

はこじょ森林セラピー®プロジェクト

関西地域活性化プロジェクト 箱根町 × はこねのもり女子大学 共同企画

はこじょ森林セラピー®
プロジェクト

はこねのもりで私を癒す。



1. 事業の実施状況

森林のいやしを体験できる取組みとして、森林セラピー®をテーマにしたコンテンツ開発を行い、森のふれあい館や箱根やすらぎの森を中心にした販わいの創出を図るため、以下の事業を実施した。

「未病がわかる」：はこじょ森林セラピー®手帳の発行

イベントで蓄積されたコンテンツをもとに箱根を楽しむための教科書であり、森林セラピーを実践するための手帳として活用ができる「はこじょ森林セラピー®手帳」を製作・販売。

仕様：サイズ：B6 縦 フルカラー96 ページ 1月始まり

作成部数：1,000 部

販売価格：500 円

発行日：平成 28 年 10 月 1 日



はこじょ森林セラピー手帳

「未病を改善する」：はこじょ授業の実施

アウトドアクッキング (フォレストキッチン) という食の提供を柱にヨガやウォークランなどの運動を組み合わせたソフトコンテンツを活用し、森のいやし効果を体験できるイベントを実施。



28年度	曜日	授業名	授業内容	開催場所	フォレストキッチンメニュー 【自然に触れて取り戻す五感食】	参加者数
5月22日	日	はこじょ旅ウォークラン & 浜ヨガwithフォレストキッチン	①3kmのウォークラン ②浜ヨガ ③アウトドアクッキング体験	①西岸→森林セラピーロード ②白浜湖畔 ③森のふれあい館集合広場	第1回目 <和食> 足柄ごはん、味噌玉、釜の酒粕漬け、長芋とみょうがの塩麹漬け、ヨーグルトの甘酒きなこ	16名
7月24日	日	はこじょ旅フォークラブwithフォレストキッチン	①ウォーキングしながら自然の中で写真講座 ②アウトドアクッキング体験	①湖畔歩道 ②芦ノ湖キャンプ村	第2回目 <サンドウィッチ> 味噌バケットサンド、塩麹ピクルス、甘酒ジンジャーエール、キャベツと玉ねぎの酒粕スープ	10名
8月28日	日	はこじょサウンドフィーリングwithフォレストキッチン	①ハイキング ②音楽鑑賞 & アロマ ③アウトドアクッキング体験	①姥子探勝路 ②芦ノ湖キャンプ村	第3回目 <ピザ> 味噌ピザ、甘酒ドレッシングのトマトサラダ、ハニーレモンマリネ(塩麹使用)、オクラとモズクのねばねばスープ(醤油麹使用)	16名
9月25日	日	はこじょフィールドフィーリングwithフォレストキッチン	①駒ヶ岳山頂天空ヨガ ②アウトドアクッキング体験	①駒ヶ岳山頂 ②森のふれあい館	第4回目 <パスタ> 秋鮭の味噌クリームパスタ、秋野菜の温サラダ(醤油麹ドレッシング)、甘酒チャイ風、酒粕入りコンソープ	13名
11月27日	日	はこじょ旅ウォークランIN箱根九頭龍の森withフォレストキッチン	①九頭龍神社参拝 ②九頭龍の森ヨガ ③芦ノ湖東岸歩道をウォークラン ④アウトドアクッキング体験	①九頭龍神社 ②九頭龍の森 ③芦ノ湖キャンプ村	第5回目 <シチュー> 味噌シチュー、くるみサラダ、パン、甘酒チョコレートムース	17名
3月19日	日	はこじょバイクライドクラブwithフォレストキッチン	①キャンプ村⇄深良水門 ②アウトドアクッキング体験	①芦ノ湖西岸歩道 ②芦ノ湖キャンプ村	第6回目 <アジア> カオマンガイ、エスニックサラダ、	15名

※27年度も実施

「未病でつなぐ地域活性化」：はこじょマルシェの開催

芦ノ湖周辺の森での未病コンテンツによる地域活性化を実現するため、フェスティバル形式によるイベントを実施。

日程：平成28年10月15日（土）～16日（日）

場所：箱根やすらぎの森

来場者：約350名

内容：フォレストキッチン体験、アロマやクラフトのワークショップ、県西地域の農産物販売、未病PRブース等



はこじょマルシェ

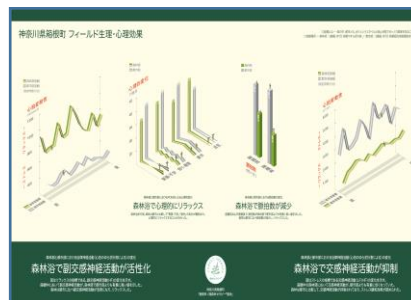
「未病を癒す」：森林セラピー基地看板の整備

科学的根拠に基づく癒し効果を体感するため森林セラピー基地として認定される箱根芦ノ湖森林セラピー®基地において、エリア内の回遊性を高めるとともに森林セラピー効果を説明する看板（メイン、ルートマップ、座観サイン）を設置。

メイン看板



座観サイン



ルートマップ



2. 事業の効果

平成28年3月に「箱根芦ノ湖森林セラピー基地」として認定を受けたところであるが、その前後で森林セラピーをテーマにした『はこじょ授業』や『はこじょマルシェ』の開催や『はこじょ森林セラピー手帳』の発行の取り組みを行い、森林セラピー基地として認定された芦ノ湖周辺の森の賑わいを創出できた。

また、国の地方創生加速化交付金を活用して、平成28年9月から開設したオウンドメディアによるWEBサイト『はこじょ森林セラピーラボ』では、森林セラピー効果のエビデンスや森林療法など森林セラピーに係る様々な情報を発信し、森林セラピー基地の認知を広げ、集客力を強化できた。

今後の展開としては、施設情報の発信だけではなく、様々な視点からコラム形式で森林セラピー情報や未病の改善につながる情報を発信するとともに、平成27年度から2カ年で実施してきた『はこじょ森林セラピー®プロジェクト』での実施結果や顧客データを活用し、イメージターゲットとしている首都圏在住の女性を意識しながら、食・運動・癒しをテーマに森林セラピストによる森林セラピーツアーを実施し、将来的には新たな森林セラピスト資格取得を支援するとともに、箱根特有の観光、文化、歴史、自然などの知識を有する森林セラピストの育成を図り、箱根芦ノ湖森林セラピー基地への森林セラピスト登録を促進する。

その他に、フェスティバル形式のイベントを開催し、地域の活性化を図るとともに、森林セラピー基地内での回遊性を高めるため、施設整備を図る。