

# とらいの山甲から

たいぶさみさき

大房岬自然公園ニュースレターNo.88

2014年  
5月

大房岬自然公園が「森林セラピーロード®」の認定を受けました!!!

## たいぶささんぽ

平成26年3月に南房総市が「森林セラピー基地®」の認定を受け、公園はその拠点の一つとなりました。今回は公園スタッフがおすすめする「森の癒し体験スポット」をご紹介します!



### 風通しのよい巨木の森を歩く マテバシイの森

背丈20~30mにもなるマテバシイが立ち並ぶ広い森はどこか神秘的。差し込む木漏れ日や風を感じながら景観の変化を楽しむウォーキングは、心身に爽快感を与えてくれるはずです。平らでない適度な坂道を歩くことで、様々な身体機能、特に心肺機能や循環器機能が高まります。

### ごろんと寝ころぶ、ただ座る...

#### 運動園地

ほか  
芝生エリア

敷物やマットを持って、ふわふわの芝生に寝転んでみましょう。空を眺めながら風の音や鳥の声を聴いて、全身をリラックス。座ってぼーっと景色を眺めたり(座観)、早朝のヨガなども良さそう。園内にある数々の芝生エリア...あなたのお気に入りの場所はどこですか?



### 森に海の癒しを プラス!

#### 海岸エリア

大房岬自然公園は国内で唯一の海を含んだ森林セラピー基地。海風が運ぶ海塩粒子は海のミネラルを含むので、体の機能をアップします。砂浜を裸足で歩いたり、広大な海の景観を眺めたり...森林セラピーに海ならではの癒しが加わった新しいセラピーに期待大。



「森林セラピー」って?? →→→裏面へ

# 「森林セラピー」って??

## 森林セラピーとは癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」のこと

森林浴という言葉が生まれてから27年。ただしその効果については、医学的なデータが少なく、客観的な根拠が整っていませんでした。ところがここ数年、人の生理的反応を医学的に計測し、評価する技法が飛躍的に進んでいます。森林浴がもたらす生体反応を①唾液中のストレスホルモンや心拍変動、②血中の抗がんタンパク質の変化などで読み取り、森の効果を解明することが可能となってきました。

森林セラピーは、こうした医学的なエビデンス(証拠)に裏付けされた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疫病の予防を行うことを目的とするものです。いわば、一歩進んだ新しい森林浴です。

## セラピーのメニュー例

森林の地形を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養・ライフスタイル指導などです。

森林セラピスト®やセラピーガイド®の有資格者が指導やアドバイスを行います。

- \*森林散策(五感を使ったハイキング)
- \*森林安息(寝ころぶ・座る・聞香・ヨガ・樹林気功など)
- \*その他、アロマセラピーや温浴(温泉療法、足湯など)、食事メニューなどのオプションが加わることもあります。



## 「森林セラピー基地・セラピーロード」とは?

森の香りや空気の清浄さ、美しい森の色彩や景観などが人の生理に及ぼす効果について、医学実験による検証を終え、お墨付きを得ている森です(森林セラピー®/ソサイエティ認定)。すでに森林セラピー基地とセラピーロードは、全国に57カ所誕生しています。各基地では、各地域の特長を活かしたセラピーメニューが用意されています。

## 大房岬ではどんな取り組みをしていくの?

千葉県内初のセラピー基地でもあり、全国で57か所あるうち唯一海のリラックス効果を感じられる立地を活かしてプログラムを展開する予定。森林セラピーの可能性を探りつつ、スタッフもただ今勉強中です!

岬の森のセラピー体験、今後ご注目ください!!

具体的には...

### ①体験事前予約パターン

2~12名で事前予約いただき、大房岬自然公園内を森林セラピストもしくはセラピーガイドと半日~1日歩くコースです。金額、コース等はお問い合わせください。

### ②主催イベントパターン

イベント実施日に合わせて参加していただくコースです。現在日程は調整中ですので、HP、ニュースレター、メルマガ等にてお知らせいたします。お楽しみに!

参考: 森林セラピー®総合サイト <http://www.fo-society.jp/>

☆☆申込受付中☆☆

第一回は... 「岬の王子様」

# 山甲レンジャー

# モリアオガエル

【対象】小学生3~6年生 定員 10名

【参加費】1,000円

【会場】大房岬自然公園

を探せ! (タイプ:みず)

【開催日時】5月31日(土)

10:00~15:00

●お申込は大房岬ビジターセンターまで!

TEL:0470-33-4551



樹上にすむという不思議なカエル。どうしてそんな所にすんでいるのかな...? 調査しにいこう!!

## 新スタッフ紹介



堀井 笑季子  
(ほりい ふきこ)

自然・アウトドアが大好きで、趣味は登山、キャンプ、ヨガ、ハーブなど。以前は新潟の里山をフィールドにした公園でインタープリターをしていました。前任の千葉君は岩手県出身ですが、私はお隣の秋田県出身です。この春から南房総市民になりました。雪国にはない真っ青な空と海には毎日見惚れています。大房岬はいるだけで清々しいパワーをもらえますね。公園に来てくださった方の「もっと大房岬を知りたい! 楽しみたい!」という気持ちにお応えできるよう、自分も勉強しながらどんどん魅力的な公園&ビジターセンターづくり、新しい企画や展示などを進めていきたいです。皆様の大房岬での発見をぜひ教えてください。ビジターでお待ちしています◎