自然のヒーリングパワー

TIME　2016 年 7 月 25 日号

ライター：Alexandra Sifferlin

日本の一握りの研究者が、自然の中で過ごしたとき、何か特別なこと、臨床的な健康増進効果が起きるかどうか、明らかにし始めたとき、科学的研究というよりも、戯れのよう（like a lark）に思われていました。彼らは、日本の林野庁が 1980 年代の始めに行った健康増進のための森林散策という新たな提案によって勇気づけられました。それは、森林浴（forest bathing, or shinrinyoku）と呼ばれ、証明されてはいなかったのですが、ストレスを低減すると信じられていました。その後、自然の中で過ごすと、生体に多くの計測可能な有益な変化をもたらすという多くのエビデンスが示されています。

初期の研究において、森林セラピー専門家・研究者である千葉大学の宮崎良文は、40 分間のスギ林歩行において、同じく 40 分間の研究室内歩行に比べ、ストレスホルモンであるコルチゾール濃度が低下することを見つけました。このホルモンは血圧や免疫機能とも関係しています。「私は驚きました」と宮崎は思い出します。「森の中で過ごすと生理的リラックス状態になるのですから」