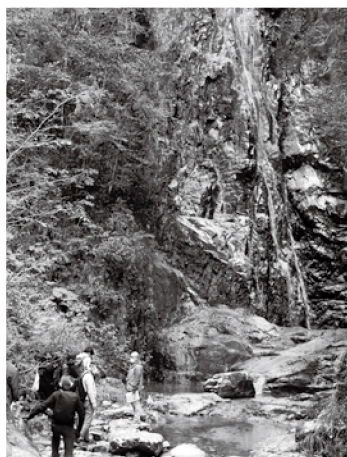


皆さんは、広島県北西部に位置する山県郡の安芸太田町をご存じでしょうか。実は、かくいう私も、スキー場やキャンプ場で有名な恐羅漢山や三段峽などは知っているし、行ったこともあります。森林セラピー基地^{*1}が安芸太田町にあるとは知りませんでした。どこにでもありそうな山間の町で、令和4年3月末現在、わずか3,070世帯・人口5,792人、高齢化率52.16%の町です。年々、人口は減少し、高齢化率は上昇しています。



▲安芸太田町 イメージキャラクター「もりみん」
(安芸太田町もりみん #51)

◀4種類あるセラピーロードの1つ「龍頭峽セラピーロード」の最奥にある「奥の滝」

がしかし、なんとこの安芸太田町は、平成19年に第59回保健文化賞を受賞し、町役場の町長室に飾ってあった表彰状には、当時の舩添要一厚生労働大臣名でこう書いてあります。「ウォーキングをはじめとする運動を中心とした生活習慣病予防対策を実践し、住民の生活習慣病の改善や糖尿病予備軍の減少に大きな成果を挙げた」と。さらに、平成24年には森林セラピー基地にも認定されているのです。

ところで、「森林セラピー^{*2}」って何?という方もいるのではないのでしょうか。NPO法人森林セラピーソサエティによると、「森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のこと」で、「森を楽しみながら心と身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指す」ものであり、「健康のために森に入る、新しい森の楽しみ方」だそう。森を訪れる人を案内するのは「森林セラピーガイド」や「森林セラピスト^{*2}」で、森林セラピーのプロが、森

を通じて心と身体の健康を維持・増進していくための補助と助言を行っています。

当センターの産業保健相談員である小林敏生氏と松本直子氏は、森林セラピーにも詳しく、さらに、この両氏が安芸太田町と深く長い関係を持っていることをきっかけとして、今回、産業医・産業保健関係者を対象に「職場での森林セラピーを用いたメンタルヘルス対策」と題した3回シリーズのセミナーの開催が実現しました。第1回は、小林相談員に森林セラピーを用いた心身の健康保持増進効果を、事業所のメンタルヘルス活動にどのように応用するかについて、第2回は、松本相談員に具体的なセルフケアプログラムとして、森林セラピーにおける運動療法アプローチについて、それぞれ示してもらいました。最終回の第3回では、「一般社団法人地域商社あきおた」との共催により、安芸太田町にある龍頭峽にて、実際に森の香りや空気清浄さ、美しい森の色彩などが人の生理に及ぼす効果を体験してもらう実地研修（産業医には生涯実地2.5単位付与）を行い、大盛況に終わりました(今年度も計画あり。)

こんな企画を実現した当センターの寺村産業保健専門職もすごいですが、町を挙げての健康推進、地域商社あきおたの熱意もすごいです。



▲当センターが開催した森林セラピー研修会のリーフレット



(左) 広島産業保健総合支援センター HP
(中) 安芸太田町役場 HP
(右) 森林セラピー安芸太田 HP

^{*1} NPO法人森林セラピーソサエティが認定する、現地と都会で比較実験を行い、癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森(全国65所、広島県2所)。

^{*2} 「森林セラピー」及び「森林セラピスト」は、NPO法人森林セラピーソサエティの登録商標。