

団体名

Coもれび ～光と風が通る場所～

事業名

ねりまのみどりってこんなに素敵！プロジェクト

メンバー一覧

	氏名	所属等
Coもれび	上野 美知子	主宰 長野県信濃町森林メディカルトレーナー
	栗和田 博之	主宰補佐 長野県信濃町森林メディカルトレーナー
	伊藤 義則	事業実行スタッフ 長野県信濃町森林メディカルトレーナー
	その他 11名 が在籍（3月1日現在）	
区職員	石川 悠歩	協働推進課 協働事業担当係
	瀬戸 夏希	協働推進課 協働事業担当係
	水上 隼輔	みどり推進課 施設係
	吉場 理人	子育て支援課 学校応援団・開放係

事業目的

～ひとの健康・地域の健康・森の健康～

練馬のみどりで森林浴、豊かなみどりの情報把握・発信、ねりま森林浴トレーナーの育成・活動を通じて、ひとの心身の健康の維持・増進、ひとのつながりと交流の広がり、練馬の魅力発信、みどりの保全に繋げる。

森林浴体験会

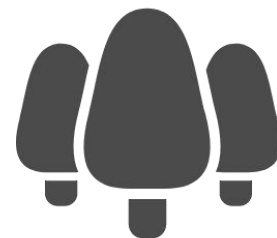
ねりま森林浴トレーナーの 育成・活動

シンポジウム

など



- ・心身の健康
- ・ひとのつながり
- ・練馬区の魅力を発信



- ・みどりの有効活用
- ・みどりの保全活動

森林浴とは？

森の中でトレーナーの案内で自然とふれあい、五感を開く活動を通して、心身の「リズムを整えリラックス状態」にする活動です。

- ・ 風景を見る
- ・ 植物の香りをかぐ
- ・ 樹木に触れる
- ・ 鳥や池のせせらぎの音を聴く
- ・ 横になって、自分だけのリラックスタイムを過ごす

など



3年間の到達目標

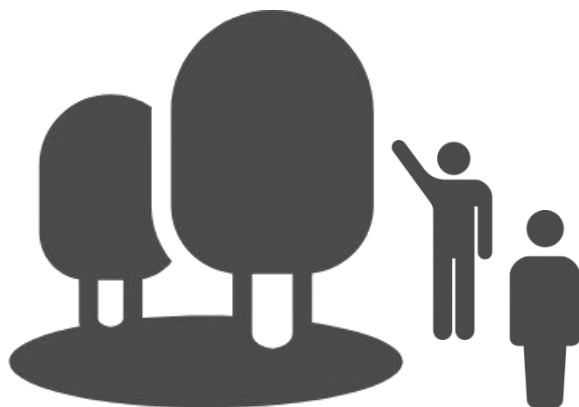
【1年目】



- ・森林浴の科学的効果の実証調査
- ・体験会の実施
- ・練馬の自然情報や森林浴ノウハウの蓄積
- ・情報発信（シンポジウムやSNS）
- ・トレーナー育成講座（2年目）の内容検討・確定

など

【2年目】



- ・森林浴トレーナー育成講座の実施
- ・トレーナーのスキルアップ

春・秋に、それぞれ「トレーナー育成講座（4日間）」や「スキルアップ講座」を実施

- ・森林浴体験会の開催方法、場所の拡充
- ・情報発信の継続

など

【3年目】



- ・多くのねりま森林浴トレーナーが練馬の森でいろいろな森林浴活動
さまざまな森林浴活動
- ・トレーナー自ら、森林浴の活動を企画・実行する。

(例)

- ・パパ・ママ世代20人を対象に、ヨガを取り入れた森林浴を、光が丘公園で実施
- ・介護職や企業の従業員の研修メニュー
- ・トレーナーの森の保全活動

- ・都会の森林浴の区内外への広がり
- ・情報発信の継続

など

令和4年度当初の計画

取組 1

「練馬のみどりで森林浴」（体験会）を、通年5回開催する。

取組 2

「石神井公園」で、「実証実験（科学的効果の実証）」を実施する。

取組 3

「ねりま森林浴シンポジウム」を開催する。

取組 4

「トレーナー育成講座（2年目）」の内容検討・決定する。

取組 5

広報活動を拡充する（プロジェクトHP、SNS）。

その他

森林浴体験会の情報・ノウハウの収集、開催場所の下見、他団体との連携強化等

令和4年度の取り組み結果①（練馬のみどりで森林浴）

計 90名以上



《石神井公園》

- ・ 5月23日（20名） ※実証実験
- ・ 6月14日（20名）
- ・ 9月27日（17名）
- ・ 10月15日（16名）
- ・ 11月10日（8名） ※交流会（つながるカレッジねりま）

《稲荷山憩いの森》

- ・ 3月14日（16名）

※1：各体験会の参加者は口コミを中心にすぐ定員に達し、区内のみならず区外、企業、研究機関などからも参加、リピーターも多く参加。

※2：プロジェクトの他に、練馬西ロータリークラブに協力開催（16名参加）などあり。

※3：「Coもれび」としては体験会を通算15回開催。（参加者延べ286人、石神井公園、光が丘公園、井頭・稲荷山憩いの森他で実施）

令和4年度の取り組み結果②（実証実験）

調査概要

調査日：令和4年5月23日 午前／午後

天候：晴れ

場所：石神井公園

参加者：モニター20名

◆男性9名、女性11名、幅広い年齢層

調査内容

監修

Momo統合医療研究所 医師・医学博士 木村理砂
慶応義塾大学理工学部 満倉靖恵教授

練馬の森におけるトレーナーガイドによる森林浴プログラム参加者の参加前・中・後の血圧・脈拍、自律神経バランス、脳波測定による感性変化、アンケートによる主観的状态等



調査結果

(1)精神健康度、気分尺度得点の改善

⇒ネガティブ感情の軽減とポジティブ感情の向上

(2)幸福度尺度得点の向上傾向

(3)自律神経バランス

⇒より交感神経が静まり、副交感神経が高まった状態

(4)感性アナライザー：森林ウォーク中

⇒森林ウォーク中ストレス低下、興味度の向上、集中度の低下（リラックス）



“練馬区の森林”でも、地方の森林と同じような効果が、
あることが科学的に証明された！

令和4年度の取り組み結果③（シンポジウム）

開催概要

開催日：令和4年12月10日（土）

場所：ココネリ研修室1

参加者：94名

一般区民、練馬区役所各部門、区内外の高齢者・福祉施設代表、企業人事部や健保組合代表者、森林浴や自然活動家、森林医学研究者、地域活動団体メンバー等

内容

(1)講演

- ①高力一浩（長野県信濃町森林メディカルトレーナー）
- ②木村理砂（医師）
- ③リ・ケイ（医師）

(2)パネルディスカッション

講演者および地域活動団体代表、森林メディカルトレーナー

(3)「ねりま森林浴トレーナー」のご案内 等

2022年度 ねりま森林浴シンポジウム

都会の森で元気をもらおう

～練馬のみどりの森林浴効果と活用を考える～

森林浴が人々の心身に与える効果を知り、健康・福祉・子育てなどのシーンで実際に活用する方法を事例を交えながら広く区民と考えるシンポジウムです。来年度から始まる「ねりま森林浴トレーナー制度」（2月から募集予定）の概要もお伝えします。

日時 12月10日（土）
13:00～17:00（開場 12:30）

場所 ココネリ研修室1（練馬1-17-1）・練馬駅下車北口徒歩1分

定員 100名（事前申込制・先着順）

参加費 ￥1,000

申込方法 右記の二次元コード(Googleフォーム)から申し込んでください。
(申込期間 10/1(土)～11/20(日))

内容 ・講演（ねりま森林浴、都会の森林浴効果など）
・パネルディスカッション
(ねりま森林浴に期待するところ、森林浴トレーナーの魅力など)

講演者・パネリスト / 講演内容 パネルディスカッションには、他に自然工房めばえ海野理事長、代田森林メディカルトレーナーが参加します。

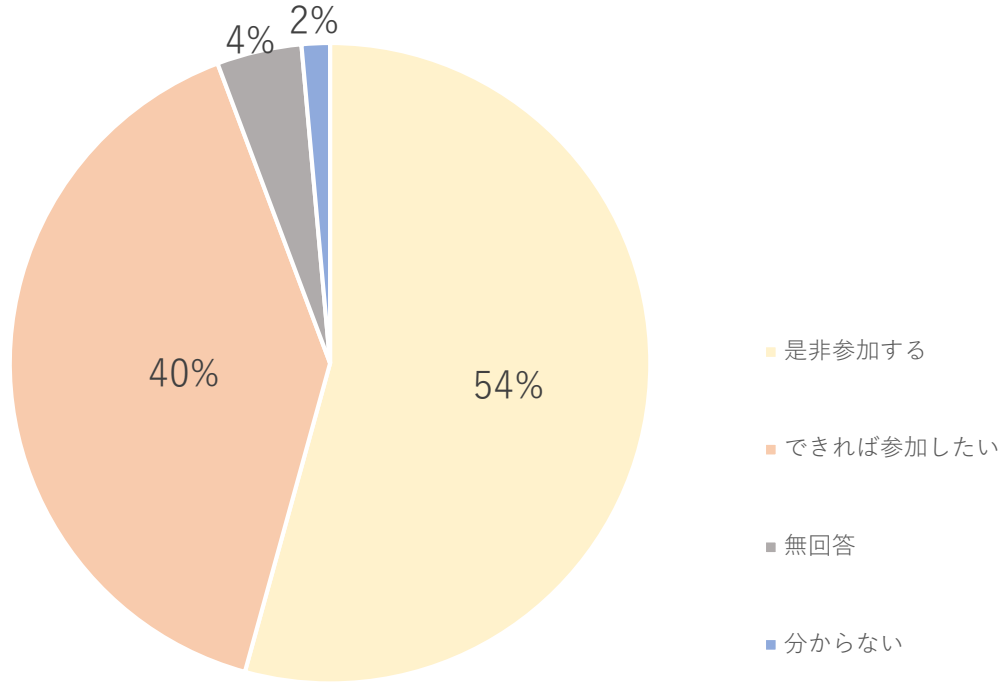
 高力一浩 長野県信濃町森林メディカルトレーナー 森林セラピーのバイオニアとして20年間活動。全国の森林セラピー基地で指導している。23区である練馬のみどりの魅力とその可能性についてお話しします。	 木村理砂 医師 森林浴の効果を各地で測定し科学的に実証している。本年5月に石神井公園で実施した実証実験の結果を、他の地域での効果測定と比較などを行いお話しします。	 李 卿 医師 2004年から森林浴を科学的に研究し、世界各国で出版された「森林浴」(Shinrin-yoku)の著者。国内外の森林浴の取組み事例や都会における森林浴についてお話しします。
---	---	---



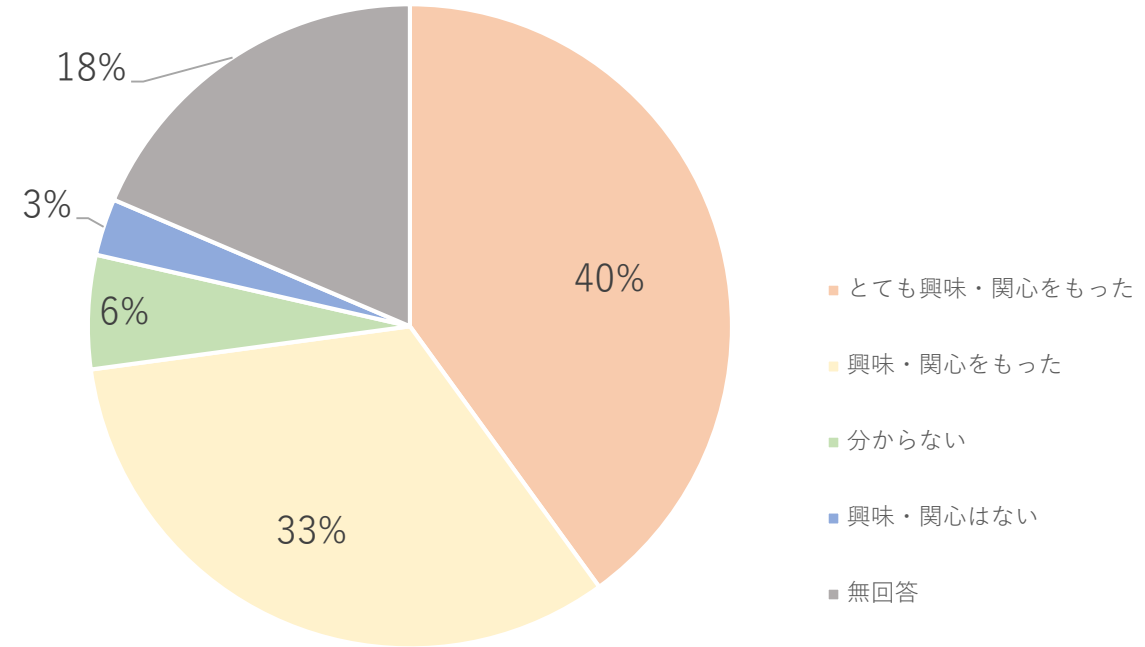
主催 ・Coもれび ～光と風が通る場所～ ・協働推進課 練馬区との協働事業である、地域おこしプロジェクトの一環です。
問合せ先 090-1761-7866 (Coもれび上野)

アンケート結果

次回、このような森林浴に関するシンポジウムの企画があったら参加したいですか？



「ねりま森林浴トレーナー育成」に興味・関心をもたれましたか？



その他

- (1)参加者定員100名には、募集開始から20日で達し、都会の森の森林浴へ関心の高さを実感しました。
- (2)Coもれびのメンバーが、シンポジウム参加者から新たに「2名」加わりました。
- (3)参加者のみなさまから多くの寄付募金が寄せられました（30名以上）。

令和4年度の取り組み結果④（トレーナー育成講座）

開催内容決定

開催日：令和5年5月9日、10日、16日、23日（全4日間）

場 所：ココネリ、石神井公園 等

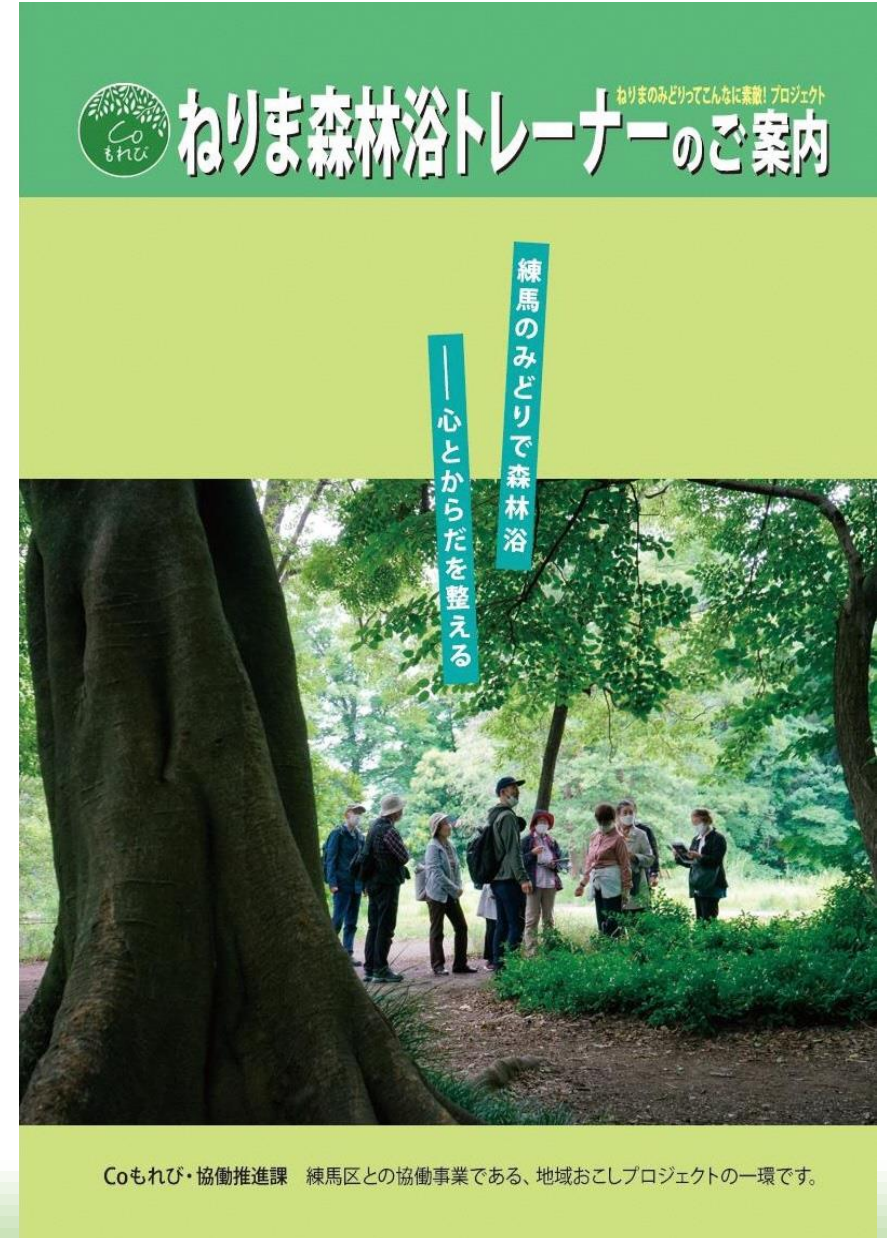
参加者：10名程度

内 容

- (1)みどりの持つ力/そのエビデンス
- (2)森林浴体験の現場実習
- (3)ねりまの植物、ハーブとアロマ
- (4)傾聴とメンタルヘルス
- (5)トレーナー心得・リスクマネジメント等

講師

医師、長野県信濃町森林メディカルトレーナー、
練馬在住各分野エキスパート他



説明会

開催日：2月18日・28日

場所：ココネリ 研修室

参加者：23名

申込数

21名 ※3月1日時点



令和4年度の取り組み結果⑤（HP、SNS）

プロジェクトHP

森林浴のイメージ、活動の内容をわかりやすく伝えられるようホームページを8月に開設。<https://co-morebi.com/>

ねりまのみどりってこんなに素敵！プロジェクト

Co more bi
光と風が通る場所

[Co more biについて](#) [森林浴体験のご案内](#) [森林浴マップ](#) [お知らせ](#) [お問い合わせ](#)



練馬のみどりで森林浴を楽しんでみませんか？



東京都練馬区は都心とは思えない自然豊かなみどりの公園がたくさんあります。

運動不足やストレス、孤独感で心身の不調を感じやすくなっている今、遠くの森にはなかなか行くことができなくても、練馬のみどりがみなさんの癒やしの場になり、人のつながりを優しく見守ってくれることを願ってこの活動を行っています。

Co more bi主宰 上野美知子

SNS

若い人にも、森林浴の魅力等を伝えるために、Twitter・Instagramの運用を9月にスタート。



令和4年度の成果（効果）・課題

- (1)森林浴体験会、シンポジウム、SNS等を通して、「森林浴」の魅力を伝えることができた。
- (2)実証実験から、「ねりまの森の森林浴」の効果を検証できた。
- (3)トレーナー育成講座の内容等を検討し、令和5年度の活動の準備ができた。



課題 1

森林浴の効果や必要性を体得し、個性豊かで行動力のある「トレーナー」を育成する。

課題 2

「トレーナー」の活躍の場を整える。

課題 3

森林浴の魅力・効果を、さらに伝えていく。

令和5年度の計画

取組 1

- ・「トレーナー育成講座」を春・秋に実施する。
- ・お客様を案内できるように、アシスタント（トレーナーのフォロー）の経験ができる「森林浴体験会」を実施する。

取組 2

- ・トレーナー育成講座受講者が参加する「ねりま森林浴研究会」を運営し、受講者の意見・案を、プロジェクトに反映できる環境を整える。

※受講者は「ねりま森林浴トレーナー」とし、活動していく。

取組 3

- ・「森林浴体験会」を年間6回、新しい開催場所、開催方法、他団体・事業者連携等も導入し実施する。
- ・SNSを活用し、引き続き情報発信を続けていく。

令和6年度以降の展望

～ 自立した組織運営 ～

目標 1

補助金がなくとも自立した組織運営ができるように、参加費、寄付金等の収入を得られる活動（企業からのオファー、イベント等）を行う。

～ 育成したトレーナーの活躍 ～

目標 2

トレーナーの質を高める講座等を企画・実施しつつ、トレーナーがやりたいことを実現できる環境を整える。

～ 「森林浴」の魅力発信の継続 ～

目標 3

いろいろな「森林浴体験会」の継続的实施、「都会の森林浴シンポジウム」の開催、効果的なSNSの運用等を行う。