鎮、宮崎良文。森林セラピーの生理的リラックス効果ならびにガン抑制効果、ブレインテクノニュース、114、28-32、2006。
71. 李卿。森林セラピーによる免疫能の向上。農林水産技術研究ジャーナル 30(7)：34-39、2007。
72. 李卿。森林浴の生体免疫機能への効果。日本医事新報 第4389号、66-68（2008年6月7日発行）
73. 李卿。森林浴による女性看護師の免疫機能への効果。Aroma Research. 19(3)：249-251、2008。
74. 李卿。森林浴の抗がん免疫機能への効果。労働の科学 63(8)：26-30、2008。
75. 李卿、香川隆英。森林浴が働く女性の免疫機能を高める。季刊 森林総研 3：8-9、2008。
76. 李卿。森林浴の効果。Anti-aging Medicine. 5(3)：362-367、2009。
77. 李卿。森林浴で免疫増進、がんになりにくい体に。岳人 748、16-23、2009。
78. 李卿。森がもたらす現代人の健康。登山医学 2009年29、10-14
79. 李卿。森林浴の免疫機能に及ぼす効果。日本温泉気候物理医学会雑誌、73(1)：22-23、2009。
80. 李卿、川田智之。環境因子が生体の免疫機構に及ぼす影響—プラス影響とマイナス影響の視点から—。職業・環境アレルギー誌、18(2)：35-47、2011
81. 李卿。第81回日本衛生学会学術総会（東京）での森林医学研究会による企画シンポジウムに関連した特集について。日本衛生学雑誌、66(4)、643-644、2011
82. 李卿、川田智之。森林セラピーによる「精神心理・神経系—内分泌系—免疫系」ネットワークへの影響。日本衛生学雑誌、66(4)、645-650、2011
83. 今井通子、宮崎良文、李卿。理想の最期。山で死にたくない、日本臨床生理学会雑誌 42(1)：1-21 2012。
84. 李卿、川田智之。森林医学の臨床応用の可能性。日本衛生学雑誌 2014；69：117-121。
85. 宮崎良文、李卿。第83回日本衛生学会総会（金沢）における森林医学研究会による企画シンポジウムに関連した特集について —森林医学の臨床応用と個人差— 日本衛生学雑誌 2014；69：97。
86. 李卿。森林浴と未病。未病と抗老化、2019；28：49-53。
87. 李卿。森林医学及びそのリハビリテーション医学への応用について。日医大医会誌、17(4)、229；2021。
88. 李卿。森林環境（森林浴）の健康増進及び疾病予防効果に関する研究 —「森林医学」の確立—。日本衛生学雑誌 2022；77(増刊号)：S71-S78。
89. 李卿。森林浴の健康増進、疾病予防、抗加齢効果 —森林医学の確立—。国際抗老化再生医療学会雑誌 第5巻、17-32、2023