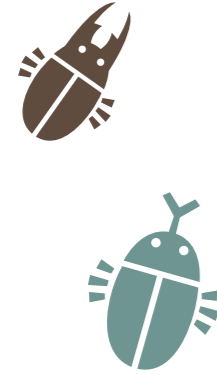


巨樹の町、奥多摩 間伐材で森林散策を快適に

奥多摩は日本一巨樹の多い町。その数はざっと1000本以上。町の面積の94%を森林が占め、森の手入れで出る間伐材のウッドチップを散策路に敷きつめるなど、間伐材のさまざまな活用にも取り組んでいます。

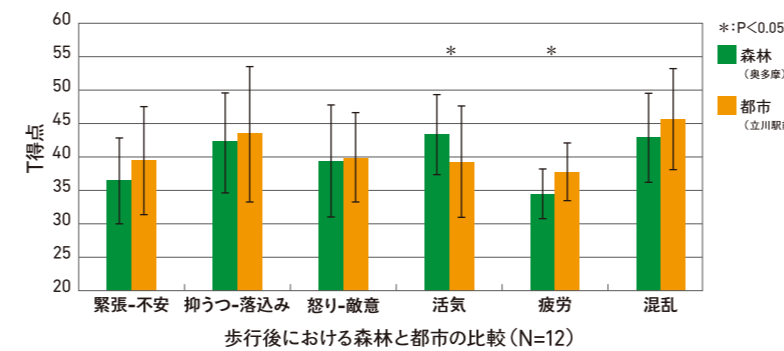


森のいやしの力で元気に 奥多摩町で森林セラピー

森の中では心身が自然とリラックスした気持ちに。科学的にも、森の中では唾液の中のコルチゾールというストレスホルモンの濃度が低くなるなど、森にいやしの力があることがわかっています。奥多摩町は、森林総合研究所の実験チームが科学的実験のうえで認定した、東京都唯一の「森林セラピー基地」です。奥多摩町には森林セラピーのための専用ロードなど5つのコースを設けています。勉強や仕事に疲れたときは、奥多摩町の森に行ってみませんか。



【気分プロフィール検査(POMS)による心理実験結果】



森で五感がいきいき 森林セラピーツアー



奥多摩町では、森林セラピーアシスターが森を案内し、五感を使って歩くセラピーツアーをはじめ、自然体験プログラムを四季折々に行なっています。企業などの予防的メンタルヘルスケア、ストレス解消などぜひご利用ください。