

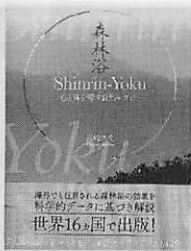
新 紹介

科学的データで 森林浴効果解説

宮崎良文 著

「森林浴 心と体を癒す自然セラピー」(宮崎良文千葉大学教授著、創元社刊)が出版された。美しい森林の写真をふんだんに使用し、木材や森林にまつわる俳句や短歌を織り込みながら森林浴と自然セラピーについて解説している。森林の写真には詩的・情景的なものが多く、本を見ているだけで心が和む。

現代の生活はストレスに満ちており、心と体を癒す森林浴や自然セラピーに対するニーズが高まっている。森林浴とは、ゆっくり森のなかを歩くこと。宮崎教授は1990年に屋久島で初めて



ストレスホルモンといわれる唾液中のコルチゾールを測定した。2000年代に入り、脳活動、自律神経活動計測法の進歩や計測機器の開発によりデータが

蓄積されている。

現在、日本には63カ所の森林セラピー基地が森林セラピーソサエティによって認定されている。

同書では森林セラピー活動としてメニューを紹介。自分に合った森林セラピーの選び方や、各地の森林セラピー基地とそこでのプログラムなどを解説している。

さらに森林セラピーの科学的背景として、様々な森林セラピーに関する計測法などを紹介している。

宮崎教授は東京農工大学のマスターコース修了時に、突然、東京

医科歯科大学医学部助教に就き、医学部での研究活動を通じて医学博士号を取得した。34歳の時に森林総研に採用になり、森林浴研究が始まった経緯がある。医学系と農学系の学問の両方を学んだことが、森林浴の効果を科学的アプローチで評価していくことにつながった。

同書は世界16カ国で出版されている。海外でも森林浴の効果に注目が集まっている。

定価1800円(税別)、1911円。

問い合わせは、創元社(電話06・6231・9010)まで。