

森のビジネスセラピー ～森林を活用した企業研修プログラム～

入社十六年生

社員の皆さまが、 いま以上に生き生きと 働ける状態にしたい。

「ストレスマネジメントスキルを向上させる
体験型の研修があれば…」という声にお応えいたします。



本研修では、ワークライフ・フィジカルメンタルのトータルバランス
の考え方、やり方、取り方を提供いたします。

- ・ 日常のストレスに対する対処方法（問題・情動焦点コーピング）の体験
- ・ 普段の生活の中のアンバランスな時間、過ごし方に訴求する多様な体験
- ・ 気づきにくい「頭脳の疲労」への対処（休憩・休息）の必要性への気づき



智頭町

社員のメンタルヘルス対策は、企業の"義務"です。

2015年、企業側に、働く社員の「安全配慮義務」(精神疾患から守る)が義務化されました。

(※注) 50人以上の労働者を有する職場でのストレスチェックの義務化が「労働安全衛生法の一部を改正する法律」の改正事項の1つに盛り込まれました。
ストレスチェックの実施を義務化した大きな目的は一次予防。労働者のメンタルヘルスの不調を未然に防ぐことが最大の目的です。
さらに、ストレスチェックを行うことで、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることも目標となっています。

入社十六年生
智頭町 森のビジネスセラピー

〒689-1402 鳥取県八頭郡智頭町大字智頭 2067-1
電話 / 0858-76-1111 ・ FAX / 0858-76-1112

智頭町森林セラピー推進協議会 (智頭町観光協会内)
http://www.town.chizu.tottori.jp/ ホームページ 智頭町 検索



智頭町役場

都市と自然を活用した複合型ビジネス研修

ライフスコアアップで納得！ セットアップ＆フォロープログラムで効果持続！



話題急騰中！

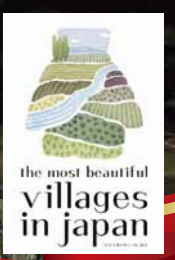
ワークライフ ソーシャルバランス 対策の最前線！

自己効力感とストレスマネジメント力を高める、
秘策は、“緑地”にあった！

大手企業も続々参加！！ 確かな手応えと喜びの声

話題に乗り遅れるな！
緑地成分？

日本有数の緑地活用研修の町
鳥取県・智頭町



智頭町が応援します！！

大自然を大活用したメンタルヘルス対策で、
生き生きと働ける職場、社員。

「日本で最も美しい村連合」に加盟している
智頭町と大自然。そこに住む「森のガイド」とは？

緑地成分を
取り込め！



働く原点を実感！
本格的！

間伐で「はたらく」実感を体験

測定結果のレポートも！
(オプション)

智頭町役場

地方が人に活力を与え、人が人らしく生きることを取り戻す。

人間は皆、「森が作る空気」と「綺麗な水」に守られて生きている。これからは、原点回帰する時代です。町の9割以上が森林の町“鳥取県智頭町”^{ちづちょう}森のビジネスセラピーは、そんな時代の要請から生まれました。

ここがポイント
 智頭町の森のビジネスセラピーにはライフスコアクイックがあります！参加者のメンタルとフィジカルのバランスを計って、それを客観的に見る事ができるんです。

民泊体験【みんぱくたいけん】

智頭で民泊すると、たくさんの方が驚きます。薪ストーブ、五右衛門風呂、囲炉裏や美しい格子の天然木でできた町屋造りの家…。どれも本物です。心からくつろげる雰囲気、あわただしい毎日がウソのような非日常空間があります。民泊すると感動して中には「第二の故郷にしたい！」と言う人もいます。



自然食【しぜんしょく】

コンビニ弁当ばかりで乱れた体調が自然食でリセットできる！自然食「自家製味噌や手作りの野菜は美味しいけん」鳥取ならではの食材、じげの味・柿の葉ずし、猪肉、鹿肉や山の幸・山菜、自然卵のほか、取れたての魚料理に季節が合えば珍品・笹まきも。智頭町でしか味わえない自然食はどれも新鮮です。ほかに地産で採れた山菜や野菜で作る、栄養バランスを考えた素朴なセラピー食、弁当やランチも用意しています。乱れた食生活でリズムが狂った体調も回復すること間違いなし！



森のビジネスセラピー にゆうしやじゆうろくねんせい 入社十六年生もくじ

会社は「社員の実力」をちゃんと引き出せてますか？ P3-4

官民共同プロジェクトから生まれた森のビジネスセラピーとは何か？

参加者コメントから見えてくる現状 P5-6

昨年の研修参加者からのコメントです。これからの対策が急務です。

"入社十六年生" 研修のプログラム P7-8

～コミュニケーション能力アップ研修の一例「宿泊プラン」「日帰りプラン」～

アクセスMAP&参加者エピローグ P9-10

～智頭町の森に是非、お越しください～

ライフスコアクイック

指先の指先脈波を測定するセンサを使って、約1分間で「ストレス・リラックス度」と「ココロの柔軟性」の2つの指標から、ココロのバランスをチェックするシステムです。

智頭町 森林セラピーアプリ

自分の気分の変化が可視化し確認出来る画期的なセラピーシステムです。

森の仕事【もりのしごと】

ここで初めてチームを組んだ人達と一緒に作業をするってなんだか楽しい！間伐体験を通じて「共同作業の充実感を初めて知る」って事がよく聞かれます。普段の職場では隣の同僚と会話もない…ってことはないですか？

間伐の作業は決して一人でできる作業ではありません。隣の人やみんなの声掛け合っただけの作業となります。一緒にやるから当然コミュニケーションをとらないとできません。

日々の仕事と全く違う行動パターンを経験することで、チームワークの大事さもわかります。明日からの仕事に新しいヒントが生まれ意欲的になれます。

森林セラピー®【しんりんせらびー】

ハンモックで浴びる太陽光って気持ちいい！自然な揺れでリラックスすると、気づいたら快眠してた！肉体疲労が消える睡眠誘発効果バツグンのハンモック、両手を前の人の肩に乗せ、目を閉じてガイドに誘導されて歩く森林のブラインドウォーク、イヤな気持ちを両手に念じて大声を上げながら、滝に投げるストレスの滝流し…。智頭町の森林セラピーロードで体験できる森林セラピーって「いいね！」。



会社は「社員の実力」をちゃんと引き出せてますか？

十分なポテンシャルを発揮するためには、心の栄養補給が大切です。

このプログラムは産業医、キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー、精神科医と共に、株式会社LASSICと智頭町が共同開発しております。

- 緊張緩和により活気が増す
- 交感神経活動抑制される
- 副交感神経高まる
- 収縮期/拡張期血圧 脈拍数が低下
- ストレスホルモン減少
- NK活性が高まり 免疫力増加
- 抗がんタンパク質増加
- 動脈硬化予防 アンチエイジング効果がある

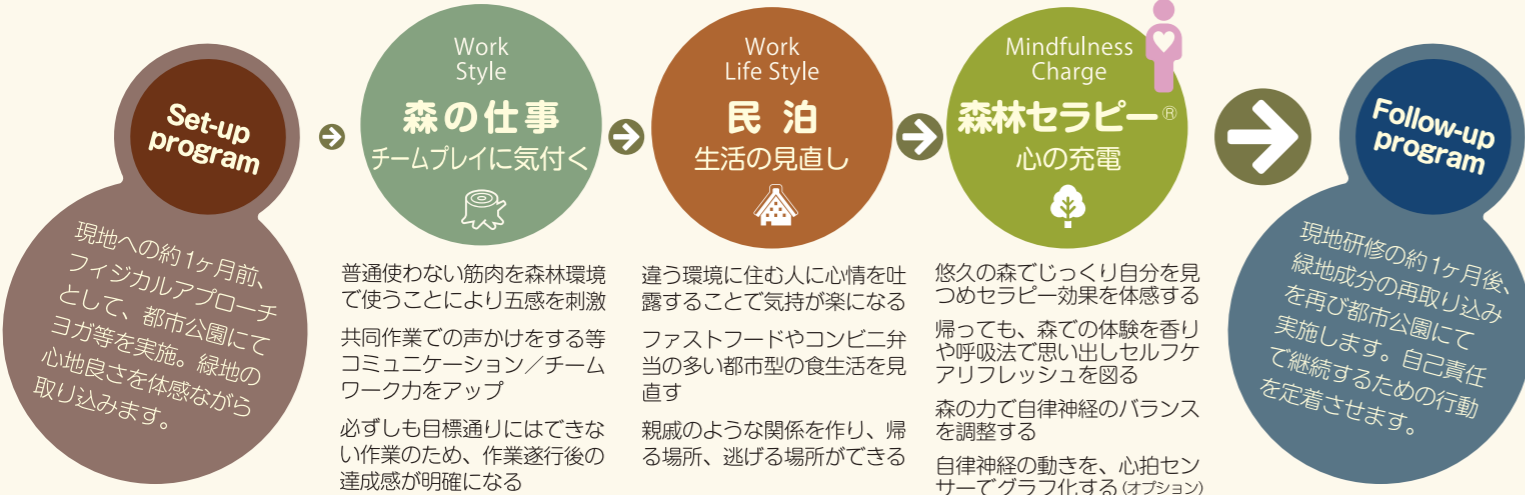
注目!!



そこに目を向けて下さい！人の心に効く研修とは何か？
多種多業種すべてに対応できる企業研修!!
それが智頭町にはあります。

智頭町ビジネスセラピー「入社十六年生」は、俗にアラフォー世代と言われている会社の中間層に差し掛かる年代の社員さんをターゲットとしたビジネスセラピーです。この年代の社員さんは、ある程度の技術や経験を習得されていることで、慣れてきた仕事にアクセルを踏みすぎて、ついオーバーワークになってしまったり、また逆に後輩や部下が増えてくることで、思うように仕事が進まなくなったりと、非常にストレスをため込みやすいのも、この年代の傾向です。

森のビジネスセラピーは・・・都市と自然を活用した複合型のビジネス研修です。



官民協働プロジェクト



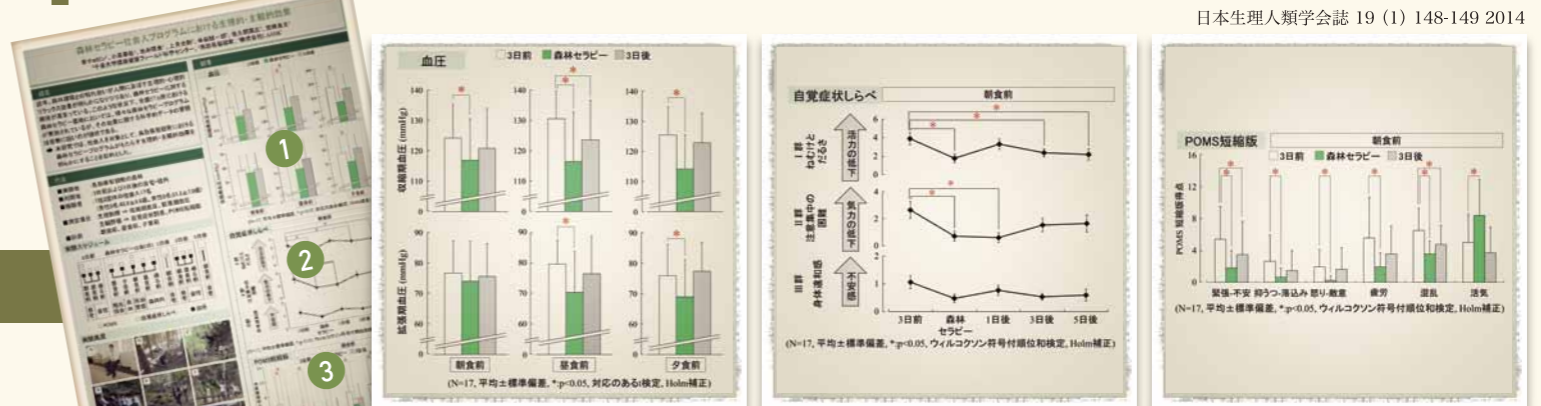
私たちの取り組みは、「地方が社会問題を解決する」ことへのチャレンジ。

平成27年5月、智頭町と株式会社LASSICは包括的な連携協定を結ぶに至りました。社会問題を解決したいという想いを基に、一緒に真剣に企業向けプランを作って動いて来たからこそ、一步一步前進できたと思っています。

毎年、多くの医学研究者たちが訪れる森です。

千葉大学の宮崎教授は、首都圏の企業従事者に対し智頭町での森林セラピーにおけるメンタルタフネス向上効果の計測を実施し日本生理人類学会で発表されました。

日本生理人類学会誌 19 (1) 148-149 2014



結論 森林セラピープログラムにより、①血圧の低下を示し、収縮期血圧においては、その低下は森林セラピー終了3日後まで継続すること、主観的には、②「自覚症状しらべ」における疲労症状が改善し、終了5日後までその効果が継続すること、③POMS®における気分状態が改善し、「緊張・不安」、「混乱」の改善は、終了3日後まで継続することが明らかとなった。

驚異!! 被験者12人中11人のNK活性が高まった。

「病気になりにくい」や「抗癌免疫細胞」と話題のNK細胞(ナチュラル・キラー細胞)が、森林浴をすることで活性が高まると日本医科大学の李卿准教授がその研究結果を報告されています。

ストレスと免疫反応

【出典】李卿 研究室レポート 森林医学 日本医科大学広報誌：意気健康④ 2013.01.09

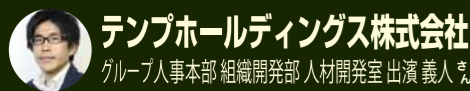


山崎製パン株式会社

営業統轄本部 営業部管理課 遠藤 翼

リラックスの質が他とはまったく違う。

日々の生活の中では、ゆっくりリラックスできる時間もなかなか取れないのが実情なのですが、「森のビジネスセラピー」は、社員旅行や他のリフレッシュとしておこなう行事とはまったく違ったリラックスが得られたと思います。私のライフスコアレポートで血圧が安定していたのも納得できます。唯一民泊では「人様の自宅にお世話になる」と言う事で緊張していたのですが、意外にも、ご主人や奥様とお会いしたら、その不安がなくなり、お二人への信頼感から、スッと入れてくれたのには驚きました。私は食事の後に、ホテルを見に連れて行っていただいたのが印象に残ってます。

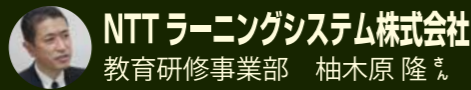


テンプホールディングス株式会社

グループ人事部 組織開発部 人材開発室 出演 義人

有用性はもちろん、色々な可能性を感じるプログラム。

まず率直に、智頭町の豊かな森の中を歩くことで心身ともにリラックスできる効果は非常に高く、かつ感覚ではなく数値化して科学的にリフレッシュの度合いを見える化できることが画期的だと感じました。現在、弊社において地域を舞台にした社員研修を企画しているのですが、森林セラピーが本来目指している心身のリフレッシュやメンタルコンディションの向上を目的としたプログラムとしての有用性はもちろん、それ以外にも、セラピーロードの途中にあった木々に囲まれた広場でのマインドfulnessや内省型ワークショップができそうだと感じるなど、色々な可能性を感じさせてもらえるプログラムでした。



NTTラーニングシステム株式会社

教育研修事業部 柚木原 隆

メンタル状態を可視化も。改善が結果でわかる。

研修企画においては、研修目的に対する実施後の効果測定を定量的に測定することが重要です。単に森林セラピーを受けて「気分が晴れた」等の抽象的なものはいけません。智頭町の「森林セラピー」では、研修の中で、負荷とリラックス要素を繰り返して、その都度医療器具を用い、参加者の状態が可視化されていました。結果的には、森林セラピーの実施前と実施後で参加者のメンタル状態に改善があったことがよくわかりました。また、受講者がこのような機会をもとに森林セラピーを身近に取り組みでもらえれば、継続的なメンタル改善につながると思います。次の段階では、グループ会社へのニーズ調査を踏まえ、効果を最大限発揮するためのカスタマイズ検討をしていきたいと思っています。

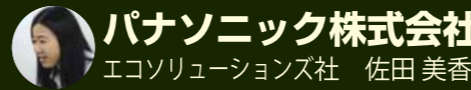


株式会社 NTT データアイ

総務人事部 津久井 英明

自分の心身に向き合える絶好の環境です。

私たちは、本研修をメンタルヘルス研修ではなく、「自己活カアップ研修」と名付け、これからの会社生活で更なる活躍をしてもらいたいとの想いで実施しました。当初、本研修に対し「東京近郊でも同様の研修ができるのではないか」との疑問もありました。しかし、実際に「間伐体験」や「森林セラピー」を体験してみると、都会の喧騒では体感出来ない質の高いリラックスを感じ得ることができました。



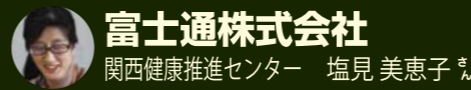
パナソニック株式会社

エコソリューションズ社 佐田 美香

智頭町での学びを職場でも生かしています。

本プログラムは、自然を満喫するだけでなく、自分自身の心身と向き合える、参加者と力をあわせて目的を成し遂げる、民泊でもてなしの心に癒されるなどの貴重な体験ができて、一緒に参加したメンバーは全員がファンになりました。この体験を生かして私の職場では、身近な場所で上手に心身のバランスを整えることを目的とし、週1回の「大阪城を爽やかに歩こう会」を秋から開始しました。年齢、性別を問わず、主旨に賛同してくれた約 80 名のメンバーと、ランニングやウォーキングを楽しんでいます。本セラピーは、心身のバランス管理の大切さについて大きな気付きを与えてくれます。継続的に参加者が増えるしくみが出来れば良いなと思っています。

参加者たちの、普段会社では見られない笑顔と行動は、この自然の中で心に余裕を持たせてくれた結果だと感じています。また、メンタルヘルスケアの難しさが叫ばれる中、数値によって本人達に気づきのきっかけを作ることが出来ました。メンタル不調者だけに捉われず、ストレスを感じる様々な社員に適應できるプログラムではないかと考えています。



富士通株式会社

関西健康推進センター 塩見 美恵子

長く働ける社員育成。会社の対策も急務!!

健康増進やリラクゼーションを目的とするならば「日帰りコース」で十分楽しめるプログラムだと思いますが、完全にリセットしてフィジカルとメンタルのバランスを整えるには一泊二日の「民泊コース」が最高に良いと思います。智頭町のセラピーロードには、ただ森を歩き森林浴を楽しむだけでなく資格を持ったガイドさんがついているので、道中の何気ない一言ひとことが、カウンセリングに繋がっているように感じました。本来であれば 30~40 代の社員に参加してほしいのですが、逆にその年代の社員は多忙で、なかなか時間が取れないので、弊社では「長く働ける社員育成」という観点から、入社 3 年目の研修として「入社三年生」というプログラムを検討しています。私たちは「3 年目の壁」と呼ぶますが、仕事もある程度覚えてきた社員に、睡眠や栄養が本当に大切なんだということをあらためて再認識してもらい、“その壁”を乗り越えた後の健全なスキルアップを促していきたいと考えています。

Q 一番印象に残った事は何ですか？

A コミュニケーションと一言でいっても、間伐作業では、「伝える」「相手の状況を把握する」がちゃんと出来ないとなんの意味もないと実感しました。

Q 民泊体験はどうでしたか？

A 最初は気を使い不安でしたが、民泊先の方がとても慣れてらっしゃって、いつのまにか、自分のふる里に帰省しているような錯覚をおこすほどでした！



株式会社不二家

総務人事本部 人事部 今泉 健

気乗りしない社員ほど是非参加させてあげたい。

私たちは智頭町の森林セラピーをヘルスケア研修として取り上げました。通常の教育研修とは違って、年代や役職で自動的に人選するのではなく、時間外労働の多い部署と連携したり、メンタル不調から復帰した社員に声を掛けたりと、とても慎重に進めるようにし、1 年目は東日本、2 年目は西日本と地域別に分けて実施しています。研修から帰ってきた社員からは「次はあるのですか？」という嬉しい声も上がってきています。私自身、現地確認のため、研修に参加した体験から、行けば必ず、何かしら得られるものがあり、行って良かったと思ってもらえるという感想を持ちました。私としては手を挙げて希望する方より、むしろ気が引けるとか尻込みするような方のほうがより効果が大きいのではという印象です。今後の展開につきましては、メンタル面の予防措置的な目的だとか、内定者、新入社員など入社年次別とか参加地域を限定するとか、様々な切り口で行える可能性がある研修と考えています。

都市と自然を活用した複合型ビジネス研修を、実際に体験した方々から届いたコメントです。



どんな研修があるの？

カスタムできる研修メニューは次のページで！



プラン 組合せは自由自在。ご利用の目的、重点を置いた研修用途に合わせて、すべてカスタムオーダーできます。

プラン
カスタム例

セットアップ **半日**
(都市公園における準備) 1ヶ月前

緑地成分の取込み・仲間とのシェア

現地への約1ヶ月前、フィジカルアプローチとして、都市公園にてセットアップを実施。緑地の心地良さを体感しながら取り込みます。

アクティビティ研修 **半日**
(間伐作業体験等) から

チームプレー・コミュニケーション課題の自己認知

普段とは違うグループワークを通じて、仕事上のストレスの原因を探索し、ポジティブなコミュニケーションスタイルを習得します。

民泊体験 **一泊**
(共同生活、自炊等) から

生活習慣の見直し

自治体による安全認定のある家での宿泊体験。地方(特に農村)生活スタイルを体感し、自身の日常生活習慣を見直すきっかけをつくります。

森林セラピー **半日**
(有酸素運動法等) から

自然由来のセラピー効果実感・運動習慣課題の自己認知

整備された森林セラピーロードで、木に触れたり深呼吸しながら、緑地成分が体内に取り込まれて改善する免疫効果や気分状態を体感します。

グループワーク **半日**
(座学、セルフケア) から

本研修の日常への適用方法を考察・仲間との絆形成

本研修体験の日常生活への適用方法、活かし方をグループワークで考察。相互に助け合える関係性をつくるためのお互いの目標を共有します。

フォローアップ **半日**
(都市公園における活性化) 1ヶ月後

緑地成分の再取込み・継続する行動定着

現地研修の約1ヶ月後、緑地成分の再取り込みを再び都市公園にて実施します。自己責任で継続するための行動を定着させます。

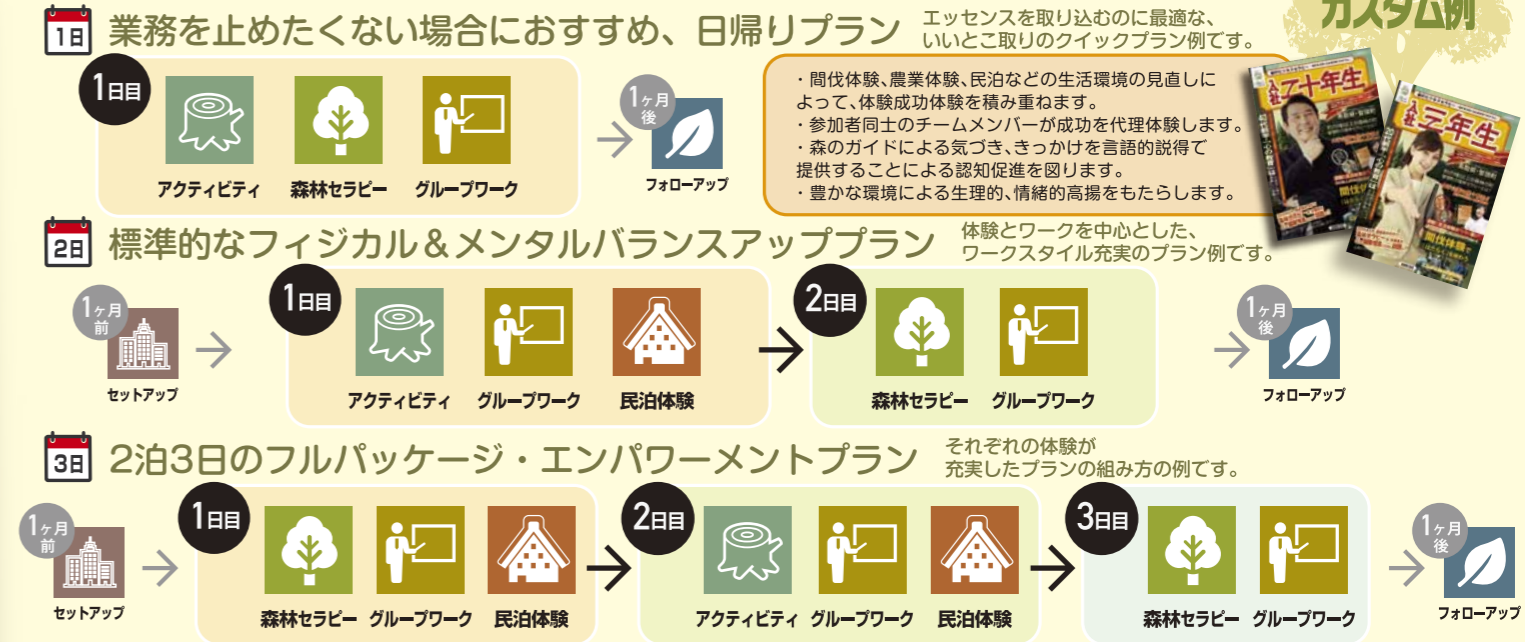
2日 1泊2日の一例
標準的なフィジカル&メンタルバランスアッププランです。

共同生活で気付く
フィジカル&メンタルバランスアップ

間伐体験 3時間
森林セラピー 5時間半
セラピー弁当 2食付き
民泊 (民家宿泊代と夕朝食)



～プランの例。午前中にアクティビティ(間伐体験)など、プランは変更することができます。～



比べてみてください！食の安全、最先端のIT技術も満載。

選べる森の仕事

- 森の仕事のメニューは目的に合わせて選ぶことができます。
- 1、間伐体験(ちから仕事)※基本コース
 - 2、農作業(ちから仕事)
 - 3、アロマ抽出体験(軽い作業)
 - 4、植林作業(軽い作業)
 - 5、葉っぱアート(軽い作業)
 - 6、木工(軽い作業)
 - 7、ネイチャーゲーム



自然食<セラピー弁当/田舎の家庭料理> セラピー弁当では7つの誓いにならって身体に優しい食事の大切さを体感できます。

7つの誓い

- 食材品目数の八割以上を智頭町産の食材を使用すること
- 旬の食材を入れること
- 米は100%智頭町産であること
- お品書きを付け、特徴やこだわり、思いを表現すること
- 一食の総カロリーが600～800キロカロリーであること
- 愛情をたっぷり込めること

自分の気分の変化が可視化し確認出来る画期的なセラピーシステムです。

智頭町 森林セラピーアプリ

智頭町 森林セラピーアプリのダウンロード

iPhone版 Android版

ライフスコアクイック

指先の指尖脈波を測定するセンサを使って、約1分間で「ストレス・リラックス度」と「ココロの柔軟性」の2つの指標から、ココロのバランスをチェックするシステムです。

智頭町 森林セラピーアプリ ライフスコアクイック ライフスコアレポート (オプション)

オプションのライフスコアレポートでは、過去の論文や学会発表等の学術研究結果に加え、独自の調査研究結果に基づき、参加者の自律神経の解析をまとめた、レポートを付けることができます。単に、「森林セラピーで気分が良くなった」だけではなく、自己分析し今後の対策につながる事が、特徴となっています。

ライフスコアレポート (オプション)

※Lifescore®はWINフロンティア株式会社の登録商標です。

森のとびら販売

いつでもどこでも体験の維持、活性化に。

おうちでも森林セラピーを追体験、まだ未体験の方にも五感で疑似体験できます。

- ・森林セラピーの視覚と聴覚を再現するVR
- ・嗅覚を再現するクロモジのハーブウォーター
- ・味覚を再現する天然水とふくらあられ
- ・木のぬくもりを再現し触覚を刺激する桐材のつば押し

360°VRカメラ VRグッズ

最新の情報はこちら **智頭町 森林セラピー**



ちづちょう 智頭町の森に 是非、お越しく下さい。

智頭町はココにあります。



智頭町までの交通アクセス

- | | | |
|--|---|---|
| <p>自動車</p> <ul style="list-style-type: none"> 大阪から 中国自動車道・佐用JCT
↳ 鳥取道 - 智頭 (約2時間5分) 岡山から 国道53号線 - 智頭 (約2時間10分) 鳥取から 国道53号線 - 鳥取道 - 智頭 (約40分) 広島から 中国自動車道・津山IC
↳ 国道53号線 - 智頭 (約3時間30分) | <p>高速バス</p> <ul style="list-style-type: none"> 京阪神方面 大阪梅田 - 智頭福原 (約2時間20分)
大阪なんば - 智頭福原 (約2時間20分)
神戸三ノ宮 - 智頭福原 (約2時間5分)
京都八条口 - 智頭福原 (約2時間50分) 東京方面 東京品川 - 浜松町 - 智頭福原 (約9時間) 姫路方面 姫路 - 智頭 (約1時間30分) | <p>飛行機</p> <ul style="list-style-type: none"> 東京から 東京 - 鳥取空港 (約1時間10分)
鳥取空港(自動車)
↳ R9・R29
↳ 鳥取道 - 智頭 (約45分) |
| <p>列車</p> <ul style="list-style-type: none"> 大阪から 智頭線 - 智頭駅 (約2時間)
特急スーパーはくと号 京都から 智頭線 - 智頭駅 (約2時間30分)
特急スーパーはくと号 岡山から 智頭線 - 智頭駅 (約1時間20分)
特急スーパーいなば号 | <ul style="list-style-type: none"> 鳥取から 因美線 - 智頭駅 (約30分)
特急スーパーいなば号・スーパーはくと号 広島から 新幹線 - 岡山駅(乗換) 智頭線 - 智頭駅 (約2時間10分)
新幹線・特急スーパーいなば号 東京から 新幹線 - 姫路駅(乗換) 智頭線 - 智頭駅 (約4時間30分)
新幹線・特急スーパーはくと号 | |

Q. 研修後、変化がありましたか？

- 以前はアウトドアライフを楽しむ事が苦手でしたが、今後は毎月1回位、森歩きを楽しみたいと思いました。
- 今まで、人と横並びの感想しか言えなかったのが、違うと思われるので自分の思う正直な感想をストレートに言えるようになりました。
- 自然とふれあうことで、元気がパワーアップしたように感じました。特に森林のリズムは人間本来のリズムであることを感じ、そのリズムが心地よかんじられた。

Q. 今後日常生活で「意識していこう」と思うことは？

- ①日常的な運動 ②イライラしない ③減塩 ④他人への注視
- コミュニケーションを通して、相手の良い部分を引出し、気に障る嫌がるような事は極力言わないようにし、相手を観察し褒めることが大事だと気付いたので、今後は実行に移していけたらいいなと思いました。

巨木でも根がしっかりしているからこそ立っていられる。自分自身の根っ子の部分、心の持ち方などをしっかりさせ、自信に満ちた生活を送っていきたい。

その他のコメント

- 研修プログラムも良かったし、スタッフも良かったし、料理も最高でした。100点!!!
- 間伐を活用したアクティビティは、大変な作業ですが、1つの作業を数人でおこなうことで、色々気付かされたと思います。

