



いのちにハグを。action 実験! 親子 de セラピーキャンプ!

主催 / 下野新聞「いのちにハグを。とちぎ」プロジェクト 後援 / 日光市 協力 / 国民宿舎 かじか荘・足尾町漁業協同組合・北海道森林療法研究会
監修 / 東北医科薬科大学若林病院 総合診療科 病院教授 住友和弘 特別協賛 / ゼビオ株式会社

前日までの雨予報が一転、開催2日間は時折晴天になるなど天気に恵まれた銀山平公園キャンプ場。県内各地から5組17人のご家族が参加し、日光市足尾の庚申渓谷の雄大な自然の中で、親子キャンプを中心にさまざまなアトラクションを体験しました。その中のメインとなる「親子 de セラピーアトラクション」では、森林の持つさまざまな健康効果を研究されている東北医科薬科大学若林病院総合診療科の住友和弘病院教授を講師に、森林環境でのストレス軽減効果やリラククス効果を実験するため、各種アトラクションを実施しました。

参加者はまず、血圧と唾液アミラーゼ活性測定を行い、各自心身の状態を確認。その後、近くの沢に移動し、マスのつかみ取りや、森林を散策しました。森林散策中には木に触れて音を聞いたり、葉の香りを嗅いでみたりと自然から出ている成分を学びながら森林浴を楽しみます。その後参加者全員でモルック(フィンランド・カレリア地方の伝統的なゲーム)をもとにしたスポーツを楽しみ、夜はキャンプファイヤーを囲みながら自分たちで取ったマスの塩焼きを口にしました。子どもたちは笑顔でマスを頬張り、火を見つめながらゆっくりと流れる親子の時間を過ごし初日が終了です。

翌日は住友教授の先導で約1時間半の森林ウォーキングからスタート。沢の近くで瞑想をしたり、森林の中で横になって下から上の木を眺めてみたり、親子でハグをしたりすることで親子の絆を深めました。ウォーキング終了後、初日と同様に再度血圧と唾液アミラーゼ測定

親子キャンプ通じ 家族の絆深める

を実施。2日間にわたるセラピーアトラクション参加前と後で数値を比較したところ、参加者の多くが血圧低下、ストレスレベルの改善などの効果が見られました。

今回のイベントの特別協賛社であるゼビオ株式会社からは、よりキャンプの質を高めてもらおうと各種キャンプ用品が提供され、参加者は椅子の座り心地や、風が吹いていても遊べるバトミントンなどを体験しました。



子どもへの虐待のない社会を目指して

下野新聞

子ども虐待防止啓発キャンペーン

虐待ゼロへ

いのちにハグを。

とちぎ

section 09 企画・制作 下野新聞社営業局

下野新聞子ども虐待防止啓蒙キャンペーン「虐待ゼロへのちにハグを。とちぎ」では、新聞等での啓蒙活動に加え、より身近な生活の中に子どもへの虐待について考えてほしいと「いのちにハグを。ACTION」を立ち上げさまざまな活動にも取り組んでいます。その一環として今回は、「ストレス軽減効果」や「リラククス効果」を持つ森林環境に着目し、親子での自然体験を通じて、家族間のコミュニケーションアップや幸福度の増進を目的にスーパースポーツゼビオプレゼンツ「いのちにハグを。ACTION 実験! 親子 de セラピーキャンプ」を5月14・15の両日にわたって日光市の銀山平公園キャンプ場で開催しました。

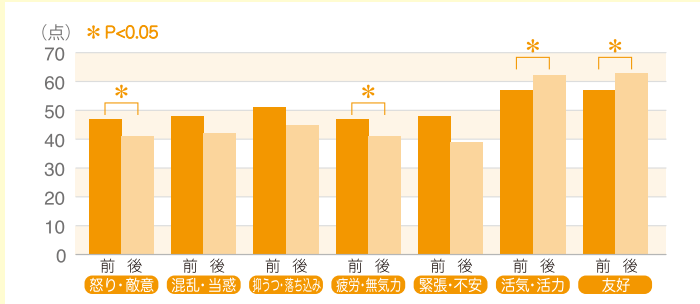
イベント前後でのストレス評価

■ストレス下がった12人 / 16人中 (75.0%)

	参加前	参加後	P<0.05
脈拍	78.6	72.8	P<0.05
唾液アミラーゼ活性	28.4	16.6	P<0.05

イベント参加前後で交感神経活性を表す唾液アミラーゼ活性は、大人、子供を問わず参加者のほとんどで改善していた。今回のイベントにより交感神経活性が安定したことを意味している。

POMS2テスト: 気分調査の結果



POMS2の結果は、怒り・敵意、疲労・無力感、緊張・不安のネガティブな感情が有意に改善し、活力・気分、友好といったポジティブな感情は有意に高まっていた。森林環境でのキャンプ、ウォーキング、アトラクションにより大人も子供も怒りなどのネガティブな感情が改善し、友好や気分のポジティブな感情が高まることが分かった。

「いのちにハグを。ACTION 実験! 親子 de セラピーキャンプ!」で分かったこと

今回のキャンプは、私たちのこれまでの研究と海外の研究成果を踏まえて森林環境でのアトラクションを通して親子の絆を深めるプログラムになるように工夫しました。

まず、参加者の森林との関わりが心理調査にどのような影響を与えるのか調べるために森林環境に関するプロフィール調査を行いました。その結果、森林に関する「知識」が多いと「怒りや敵意」が改善しやすい、「過去に自然にふれた機会」が多いと「疲労・無力感」、「緊張・不安」が改善しやすい、「過去に住んでいた居住地の緑の量」が多いと「活力・気分」が改善しやすいことが示されました。また、森林に触れる機会が少ない場合でも、森林ウォーキングや森林空間でアトラクションを行うことで交感神経活性が抑制されることやストレス、ネガティブな感情が改善し活力や気分が増すことが示されました。

大変興味深いのは、大人も子供も心理テストでの「怒り・敵意」が改善し、「活力・気分」や「友好」、「回復感」が増していることです。

マスのつかみ取り、ウォーキング、テント張り、キャンプファイヤー、料理や食事など家族みんなと一緒に遊び、過ごした時間が心を豊かにしてくれたと思います。森には好奇心を刺激するいろいろな楽しみが隠れています。森林へ行くと、森林環境がスパイスとなり心理学的、生理学的な良い効果が表れることがだんだん明らかになっています。

東北医科薬科大学若林病院 総合診療科 病院教授 住友和弘

私たちは「虐待ゼロへ いのちのハグを。とちぎ」を応援します

藤井産業株式会社

TOYOPET SMILE

栃木トヨペット

FUTABA

フタバ食品株式会社

文星芸術大学附属高等学校



一般社団法人
栃木県トラック協会



NTT東日本 栃木支店



TOYOTA WOODYOU HOME

(株)ドコモCS 栃木支店

シルバーの住まいに寄り添う
有限会社 比企ババ

明光義塾

栃木県生活協同組合連合会

Shinbouken

晋豊建設

for the SMILE

KSK環境整備

創業明治15年

宮島醤油株式会社

THE SUPER XEBIO

スポーツテクノロジーを、着よう。

あの日、アスリートのために開発した機能素材を、
日常を生きるすべての人へ。

働くとき。遊ぶとき。走るとき。歩くとき。眠るとき。
あらゆる瞬間を、もっと快適に過ごしてほしいから。
ゼビオのスポーツテクノロジーを、着てみませんか。

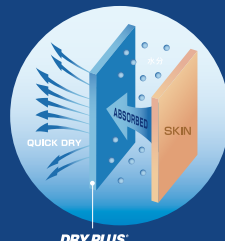
THE SUPER XEBIO



DRY PLUS®

スポーツテクノロジーから生まれた、快適ドライ素材!

快適ドライ!な肌感覚

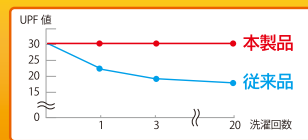


ドライプラスの持つ独自の機能と構造により、素早く水分を吸い取り発散させます。毛細管現象を促す構造になっており湿気を衣服の外に排出し蒸発させます。このドライプラスが持つ、優れた換気システムにより衣服内の温度と外気がいつも循環しており、発汗しても衣服内を快適な状態に保ちます。



洗濯しても紫外線
カットが落ちにくい。

特殊な糸と織・編組織で紫外線をカット。
洗濯耐久性があり、洗濯によるデータの低下も
最小限に抑えています。*「洗って ずっと カット」
安心の紫外線対策素材です。



*データは一例です。

持続する撥水力。

「絶対撥水」は、強力な撥水性能で雨などの水滴を水玉のように弾くのはもちろん、特殊な製法で撥水剤の吸着力を高めることにより、これまでに難しかった耐洗濯性も実現しました。

