

Kneipp

【報道関係各位】

2026 年 9 月 17 日

株式会社クナイプジャパン

日本リカバリー協会 代表理事・片野 秀樹先生監修

「あなたは、なに疲れ？－現代人の疲労実態調査」を実施

期間限定・参加無料イベント「クナイプ 森の疲労回復所」

10 月 2 日（金）・3 日（土）に東京ミッドタウン日比谷に登場

参加者全員に「クナイプ バスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り 50g」を 2 包プレゼント

Kneipp
Founded in Germany 1891

クナイプ 森の疲労回復所

10/2(金)～10/3(土) ♡東京ミッドタウン日比谷 地下広場

あなたは、なに疲れ？
普段の生活で気になる疲労の原因「ストレス」をチェック！

こんな「ストレス」ありませんか？

☐ 気候の変化 ☐ 長時間の同じ姿勢 ☐ 眼精疲労 など → 身体的疲労かも？	☐ 人間関係の悩み ☐ SNS・情報過多 ☐ 不安・緊張感 など → 精神的疲労かも？
---	---

監修 日本リカバリー協会 代表理事 片野秀樹 先生

疲れに合わせた入浴習慣を。
森林浴発想の疲労回復バスソルト
プレゼント！

医薬部外品
クナイプバスソルト
ホワイトバーチ(白樺)の香り
50g × 2包

ドイツ生まれのハーバルブランド クナイプ（株式会社クナイプジャパン 本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：大脇明憲）は、2026 年 9 月より、忙しい現代人の身体と心の疲労回復に寄り添う薬用バスソルト「クナイプ バスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り【医薬部外品】」を全国で発売開始しました。それに伴い、このたび、自分の疲れの傾向に気づくきっかけを提供する参加型イベント「クナイプ 森の疲労回復所」を、10 月 2 日（金）・3 日（土）の 2 日間、東京ミッドタウン日比谷 地下広場にて開催します。

●疲労の原因は「ストレス」。疲労回復は、まず自分の「なに疲れ？」に気づくことから。

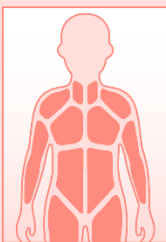
現代において、SNS などから絶えず流れ込む情報、仕事や人間関係によるプレッシャー、仕事と家事育児などのマルチタスク、気候の寒暖差、花粉などのアレルギーなど、現代人を取り巻く疲れの要因は多岐にわたります。

一方で、日々の忙しさの中で、自分がなぜ・どのように疲れているのかに気づかないまま過ごしてしまうことも少なくありません。

日本リカバリー協会 代表理事・片野秀樹先生によると、疲労の「もと」はストレスであり、肉体的・精神的な疲労の原因になる外的刺激はすべてストレスとみなすといいます。私たち人間にストレスを与えるものは「ストレス」と呼ばれ、現代社会では、日々ストレスに囲まれて生きているようなものであると言えます。嗜好品（たばこやアルコールなど）も、実は身体へのストレスのひとつです。

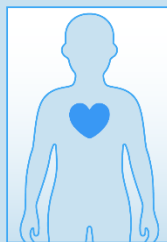
そこでクナイプは、片野先生監修のもと、5つのストレス「物理的ストレス」「化学的ストレス」「生物学的ストレス」「心理的ストレス」「社会的ストレス」をもとに、現代人の疲れを「**身体的疲れ**」と「**精神的疲れ**」の2つに分類しました。

こんな「ストレス」ありませんか？



- ☐ 気候の変化
- ☐ 長時間の同じ姿勢
- ☐ 眼精疲労 など

→ 身体的疲労かも？



- ☐ 人間関係の悩み
- ☐ SNS・情報過多
- ☐ 不安・緊張感 など

→ 精神的疲労かも？

●現代人の疲れに、森林浴気分の休養という選択

クナイプは、疲れを抱えるすべての現代人へ、まずは自分の疲れの傾向を知り心身を休める時間を持つきっかけとして、森林浴発想の入浴によるリカバリー習慣を提案します。

クナイプ発祥の地、ドイツでは、森林浴が暮らしの一部として身近に存在します。樹木はフィトンチッドと呼ばれる天然の香り成分を放出しており、それに含まれる物質を人間が鼻から吸い込むことによって、清々しさを感じ、ストレス軽減につながるなど、体によい影響を与えられています。「クナイプ バスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り【医薬部外品】」は、パイン＜松の木＞※の天然ハーブを使用し、フィトンチッドが多く含まれます。

疲れの原因は人それぞれで、精神的な負担として蓄積しやすい人も、身体的疲れとして現われやすい人もいます。

大切なのは、自分の疲れの傾向に気づき、それに合った休養を意識的に日常に取り入れることです。森林浴を感じる香りに包まれながらお湯に浸かる時間は、身体的疲れと精神的疲れ、そのどちらを感じる日にも取り入れやすい休養習慣です。

身体的疲れを強く感じる方は、お湯の温熱作用で身体をしっかりと温めながら、水中の浮力によって筋肉や関節への負担を軽くすることで、緊張した身体を休ませる時間をつくるのがおすすめです。

精神的疲れを強く感じる方は、お湯に身体をゆだねゆっくりと目を閉じ、バスソルトの森の中で散歩するような清々しい白樺の木々の香りに意識を向けることで、頭で考え続けている状態から距離を置き、ひとりの静かな空間を休養時間としてお使いになるのがおすすめです。

※香料中の香り成分として配合

●日本リカバリー協会 代表理事・片野 秀樹先生 コメント

現代人を取り巻くストレスは、暑さや寒さ、騒音などの「物理的ストレス」、アルコールやカフェインなどの「化学的ストレス」、花粉やウイルスなどの「生物学的ストレス」、不安や緊張などの「心理的ストレス」、人間関係や情報過多などの「社会的ストレス」の、大きく5つに分けて捉えることができます。

疲れの原因は一人ひとり異なり、身体的な疲れとして現れやすい人もいれば、精神的な疲れを強く感じる人もいます。また、身体と心は互いに影響し合うため、どちらか一方だけでなく、心身の両面から休養を考えることが大切です。まずは、自分が日々どのようなストレスを受けているのかを知ることが、適切な休養を取るための第一歩になります。

入浴は、毎日の生活の中で自然に取り入れられる休養習慣のひとつです。身体的な疲れを感じる時は、お湯の温熱作用で身体を温め、水中の浮力に身体をゆだねることで、筋肉や関節への負担を軽くし、身体を休ませる時間をつくることができます。精神的な疲れを感じる時は、入浴中だけでも情報や役割から離れ、少し暗くして心地よい香りに意識を向けることで、考え続けている状態から少し距離を置くことができます。森林浴を思わせる香りを取り入れた入浴は、身体と心を日常の緊張から切り離し、休養へと切り替えるきっかけになるでしょう。

※本分類は医療上の診断を目的とするものではありません。

※分類および解説は、日本リカバリー学会 代表理事・片野秀樹先生の監修のもと作成しています。



片野 秀樹（かたの ひでき）氏 プロフィール

博士(医学)。一般社団法人日本リカバリー協会代表理事、ベネクス執行役員。東海大学大学院医学研究科、東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員を経て、現在は日本疲労学会評議員、日本抗加齢医学会指導士、一般財団法人博慈会老人病研究所客員研究員も務める。

著書に『休養学：あなたを疲れから救う（東洋経済新報）』、『休養の超基本（朝日新聞出版）』など。

【一般社団法人日本リカバリー協会】

多くの国民が疲労を抱えている現代において、休むことの大切さを訴えている一般社団法人。「リカバリー（休養）」には睡眠だけでなく、心身のコンディション向上に向けたアプローチも必要だと考えている。リカバリーの必要性を訴える活動や休養士養成によって、誰もが意欲的に活動できる、休養リテラシーの高い社会の創造を目指す。

●「あなたは、なに疲れ？」シール投票を通じて、自分の疲れに気づく参加型イベントを開催



このたびクナイは、忙しい日々の中で自分でも気づかぬうちに蓄積している疲れを知る参加型イベント「クナイ 森の疲労回復所」を実施します。

来場者は、5つのストレスチェック表に回答し、2つの疲労タイプのうち、現在の自分に最も当てはまると思うものを1つ選び、1人1票のシール投票で「現代人の疲労実態調査」に参加できます。投票を通じて自分の疲れを可視化することで、普段は見過ごしがちな心身の状態に目を向け、日々のセルフケアを考えるきっかけを提供します。

投票後は、会場内に設置する「クナイプ 森の疲労回復所」にて、「クナイプ バスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り 50g【医薬部外品】」（2 包入り）をプレゼントします。

1 つはお客様ご自身を労わるためにお使いいただき、もう 1 つは労わる気持ちを届けたい方へお渡ししたいという想いから、2 包 1 セットでご用意しました。家族や大切な方とお互いの身体を思い合うきっかけをお届けします。

※会場で集まった投票結果は集計し、後日「現代人の疲労実態調査」としてプレスリリースで発表する予定です。

<イベント概要>

イベント名：「クナイプ森の疲労回復所」

開催日：2026 年 10 月 2 日（金）・3 日（土）

開催時間：10 月 2 日（金）11:00～20:00、10 月 3 日（土）10:00～20:00

会場：東京ミッドタウン日比谷 地下広場（日比谷アーケード）

（東京都千代田区有楽町 1 丁目 1-2）

参加費：無料（事前予約不要）

参加方法：会場内の受付で 5 つのストレスチェック表を受け取り、自身の疲労タイプをチェック。2 つの疲労のうち自分に最も当てはまる疲れを 1 つ選び、「現代人の疲労実態調査」で 1 人 1 票のシールを投票。

参加特典：「クナイプ バスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り 50g【医薬部外品】」2 包入りオリジナルパック

※サンプルは各日、予定数がなくなり次第終了します。

※イベントの名称、内容、実施時間などは予告なく変更となる場合があります。

● 「クナイプ バスソルト ホワイトバーチ＜白樺＞の香り【医薬部外品】」製品概要

850g 2,600 円／50g 200 円（税抜）【医薬部外品】

白樺エキス^{*1}とパイン＜松の木＞^{*2}の天然エッセンシャルオイルを配合した薬用バスソルト。森の中で散歩するような清々しい白樺の木々の香りと有効成分の力で心の休息と身体の疲労回復を。森林浴を感じる香りと温浴効果で、日常の疲労を回復する森のリトリートバスタイムを。

^{*1} シラカバエキス（保湿成分）

^{*2} 香料中に配合



【効果・効能】

疲労回復、肩のこり、神経痛、冷え性、腰痛、あせも、荒れ性、うちみ、くじき、しっしん、しもやけ、痔、リウマチ、ひび、あかぎれ、産前産後の冷え性、にきび

【全国販売】

販売日：9月1日(火)

【特設サイト】

https://www.kneipp.com/jp_ja/lp/white-birch/

● 厳しいクナイプ基準で厳選した岩塩と天然ハーブの精油（エッセンシャルオイル）を使用

本製品では、配合する天然ハーブの効果を最大限感じていただけるよう、相性の良い天然岩塩で厳しく選定されたものだけを使用しています。これに植物由来の天然ハーブから抽出した精油（エッセンシャルオイル）をしみ込ませてバスソルトが出来上がります。

植物の本格的な香りに包まれながら、疲れた身体を回復させるリカバリーバスタイムを。

● クナイプとは

クナイプは、19世紀末にドイツの神父であり自然療法家でもあったセバスチャン・クナイプが提唱した「クナイプ療法」に基づいて誕生したハーバルブランドです。

水・植物（ハーブ）など自然の力を活かして心身のバランスを整えるこの療法は、現在でもドイツをはじめヨーロッパで広く知られています。

クナイプはこの考えをもとに、130年以上にわたり自然のエキスパートとして植物（ハーブ）の力を科学的知見とともに追求。自然由来成分の機能性にこだわった商品開発を続けています。現在はドイツ・ヴィルツブルクに本社を置くグローバルブランドとして、人々が人生を最大限楽しむための健やかな毎日をサポートしています。

● **クナイプの約束**

- 植物由来成分（植物オイル・植物エキス）を使用
- 防腐剤（パラベン）不使用
- パラフィン、シリコン、鉱物油(ミネラルオイル)不使用
- 皮膚への適合性テストを実施しています
 - *全ての方にアレルギーが起こらないということではありません
- 資源を保護し、環境にやさしい生産活動を行っています
- クナイプは製品の動物実験を行っておりません