

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

練馬区地域おこしプロジェクト

令和6年度事業報告会

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 9 名が在籍（3 月 1 日現在）	
区職員	石川 悠歩	協働推進課 協働事業担当係
	浅井 裕也	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
- ・練馬区の魅力を発信



- ・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

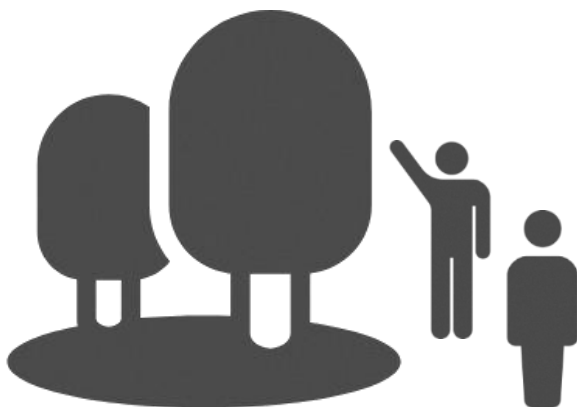
【1年目】



- ・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

令和4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、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年度の取り組み結果



取組 1

「トレーナー育成講座の実施」

春と秋に2回実施し、**35名**が受講修了。

取組 2

「ねりま森林浴研究会」の運営。

トレーナー育成講座修了者全員の35名が加入。

トレーナーのスキルアップをする講座を7講座開催

取組 3

「練馬のみどりで森林浴」（体験会）を**7回**開催。

100名が参加（延べ人数）

取組 4

広報活動の拡充（プロジェクトHP・SNS）

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年度の取組み結果①（ニーズに合わせた森林浴）



- ・ 認知症の方と介護者向け
- ・ 対話の会 & 森林浴（勉強会）
- ・ 子育て世代向け（託児サービス付き）
- ・ 小学生親子向け（子供は自然体験）



令和6年度の取組み結果①（企業ニーズに対応）



- 企業のボランティア活動
（農業体験）プラスα
* 前年度からの継続案件
- 企業トップ・人事担当者の視察
- 企業の福利厚生向け
* 前年度からの継続案件
- NPO法人の視察

令和6年度の取組み結果①

(いろいろな森林浴要請に対応できるトレーナー体制)

2 令和6年(2024年)7月1日 **ねりま区報**

旧武石村(現上田市)友好提携30周年記念

長野県上田市

8/24(土)・25日

親子バスツアー

上田市武石地域の魅力を楽しむバスツアーを行います。夏休みの思い出に、親子で出掛けませんか。

▶対象:小学生と保護者 ▶日時:8月24日(土)・25日(日)の1泊2日 ※24日午前7時30分区役所集合、25日午後6時30分同所解散。 ※ベルデ武石新館に宿泊。 ▶定員:40名(抽選) ▶費用:保護者5,000円、小学生2,000円 ▶申込:7月12日(金)までに区ホームページ ▶区の担当:国際・都市交流担当 ▶問合せ:事務局 ☎6631-3183 (平日午前9時30分～午後5時)

1泊4食付きで
保護者 5,000円
小学生 2,000円

友好都市・上田市との歴史

昭和55年、当時の武石村に区が武石少年自然の家(ベルデ武石)を開設し、小中学生を中心とした交流が始まりました。平成6年に友好提携を結び、上田市・丸子町・真田町・武石村の4市町村が合併して上田市となった今でも交流を続けています。

ツアーのポイント!

1日目

間伐体験



間伐は森林の健全な成長に必要な作業です。力を合わせて、木を倒す体験は迫力満点!

森林浴体験



川のせせらぎや風の音、森林の香りを楽しみながら、巣栗深谷を歩きます!

青竹クーヘンづくり



竹の周囲に生地を塗り、焼き重ねれば、年輪のあるクーヘンの出来上がり!



長野県上田市武石 巣栗溪谷にて

ねりま森林浴トレーナー 6 名で
森林浴コースを策定・実施

- ・ 下見を複数回実施
- ・ 森林浴の要素探し
- ・ 時間内で案内できるコース
- ・ 6 グループの連携
- ・ 天候の急変対応
(リスクマネジメント)

令和 6 年度の取組み結果②（練馬のみどりで森林浴）

- 1 体験会がトレーナーデビューの機会となった
- 2 対象者を絞った体験会を実施できた
- 3 参加者 121 名



* 地域ラジオ 775 ライブリーFMの取材を受ける

《 石神井公園 》

- ・ 4 月15日（18名） ・ 5 月12日（11名）
- ・ 6 月15日（16名） ・ 11月15日（14名）

※11月→つながるカレッジ交流会

《 光が丘公園 》

- ・ 5 月30日（12名）
- ・ 6 月 6 日（16名）
- ・ 10月25日（19名）
- ・ 12月 4 日（15名）



令和6年度の取組み結果③（トレーナーのスキルアップ）

- ・ 4月16日 秦野森林セラピー基地視察
- ・ 7月8日 救急救命講習受講
- ・ 9月2～3日 信濃町森林セラピー研修
（目的別研修：企業向け・子供向け）
- ・ 12月1日 森林浴の最新エビデンス
- ・ 2月25～26日 信濃町森林セラピー研修
（目的別研修：冬の森林浴スノーシュー体験）

*** 自主トレ：トレーナー有志で随時実施**



令和6年度の取組み結果③（新規トレーナーデビュー）



＊「12名」がトレーナーデビューしました！

令和6年度の取組み結果④（都会の森林浴シンポジウム開催）



11月30日にココネリホールにて開催

参加者：60名（地方公共団体、研究者、企業、地域活動団体、その他一般住民）

区職員：9名 講師・パネラー：5名 ねりま森林浴トレーナー：23名

Coもれびスタッフ：8名 **総勢：105名**



アンケートの声

- ・様々なバックグラウンドの参加者が多く集い充実した内容の個々と良い時間が過ごせた。
- ・登壇者の全ての講演に専門性と情熱があった。
- ・グループでのディスカッションに講演をも超える気づきが得られた。
- ・ハーブティーやグリーنبookeなど、主催者の愛情を感じることができた。
- ・みどりに接する機会を多くの世代に届ける必要性を更に深く認識した。
- ・身近な公園のみどりでも信州などの森と同じような森林浴の効果があるとのこと、意外でした。
- ・都市部に近い森林浴をもっとアピールしてほしい。
- ・トレーナーのみなさんの積極的な取り組みに感銘を受けました。
- ・他区に横展開していく練馬初の「練馬方式」活動パッケージをいち早く作ること・展開することが、練馬らしさではないかと思いました。
- ・素晴らしい活動、これからも応援してます！

令和6年度の取組み結果④（その他）

「練馬のみどりで森林浴」の活動を
紹介する機会を頂きました。

- ・ 9月21日 前田病院認知症カフェ
- ・ 11月13日 ホワイエえこだカフェ
- ・ 11月17日 森林セルフケア教育
- ・ 1月26日 森里人ヘルシーリンク
設立記念講演会
- ・ 2月13日 認知症を考えるカフェ
- ・ 3月22日 シニア社会学会研究会

＊23区の練馬区で森林浴の体験が
できるというCoもれびの活動に、
多くの方が関心を寄せています。

上野美知子さん
Coもれび～光と風が通る場所～代表
長野県上田市出身。東京都練馬区在住

1994年より14年、自宅で「ミチコッキングサロン」を
主宰
2008年より14年、介護にかかわる仕事に従事
2014年より、「ケアラズカフェCoもれび」を主宰
コロナ禍でカフェ活動から「練馬のみどりで森林浴」活動
へ舵を切る。現在は、「ねりま地域おこしプロジェクト」
として、練馬区と協働で活動している。
2023年、認知症ケア学会にて、本活動に関する発表
※今回は、この発表をわかりやすく紹介させていただきます！

【上野さんから皆さんへ】
身近な公園でも森林浴の効果を実感できます。ねりま森林
浴トレーナーをしている私から、認知症のある方と介護さ
れているご家族に、そんなあれこれをお話したいと思いま
す。

五感をひらいて癒される。

NPO法人
森里人ヘルシーリンク
設立記念講演会

ZADAN
ZADAN
In the program ZADAN

テーマ
**森林浴の効果を
どう活用すればいいのか**

参加
無料

2025
1/26 SUN 受付開始 9:30～
10:00-12:00

～Coもれびの事例から～

in 豊門カフェ

ストレス社会を生き抜くヒントは、自然の中に隠されています。
森林浴の効果を最大限に活かす方法とは？

この度、NPO法人森里人ヘルシーリンク設立記念講演会を開催いたします。
森林浴の分野で有名な、Coもれび代表・ねりま森林浴 トレーナーの上野美知子先生をお招きし、
「森林浴の効果をどう活用すればいいのか」と題し、実例を交えてわかりやすく解説していただきます！
是非、ご参加ください。

- ・ 日 時：2025年1月26日（日）10:00～12:00
（受付9:30～10:00）
- ・ 場 所：豊門カフェ
豊門駅前東側小山門前通（有）豊門公園西側1階
- ・ 講 演：森林浴の効果をどう活用すればいいのか
～Coもれびの事例から～
- ・ 講 師：上野美知子先生
- ・ 定 員：30名程度
- ・ 参加費：無料
- ・ その他：会場ケーブルテレビ・有線テレビの番組「ZADAN」
とのコラボ企画として収録を行います。

お申し込みはこちら▼

メールアドレス
TIDの
もしくはQRコード①～③を記載いただき送信ください。

- ① 氏名
- ② ご連絡先TEL番号
- ③ 所属先（一般参加の方は「一般」と記入ください）

morito.healthylink@gmail.com

上野 美知子 先生
Ueno Mchiko

定員に達していない場合は
当日参加となります。

主催：NPO法人森里人ヘルシーリンク

《公社》国土緑化推進機構「緑と水の森林ファンド」助成事業

**大学等における「森林セルフケア教育」
プログラム体験会 当日案内資料**

大学・企業等で森林セルフケア教育の導入に関心がある方を対象に、東京大学で大人気の
全学体験ゼミ「東大の別荘『癒しの森』で心も体もリフレッシュ」の体験会を開催します

【日程】2024年10月12～13日（土～日）ほか 【場所】東京大学駒場キャンパス・富士産生の森研究所

- 近年、ストレス社会において精神疾患等が増加しており、休職・早期退職は大きな社会問題となっていま
す。高等教育機関においても同様の傾向にあり、特にコロナ禍で学生等の精神疾患等が増加し、休学・中途
退学等の問題が顕在化しつつあります。そして、2023年に閣議決定された「教育振興基本計画」では、「ウ
ェルビーイングの向上」が柱として位置付けられ、子どもや教師等を対象とした取組が奨励されています。
- こうした中、東京大学富士産生の森研究所では、2021年度から東京大学医学部附属病院精神神経科と連携
して、新たな全学体験ゼミとして「東大の別荘『癒しの森』で心も体もリフレッシュ」を開催しています。
- 毎年定員の3～5倍の応募があるほど人気を博しているゼミのプログラムを、セルフケア教育として他の高
等教育機関や企業・保険等団体等に横展開することをめざして、プログラム体験会を実施します。

～ナラティブ・アプローチ～

認知症の原因ははたして一つではなく、その症状に陥る原因もさまざまです。しかし現代社会では
少子高齢化が進行し、老々介護が当たり前になりつつあります。しかも多くの高齢者が社会とのつながりを希
薄化させ、孤立化している傾向があり、自らの社会の中で役割を見失いやすくなります。
その状況を背景に、認知症ケアも現在の時代にあった手法が実践されつつあり、「ナラティブ・アプローチ」もそ
の一つです。今回は社会学およびジェロントロジーの研究者である駒澤大学教授の荒井浩道さんに基調講
演をお願いします。具体的な実践事例があるお二人のトークイベントとしてお話をいただきます。

第1部 基調講演
荒井浩道（駒澤大学教授）
実践教育研究科（駒澤大） 住職等支援部、シニア社会学会理事、日本認知症ケア学会理事、
日本ノーマルワーク学会理事、
著書『ナラティブ・アプローチ』（文芸春秋）『認知症の予防』（早稲、新泉社、2014）

第2部 パネルディスカッション
司会：神井孝子（シニア社会学会会長、お茶の水女子大学名誉教授）
男女共同参画会議議員、厚生労働省「高齢と年金給付」座談会委員、家族社会学・社会学
老年学の立場から実践の社会福祉政策に詳しく多くの提言を行っている。

パネリスト
下村達郎（香雪寺住職）
東京大学医学部健康科学看護学科学科卒業、2007年より浄土真宗本願寺派
2018年11月より、介護の悩みや相談を聞き出す「介護者の心のやすき所」を同寺に開設
現在は論争性における関係の会の立ち上げに力を入れている。

上野美知子（Coもれび主宰）
ケアラズカフェ～光と風が通る場所～代表
介護福祉士・介護支援専門員、2014年よりケアラズカフェCoもれび主宰
コロナ禍でカフェ活動から「練馬のみどりで森林浴」活動へ舵を切る。

17

令和 6 年度の取り組み結果⑤ (SNS・HP)

SNSフォロワー数 (令和 7 年 2 月 25 日現在)

※令和4年9月に開設



136 人



令和 6 年 3 月から +37人



345 人



令和 6 年 3 月から +70人



HPの更新

内容の刷新とメニューの追加

- ・ 森林浴コースの紹介
- ・ ねりま森林浴トレーナーの紹介
- ・ 森林浴体験の申し込みサイト追加

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6年度の成果（効果）・課題

1. ニーズに合わせた森林浴体験を提供できた。
2. 企業向け森林浴体験を提供できた。（内継続案件2件）
3. いろいろな森林浴体験の要請に対応できるトレーナーが育っている。
4. ねりま森林浴トレーナー12名がデビューした。
5. 団体形態を任意団体から非営利一般社団法人へ設立・切り替え



課題 1

「練馬らしい森林浴」の活動パッケージをつくり新規依頼を生む。

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7年度以降の展望



目標 1

～ 信頼を得られる組織運営 ～

信頼を得られる組織運営ができるように法人化を進める。企業等から収益を得て福祉的な活動に貢献できるようなビジネスモデルを構築する。

目標 2

～ 育成したトレーナーの活躍 ～

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更に整えていく。

目標 3

～ 「練馬のみどりで森林浴」の魅力発信の継続 ～

いろいろな「森林浴体験」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。引き続き効果的なSNSの運用等を行う。

目標 4

～ 「森」の保全活動・環境保護・エコ活動に協力・寄与～

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。

目標 5

～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～

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う。

住民、企業・健保組合、地域活動団体、行政、福祉事業者、
学校、病院、研究機関等

