

団体名



Co more bi

～光と風が通る場所～

事業名

ねりまのみどりってこんなに素敵！プロジェクト

メンバー一覧

	氏名	所属等
Coもれび	上野 美知子	主宰 ねりま森林浴トレーナー 長野県信濃町森林メディカルトレーナー
	栗和田 博之	主宰補佐 ねりま森林浴トレーナー 長野県信濃町森林メディカルトレーナー
	伊藤 義則	事業実行スタッフ ねりま森林浴トレーナー 長野県信濃町森林メディカルトレーナー
	その他 10名	が在籍（3月1日現在）
区職員	浅井 裕也	協働推進課 協働事業担当係
	石川 悠歩	協働推進課 協働事業担当係

事業目的

～ひとの健康・地域の健康・森の健康～

練馬のみどりで森林浴、豊かなみどりの情報把握・発信、ねりま森林浴トレーナーの育成・活動を通じて、ひとの心身の健康の維持・増進、ひとのつながりと交流の広がり、練馬の魅力発信、みどりの保全に繋げる。

練馬のみどりで森林浴体験

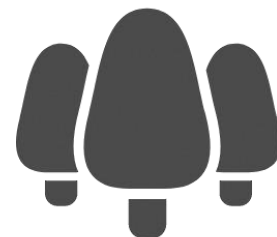
ねりま森林浴トレーナーの
育成・活動

シンポジウム

など



- ・心身の健康
- ・ひとのつながり
- ・練馬区の魅力発信



- ・みどりの有効活用
- ・みどりの保全活動

森林浴とは？

森林のなかで自然とふれあうことで五感が開かれ、心身のバランスが整い、みどりのもつ力で癒やされたり自己免疫力が高まる効果があります。自然のなかで手軽にできる健康増進・疾病予防効果がある療法です。

- ・ 自然の風景を観る
- ・ 植物の香りをかぐ
- ・ 樹木に触れる
- ・ 鳥の声や水のせせらぎ音を聴く
- ・ 森の中で自分だけのリラックスタイムを過ごす



**科学的効果も
証明されています！**



※令和4年5月23日 石神井公園で脳波を測定する実証実験を実施

3年間の到達目標

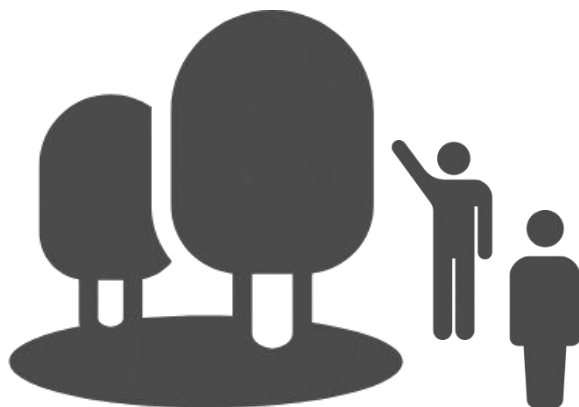
【1年目】



- ・森林浴の科学的効果の実証調査
- ・体験会の実施
- ・練馬の自然情報や森林浴ノウハウの蓄積
- ・情報発信（シンポジウムやSNS）
- ・トレーナー育成講座（2年目）の内容検討・確定

など

【2年目】



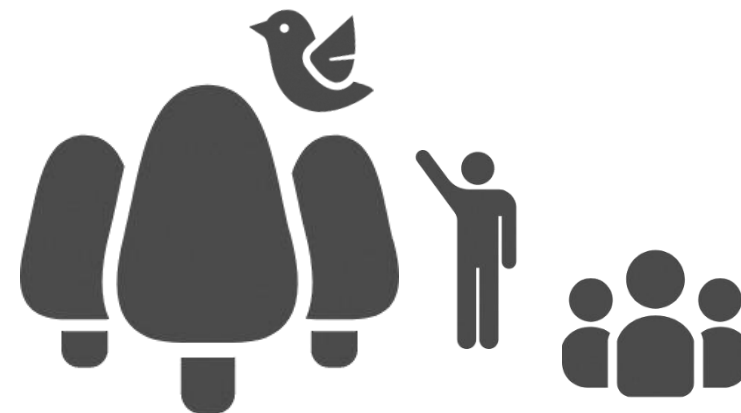
- ・森林浴トレーナー育成講座の実施
- ・トレーナーのスキルアップ

春・秋に、それぞれ「トレーナー育成講座（4日間）」や「スキルアップ講座」を実施

- ・森林浴体験会の開催方法、場所の拡充
- ・情報発信の継続

など

【3年目】



- ・多くのねりま森林浴トレーナーが練馬の魅力を生かした練馬らしい森林浴の活動を行う
- ・都会の森林浴の区内外への広がり
- ・トレーナー自らが様々な森林浴を企画・実行する。

（例）

- ・子育て世代を対象に実施
- ・ヨガを取り入れた森林浴を、光が丘公園で実施
- ・介護職や企業の従業員の研修メニュー
- ・トレーナーの森の保全活動

- ・情報発信の継続

など

前年度の取り組み結果

取組 1

「練馬のみどりで森林浴」（体験会）を、通年6回開催

取組 2

「石神井公園三宝寺池」で「実証実験（科学的効果の実証）」の実施

取組 3

「ねりま森林浴シンポジウム」の開催

取組 4

「トレーナー育成講座（2年目）」の内容検討・決定

取組 5

広報活動の拡充（プロジェクトHP、SNS）

令和5年度当初の計画



取組 1

- ・「**トレーナー育成講座**」を春・秋に実施する。
- ・お客様を案内できるように、アシスタント（トレーナーのフォロー）の経験ができる「**森林浴体験会**」を実施する。

取組 2

- ・トレーナー育成講座受講者が入会する「**ねりま森林浴研究会**」を運営し、会員の意見・案を、プロジェクトに反映できる環境を整える。

※受講者は「ねりま森林浴トレーナー」とし、活動していく。

取組 3

- ・「**練馬のみどりで森林浴体験会**」を年間6回、新しい開催場所、開催方法、他団体・事業者連携等も導入し実施する。
- ・SNSを活用し、引き続き情報発信を続けていく。

令和5年度の取り組み結果①（トレーナー育成講座）

開催日

春：令和5年5月9・10・16・23日（4日間）

秋：令和5年11月16・17・22・29日（4日間）

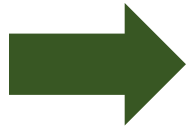
場所

石神井公園三宝寺池・ふるさと文化館
稲荷山憩いの森・稲荷山図書館 等

受講者（区内外から多世代・多様な人材）

春：21名

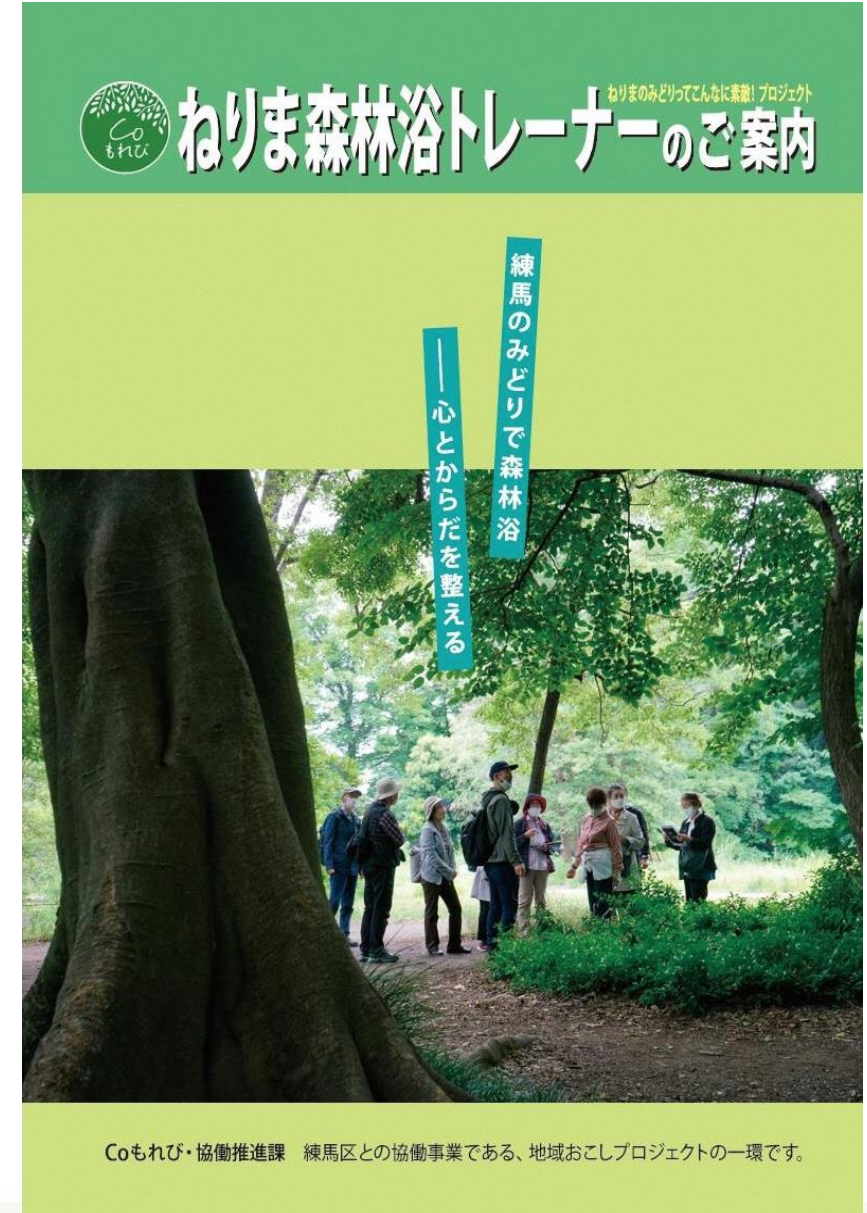
秋：14名



計

35名

春は定員を上回る申込があり、キャンセル待ちをいただく状況に。
秋は先着順にしたところ、申込開始から4日で定員が埋まる。



内 容

- ①みどりの持つ力/そのエビデンス
- ②森林浴体験の現場実習
- ③ねりまの植物、ハーブとアロマ
- ④傾聴とメンタルヘルス
- ⑤トレーナー心得・リスクマネジメント等

【講師】

医師、長野県信濃町森林メディカルトレーナー
練馬区内の各分野エキスパート他

受講生からの声

「とても楽しく、勉強になりました！」

「仲間と考えをシェアすることが刺激になりました」

「もう一度受けたいぐらいです！！」



令和5年度の取り組み結果②（ねりま森林浴研究会）

概要

トレーナー育成講座を修了したメンバーで構成される会。

春・秋の育成講座を修了した35名全員が加入。

トレーナーとして活動、デビューするためにスキルアップや企画を行う。

トレーナー同士のネットワークづくり、お互いに支え合う。

当初目標人数 **20** 名



加入人数 **35**名

活動内容①（ミーティング）

- ・ 活動報告
- ・ 年間活動計画の検討
- ・ スキルアップ講座の検討
- ・ 企画会議
- ・ メンバー同士の交流



活動内容②（スキルアップ講座）

森の保全活動

【日時】令和5年7月22日（土）、12月23日（土）

【場所】西本村憩いの森

保全活動団体のみなさんと一緒に活動しました。



森ヨガ

【日時】令和5年10月12日（木）

【場所】けやきの森の季楽堂

森林浴とマインドフルネスとヨガをミックスした「森ヨガ」を理論と実践を通して学びました。



ノルディックウォーク

【日時】令和6年1月17日（水）

【場所】光が丘公園・旭町南地区区民館

介護・疾病予防に効果のあるノルディックウォーキングを実践で学びました。



活動内容③（長野県信濃町研修）

信濃町森林セラピー体験

【日時】令和5年9月6・7日

【場所】長野県信濃町

* 春期の育成講座終了者14名が参加

パイオニアの地でトレーナーの心得や様々な状況への対応の仕方を学んだ。

実際に「森林セラピーロード」を歩き、五感を開く要素の見つけ方や伝え方を学ぶことができた。トレーナー同士の絆が深まった。

参加トレーナーの声

- ・ 信濃町の先輩トレーナーのお話を聞く機会をもてて良かった（対応や心構え）
- ・ みなさんと交流ができ親睦が深まった
- ・ 雨の装備が勉強になりました



令和5年度の取組み結果③（練馬のみどりで森林浴）

計 **100** 名以上



《石神井公園》

- ・ 6月 6日（19名）
- ・ 9月29日（14名）
- ・ 10月14日（15名）
- ・ 10月24日（15名）
- ・ 11月10日（13名）

※11月→つながるカレッジ交流会

《光が丘公園》

- ・ 12月15日（15名）

《稻荷山憩いの森》

- ・ 3月15日（16名予定）

実施回数

7
回

※1：各体験会の参加者は口コミを中心にすぐ定員に達し、区内のみならず区外、企業、からも参加、リピーターも多く参加。

※2：「Coもれび」としてはその他に企業向けや、特定の団体向けに体験会を2回開催。

令和5年度の取り組み結果④ (HP・SNS)

SNSフォロワー数 (令和6年3月1日現在)

※令和4年9月に開設



99 人

X (旧Twitter)



令和5年3月から+70人

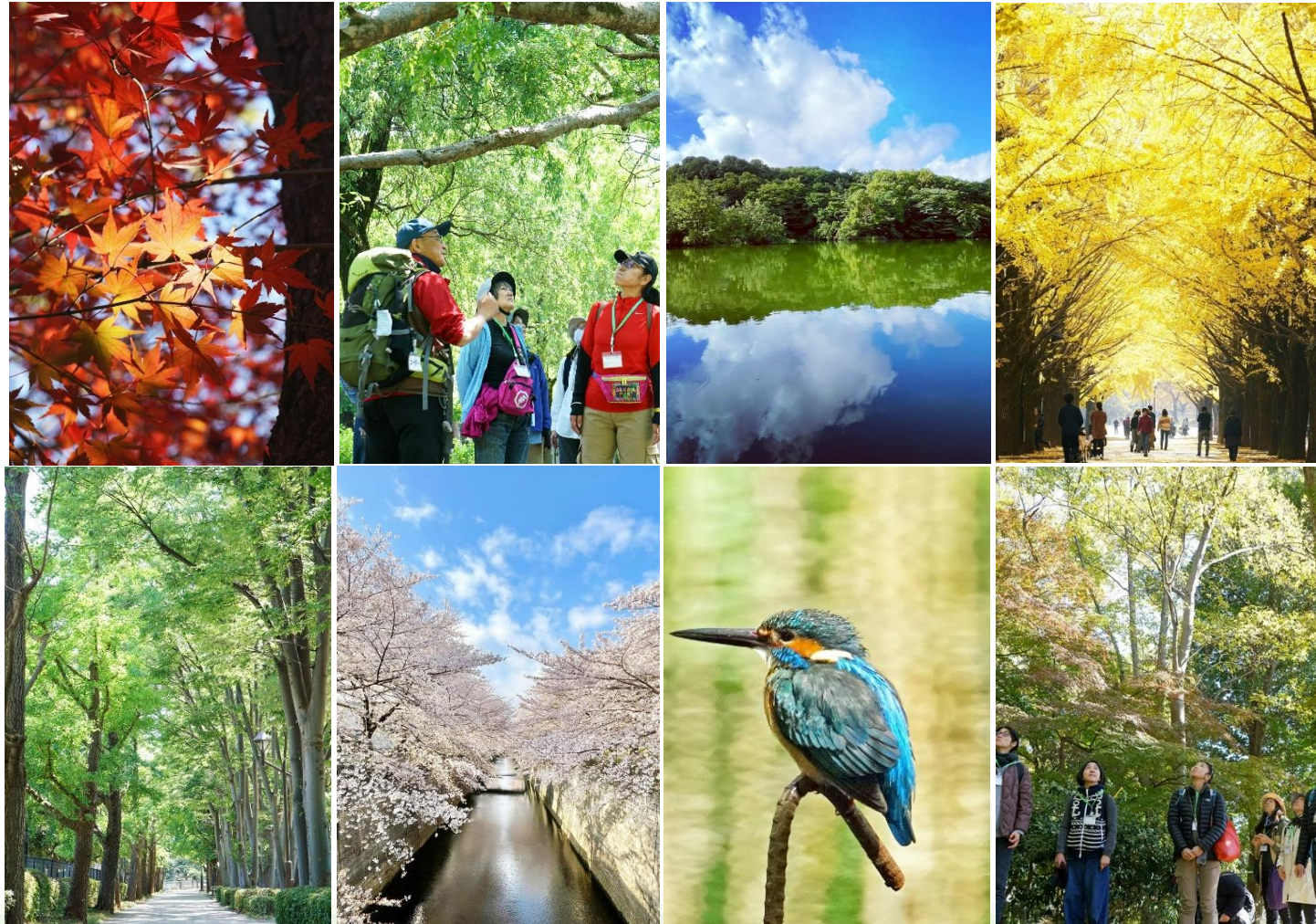


275 人

Instagram



令和5年3月から+160人



HP

- ・ 活動報告の際に更新

- ・ 様々な広報で紹介

- ◇ Coもれびパンフレット

- ◇ 街かどケアカフェの冊子

- ・ 問い合わせ増えている



- ◇ 認知症ケア学会でも問い合わせ先としてQRコードをスクリーンにて紹介しました。

練馬のみどりで森林浴を楽しんでみませんか？



東京都練馬区は都心とは思えない自然豊かなみどりの公園がたくさんあります。

運動不足やストレス、孤独感で心身の不調を感じやすくなっている今、遠くの森にはなかなか行くことができなくても、練馬のみどりがみなさんの癒やしの場になり、人のつながりを優しく見守ってくれることを願ってこの活動を行っています。

Coもれび主宰 上野美知子

令和5年度の取組み結果⑤（その他）

① 認知症ケア学会で講演

「森林浴を用いたご本人と家族介護者の支援の可能性について」



② 信濃毎日新聞の取材 * トレーナー育成講座



③ 友好都市上田市と練馬区との共催イベント受託

④ 区外の森林セラピー活動体験とネットワークづくり

埼玉県北本市森林セラピーロード体験・視察

Coもれび独自の取組（森林浴体験その他）

企業 2件（社員の福利厚生）

① **グローバル企業従業員・産業医 20名**

令和5年6月25日（日）@白石農園・石神井公園三宝寺池

森林浴 + 農業体験

➡ *練馬らしい森林浴メニュー

② **企業従業員・総務課長 12名**

令和6年3月9日（土）@石神井公園三宝寺池

福祉事業所 1件（利用者のレク・職員の福利厚生）

① **障がい者グループホーム利用者・家族・職員・代表者 9名**

令和5年11月23日（祝）@石神井公園

※上記の取組は練馬区と協働ではなく、Coもれび独自の活動として実現



令和5年度の成果（効果）・課題

1. トレーナー育成講座を開催し、**35名**のトレーナー候補生を育成することができた。
2. ねりま森林浴研究会の発足、体験会でのトレーナーアシスタントの経験、スキルアップ講座の実施などを通じてトレーナーの研鑽ステップを着実に前進することができた。
3. 区内外から多くの体験参加申込みや森林浴体験の要請があり、練馬らしい新しい森林浴モデルの構築・実践の可能性について確かな感触を得ることができた。
4. 森林浴体験会、SNS等を通して、「練馬のみどりで森林浴」の魅力を伝えることができた。



課題 1

練馬らしい森林浴体験を創造し、仕組みを整える

課題 2

「トレーナー」のさらなるスキルアップ、実践活動を増やす。

課題 3

「練馬のみどりで森林浴」の魅力・効果を、さらに広く伝えていく。

令和6年度の取り組み計画

課題1 練馬らしい森林浴体験を創造し、仕組みを整える

取組1

- ・対象者のニーズに合わせた森林浴体験を行う。
- ・企業からの依頼なども拡大する。
- ・トレーナーの質向上とさまざまな森林浴要請に対応できるトレーナー体制を構築する。

課題2 「トレーナー」のさらなるスキルアップ、実践活動を増やす。

取組2

「練馬のみどりで森林浴」（体験会）を、通年**7**回開催

取組3

「**スキルアップ講座**」「**都市近郊の視察**」等を行う。
◎目標：新規トレーナー**10名**デビュー

課題3 「練馬のみどりで森林浴」の魅力・効果を、さらに広く伝えていく。

取組4

区外の森林浴活動との連携、「**都市部の森林浴シンポジウム**」の開催

取組5

ねりま森林浴研究会からの広報人材の発掘

令和6年度以降の展望



目標 1	<p>～ 自立した組織運営 ～</p> <p>補助金がなくとも自立した組織運営ができるように、参加費、寄付金等の収入を得られる活動（企業からのオファー、イベント等）やビジネスモデルを構築する。</p>
目標 2	<p>～ 育成したトレーナーの活躍 ～</p> <p>トレーナーの質を高める講座等を企画・実施しつつ、トレーナーそれぞれの想いを実現できる環境やいろいろな森林浴要請に対応できるトレーナー体制を整える。</p>
目標 3	<p>～ 「練馬のみどりで森林浴」の魅力発信の継続 ～</p> <p>いろいろな「森林浴体験会」の継続的实施、都市近郊の森林浴実施場所との連携を行う。効果的なSNSの運用等を行う。</p>
目標 4	<p>～ 「森」の保全活動・環境保護・エコ活動に協力・寄与～</p> <p>森林浴活動の発展・広がりとともに、練馬の森を守り育む活動、環境保護・エコ活動に協力・寄与する。</p>
目標 5	<p>～ひとの健康・地域の交流、都市部の森林浴のネットワークづくり～</p> <p>ひとの健康・地域の交流を図る森林浴、練馬の魅力を生かした森林浴を広げる。23区最初の都会の森林浴およびトレーナー活動のモデルを確立。都市部の森林浴のネットワークづくりを行なう。</p>