

自然と癒しがつながる

# 「森林セラピー」

ふかふかの地面に、優しい木漏れ日、爽やかな風  
自然とともに生きてきたまちならではの極上の癒しがある



## 飯南町の 森林セラピー

2つ星認定



昔から人々は、自然に囲まれて暮らすことが、心身の疲労回復や癒しにつながると感覚的に知っていました。その効果が医学的・科学的に解明されたことにより、さらに効果の高い癒しを得られるプログラム、「森林セラピー」が行われるようになりました。

飯南町では平成18年に、山陰地方で初の森林浴効果の生理実験が行われ、森林総合研究所から、一定の癒しの効果があると認められました。飯南町の森林セラピーでは、見る、聴く、嗅ぐ、触る、味わう、といった五感を刺激することで、心身ともにリラックスできます。また、癒し効果をより感じられるよう、森林セラピーガイドがサポートし、健康増進・疾病予防をめざす取組も行っています。

飯南町の森林セラピー基地は、令和2年に全国で2例目の2つ星に認定され、トップクラスの質の高さを誇る森林セラピーを体験できます。



地面にはウッドチップを敷いており、足腰に負担がかりません。



## 夏におすすめ！ シャワークライミング

体験できる！

良質な冷たい清流に浸りながら、川を登り下りするシャワークライミングでは、

自然のウォータースライダーや滝壺へのダイブ、川に身を任せてゆったり流れるなど、さまざまな楽しみ方ができます。

澄んだ空気とマイナスイオンが、日頃の疲れやストレスを流してくれる、夏におすすめのアクティビティです。

## 森林セラピー拠点 森のホテルもりのす

別荘気分♪



豊かな緑のなかを進むと、まるで隠れ家のような、「森のホテルもりのす」があります。

森林セラピーの拠点となるだけでなく、キャンプをはじめ、奥出雲和牛と地元の新鮮食材が味わえるグリルスタイルダイナーなど、自然の中で贅沢な空間を味わえます。

標高約570メートルの山間に位置することから、空気が澄んでおり、街灯も少ないため、夏にはホテル、冬には星空と、大自然の絶景が楽しめます。



青空の下、のんびりと贅沢な時間を過ごせます。読書をしてよし、お昼寝をしてよし。過ごし方はあなた次第。

## Column 笑顔のヒミツ インタビュー



(一社)飯南町観光協会  
伊藤 和栄さん

## 好きなまちと、 森を守りながら

「多くの方にセラピーを体験してもらいたい」という思いを胸に、「このまちが好きな町内外のガイドのみなさんと、森を守ることを意識し、森林セラピーガイドに取り組んでいます。」

森林セラピーの魅力は、自然体で体験することで五感が研ぎ澄まされ、自己肯定感を満たせるようになることです。お客様さまやガイドの仲間、みんなが笑顔になることが、私自身のやりがいでもあります。

これからは町民のみなさんの健康づくりに活かしていただくことで、より地域に根ざした取組にしていきたいです。

