

■ 木暮人セミナー2019 第3回

「森林浴を上手に利用できるようになる！」 ～森林医学の基礎から応用まで～

2019/07/20_14:00～



李 卿 プロフィール

森林医学医 医学博士 日本医科大学付属病院リハビリテーション科医師 森林医学研究会代表世話人
国際自然・森林医学会副会長・事務局長 森林セラピーソサエティ理事 主な著書：1.Forest
Medicine (森林医学)，2012年米国出版、中国語と韓国語に翻訳。2.Shinrin-Yoku/Forest
Bathing, 2018年に英国と米国出版、フランス語、スペイン語、オランダ等25の言語に翻訳され、30以
上の国で出版。

落合 博子 プロフィール

国立病院機構東京医療センター形成外科医長、研究センター再生医療研究室室長、研究支援センター
長、東京医療保健大学臨床教授 資格：日本形成外科学会専門医、国際森林医学認定医、森林セラピー
ソサエティ森林セラピスト、日本再生医療認定医、日本抗加齢医学会専門医、コーヒーマイスター、ラフ
ター、ヨガインストラクター

”森林浴”を森林医学から学ぶ、“SHINRIN-YOKU”は世界共通語!

日 時：2019年**7月20日 (土)** 13時30分開場、**14時～17時**、終了後懇親会有り

場 所：**木暮人倶楽部セミナールーム** (東京都中央区銀座7-4-12銀座メディカルビル9階)

申 込：7月セミナー希望と記入、メール infom@kogurebito.jp 又は FAX：03-6274-6422 へ
もしくは簡単入力 Web Peatix の木暮人倶楽部へ⇒<https://kogurebito.peatix.com>

参加費：資料代 千円

登壇者：**李卿 (森林医学医、医学博士)**、**落合博子 (国際森林医学認定医)**

内 容：

日本では、1982年に秋山林野庁長官が「森林浴」を提唱して以来、森林が私たちの健康に与える影響が研究されてきました。これらの研究結果は多くの英文論文を通じて世界へ発信され、「森林医学 Forest medicine」として広まり、現在では日本が最先端であることが知られています。2017年には「Shinrin-yoku」がアメリカで商標登録され、「Forest bathing」と併せるとこれらを題名に用いた英語の本が20冊以上検索されるほどになりました。そして、最近では、日本で本物の「森林浴」を体験することに憧れを持って、世界中から問い合わせが来ています。日本の研究者たちは、森林が私たちの健康に与える影響をどのように調べ始めたのでしょうか？これまでどのような効果が証明されているのでしょうか？そして、その効果を上手に生かすには、どうしたら良いのでしょうか？今回は、アメリカでベストセラーとなった「SHINRIN-YOKU」の著者である李卿先生を講師としてお迎えし、「森林医学」の基礎から応用までをわかりやすく解説し、自分の健康を意識しながら「森林浴」を上手に利用できるようになることを目標とします。同時に、健康チェックを通して自分の体調を知りたい方、日常目にする医学用語の理解を深めたい方にもお勧めです。

>>参加申し込みは、簡単！Peatixの木暮人倶楽部へ → <https://kogurebito.peatix.com>

✓・木暮人国際映画祭2019の作品募集 QRコード



木暮人倶楽部：素晴らしい「日本の木の文化」や「天然志向の木」の良さを社会に広める活動をしています。会員は、一般市民と森林・林業や建築・木工の専門家がいっしょに集まり、市民や生活者の視点や声を大切にこれからの森と木のあるべき姿をみんなで考えています。当日は、木のグッズも用意します。木に触れて、みんなで一緒に体感しましょう。森と木のある健康的で豊かな暮らしの創造を目指しています。®

■ **木暮人セミナー2019 第3回 7/20**
森林浴を上手に利用できるようになる！

～森林医学の基礎から応用まで～



▲奥多摩で開催したINFOM研修会の風景



▲森林浴の様、森の中を五感を使って歩く



▲赤沢自然休養林（森林浴発祥の地）

▲アミラーゼを計測して森林浴の効果を検証



・ギンザメディカルビル 9階 木暮人倶楽部セミナールーム
 JR新橋駅、銀座線新橋駅 から徒歩5分

■ **木暮人連続セミナー2019 予定**



皆で考えて、明日を創造する！

お茶の未来を考察 ■木暮人セミナー2019第4回
「無農薬川根茶の6次産業化への展望」(仮)

日時：2019年8月24日(土)

場所：木暮人倶楽部セミナールーム（予定）

登壇者：樽脇靖明（樽脇園代表）

約30年前から有機で作っている川根茶。山のお茶ならではの味と香り。お茶の素晴らしい世界を体感。

林業の未来を考察 ■木暮人セミナー2019第5回
「NPO法人もりずむの活動～林業事業を生き抜く」(仮)

日時：2019年9月21日(土)

場所：木暮人倶楽部セミナールーム（予定）

登壇者：藤崎昇（NPO法人もりずむ代表理事）

三重県で独自の視点で森や林業の事業化に取り組む。都市と森の豊かさを繋ぐ様々な視点の話。

日本の木の未来を考察 ■木暮人セミナー2019第6回
「スローウッド」(仮)

日時：2019年10月26日(土)

場所：木暮人倶楽部セミナールーム（予定）

登壇者：高部圭司（京都大学教授）

最近の木の研究動向や持論であるスローウッドの考え方の可能性を伺い、木の産業の未来を議論する。

最新情報はメール・マガジンで！！会員募集中 ↓
 QRコードを読み取り、募集ページへジャンプします
 簡単登録メールアドレスを専用頁に入力するだけ↓



※開催時間:13時30分開場、14時～17時、
 終了後懇親会有

※資料代千円を会場でお支払い願います。

※会場は、

◇銀座会場◇中央区銀座7-4-12
 銀座メディカルビル9階木暮人倶楽部
 セミナールーム

又は、

◇御茶ノ水会場◇
 千代田区神田駿河台4-6
 御茶ノ水ソラシティア カデミア3階
 デジタルハリウッド大学 教室