

# 森林浴

新緑が美しい季節です。森を散策して得られる爽快感、心地よさは何ものにも代えがたいものがあります。パソコン、スマホばかりの日常から離れ、木々の中でゆったりと過ごしてみませんか。心身への効果についての研究も進んでいます。

## 「森林浴」は日本生まれ

「森林浴」は日本生まれの言葉。1982年に当時の林野庁長官・秋山智英氏が、国民がもっと気軽に森に親しめる方法はないかと考え考案。海外でも「SHINRIN-YOKU」の言葉で広まっている。

## 森林浴とは

山登りやハイキングよりもゆったりとしたペースで、疲れない程度に歩いたり過したりする。周囲の景色を楽しんだり、鳥のさえずりに耳を澄ませるなど視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の「五感」を使って自然を感じる。車いすの人や足に自信のない人は森林の中で過ごすだけでもよい。

## 日本は世界有数の森林大国

日本の森林面積は約2490万ヘクタールと国土の68%が森林で、森林率はOECD加盟国中3位と世界有数の森林大国。

### ●OECD加盟国中3位

順位	国名	森林率(%)
1	フィンランド	74.2
2	スウェーデン	68.6
3	日本	68.3
4	韓国	64.3
5	スロベニア	61.8
6	コスタリカ	58.6
7	エストニア	57.3
8	ラトビア	55.7
9	コロンビア	53.6
10	オーストリア	47.3

※FAO「世界森林資源評価2025」を基に林野庁が作成

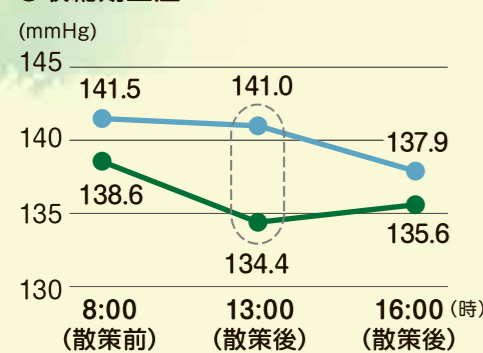
## ストレス社会で注目

ヒトは約600万〜700万年前の人類の始まり以来、99.9%以上を自然環境の中で過ごしてきた。都市環境で暮らす現代人は緊張状態を強いられることが多く、森林浴など自然環境がもたらすリラックス効果に注目が集まっている。

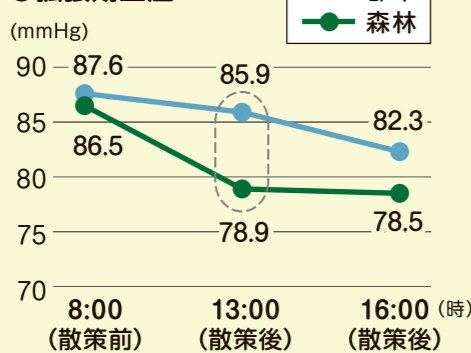
## 心と体への効果

### 都市部散策と比べ、血圧が低下

#### ●収縮期血圧



#### ●拡張期血圧

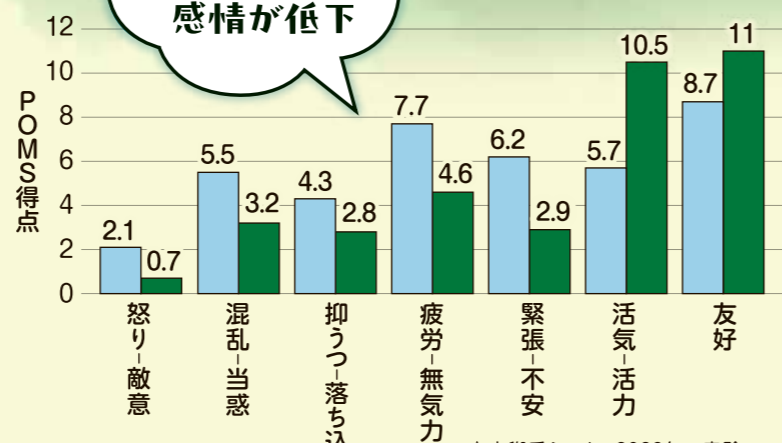


※2010年に埼玉県蔵儀丘陵森林公園で実施

### 精神心理反応

うつ傾向のある平均40.1歳の女性31人を対象に行った2泊3日の森林浴後のPOMSテストで、緊張・不安、抑うつ・落ち込みなどの感情は低下し、活気、友好は上昇した。

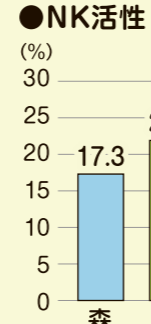
※POMS(ボムス)テスト=「怒り・敵意」「混乱・当惑」「抑うつ・落ち込み」「疲労・無気力」「緊張・不安」「活気・活力」「友好」の7要素を測定できる世界的に普及する心理テスト



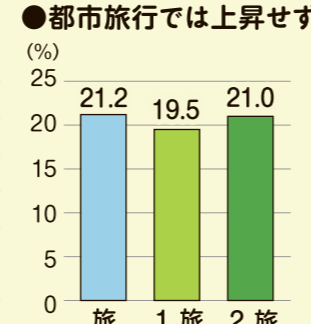
★李卿氏らによる2023年の実験 Diseases. 2025 Mar 28;13(4):100.

### NK活性が高まる

男性12人を対象にした2泊3日の森林浴旅行で、白血球の一種でウイルスや細菌に感染した細胞やがん細胞などを攻撃する働きがあるNK(ナチュラルキラー)細胞の数とNK細胞の活性が上昇。対照実験として行った都市旅行ではNK活性は上昇せず、転地効果ではなく森林効果であることを裏付け。



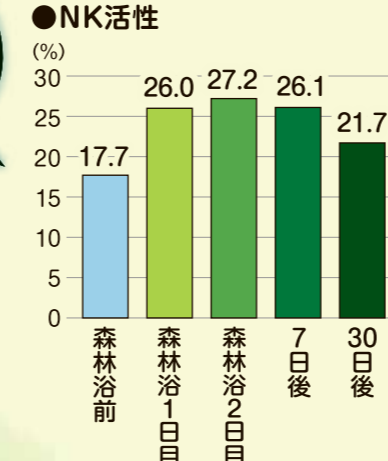
※2005年に長野県飯山市で2泊3日を実施



※2006年に長野とほぼ同じ距離にある都市部で2泊3日を実施

男性12人を対象に2泊3日で森林浴旅行を実施。計6時間散策し、7日後と30日後に血液検査を行ったところ、30日後にもNK活性が森林浴前を上回っていることが分かった。月1回、時間をかけた森林浴を行えば体が高い免疫力を維持できることを意味する。また、4時間の日帰り森林浴でも1週間、持続することが分かった。

### 30日間の持続効果



※2006年に長野県の赤沢自然休養林で実施

## 五感を使って

### 視覚

木漏れ日  
空の色  
新緑や紅葉

### 嗅覚

樹木や  
花の香りを嗅ぐ

### 聴覚

小川のせせらぎ  
木が風にそよぐ音  
鳥のさえずり

### 味覚

土地の味覚を  
味わう

### 触覚

木の幹に触れる  
足裏でふかふかの土を感じる

### 森林浴の注意点

夏場の森林の中は通常、街中より気温が低いが、現地に着くまでの熱中症対策や、こまめな休憩、水分補給を心掛ける。また、蚊や蜂対策で長袖・長ズボンの着用や、クマなどの出没情報などに注意する

## 各地に森林浴に向く森

「森林セラピー基地」が全国に62カ所ある。騒音や大気汚染から離れた場所にある、多種多様な植物が生息する、ガイドや森林管理者が常駐する、など厳しい基準で認定され、バリアフリーやインバウンド(訪日客)、企業研修に対応する基地も。ヘルスチェックを行ったり地元の食材を使ったお弁当を注文できることもある。



※主な基地を抜粋 ※「森林セラピー」は特定非営利活動法人森林セラピーソサエティの登録商標

## フィトンチッドに注目

植物が傷つくと傷口を細菌から守るために放出される化学物質「フィトンチッド」は抗菌作用が強く、ヒノキ、スギ、マツなどの針葉樹に多く含まれる。呼吸によって酸素と同様に血液に入ることによってNK細胞を活性化したり、嗅覚神経を通して脳を沈静化することでストレスホルモンを抑制し、間接的にNK細胞を活性化すると考えられる。ヒノキの「ヒノキチオール」やマツの香りのα-ピネンなど100種類以上がある。

フィトンチッドを多く含むヒノキ精油をたいた室内で過ごすなどNK活性、NK細胞数、NK細胞内抗がんタンパク質が上昇するとの実験結果も

## 森林浴発祥の地「赤沢自然休養林」



【概要】  
標高 1080~1558m  
面積 760ha  
主な樹種 ヒノキ、サウラ、ヒバ、ネズコ、コウヤマキ、マルバノキなど

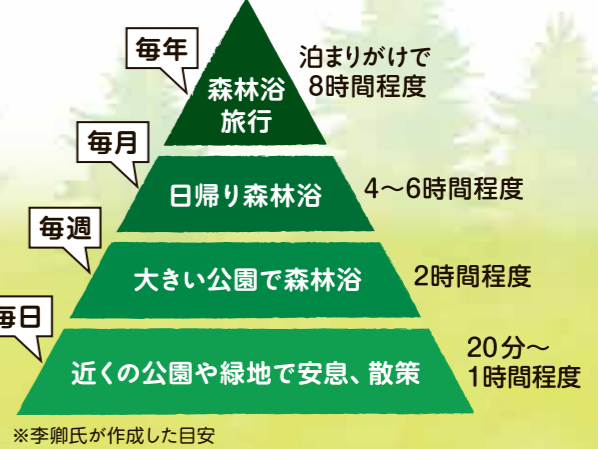
1969年に林野庁の自然休養林第1号に指定され、1982年に国内初の森林浴大会が開催された森林浴発祥の地。七つのコースの中には舗装や木道で整備された車いすで巡れるコースもある。近隣の県立木曽病院の医師と連携し森林浴を活用した健康増進と予防医療も行っている。



※他の基地や各基地の詳細は森林セラピーソサエティのホームページの基地一覧から確認

## 森林浴ピラミッド

ライフスタイルに合わせてさまざまな時間、場所で森林浴を習慣化することで、病気になるににくい心と体づくりや生活習慣病の予防、免疫機能の増強につながる。



## 2泊3日の森林浴のスケジュール例

1日目	2日目	3日目
午前 現地に到着	午前 2時間を目安に森林浴	午前 食事前に軽く散歩
昼 昼食	午後 2時間を目安に森林浴	朝食 自然の中で自由に過ごす
午後 2時間を目安に森林浴	夜 夕食後、早めに就寝	午後 帰途へ
夜 夕食後、早めに就寝	午前 食事前に軽く散歩	
午前 食事前に軽く散歩	朝食 自然の中で自由に過ごす	
朝食 2時間を目安に森林浴	午後 帰途へ	
午後 2時間を目安に森林浴		
夜 夕食後、早めに就寝		

## 企業研修への活用も

森林浴を研修や福利厚生に活用する企業もある。スイッチング電源製造のTDKラムダ(東京都中央区)は、長野県信濃町の自社林で18年前から地元ガイドと連携し、新人研修や2、3、6年目研修に森林浴を取り入れている。リラックスした環境の中で人間関係を構築したり、木材を使った協働作業を行うことで関係性が深まったため、3年以内離職率は開始前の約12%から約3%に低下した。



新入社員研修で作成した看板の前で記念撮影する入社3年目の社員=2024年7月、長野県信濃町で(TDKラムダ提供)

●制作: サンデー編集部 瀬野由香  
デザイン IIDA MIKIKO DESIGN  
●出典: 「新版 森林浴」(李卿著、まむかいボックスギャラリー)、★以外のグラフの出典は書籍「新版 森林浴」(李卿著)(グラフの数は李卿氏提供、小数点第2位以下切り捨て)  
●参考資料: 「森林浴はなぜ体にいいか」(宮崎良文著、文藝春秋)  
●取材協力: 特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ、TDKラムダ株式会社

## 森林浴の健康増進と疾病予防効果

李卿



「森林浴」という言葉が誕生して以降、日本では2004年から科学的視点から本格的な研究が開始され、さまざまな研究者によって人の健康への効果が実証されてきました。森に居るとなんとなく心地よいという「フイリリング」から実証を経た「サイエンス」へと移行してきています。海外からも日本の森林浴への注目度が高まっています。

森林浴が心身にもたらす効果として主なものに、がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃するNK細胞の活性やNK細胞数及び細胞内の抗がんタンパク質の増加、ストレスとストレスホルモン(アドレナリン、コルチゾールなど)の低下があります。これらは都市旅行での対照実験では数値に改善がみられず、まさに森林の中に身を置くことこそ

が人々の健康に役立つことが分かりました。また、千葉県佐倉市の佐倉厚生園病院では隣接する旧堀田邸庭園でリハビリに1回20分の森林浴を取り入れたところ、緊張・不安、抑うつ・落ち込み、怒り・敵意などの数値が低くなり、逆に活気・活力は上昇するなどの効果がみられ、壁に囲まれた病室での長期入院で気分がふささがちな入院患者のストレス管理とうつ病予防に大いに活用できることが分かっています。たった20分の散策でも、生活

に取り入れることによる健康効果が期待できるのです。森林散策を通して森林の持つ癒やし効果を一人の健康に役立てるためには、森林浴を通して植林と森林保護の重要性を考え維持・発展させ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」にも寄与してほしい。森林大国といわれるわが国で、今ある森林の活用が人の健康に役立つならば取り入れられない手はありません。予防医療の端として医療費削減につながるべく、官民ともに有効に取り入れる施策を練る時期が来ているのではないのでしょうか。

(日本医科大学付属病院臨床教授・一般社団法人日本森林医学会会長)