

2. 森林セラピーの生理的効果の科学的説明！

—全国 10 カ所、被験者 120 名、実験日数約 60 日の世界初・最大の森林セラピー実験が終了した—

(独) 森林総合研究所は(社) 国土緑化推進機構の委託を受け、全国各地の森林(森林セラピー基地候補)で森林セラピー効果についての実験を行った。同機構が認定に取り組んでいる森林セラピー基地候補としては、昨年申請のあった 36 の市町村等から書類審査等を経て 27 カ所が選定されたところである。これらの候補地の中から、10 カ所を本実験の生理実験地に選定し、本年 5 月から 10 月にかけて、生理実験を実施した。本実験は、全国 10 カ所、被験者 120 名、実験日数約 60 日を要した世界初・最大規模の森林セラピー実験である。

現在、数カ所についてデータの整理を終了し、今月の 28 日から 30 日にかけて開催される森林学会関東支部会(山梨)並びに日本生理人類学会(仙台)において、3 カ所分(高知県津野町四万十川源流域、長野県上松町、山形県小国町)の結果を 5 報に分けて報告する予定である。

被験者は男子大学生 12 名とし、6 名ずつの 2 群に分けて、森林部及び都市部に滞在した際の生理的状態の測定を行った。翌日は互いに異なる実験地において生理測定を行うことにより実験順の影響を相殺する実験デザインとした。測定は朝食前に被験者 12 名を一括して測定し、その後、6 名ずつ森林あるいは都市にて午前中 15 分の歩行、午後 15 分の座観を行った。夕方ホテルにて夕食前に一括して 12 名の測定を行った。

その結果、

- 1) セラピー候補森林において(都市部に比べて)リラックスしたときに高まる副交感神経活動が昂進し、ストレス時に高まる交感神経活動が抑制されること
- 2) セラピー候補森林において、代表的なストレスホルモンである(唾液中)コルチゾール濃度が低下すること

が明らかとなった。

来年は 20 カ所程度の森林において生理実験を実施する予定である。さらに、森林セラピー効果に関するエビデンスが蓄積され、その成果が国民のストレス解消と全国の森林の活性化に繋がることが期待される。

2. についてのお問い合わせ先

(独) 森林総合研究所
生理活性チーム長
宮崎良文

miyayk@ffpri.affrc.go.jp