

# 森林浴

近くの公園で家族と一緒にリラックス  
ストレスを解消し自律神経を整え  
免疫力を高める新しい健康増進法

李卿

—— 日本医科大学医師  
国際自然・森林医学会副会長

**SHINRIN-YOKU : The Art and Science of Forest Bathing**  
**by Dr. Qing Li**

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd., London

Copyright © Dr. Qing Li, 2018

This updated edition copyright © Dr. Qing Li, 2020

Maps by Sarah Locher

Graphs by Michael Davis

Internal design by Couper Street Type Co.

The moral rights of the author have been asserted


All rights reserved

Japanese translation rights arranged with Penguin Books Ltd., London  
through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

本書は2018年4月にイギリスで出版され、  
2020年11月時点で、下記の国・地域で出版されています。


**【出版国・地域一覧】**

アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ(英語・フランス語)、オランダ、フランス、スペイン、イタリア、ポルトガル、ドイツ、フィンランド、ハンガリー、ブルガリア、ポーランド、ロシア、チェコ、スロバキア、中国台湾(中国語繁体字)、デンマーク、スウェーデン、エストニア、ルーマニア、ベトナム、インド(英語)、スイス(フランス語・ドイツ語・イタリア語)、中国大陆(中国語簡体字)、韓国、スロベニア、リトアニア、中・南米(スペイン語・ポルトガル語)、オーストラリア(ドイツ語)、ベルギー(オランダ語・フランス語)、中国香港(中国語繁体字)、中国澳門(中国語繁体字)、トルコ、日本

A large, ancient cedar tree with a thick, textured trunk in a forest. The bark is deeply furrowed and shows signs of age and weathering. The surrounding forest is lush with green foliage, and the lighting is soft, highlighting the texture of the tree's bark.

これは私が森林浴の  
研究を始める原点となった  
屋久島の縄文杉です。



A photograph of a dense forest with tall, slender trees and a grassy clearing. In the foreground, a person is sitting on a wooden bench. In the background, other people are visible sitting on benches. The text is overlaid on the bottom left of the image.

森林浴は日本で発祥した  
素晴らしい健康増進法です。  
この本で、そのすべてをお伝えします。

## はじめに

---

「森林浴」は、1980年代に日本で誕生し、約40年かけて世界各地に広まりました。今では、誰もが、好きなときに、自然の中で手軽にできる健康増進法として、多くの国で、森林浴が推奨されています。

日本ではあまり知られていませんが、「SHINRIN-YOKU」という言葉は「MACHA」や「WAGYU」と同じように、世界中で使われてます。人々は、ふだんの散歩や、休日のレクリエーション、バケーションなどで、SHINRIN-YOKUを楽しんでいます。

そうしたムーブメントから、この本の原書である『SHINRIN-YOKU : The Art and Science of Forest Bathing』が、2018年4月にイギリスとアメリカで出版され、たちまちアメリカでベストセラーとなりました。その後、35ヶ国・地域で出版され、2020年に、日本での出版が決まりました。日本の医師である私にとって、この日本語版は、待ちこがれた里帰りの出版となります。

その制作のさなかに、新型コロナウイルスによる世界的

---

---

なパンデミックが発生しました。私たちはこの出来事をきっかけに、一人ひとりが自分の健康をしっかり守り、良い健康状態を保っていくことを、今まで以上に心がけなければなりません。とりわけ免疫力の増強は、なによりも唯一最大の予防となります。

私はここで改めて、免疫力を高め、メンタルを整える方法として、森林浴を推薦します。私たち森林浴の専門家は約20年にわたり、森林浴の健康増進効果について調査・実験研究を重ね、多くの科学的根拠（エビデンス）を得てきました。その結果、

- 1** 1回20分~2時間の森林浴が、副交感神経の活性を促し、メンタルストレス及びストレスホルモンを減少させ、うつ状態の改善に有効である。
- 2** 森林浴によるストレス解消を介して、高血圧、糖尿病、心疾患、呼吸器疾患などの生活習慣病への予防効果を発揮する。
- 3** 2泊3日の森林浴は、免疫機能を増強させ、その効果は約1か月持続する。



といったことを明らかにしました。まさに、現代の心身上の健康問題の数々が、森林浴によって改善し得るのです。

幸い、日本には森林浴に適した森林が、たくさんあります。そして森林浴は、皆さんの自宅やオフィス近くにある公園や緑地でも行うことができます。

ふだんウォーキングやお子さんの遊び、ペットの散歩などで公園をよく訪れている方は、ご自身の健康増進をかねて、森林浴を取り入れてみませんか？

また、これまで森林浴を体験したことのない方は、この機会に、森林浴の心地よさを味わってみませんか？

そして、生活習慣の中に、森林浴を日常的、継続的に取り入れて、免疫機能を高め、病気にかかりにくい心と体を保っていきましょう。

森林浴が誕生したこの日本で、皆さんと一緒に、森林浴ができることを嬉しく思います。

2020年9月 李 卿

## 森林浴を、感覚から科学に変えた一冊の本

日本医科大学名誉学長・名誉教授  
国際自然・森林医学会（INFOM）顧問  
医学博士・医師

田尻孝

李先生は2004年から農林水産省の助成金を受け、日本医科大学で森林浴の健康効果の研究を始められました。

以来、大きな研究成果を収め、数多く学術論文を発表し、科学的に森林浴の健康効果を証明し、2012年に米国で「Forest Medicine」を出版して、「森林医学」という新しい予防医学・環境医学を確立しました。

李先生の研究成果は日本医科大学でも高く評価され、2011年に日本医科大学賞を受賞されました。

本書では、森林浴の起源、健康効果、楽しみ方及び世界各国の森林浴動向などについてわかりやすく解説し、さらに英語版において紙面の都合で割愛された「女性における森林浴効果」、「日帰り森林浴効果」、「都市公園の森林浴効果」、「森林浴による生活習慣病への予防効果」、2018年以降に研究された「森林浴のリハビリテーション医療への応用」なども加筆し、日本におけるさらなる森林浴の普及、浸透を目指されています。

ここに読者の皆様に、謹んでご推薦申し上げます。



## 森林浴を世界に広めた、李先生の研究

International Society of Nature and Forest Medicine 会長  
NPO 法人 森林セラピーソサエティ 理事  
医学博士・医師・登山家

今井通子

“森林浴”の名付け親で、その科学的根拠の解明を指示したのは、1982年当時の林野庁長官、秋山智英氏でした。

1990年初頭から本格的に始まった実証実験は、2000年代には、農林水産省の後押しで開花し、その一翼を担ったのが、本書の著者、李 卿先生です。

李先生は、2008年にNK細胞を指標とし、被験者たちの自然免疫力が、都会にいるときより森林内で有意に高まることを解明した論文で、国際的に頭角を現し、その後、森林中の揮発性物質（香り）が、直接ヒトに作用することも突き止めました。

当時、私は日本の研究者に、発表論文では森林内での行動は“Shinrin-Yoku”と明記するよう依頼しました。2013年10月10日、英国政府森林委員会が出した Mindfulness Practice in Woods And Forests : An Evidence Review なる報告書には、Forest Bathing- “Shinrin-Yoku”という項目があり、他国の研究者も“Shinrin-Yoku”を論文の中で使用するまでになりました。以来、森林浴は行為としても国際的に広がりました。

以上から、英国出版社による李先生への本書執筆依頼は自明の理ですが、36ヶ国目の日本語訳がやっと出版。読者の皆様には、健康留意を目的とし、ぜひ本書をお読みの上、国際社会で、追いつき、追い越せる、森林浴をなさることをお勧めします。

## 世界の森林浴のバイブル

日本未病総合研究所 代表理事  
日本医科大学連携教授・医学博士・医師

### 福生吉裕

森の持つ秘密、幼いころの不思議の森の妖精、白雪姫、小人たち、そんな世界を彷彿させるのが森林浴です。

森林浴は、これまで都会人のレジャーのひとつと考えられていましたが、それを一挙に、健康と未病ケアの世界へといざなったのが李卿先生です。

世界で初めて、森林浴を科学し、その効果、特に自然免疫力が上昇することを証明しました。

今や森林浴は、SHINRIN-YOKU という言葉に変わり、世界に広がっています。

この本は美しい森林のイラストをふんだんに使い、見て読むだけで森林浴が楽しめます。

ステイホームから抜け出し、ソーシャルディスタンスをとりながらの森林浴は、コロナ禍での運動不足の方に、ぜひお勧めです。

世界ですでに25ヶ国語に訳され、35ヶ国で出版され、愛読されているこの本は、正しくこれから森林浴を楽しむ方のバイブルとなるでしょう。

## 目 次

はじめに .....	17
------------	----

 【 1 】 <b>感覚から科学へ</b> 心身を癒やし、健康にする森林浴効果 .....	25
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

 【 2 】 <b>公園森林浴</b> 森林浴は、近くの公園でいつでもできる .....	87
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

 【 3 】 <b>森林浴旅行</b> 日帰りや泊まりがけで大自然の森林へ .....	127
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

 【 4 】 <b>これからの森林浴</b> 予防医療、治療、リハビリテーション医療への応用 .....	177
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>グラビア</b> ようこそ森林浴へ .....	3
----------------------------	---

<b>コラム</b> 世界の森林浴 各国事情 .....	73
------------------------------	----

森林浴ができる世界の森林マップ .....	84
-----------------------	----

全国の森林浴に適した公園一覧 .....	123
----------------------	-----

泊まりがけで行きたい森林浴の森 .....	168
-----------------------	-----

<b>コラム</b> 自宅で森林浴の気分を楽しむには？ .....	170
-----------------------------------	-----



【1】

## 感覚から科学へ



心身を癒やし、  
健康にする森林浴効果





## 自然とふれあう暮らしをしていますか

最初にあなたに、いくつか質問があります。

### CHECK!

- ☐ 最近、空を見上げたことはありますか？
- ☐ 今春、樹木が芽吹くのを目にしましたか？
- ☐ 樹木が新緑から深緑へ移り変わるのに気がつきましたか？
- ☐ 紅葉がきれいだなと思いましたか？
- ☐ 季節の変わり目を、楽しんでいますか？
- ☐ 毎日忙しくて、自然に興味がない。  
そんな暮らしをしていませんか？

東京はこの100年のあいだに世界最大級のメガシティになりました。現在、東京都の面積は2,194km<sup>2</sup>で、人口は1,399万人です。日本の総面積の0.06%ながら、日本の総人口の約11%にあたる人々が住んでいます。人口密度に換算すると、1km<sup>2</sup>あたり6,378人です。ロンドン1,510人/km<sup>2</sup>、ニューヨーク1,800人/km<sup>2</sup>、パリ2,844人/km<sup>2</sup>に比べると、人口密度がかなり高いことがわかるでしょう。

けれども幸運なことに、東京にはたくさんの森林が残っています。名だたる神社の境内には深い杜が広がっています。

広大な公園もたくさんあり、樹齢何百年の樹木が生い茂っています。

日本医科大学にいと、医局の窓から根津神社の境内を一望できます。私はランチタイムによく境内を散歩します。そこには大きなイチョウや桜、樹齢300年のツツジなどがあります。4月には桜が開花し、5月にはツツジが色とりどりの花を咲かせます。ここには数百種類のツツジがあり、藤の花のように小さな花をつけるツツジ、江戸時代からの品種で花ぐるまのような花を咲かせるツツジ、車輪のように大きな花をつけるツツジなど、珍しい品種も多くあります。

そして春が終わると、境内の景色は新緑から深緑へと移り変わります。秋になると、イチョウの葉が見事な黄色に染まります。

都会に暮らしながら、こうした豊かな自然とふれあえるのは幸運なことです。毎日が忙しくても、少し意識すれば、自然はいつもあなたの身近にあるのです。この自然を見逃すのは、とてももったいないことです。

## 自然の中にいると心地よいのはなぜか

私たちの祖先は、何千年も前から、自然が自分たちにとって、心地よいものであることを、本能的に感じていました。



樹木の香りや木漏れ日、鳥のさえずり、新鮮な空気は、私たちに安らぎを与えてくれます。私たちの心身をリラックスさせ、不安をやわらげ、ありのままに感じる手助けをしてくれます。

夏休み、郊外にハイキングやキャンプにでかけると、すがすがしい気持ちになりませんか？ 気分が回復し、活力が増し、生命力がよみがえるような……。それは感覚的なものなので、言葉では言い表しにくいかもしれません。

私は自然の中にいると、子ども時代をよく思い出します。私が住んでいた村には、ポプラ並木やあんずの森がありました。春にはあんずの花が咲き、夏には村じゅうの木々が濃い緑色になり、秋にはポプラ並木が黄葉しました。季節ごとのその鮮やかな光景は、はっきりと覚えています。私は友達と一緒にかくれんぼをしたり、森の中でリスやウサギを見つけました。私にはその楽しい思い出とともに、自然が私を元気にしてくれるという感覚が残っています。

この感覚の正体は何なのか。私たちは自然の中にいると、なぜ心地よく感じるのか。自然の何が、私たちをそんな気持ちにさせるのか――。

私は医師として、この感覚のバックボーンにある科学的な根拠を突き止めたくて、森林医学を研究してきました。

## 森林の中にいると人は健康になれる

森林医学とは、一言でいうと、森林環境による健康への影響を研究する学問で、予防医学と環境医学をまたぐ新しい分野として注目されています。

森林環境による健康への影響は、大きく2つに分かれます。ひとつは、森林環境によって、人に悪い影響を及ぼすものの研究です。たとえば害虫媒介伝染病（マラリア原虫によるマラリア、ダニ媒介性脳炎、デング熱、蚊による日本脳炎など）や、有毒植物による中毒などです。

そしてもうひとつが、森林環境によって、人によい影響を及ぼすもの、たとえば疾病予防、健康増進効果をもたらすものについての研究です。森林浴の健康増進効果はこれに該当し、森林医学では、科学的な根拠が立証された「森林セラピー®」をさらに科学的に深く掘り下げています。

我々の研究では、森林、つまり樹木の下を歩くことで、副交感神経が優位になる、ストレスホルモンが減少する、血圧や心拍数が安定する、ナチュラル・キラー細胞（以下、NK細胞）が活性化することが、明らかになっています。

この研究には、多方面から専門家が集まっています。我々臨床医をはじめ、環境医学、疫学、公衆衛生学、生理学、生物学、免疫学、脳科学、心理学などの研究者、看護師、保健師、薬剤師、臨床心理士、精神保健福祉士、理学療法士、作



業療法士、さらに森林や樹木の専門家もいます。これらの多様なメンバーたちが、森林環境がもたらす健康増進効果をいっそう明らかにするために、日々、調査・実験研究を重ねています。

## 森林浴は、森そのものを感じる時間

「森林浴という言葉を知っていますか？」

私が学生たちにそう尋ねると、「森を散歩すること」「森林でウォーキングすること」「森や公園でピクニックすること」「郊外の森でキャンプすること」「おじいちゃんやおばあちゃんの健康法？」など、いろいろな答えが返ってきます。

けれども、私たちが提唱している森林浴は、ふだん、皆さんが行っている散歩やウォーキング、ハイキング、ピクニックとは少し違います。それは、人に備わった五つの感覚——視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚、これらを「五感」と呼びます——を介して、森そのものを感じるための時間です。さらに言うなら、誰もが生まれ持っている、いきものとしての本能的な感覚を、取り戻す時間と言えるのかもしれない。

試しに自宅や職場の近くにある、樹木ができるだけたくさん茂っている公園に立ち寄ってみてください。見事な桜並木のある川辺の遊歩道などもいいでしょう。できるだけ葉がた



くさん茂る大きな木の下で立ち止まり、数回ほど深呼吸をして、木の葉や木漏れ日、空を見上げてみてください。空の青さを感じてみたり、樹木の香りを感じてみたり、鳥の声を聴いてみたり、肌にあたる風を感じてみたりしましょう。

音に敏感な人なら、いち早く頭上のスズメの鳴き声に気づくかもしれません。香りの職業についている人なら、あなたの鼻が無意識に樹木の香りをキャッチするでしょう。そんなふうに、自然の中にあるものを感じてみます。あえて何もしない、自然を感じるだけの時間を過ごします。それが、森林浴の醍醐味です。

近頃、キャンプやログハウス、グランピングなどでの滞在型アウトドアの人气が高まっていますが、郊外の豊かな緑の中で思い切り遊んだあと、あるいはすがすがしい早朝に「ちょっと森林浴をしてくるね」。そんなふうに、森林浴を気軽に楽しむ人が増えればよいなと思っています。

## 森林浴は1980年代に日本で始まった

「森林浴」という言葉は、1982年に、当時の林野庁長官・秋山智英さんが、国民がもっと気軽に森に親しめる方法はないだろうかと考えていた際に、「日光浴や海水浴、温泉浴と



よって、NK活性の上昇は、旅行による転地効果ではなく、森林環境による効果であること、それにはフィトンチッドの濃度が影響しているのではないかという仮説も示唆されました。

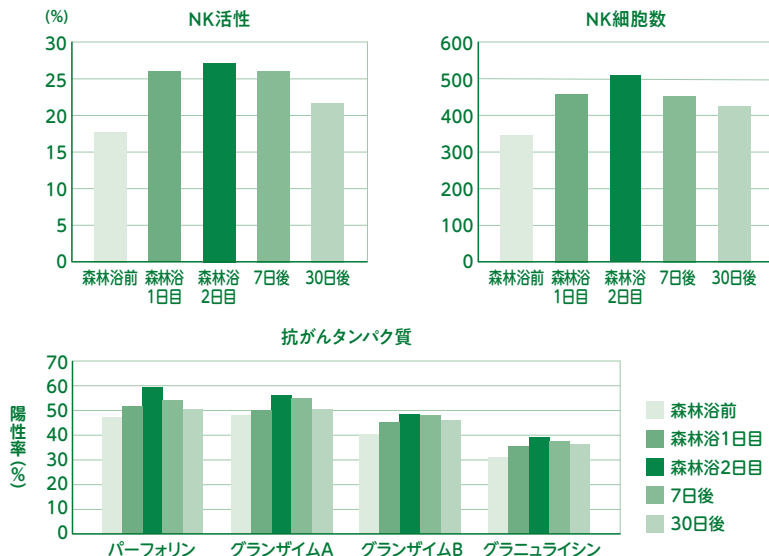
## 森林浴には30日の持続効果がある

さらに私たちは、森林浴によるNK細胞の活性化効果がどのくらい続くかを調べるために、2006年に赤沢自然休養林で、2泊3日の森林浴実験を行いました。今回の対象者は、35～56歳の東京在住のお疲れビジネスマン12名です。対象者はこれまでと同様に、1日目の朝に東京を出発し、午前中に現地に到着し、午後から赤沢自然休養林のふれあいの道を2時間かけて2.5km散策し、2日目も午前2時間、午後2時間、休養林内をそれぞれ2時間かけて2.5km散策しました。散策時間、散策距離、散策途中の休憩回数、ホテルでの生活様態、旅行中の測定項目は、これまでの森林浴旅行と同等に設定しました。また、採血は森林浴旅行7日後と30日後の午前8時にも行い、NK活性などの数値を測定しました。

結果、森林浴はNK細胞数および細胞内4種の抗がんタンパク質パーフォリン、グラニュライシン、グランザイムA、グランザイムBの増加によってNK活性を上昇させることが

再度確認されました。さらに、森林浴後30日が経過しても、NK活性、NK細胞数、細胞内の抗がんタンパク質は、いずれも森林浴前よりも有意に高いレベルを示し、森林浴の持続効果が認められました。これは、月に1回森林浴をすれば、生体は常に高い免疫機能を維持できることを意味し、予防医学において非常に重要な意味を持っています。

### 【免疫機能増強効果は30日持続する】



今回の実験では森林浴旅行3日前と、森林浴旅行中の滞在1日目と2日目、森林浴旅行7日後と30日後に採血し、NK活性、NK細胞数、パーフォリン、グランザイムA、グランザイムB、グランニュライシンの測定を行った。結果、森林浴後のNK活性、NK細胞数、細胞内の抗がんタンパク質がいずれも森林浴前よりも有意に高いレベルを示し、いずれも30日の持続効果が認められた。(出典：Li Q et al. Int J Immunopathol Pharmacol. 2008;21(1):117-27.)



## 森林浴の効果に性差はない

2005、2006年の森林浴実験は男性の対象者で行いましたが、森林浴の免疫機能増強効果と持続効果は、性差なく女性も同等の効果が得られるのでしょうか？

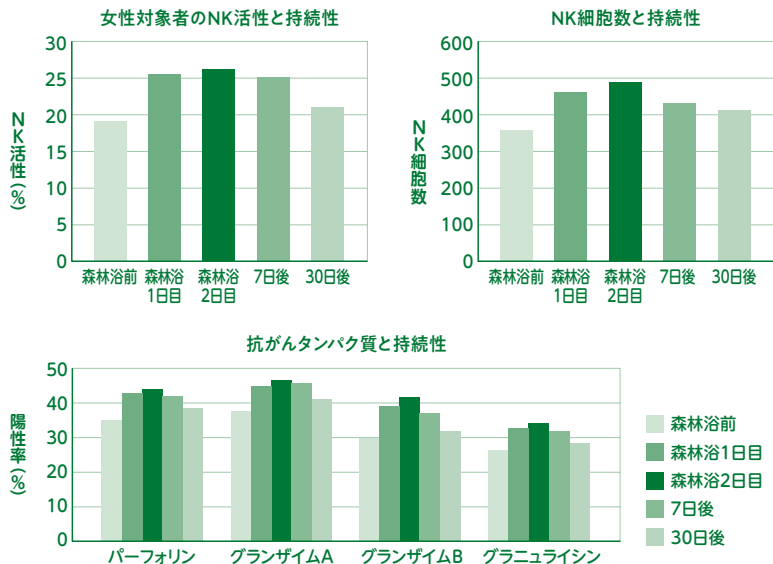
私たちはこのことを確かめるため、2007年に長野県信濃町で、女性を対象にした森林浴旅行を行いました。

女性の場合、生理周期によってNK活性が変わる（卵胞期は黄体期よりNK活性が高い）ことが報告されています。したがって、女性の森林浴によるNK活性への影響を研究するにあたり、生理周期による影響を配慮する必要があります。私たちは、東京都内の大学病院に勤務する25～43歳の女性看護師43名を、今回の森林浴実験の対象者候補としました。そして生理周期による影響を除外するため、候補者の中から生理周期がほぼ同じ13名を選び、実験への協力を依頼しました。

まずは、あらかじめ森林浴旅行に出発する3日前の平日朝8時に、各対象者に採血してNK活性を測定しました。そして森林浴旅行当日、対象者は東京を朝出発し、午前中に長野県信濃町の癒しの森に到着、午後から2時間かけて2.5kmの森林遊歩道を散策しました。翌日も午前と午後にそれぞれ2時間ずつ、2.5kmの森林遊歩道を散策しました。

2泊3日の森林浴旅行中、散策時間、散策距離、散策途中

【森林浴効果に性差なく、女性も免疫機能増強効果が認められる】



女性を対象に行った森林浴旅行でも、免疫機能の数値を有意に増強させ、30日の持続効果が認められた。また信濃町の癒しの森でも他の森林環境と同様、空気中から高濃度のフィトンチッド（ $\alpha$ -ピネン、 $\beta$ -ピネン等）が検出された。

（出典：Li Q, et al. A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. J Biol Regul Homeost Agents. 2008;22(1):45-55.）

の休憩回数、ホテルでの生活様態、旅行中の測定項目などは、2005年の男性対象の実験と同等に設定しました。また空気中のフィトンチッド濃度を測定するとともに、今回は、性ホルモンによるNK活性及び森林浴効果への影響を検討するため、血清中エストラジオール、プロゲステロン及びエス





トリオール濃度も測定しました。さらに、NK 活性上昇の持続性を調べるため、森林浴旅行から帰京した7日後、30日後にも採血を行い、NK 活性等の数値変化を調べました。

その結果、女性の場合も森林浴によってNK 活性、NK 細胞数、抗がんタンパク質が上昇することがわかりました。生理周期や女性ホルモンによるNK 活性への影響は認められませんでした。これは性差にかかわらず、森林浴が免疫機能を増強させることを意味します。

また今回の実験でも、森林浴による免疫機能増強効果には、30日の持続効果があることがわかりました。男性と同様、女性でもNK 活性、NK 細胞数、抗がんタンパク質の数値は、森林浴後に上昇し、森林浴7日後あたりから緩やかに下降するものの、30日後の数値は、森林浴前と同等あるいは森林浴前より高いことが明らかでした。

これまで紹介した実験の数々から、森林浴は自律神経を整え、ストレスホルモンを減少させ、免疫機能を増強することを実感していただけたでしょうか。これからも森林浴の研究は続きますが、現時点でも健康増進効果は明らかなので、存分に森林浴を楽しみ、皆さんの暮らしに取り入れてください。次章からは、森林浴の行い方、森林浴が行える森林を紹介していきます。



## 世界の森林浴 各国事情

日本で発祥し、世界各国に広まっている森林浴は、それぞれの国の森林環境や文化のもとで、多様な発展を見せています。森林浴がとくにさかんな10ヶ国の森林浴動向について見てみましょう。



### アメリカ

アメリカの森林率は33.96%ですが、国内の各地に広大なナショナルパーク（国立公園）があります。ニューヨークのセントラル・パークに代表されるように、各地に都市公園も整備されています。公園は人々が集い、リラックスして、疲れを回復する場所として活用されています。

2010年に、ニューヨーク・タイムズが私の森林浴研究を、アメリカ全土で初めて報道し、森林浴が話題となりました。2012年、私が編集した森林医学の専門書「Forest Medicine」(Nova Biomedical) がアメリカで出版されると、翌年、ハーバード大学公衆衛生学院が私を招聘し、森林浴に関するアメリカ初のシンポジウムを開催しました。



アメリカでは、公園関係者や公衆衛生の専門家、セラピスト、森林ガイドなどが森林浴（森林セラピー）に強い関心を示しています。国際自然・森林医学会（INFOM：International Society of Nature and Forest Medicine）のアメリカ支部が、2013年に設立され、森林浴の普及に力を注いでいます。2017年には「Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs」（<https://www.natureandforesttherapy.org/>）が立ち上がり、日本の森林セラピーのノウハウを得ながら、森林浴ができる公園と森林セラピストの認定制度を導入し、森林セラピーガイドの養成を始めました。そして2018年4月にこの本の原書「SHINRIN-YOKU」のアメリカ版「Forest Bathing」が出版され、たちまちベストセラーとなりました。

近年では「National ParkRx Initiative」が市民に向けて、森林や公園を活用し、健康増進につとめるよう奨励しています。西海岸を中心に、森林浴の任意団体や、独自に森林浴を広めるガイドやセラピストのグループも多数登場しています。



---

## イギリス

---

イギリスは森林率が13.14%ながら、もともと自然を愛

好する人が多く、森林や公園を散歩する習慣があり、森林浴が受け入れられやすい土壤にあります。

2012年にBBCラジオが、私の森林浴研究を報道したのをきっかけに、イギリスでも森林浴への関心が高まりました。とくに日本の森林セラピーのコンセプト、単に自然の中を散歩するのではなく、ストレスを軽減し、体調を整える効果をもたらすという点は、自然療法やアロマセラピーが古くから根づくイギリスで、広く共感を得ています。

2018年4月にこの本の原書「SHINRIN-YOKU」が出版された際、私は出版社の要請で渡英してプロモーション活動を行いました。日本の森林浴について、BBCニュースで放映された (<https://www.bbc.com/news/av/health-43867400>) ほか、欧州メディアの取材も多数受けました。

そして翌年には、BBCの特別番組制作チームが来日し、森林浴発祥の地である赤沢自然休養林を訪れ、日本の森林浴研究を特集しました。これをきっかけに「Shinrin-Yoku」「Forest Bath」は、イギリス国民の間に知れ渡りました。散歩好きなイギリス人らしく「Walking Bath」という愛称も登場しているほどです。

現在、イギリスの森林浴愛好者が「The Forest Bathing Club」(<https://www.forestbathing.club/>) を立ち上げて、



日本の森林浴を広めています。



## ドイツ

ドイツは森林率が32.70%と高く、有名な自然公園（森林公園）がたくさんあります。また、森好きな国民性でも知られています。

2016年にはドイツのテレビ局の特別番組制作チームが来日し、日本医科大学で私のインタビューを収録し、放映しました。それによって日本の森林浴研究が、ドイツ国内に初めて紹介されました。

2018年にこの本のドイツ語版が出版されたのち、いち早く、森林浴の専門家団体が立ち上がり、翌年開催された「第一回ベルリン都市森林浴シンポジウム」に私も招聘されました。以来、ドイツにおいて、官民一体となった森林浴の研究と、森林浴の国民生活への活用が進められています。

ドイツは昔から、森林や自然を活用した健康への取り組みに積極的です。自然にある治療薬を用い、病気の治療や緩和、予防を行う「クアオルト」には、専門医が常駐し、施術のための施設が完備され、国民の利用に際して医療保険が適用されます。また、大規模な保養公園（クアパー

ク)や温泉施設(テルメ)、人々の交流の場であるクアハウスも充実しています。

そうした森林文化が浸透しているため、森林浴もドイツの人々に抵抗なく受け入れられたようです。とくに100年以上前に提唱された「クナイプ療法」のコンセプトは、日本の森林セラピーの考えと似ていることから、近年、日本の森林浴のメソッドをドイツに採用し、国民の健康増進に活用する動きも始まっています。



## フランス

フランス人にとって森林は、狩猟や伐採、薪集め、ピクニックなどで生活に身近な場所です。都市部にはブローニュの森に代表される、大きな公園や素晴らしい庭園があります。

フランスでは、2016年に日本の森林浴研究が初めて紹介されました。これに先がけて、フランスのテレビ局の特別番組制作チームが来日し、日本医科大学で私にインタビューを行いました。2018年には、この本のフランス語版のプロモーションのため、私が訪仏し、フランス国内のメディアの取材を受けました。

こうした交流が重なって、フランスでも、日本の森林浴



## 謝 辞

私の研究は、先端技術を活用した  
農林水産研究高度化事業委託事業の研究プロジェクト  
(森林系環境要素がもたらす人の生理的効果の解明)、  
日本文部科学省からの科学研究助成金、  
(社) 国土緑化推進機構助成金、森林総合研究所助成金、  
農水省戦略的イノベーション創造プログラム  
(次世代農林水産業創造技術) 助成金、  
公益財団法人車両競技公益資金記念財団の助成金に  
よって支援されました。

日本医科大学衛生学公衆衛生学のスタッフ及び  
その他の研究者の支援に感謝します。  
私の研究にご協力頂いた被験者の皆様に感謝します。

この本のきっかけとなった PENGUIN BOOKS、  
そして翻訳出版した35ヶ国の出版社の皆さんに  
感謝します。

そして日本での出版を叶えてくれた、  
この本の制作チームに感謝します。

2020年11月 李 卿



## 李 卿（り けい）

日本医科大学医師 森林医学研究会代表世話人  
介護老人保健施設 三郷ヶアセンター医師  
国際自然・森林医学会（INFOM）副会長・事務局長  
NPO 法人森林セラピーソサエティ 理事  
世界中医薬聯合会森林康養専門委員会常務副会長

- 1962年 中国北方山村生まれ
- 1984年 中国山西医科大学卒業、医師資格を取得
- 1987年 中国医科大学大学院修士課程修了、  
環境医学の医学修士学位を取得
- 1988年 鹿児島大学医学部大学院博士課程入学
- 1992年 鹿児島大学医学部大学院博士課程修了、  
環境医学の医学博士学位を取得  
(財)労働科学研究所にて、産業医学研究に携わる
- 1994年 日本医科大学にて、環境医学・環境免疫学分野で  
新たな研究を開始
- 2001年 スタンフォード大学医学部にて、抗がん免疫学の研究に専念  
NK細胞内抗がんタンパク質グラニュライシンの測定法を  
確立し、日本で初めてグラニュライシンを測定する抗体を  
持ち帰る
- 2004年 森林セラピー研究会の設立に参画  
同年、農水省の森林浴研究プロジェクトの  
主要メンバーとして、森林浴健康増進効果研究を始める
- 2007年 森林医学研究会の初代表世話人に就任  
世界初の森林浴研究の原著論文を英文専門誌で発表し、  
その論文中で「Shinrin-Yoku」と「Forest Bathing」を  
命名・定義する

- 2010年** INFOM (International Society of Nature and Forest Medicine)の副会長・事務局長に就任
- 2011年** 森林医学研究で、日本医科大学賞を受賞  
 2012年 日本医科大学准教授  
 アメリカにて「Forest Medicine」を出版  
 中国、韓国等で翻訳される
- 2015年** 日本の医師免許取得、日本医科大学医師となる
- 2016年** 日本医科大学付属病院医師となる
- 2018年** PENGUIN BOOKSより、本書の原書となる  
 「SHINRIN-YOKU」(米国版は「Forest Bathing」)を、  
 イギリスとアメリカで同時出版  
 この年、16ヶ国で翻訳版が出版される
- 2019年** 「SHINRIN-YOKU」の韓国語版、中国語繁体字版、  
 デンマーク語版、ベトナム語版、  
 英国新版の「in to the forest」が出版される  
 BBC World Newsが赤沢自然休養林を訪れて取材
- 2020年** 「SHINRIN-YOKU」のリトアニア語版、中国語簡体字版、  
 日本語版が出版される

#### 【国内メディア報道】

NHK (テレビ及びラジオ)、テレビ朝日(地上波及びBS)、TBS (地上波及びBS)、日本テレビ、フジテレビ、テレビ東京、朝日新聞、毎日新聞、読売新聞、日本経済新聞、産経新聞、東京新聞、共同通信社、日本農業新聞、週刊誌、業界新聞 等

#### 【海外メディア報道】

Bloomberg TV、CNN、USA Today、The New York Times、BBC (テレビ及びラジオ)、フランス国営放送(テレビ及びラジオ)、ドイツ公共放送連盟、中国人民日報、中国 CCTV、韓国 KBS テレビ、韓国 SBS テレビ、韓国朝鮮日報 等



2011年、森林医学研究にて日本医科大学賞を受賞

## 【フォトクレジット】

P3 Sourcenext/Alamy Stock Photo  
P4-5 joesayhello/ Shutterstock  
P6 David Ball/Alamy Stock Photo Design Pics Inc/ Alamy Stock Photo  
P7 Westward/Alamy Stock Photo  
P8-9 Aflo Co., Ltd./Alamy Stock Photo  
P10 tamrongMF/ Shutterstock Universallimages Group /Getty Images  
P11 John S Lander/ Getty Images P Maxwell Photography/ Shutterstock  
P12 slyellow/ Shutterstock  
P13 Konstantin Baidin/ Shutterstock  
P25 Nancy G Photography, Nancy Greifenhagen/ Alamy Stock Photo  
P127 eedology/ Shutterstock  
P177 Dmitry Naumov/ Shutterstock  
P14-15, P16, P87, P161 著者提供



# 森林浴

近くの公園で 家族と一緒にリラックス  
ストレスを解消し 自律神経を整え  
免疫力を高める 新しい健康増進法

2020年11月28日 初版第1刷発行

著 者	李 卿
発行人	木村由加子
発行所	まむかいブックスギャラリー 〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-28-4-2F ☎050-3555-7335

原書訳・構成・編集	ANNOVA 木村由加子(森林セラピーガイド・精神保健福祉士)
校正	西進社
デザイン	近藤圭悟、熊川美幸、舟田アヤ(参画社)
協力	森林総合研究所、長野県立木曽病院、佐倉厚生園病院 介護老人保健施設 三郷ケアセンター 井上紀子、福田亜矢(itswellness.org) 池上大輔、杉本桂一(森林浴普及プロジェクト)
International Sales	Artrav Inc.

印刷・製本 中央精版印刷株式会社

SHINRIN-YOKU  
Copyright ©2020 by Dr. Qing Li  
Printed in Japan  
ISBN 978-4-904402-56-6 C2047

※本書は2020年11月時点の情報をもとに編集しています。できるだけ最新で正確な情報を努めておりますが、時間の経過とともに紹介した場所や施設等に変更が生じる場合もあることをご了承ください。

※本書の一部あるいは全部を無断で複写複製することは、法律で認められた場合を除き、著作権侵害となります。

※落丁・乱丁本はお取り替えます。



出版社ウェブサイトで、  
本書で紹介したマップ情報などを  
掲載しています。