

自然セラピーを用いたメンタルヘルス対策

自然セラピー（森林セラピー®）とは、ハイキングでも、登山でもありません。健康のために森に入る、新しい森の楽しみ方で、森林の持つ癒しの力を活用し、心身の健康を維持・増進するための自然療法です。科学的根拠に基づいた「森林浴」の進化版であり、心身の健康を促進するために森林環境を利用することを目的としています。具体的には、森林の香りや音、景観などが五感を刺激し、ストレスの軽減や免疫力の向上などの健康効果を得ることができます。

全国には、森の中で呼吸法やヨガ、アロマセラピー等を組み込んだ心のリラクゼーション・プログラムや、ウォーキングやノルディックウォーキングの運動を通じた身体のフィットネス・プログラムを行う森、温泉やヘルシーな郷土料理を楽しめたり、医師と連携して健康相談を行う森もあります。

広島県には2か所「森林セラピー基地」として認定されており、今回、その1か所である安芸太田町において、五感を研ぎ澄まして、実際に森林がもたらす健康効果を体験する研修会を企画しました。

うつ病の予防や睡眠改善など、癒し効果が科学的にも検証されている森林セラピーについて、健康経営の推進という観点から、森林空間を活用した企業の健康づくりについても考えていきます。

労働者の健康管理をされている方、人事労務担当で、研修を企画されている方など、ぜひご参加ください。



2025.10.11(土)
14:00～17:30

開催場所

安芸太田町 森林セラピー基地
龍頭峡セラピーロード
*集合場所 龍頭峡交流の森 森林館
(山県郡安芸太田町中筒賀876-1)

対象

産業医、産業保健スタッフ
事業主、人事労務担当者等

定員

30名(※参加者が15人未満の場合延期)

単位

産業医の方：
認定産業医生涯研修実地単位(3.5)申請中
THP レベルアップ(メンタルヘルス予防)(2)

プログラムの詳細・注意事項は
ホームページで確認してください。

= 問い合わせ先 =

独立行政法人 労働者健康安全機構
広島産業保健総合支援センター
TEL:082-224-1361 FAX:082-224-1371
✉: info@hiroshimas.johas.go.jp

お申し込みは
こちらから➡



主催：広島産業保健総合支援センター 共催：安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会