

～箱根の森の“未病”改善プロジェクト～

オウンドメディアやSNSを活用し、 リアルイベントで新たな観光資源開拓と未病改善を目指す 食・運動・癒やしを融合した、年に1度のスペシャルイベント 「はこじょマルシェ 2017」開催

2017年10月14日（土）10：00～16：00 会場：芦ノ湖畔 箱根やすらぎの森

「はこねのもり女子大学（通称：はこじょ）」を運営する一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン（所在地：神奈川県足柄下郡、代表：木村容子）は、自然の中での「食・運動・癒やし」をテーマとした未病改善イベント「はこじょマルシェ 2017」を、箱根町と共同で2017年10月14日（土）に開催いたします。

イベント概要：<http://hakojo-lab.jp/e4>

箱根町では2016年よりはこねのもり女子大学と共同で「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」と称して未病改善プログラムを企画考案、実施してまいりました。この度、昨年の第1回「はこじょマルシェ2016」に引き続き、今年もスペシャルイベントを開催いたします。

当団体では主に女性をターゲットに絞り、健康促進を目的としたオリジナルの森林セラピーや森ヨガ、マインドフルネス、アウトドアクッキング体験などを通じた、未病改善プログラムを展開しています。そうした中、若年層を中心とした女性には、森林セラピーの効果がまだまだ知られていないという課題を改善するため、2016年には森林セラピーの普及や、箱根の森や関連施設などを周知させるために、自治体では珍しいオウンドメディアの運用を取り入れ、「はこじょ森林セラピーラボ（<http://hakojo-lab.jp/>）」として運営を開始いたしました。

「はこじょマルシェ」などのイベントを通して、これまで森林セラピーやヨガなどに接点の無かった方にも、体験イベントの良さを実感してもらい、日々の未病改善の気付きに繋がっていただければ幸いです。

ネットを活用した箱根森林セラピーの普及・啓発



Facebookや
Instagramなど
SNSの活用



はこじょ学生には
会員特典を付与



2016年9月には女性のための森林浴情報サイト
「はこじょ森林セラピーラボ」をOPEN
<http://hakojo-lab.jp/>

リアルイベントで未病改善体験を提供

食・運動・癒やしをテーマとした
五感を通じたはこじょ
オリジナルコンテンツ



科学的に効果が実証された森林セラピー

年間数回、20人規模の体験授業を開催

- ・森の中のヨガ体験
 - ・マウンテンバイクを使った芦ノ湖ボタリング
 - ・マインドフルネスを活用した森林散策
 - ・森の中のアウトドアクッキング体験 など
- ※その他活動の一環として、未病改善のための
独自のおむすび弁当の開発やオリジナル手帳を作成しています

【はこじょマルシェ】
年に1回開催する
大規模イベント

参加者の未病を改善すると共に、森林セラピー認定基地である「芦ノ湖周辺エリア」を新たな観光資源としてPRし地域活性を目指す

イベントを開催するだけでなく、オウンドメディアやSNSとリアルイベントを連携させた活性化施策を実施しています。
参加者がはこじょ学生会員に登録すれば、箱根の温泉など関連施設の利用料が割引となるため、箱根地域へのロイヤリティ向上の他、地域へのリピート訪問にも繋がられます。

「はこじょマルシェ2017」のイベント当日は、森林セラピー®基地として認定された森の中を森林セラピスト®がガイドする森林セラピー®ツアーや親子で参加可能なヨガなど、計4種類の体験型イベントをご用意しています。各イベントワンコイン（1イベント500円）でご参加いただけます。

食からの未病改善にもこだわっており、昨年好評だった食文化研究家 永山久夫氏が監修した「はこじょ天女さまのおむすび弁当（限定200個）」を特別価格500円でランチ販売する他、はこじょの授業で大好評の食材にこだわったアウトドアクッキング「はこじょフォレストキッチン」（500円）などの体験コーナーもご用意しています。

他にも生産者を応援するための「ハンドメイドマーケット」や、素敵な商品が当たるお子さま向けのクイズラリーや人形劇、10羽のふくろうとのふれあいコーナーなどのお子さまのための無料プログラムもお楽しみいただけます。

はこじよ名物アウトドアクッキングも
500円でご提供
ハンドメイドマーケットでは
採れたての地元野菜の販売も



人形劇やクイズラリーなど
お子さま向けイベントも盛りだくさん

箱根の森に10羽のふくろうがやってくる！
事前予約でふくろうとお散歩もできます

「はこじよマルシェ 2017」開催概要

日時：2017年10月14日（土）10：00～16：00
場所：芦ノ湖畔 箱根やすらぎの森

<イベントプログラム>

- 森林セラピー®ツアー「はこじよウォーク&リラックス」(各回定員20名)
参加費：各回500円(事前申込の方優先)
- 森林浴ヨガ(全3コース)
「はこねの森de親子YOGA」(定員100名)
「箱根の森と繋がるフロースタイルのヴィンヤサヨガ」(定員50名)
「〜クリスタルボールで五感に響く〜 森・呼吸ヨガ」(定員50名)
参加費：各コース500円(事前申込の方優先)
- ワクワク! たのしい! パネルシアター(人形劇)
- 箱根の森でふくろうともふもふ体験
- 特別企画「え!? ふくろうとお散歩?」(1日5組限定・事前予約制)
- はこねの森に住むこびとたちを探そう! クイズラリー
- 森のハーブとアロマのワークショップ
- はこじよ授業でも好評! アウトドアクッキング体験(500円)
- ハンドメイドマーケット
- 心と身体を癒す森の力、森林セラピー®パネル展示

【ランチ販売】はこじよ天女さまのおむすび弁当(500円・限定200個)

時間など詳細や事前申込はコチラから：<http://hakojo-lab.jp/e4>

「森林セラピー®」とは

「森林浴」という言葉は、実は日本が発祥の地だをご存知でしょうか。健康・保養のために森林を活用しようと林野庁が初めて「森林浴」という言葉を提唱したのが1982年。それから科学的検証も進み、2004年からNPO法人森林セラピーソサエティにより、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことを「森林セラピー®」と名付けられるようになりました。様々な研究の結果、森林にはストレスや不安を緩和するだけでなく、ヒトNK細胞を活性化することも判明し、さらにその効果は1ヶ月間以上も続くことなども分かっています。

ストレスホルモンが減少!? 森林の効果とは

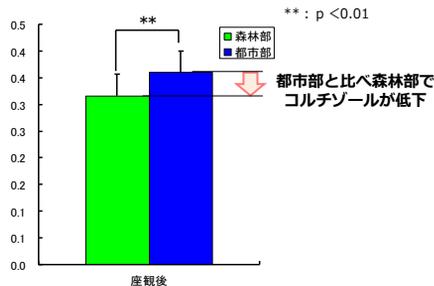
生理・心理・物理実験を、都市部と森林部で行った結果、唾液の中のストレスホルモン「コルチゾール」が都市部に比べ、森林では濃度が低くなるということがわかりました。また、心拍の「ゆらぎ」の測定で、森林ではストレスの高い時に高まる「交感神経活動」が抑制され、リラックスした時に高まる「副交感神経活動」が昂進するということが、さらに脳の前頭前野の活動が鎮静化しリラックスすることがわかりました。免疫能についても2泊3日の森林浴でNK活性(ナチュラルキラー活性)が高まることわかりました。

※イベントでは、唾液アミラーゼ測定によるストレスチェックを行います。

(独)森林総合研究所、千葉大学環境健康フィールド科学センター、日本医科大学、日本衛生学会・森林医学研究会による、生理・心理・物理実験等により、森林のもつ「癒やし」効果の科学的解明に関する研究より

座観(座って景色を観ること)後の
唾液中コルチゾール濃度(μg/dl)

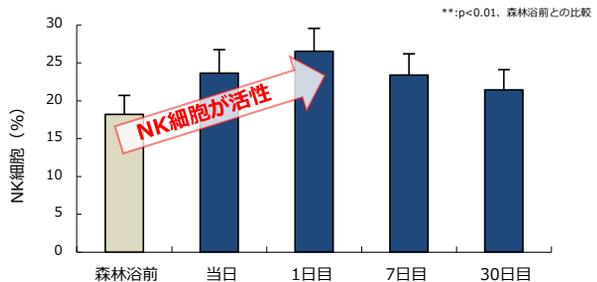
(千葉大・森林総研調べ、全国35箇所、N=38)



ストレスの指標となるコルチゾールが森林部で軽減

森林浴後のヒトNK細胞活性値

(Li Q et al. Int J Immunopathol Pharmacol. 2008;21(1):117-27.)



森林浴後NK細胞が活性化し、30日後にも効果が持続

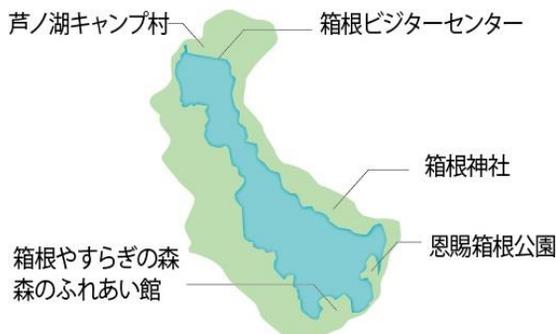
箱根町の「森林セラピー®基地」と「森林セラピー®ロード」に関して

「森林セラピー®基地」とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家に実証され、さらに関連施設などの自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことで、各地の森林セラピー®基地では、訪れる人々のために健康増進やリラックスを目的としたさまざまな森林セラピー®プログラムが用意されており、利用者は森林ウォーキングのほかにもさまざまな健康増進プログラムを楽しむことができます。

箱根町では「箱根やすらぎの森」を拠点として、芦ノ湖周辺エリア全体が森林セラピー®基地として認定されました。「箱根やすらぎの森」は、芦ノ湖の南岸にあり面積は44.4ha。富士山や芦ノ湖などの眺めが良く、緑いっぱいの自然に囲まれています。

「森林セラピー®ロード」とは、フィールド生理心理実験に基づき、専門家による科学的効果の検証がなされて認定された散策路を指します。森林セラピー®ロードは、主に緩い傾斜で構成されており、一般の歩道よりも道幅を広く取り、歩きやすさを考慮するなどの配慮がされたコースを中心に選定されています。

「箱根やすらぎの森」では、「森のふれあい館」から「森の広場」までの往復約1,000mの道が「森林セラピー®ロード」に認定されました。



芦ノ湖の周辺エリアが「森林セラピー®基地」に認定

未病改善プロジェクト「はこじょ森林セラピー®プロジェクト」とは

神奈川県が推進する「県西地域活性化プロジェクト」の一環として箱根町が主催する、“未病”を改善することを目的としたプロジェクトです。はこねのもり女子大学や昭和女子大学のマーケティングゼミの学生などが共に協力し、これまで約3年の期間、五感を使った各種体験イベントを企画・実施してまいりました。この度、芦ノ湖周辺エリアが森林セラピー®基地に認定されたことで、今後はさらに森林セラピー®と関連させたオリジナルの未病改善体験イベントを定期的開催していく予定です（次回は2017/11/19（日）の開催を予定しています）。

「未病」とは

人の健康状態は、「ここまでは健康、ここからは病気」と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を未病といいます。「未病を改善する」とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づける」ことです。神奈川県では、県西地域を「未病の戦略的エリア」に位置づけ、「未病を改善する」をキーワードに各地域の魅力をつなげて新たな価値を創出し、地域の活力を生み出すため、県西地域活性化プロジェクトを推進しています。



森林セラピー®の普及を目指し国内初となる森林浴総合情報サイト

「はこじょ森林セラピー®ラボ」をOPEN！

未病の改善や森林に関する様々な情報を発信しています。



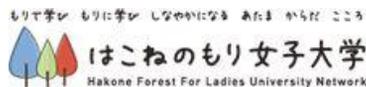
<http://hakojo-lab.jp>

「はこねのもり女子大学」について

「はこねのもり女子大学（はこじょ）」は、一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する、体験学習と交流を目的としたコミュニティです。はこねが大好きな女子たちが集い、ともに学び、楽しみながら、はこねの新しい魅力を創出していくことを推進します。毎月、箱根や東京キャンパスを中心に、五感を通して女性がしなやかに生きる知恵を身につけていただくための、特別カリキュラムを提供しています。

<組織概要>

団体名 一般社団法人はこねのもりコンソーシアムジャパン
 設立 2014年1月14日
 住所 〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817
 代表理事 木村 容子
 URL <http://hakojo.com/>



※学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。一般社団法人 はこねのもりコンソーシアムジャパンが運営する体験学習と交流を目的としたコミュニティです

※「森林セラピー®」「森林セラピスト®」「森林セラピー®ロード」は、特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティの商標または登録商標です。 NPO法人森林セラピーソサエティ: <http://www.fo-society.jp/>

【報道関係者からのお問い合わせ先】

箱根町箱根町企画観光部企画課 担当：田中
 TEL：0460-85-9560 FAX：0460-85-7577
 E-MAIL：kikaku-t@town.hakone.kanagawa.jp

はこねのもりコンソーシアムジャパン 担当：猪狩（イカリ）
 電話：080-4140-5375 FAX：03-6417-4483
 E-MAIL：info@hakojo.com