

森林療法関係の参考文献や、おすすめの本として以下のような本をご紹介します。これ以外にも文学作品や、お話、絵本の中などにも森林療法のヒントを見つけることができます。良い文献がありましたら、どうぞご教示ください。

### 1. 森林療法あらかると NPO 法人日本森林療法協会編 上原 巖 監修

1990年代半ばから2008年現在までの森林療法の概要とその流れをはじめ、健康増進、予防医療分野での取り組み、スピリチュアリティと森林療法、各地域での取り組み、福祉、療育分野での取り組み、アートと森林療法、ドイツの自然療法地、森林療法に関するQ&A集まで、森林療法の多彩な“アラカルト・レシंप集”です。さわやかな表紙も内容も魅力的です。

### 2. 森の力 浜田久美子著

2002年4月の森林療法研究会発足時のシンポジウムでもお話をいただいた浜田さんの最新刊です。幼児教育、高校生、森林療法での地域づくり、森林ボランティア、森林バイオマス、林業トレーナー、地域材、建築士に至るまで、「森は人と関わることで共に再生できる」をコンセプトにした好著です。

### 3. 森林療法のてびきー地域でつくる実践マニュアル 上原 巖著 全国林業改良普及協会

森林療法の具体的な方法の1つ1つや、進め方での留意点、実践する森林環境などについて、沢山の実践写真を紹介しながら作られた手引書です。これから森林療法を身近な地域で始めてみたい方におすすめです。

### 4. 森林医学 森本兼ひさ、宮崎良文、平野秀樹編集 朝倉書店

森林療法をはじめ、森林薬学やアロマセラピーなどについても幅広く、26名の執筆者によって、より専門的に書かれている一冊です。

### 5. 森林療法ハンドブック 降矢英成著 東京堂出版

本協会副理事長の降矢英成先生(東京・赤坂溜池クリニック院長)が書かれたわかりやすいハンドブックです。森林環境がなぜ良いのかという理由をはじめ、具体的な手法について、全国でおすすめの森林についてもご紹介されています。

### 6. 事例に学ぶ森林療法のすすめ方 上原 巖編著 全国林業改良普及協会

医学・教育分野からツーリズム、市民レベルの活動まで幅広い事例が23人の執筆者で書かれています。現在の全国の森林療法の実践を知りたい方にぜひどうぞ。

**7. 森林療法序説―森の癒しことはじめ** 上原 巖著 全国林業改良普及協会

国内外における森林療育をはじめ、ドイツの自然保養地、森林カウンセリングの心理的効果、ドイツの森の幼稚園などについての事例や、森林療法研究会の2002年の発足時についても紹介しています。

2007年1月に第2版、2007年夏には韓国語版も出版されました。

**8. 森林療法のすすめ** 上原 巖著 コモンズ

初心者、一般の方向けにわかりやすく書かれています。

**9. 冬の森へ** 秋山恵生著 ほおずき出版

**10. 雪の森へ** 秋山恵生著 ほおずき出版

当研究会会員で、長野県信濃町でネイチャーガイドや、森林メディカルトレーナー、森林を活用したカウンセリングの実践をされている秋山恵生(よしお)さんの著書。雪の森での楽しみ方など、優しい秋山さんのお人柄もよくあらわれている好著です。

**11. 林とこころ** 草苺 健著 北海道林業改良普及協会

「林の手入れ、里山づくりはまさに自然とこころの出会いをつくる。林の手入れとは現代のひとつの生き方であり、行動的冥想のひとつときである」とされる北海道・苫東の草苺さんの森づくりとそれに伴う思いが綴られたあたたかい一冊です。

**12. 森林風致計画学** 伊藤精悟 編 文永堂出版

第1・2回の研究会で講師も担当していただいた元信州大学農学部教授の伊藤先生が編著されています。風致間伐なども含め、「森林風致とは何か」ということをわかりやすく考える一冊です。

**13. 冬芽でわかる落葉樹** 馬場多久男 著 信濃毎日新聞社

**14. 葉でわかる樹木** 馬場多久男 著 信濃毎日新聞社

第2回研究会で樹木の説明をしていただいた馬場先生(元信州大学)の代表的な樹木検索図鑑の2冊で、わかりやすさが特徴です。森歩きの一冊にどうぞ。

**15. 葉で見わかる樹木** 林 将之 著 小学館

調べやすく、見やすく、携行できる樹木図鑑です。樹木検索の入門者に最適です。

**16. 樹皮ハンドブック** 林 将之 著 文一総合出版

上記の樹木図鑑と同様に、調べやすく、見やすく、山や森に携行できる樹皮のガイドブックです。1年を通して重宝に使えます。

**17. 里山を考える101のヒント** 日本林業技術協会 編 東京図書

身近な里山を再考するいろいろなトピックスが101項目書かれています。

**18. ひびけアルプホルン 森は素敵音楽堂** 中川重年 著 全国林業改良普及協会

第2回目の軽井沢の「野鳥の森」での森林療法研究会でアルプホルン隊を率いて駆けつけてくださった中川重年さんの著書。中川さんは、全国の雑木林や里山の再生の活動、またバウムクーヘン作りや、ピザ焼きなどの活動も長年にわたって続けられています。

**19. 自然を読む** 大澤太郎 著 幹書房

第1回目の森林療法研究会(軽井沢町)で講師も担当いただいた埼玉県庁の大澤さん(“木の机の先生”)1冊目の著作です。大澤さんは埼玉県で森林インストラクターとしてもご活躍中です。

**20. 全国林業改良普及協会編「森のセミナーNo.10. 森と健康」** 全国林業改良普及協会

森林療法をはじめ、現在の森林と健康とのかかわりについてわかりやすく、イラストと一緒に書かれています。

**21. 「森がくれる心とからだー癒されるとき、生きるとき」** 浜田久美子著 全国林業改良普及協会

**22. 「森のゆくえ」** 浜田久美子著 コモンズ

第1回目の森林療法研究会でも講師をつとめてくださった浜田さんの著書。浜田さんの考える森と心の関係やいろいろな活動の中で出会った方々についてやさしい筆致で書かれています。

**23. 木と森にかかわる仕事** 大成浩市著 創森社

全国の森林・林業や、地域に関することについてのフリーライターの大成さんの一冊。森林に関わる新しい取り組みの様子もわかります。

**24. 里山再生** 田中敦夫著 洋泉社

全国の森林・林業や自然に関するフリージャーナリストの田中さんの一冊。全国の荒れた森林に関わる新しい取り組みの様子もわかります。

**25. 21世紀の食・環境・健康を考える** 唐澤 豊 編 共立出版

**26. 現代雑木林事典** 全国雑木林会議 編 百水社

**27. 現代カウンセリング事典** 國分康孝 監修 金子書房

**その他** (※現在は入手困難なものもあります。)

「森の不思議」 神山恵三 著 岩波新書

「植物の自然な力」 B・P・トーキン著(神山恵三訳) 講談社ブルーバックス

「森の自然学校」 稲本正 著 岩波新書

「森林理想郷を求めて」 平野秀樹 著 中公新書

「森林浴はなぜ体にいいか」 宮崎良文 著 文春新書