

# 森林セラピー<sup>®</sup>に対する 助成事業について

本組合の医療費の4分の1を占める「生活習慣病」「歯周疾患」「メンタルヘルス疾患」に対し、保健事業では疾病予防・重症化予防を重視しております。その一環として精神的ストレスの軽減や予防医療としての効果が実証されている森林セラピーに対する助成事業を行っています。

## 森林セラピーとは…

医学的なエビデンス（証拠）に裏付けられた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持、増進・疾病の予防を目指すものです。具体的には、森の中に身をおき、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養、ライフスタイル指導等の方法によって、これらの目的を達成するセラピー行為を指し、森を楽しむことで心身の快適性を向上させ保養効果を高めていこうとするものです。



## 具体的には…

森林の中での呼吸法やヨガ、座観、アロマテラピー等を組み込んだ心のリラクゼーションプログラムと並行し、いわゆる「ハイキング」や「山歩き」とは違う、ゆっくりとしたペースでの森林ウォーキング運動等を通じた心身のフィットネスプログラムを行います。

## 助成対象者は…

組合員及び被扶養者（以下、「組合員等」という。）です。  
※15歳以上のみ

## 費用は…

体験料金は、お一人様5,050円のところ共済組合特別料金で3,500円（弁当代含む）となり、助成券（2,000円助成）利用で**自己負担額は1,500円**です。

※ただし、コースによっては送迎代が1,000円/人かかります。  
詳しくは（一社）吉野ビジターズビューローにお問い合わせください。



## 体験者の感想

あいにくの天気で、たまに小雨の降る中ではありましたが、山の中へ入っていくと、一番に空気の違いを感じました。新鮮な空気をいっぱい吸い込むと体が軽くなって、木々に囲まれた場所にくるだけで、かなり癒されることを実感しました。今回体験したコースの中で一番癒されたのは、瞑想の時間でした。目を閉じて自分の呼吸に集中すると、鳥のさえずりや川のせせらぎ、風の音など、日頃耳にする車や機械音といったものが全くない自然の中に身を置いて、心地よい時間を過ごすことができました。

職場に帰って、同僚に報告してうらやましがられたのは、ハンモックでの昼寝と、おいしいなお弁当でした。

また次回、同じコースを歩いたとしても、コースを案内していただくガイドの方によって、また違った見え方や感じ方があるだろうと思うと、リピートするのが楽しみになります。

天理市役所 畑中 尚美さん

## 申込み及び助成申請方法

- 申込み方法** 組合員等が直接、吉野ビジターズビューローに予約の連絡を行う。
- 助成申請** ①組合員等は所属所共済事務担当課に森林セラピーを利用する旨の申告をする。  
②所属所共済事務担当課は申告内容を確認し、『森林セラピー利用助成券』を発行する。
- 助成券利用** 組合員等は、助成券を利用先窓口で提出し、自己負担額を支払い、森林セラピーを体験する。
- 申込先** 〒639-3111 吉野郡吉野町上市2060-1 近鉄吉野線 大和上市駅前  
（一社）吉野ビジターズビューロー ☎0746-34-2522

