

森で癒されたい

森に入ると清々しい気分になる、なんとなく気持ちが良い……。

これは森に入った人が共通して味わう感覚ですが、実は、これには医学的な根拠があるのです。

森の樹木から発散される、フィトンチッドという物質が体に吸収され、気分が爽快になるのとあわせ、美しい景色や可愛い花を見て、あるいは川のせせらぎや野鳥の鳴き声を聞いて、気持ちがリラックスすることによって副交感神経の働きが活発になるからです。

都会の騒音、職場の人間関係、時間に追われるあわただしい日常生活……など、ストレスに囲まれた日常から離れ、気分転換するには、森はうってつけの場所といえます。

森で癒されたい、リラックスしたいという方のために、森林インストラクターがプログラムを組み、それにふさわしい森にご案内します。

☆彡 リラックス ☆彡



☆彡 小鳥のさえずり ☆彡



☆彡 せせらぎ ☆彡



☆彡 小動物 ☆彡

