

森の世話人活動支援事務局からのお知らせ

2025年6月 Vol.56

森林が持つ健康効果

六甲砂防事務所が取り組む「市民・企業による**森づくり**」は、市街地に近い六甲山地の斜面を樹林帯として守り育て、防災機能の強化と自然豊かな生活環境を確保する「六甲山系グリーンベルト整備事業」への市民・企業の方々の参加を進めています。この「**森づくり**」を行う**森林**には、活動や利用する方々の**健康**にプラスの**効果**があると報告されています。

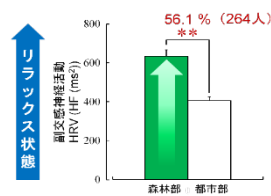
森林で感じる変化

森林に入ると心地よい気分、爽快感、ストレス解消、軽くなった身体を感じ、森林からもどると、食欲増進、睡眠改善、元気が出たなど、多くの**変化**を感じませんか？
これらの**変化**は**森林**の持つ**効果**によるものです。

事例による森林の健康効果

事例 1 森林を眺めると、副交感神経活動が高まり生理的にリラックスします。

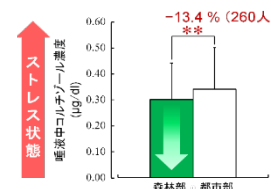
リラックス状態を示す副交感神経活動が、森林部では都市部に比べて、1.5 倍程度まで高まりました。



平均±標準偏差, **p<0.01, 対応のある検定

事例 2 森林を眺めると、ストレスホルモン濃度が低下し、ストレスが軽減します。

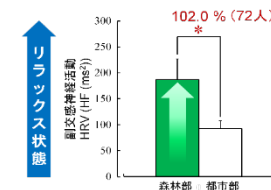
代表的なストレスホルモンである唾液中コルチゾール濃度※1が森林部では都市部に比べて、13%下がりました。



平均±標準偏差, **p<0.01, 対応のある検定

事例 3 森林を歩くと、副交感神経活動が高まり生理的にリラックスします。

リラックス状態を示す副交感神経活動が、森林部では都市部に比べて、2 倍程度まで高まりました。

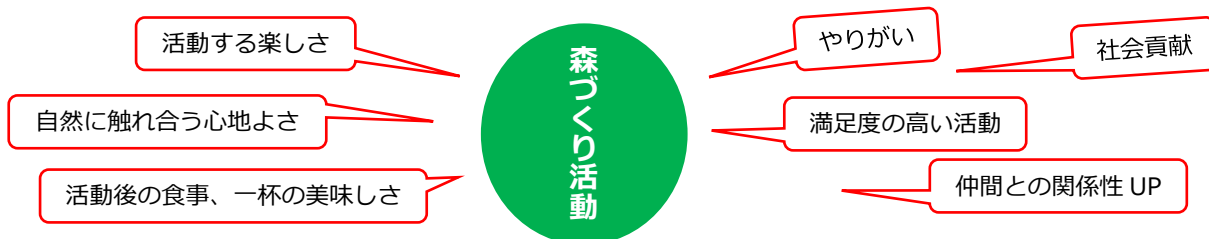


平均±標準偏差, *p<0.05, 対応のある検定

出典：林野庁 https://www.rinya.maff.go.jp/j/keikaku/tamenteki/con_2_6.html

Park BJ, Miyazaki Y et al. (2010) The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing) : evidence from field experiments in 24 forests across Japan. Environ Health Prev Med.15(1):18-26.

体を動かして**健康**を保つことのできる**森づくり活動**を広めていきましょう！



未来を守る緑の六甲へ

