

# 森林セラピー 活用セミナー

いつもの行事も自然の中で受けると、ちょっと気分が変わります

参加費無料  
先着  
30名様

**日時** 平成31年3月4日(月)  
13:00~14:00

**対象**

企業・団体の  
・健康経営の取組み担当者様  
・福利厚生担当者様  
・研修担当者様  
・その他興味をお持ちの方

**会場** もみじ銀行本店 5階  
(広島市中区胡町1番24号)

安芸太田町の森林プログラムを貴社の福利厚生・社内研修に活用してみませんか？  
安芸太田町の魅力とともに活用方法について説明します。

活  
用  
例  
①

## 貴社の福利厚生メニューに！

広島市内から1時間弱で『五感』を刺激する非日常体験が味わえます！



活  
用  
例  
②

## 社員のメンタルヘルス向上に！

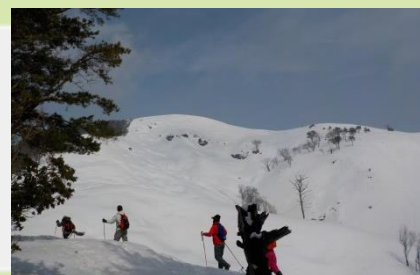
森林セラピーは、ストレス軽減など医学的に裏付けされた癒しです！



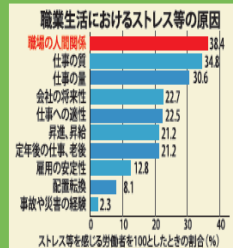
活  
用  
例  
③

## 社内研修に！

いつもの研修も自然の中でやると、一体感の醸成など、より効果的です！



# 森林セラピーを取り入れたメンタルヘルス研修は職場における健康の保持・増進を目指した「一次予防」への取り組みです



厚生労働省 平成19年労働者健康状況調査結果の概況によると**ストレスの原因として最も高いのは「職場の人間関係」**という結果が出ています。森林セラピーを取り入れたメンタルヘルス研修は五感を刺激することで脳の活性化を図りコミュニケーション能力を向上させ、従業員の一体感を醸成を促します。

第186回国会厚生労働委員会 第27号  
平成26年6月11日(水曜日)  
森林浴などの自然と触れ合う活動は事業者が自主的にメンタルヘルス対策に取り組む選択肢の一つとなり得る。  
政府参考人  
(厚生労働省労働基準局安全衛生部長) 半田 有造



## あきおたの森でリフレッシュ研修を実施するねらい

企業の健康経営は従業員の皆様ご自身が自分の健康について考えたり、ストレスをため込んでいないかなと振り返ってみる時間を作ることから始まります。その場所として森の中に入るといふ行為は非日常を感じる事ができ、同時に森林の効果をうけれるとても適した場所と言えます。これらの活動と貴社の研修プログラムを同時に行うことで、より効果の高い研修プログラムとなるのではないのでしょうか。



健康リテラシーの高い人材育成

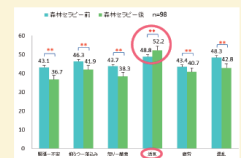
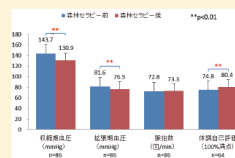


## 【森林セラピー®の医学的な効果】 (森林セラピーソサエティ)

- ・ ストレスホルモンが減少する。
- ・ 副交感神経活動が高まる (リラックスした状態になる)
- ・ 交感神経活動が抑制される (緊張状態が低下する)
- ・ 血圧、脈拍数が低下する
- ・ 心理的な緊張が緩和し活気が増す
- ・ NK細胞 (ナチュラルキラー細胞) が高まり免疫機能が上がる ※NK細胞とは、ガン細胞を殺す細胞のこと。
- ・ 抗ガンタンパク質が増加する。

## 安芸太田町の森林セラピー®とは

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」をいいます。これまで森林浴についての効果を実証したデータ等がありませんでしたが、最近では、医学的に計測や評価を行う技術が進歩し、森林浴の効果が解明されてきています。  
安芸太田町の森林セラピーは、広島大学小林教授らとの共同研究の結果、特に働き盛りの労働者を対象として森林セラピーがもたらす精神的健康および循環機能・自律神経機能に対して有効性を認める結果が得られた、医学的に裏付けされた、森林セラピーです。



セラピー後における血圧は収縮期・拡張期ともに有意に低下し、体調自己評価は有意に改善した。  
緊張不安・抑うつ・落ち込み・怒り敵意・疲労・混乱はセラピー後に有意に低下、活気は上昇した。

FAX: 083-222-5515 (下関本社) 締切: 2/27 (水)

## 株式会社YMFG ZONE プランニング 行

|        |     |    |  |
|--------|-----|----|--|
| 貴社名    | TEL |    |  |
| 御住所    |     |    |  |
| E-mail |     |    |  |
| お名前    | 部署  | 役職 |  |

※定員: 30名 定員に達し次第締め切りとさせていただきます

### 【個人情報の取り扱いについて】

本申込書に記入いただきました個人情報は、本セミナー申し込みに関する受付管理事務及びセミナー開催前後のお申込者様へのご連絡、今後のセミナーのご案内に利用いたします。その他の利用でご迷惑をおかけすることはありません。