



森林や公園の森で遊んだ日の晩ご飯はおいしく食べられるし、夜もよく眠れます。室内でゲームをして過ごした日と何となく違うと思いませんか。

ストレス解消リラックス

のさえずる声か
気持ちよく聞こ
えます。たくさ

森に入ると木々や草花がいっぱい
です。けれど不思議と目は疲れませ
ん。人の話し声や車などの騒音はあ
まり聞こえず、耳をすますと葉のそ
よぐ音や小川の流れる音、小鳥たち
のさえずる声か
気持ちよく聞こ
えます。たくさ
んの落ち葉や動物のふんなどがあり
ますが、嫌な感じはしません。
このように、森林はストレスを解
消させ、脳をリラックスさせてくれ
る目に見えない力を持っています。
このことは最近の研究でもはっきり
してきました。

この森林の力に出合うことを森林
浴といいます。これからの新緑のさ
わやかな季節、友達や家族と森林浴
を楽しんでみましょう。

(野澤和子)

野鳥観察をしながら森林浴する人たち