

森林セラピーとは？

その効果が科学的に検証された森林浴効果のこと。
現在では、森林浴がもたらす生体反応を唾液や血液中の成分の変化などを分析することで、その効果を科学的に解明できるようになっています。

実際に何をやるの？

五感を使って、森を「感じる」。体を「感じる」。「感じる力」を呼び戻す。
例えば、美しいブナの森に囲まれた池のほとりで深呼吸。
喧騒を離れ、忙しさを忘れ、静かに自然の一部になる。
久しぶりに自分の心と体とゆっくり向かい過すひととき。

見る

まぶしい森の緑に、
色とりどりの紅葉に目を細める。
池のさざなみ、木漏れ日を眺める。

聴く

鳥の声を、風の音を、
静けさを聴く。

嗅ぐ

土のにおい、水のにおい、
森の香り。

味わう

おいしい湧き水、山菜やきのこなど
山の恵みも味わって。

触れる

足に感じる地面の柔らかさ、
風が肌をなでる感触。
大地に寝転んでみる。

森林セラピーをするとどんな効果があるの？

免疫力が上がる・**自律神経のバランスがよくなる** リラックスする
これによって、より健康になり、病気の予防となる。

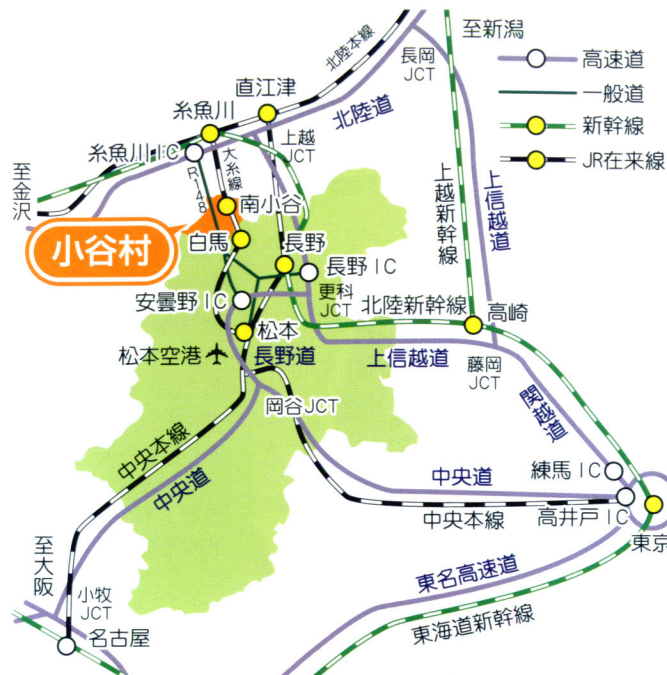
こんな時に森林セラピーが有用：
社会の中で精神的負担を抱えてしまった人達の一時的保養と社会復帰の補助的役割として。
健康な人のストレスの緩和、休息の手段、健康の増進、病気の予防。

「森林セラピー基地」とは？

特定非営利活動法人森林セラピーソサエティによって認定された森林。
生理的なリラックス効果があるか、良好な森林環境であるかなど、一定の審査基準をクリアすることが条件です。
全国に多数あり、小谷もそのひとつ。

おたりに森林セラピー

自然、歴史、温泉、山の幸、雪、原風景、体験で心身ともにリラックス。



--- 東京から ---

● 関越自動車道経由(約3時間 30分)
関越自動車道練馬IC→藤岡JCT→上越自動車道→長野IC→国道19号
→白馬長野オリンピック道路→国道148号→小谷村

● 中央自動車道経由(約4時間)

中央自動車道高井戸IC→岡谷JCT→長野自動車道→安曇野IC
→北アルプスパノラマロード→国道148号→小谷村

--- 大阪から --- (約6時間)

名神高速道路西宮IC→小牧JCT→中央自動車道→岡谷JCT→長野自動車道
→安曇野IC→北アルプスパノラマロード→国道148号→小谷村

--- 北陸方面から --- (金沢から約2時間 30分)

北陸自動車道糸魚川IC→国道148号→小谷村

お問い合わせ



森林セラピー® 基地「おたり」

〒399-9494

長野県北安曇郡小谷村大字中小谷丙131 小谷村役場内

TEL.0261-82-2001

(小谷村役場観光振興課観光商工係)

<http://www.otari-shinrin.com/>



小谷村で森呼吸

Forest Therapy Japan OTARI

森林セラピー® 基地「おたり」

コース② 梅池自然園・梅の森

Tsugaike nature park

標高1,600～1,900m。中部山岳国立公園内にある日本有数の高層湿原で整備された遊歩道があります。北アルプスの雄大な景観、豊富な高山植物に恵まれ初夏から秋まで楽しめます。このコースの最大の特徴は大量のフィトンチッドを発散させるオオシラビソの香りをいつでも身体中で実感できることです。おいしい湧水もあり心と体が癒されます。

距離：2km～

利用可能時期：6月～10月

ガイドプラン：半日 1日

コース③

梅池・コルチナ ウッドチップロード

Tsugaike/Cortina woodchipped paths

宿泊地に近くいつでも気軽に散歩できるコースとして全面ウッドチップを敷き詰め整備されています。白樺やカラマツに囲まれた軽いアップダウンのある歩行に優しい道が1km～2km続きます。

距離：1km～

利用可能時期：通年（冬期は雪上コース）

ガイドプラン：半日 1日

セラピープランについて

半日プラン ガイド料：8,000円（税込）

森林セラピー入門編。まずは五感を使って森を感じましょう。2～3時間かけて、ガイドと一緒に森を歩きます。五感を使って自然と一体になるメニューをご用意しています。

1日プラン ガイド料：15,000円（税込）

森林セラピー初級編。五感を使って森を感じながら、4～6時間かけてゆっくりと自然と向き合い自分と向き合い、日常生活にも利用できる知識などを実際に体験します。

コース① 鎌池・雨飾高原

Kamaike pond

標高1,190m、妙高戸隠連山国立公園内にある樹齢200年を超えるブナやトチに囲まれた山の池は、幻想的で自然豊かな景観を満喫できる周遊コースです。景観と静けさ、豊富な植物と併せブナ林の中で寝るメニューは特に人気があります。

距離：2km～

利用可能時期：5月下旬～10月

ガイドプラン：半日 1日

コース④ 塩の道

Shionomichi trail

塩の道として今に残る里山の道は、古のロマンに溢れています。百体観音や弘法の清水など、往時の雰囲気が残る千国コースはアクセスもよい。千年を超える日本最長最古の高町越えコース（中谷大宮諏訪神社～埋橋）もお勧めです。

距離：5km～

利用可能時期：6月～10月

ガイドプラン：半日 1日

