

- 野生の大自然で 身を守るために必要だったストレス反応（闘争・逃走反応）が、この都市化・人工化社会では心理的ストレスナーによっても起こってしまいます。高い緊張状態や強い交感神経活動が瞳孔を開き心拍数を増加させ、血圧や血糖値を上昇させるなど、全身的生理反応を生じさせます。

これは危険・恐怖などの緊急事態対処の震源地で快・不快の判断をする扁桃体から、ストレス対応司令塔の視床下部へ、脳下垂体と交感神経経由で副腎皮質と髄質に指示をして放出される各ストレスホルモンによるものです。このことが継続し慢性化すると心身に悪影響が生じ、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。

- 心の持ち方が 免疫系に深く関係すると云われる以下の説明があります。⇒ { 何事にも ポジティブに捉える人は、交感神経と副交感神経のバランスがとれ、神経系・内分泌系・免疫系の三位一体が整い、その結果 免疫力が増強されます。最も影響を受けやすい免疫細胞はNK細胞ですが、例えば笑うとNK細胞活性は上昇し、落ち込むと活性が低下します。（免疫力をアップする科学；サイエンス・アイ新書：藤田紘一郎） }

★ 状況をどのように捉えるかによって、気持ちや体の反応は変わってくるのですと、精神保健福祉士の先生が森林セラピーの機関誌で述べています。

★ この捉え方は、自身の経験や環境によって創られた価値観や感性が基準になるので、忙しい日常の中で修正することはとても難しいことでしょう。

しかし、森の中ならば出来るかもしれません…更に自分を見つめ直すことも。それはストレス発生源となる人間・人工物・騒音などのない世界だからです。

- 例えば、森で過ごすうちに 《日々の刺激によって押しえつけられていた五感が元気を取り戻し》森の香り、木漏れ日、様々な緑色、クルクル回る葉っぱ、葉擦れの音、微かに聞こえる沢の音、柔らかな土、キノコに食べられた樹木など…森の要素を感じ取ることができるようになり、多くの場合《心は森に解放されブラブラ歩きを始めます》。

また、私たちが暮らす日常だけが生物の生きる場所ではなく、人間以外の数千万種の生物たちが生きる自然世界の姿、大きさを森を通して感じられたり、自身の立ち位置の見直しに繋がるかもしれません。

- 楽しい・爽やか・心地よい など、状況をポジティブ感情で捉えると、快情報となり交感神経活動が鎮静化し諸機能が動員され、心身をその方向に整える生理反応によって鎮痛・多幸福感《リラックス、心地よさ、…》などを体感することに繋がります。

- 森林セラピーは このような森の多様な景観を、五感と感性で感知して(ポジティブに)、交感神経活動の鎮静化、免疫能の活性化などの生理的反応を得ることを目指します。

《 気 功 》

古来 中国に伝わる様々の医療・武術・宗教の流れをくむ導引術、吐納法、仙術などの健康法を、1,950年代に劉貴珍（リュウキシ）が気功としてまとめた伝統健康法の総称です。 武道の硬気功、医療の軟気功、静気功・動気功などに分けられます。

- 楊名時八段錦・太極拳は気功太極拳です。

立禅と準備運動の八段錦、太極拳の呼吸法は横隔膜を上下させてゆっくりと、吐く息を長くする深長腹式呼吸です。胸式呼吸より多くの二酸化炭素を吐き酸素を吸入するので、動脈血のPHが正常値に戻り、交感神経は活動する必要がなくなり鎮静化し免疫能が高まり、同時に副交感神経が亢進します。

【 森からのお土産 】

森林による効果に加えて、立禅と八段錦の 1. 3. 4. 番を行っています。これは日常の中で、交感神経を鎮静化する時に利用してもらいお土産として持ち帰ってもらいます。静かな森の緑に囲まれた雰囲気は最適の環境です。心地よさ・リラックスした様子は気分評価表、自己観察表で確かめることができます。