

福利厚生事業アンケート

～ 森林セラピーについて ～

※広報誌「かがやき」未掲載

森林セラピーとは癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」をいいますが、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目的として実施しています。

平成26年度の森林セラピーでは、奥多摩で渓流釣り体験、森ヨガとガイドウォーク、登山ツアー、紅葉ウォーク等のコースを実施しました。

◆ 東京支部で実施しているコース以外に希望するコース

- ・マラソンを実施してほしい。
- ・自分の親と参加できるコースを実施してほしい。
- ・森林浴と食事(精進料理・豆腐料理)を実施してほしい。
- ・仲間づくりやおひとり様ツアー等を希望する。
- ・高齢者向けのコースを希望する。

◆ 森林セラピーの日程希望

- ・夜間・早朝のみ実施を希望する。
- ・日帰り・1泊2日が選択可能がよい。
- ・可能なら3泊4日のゆったりコースを希望する。
- ・3時間～5時間程度のものがよい。
- ・数パターンの日程から選択できるとよい。

◆ 森林セラピー実施地域の希望

- ・日帰り可能な範囲がよい。
- ・温泉も含めて空気の良い所、パワースポット等がよい。
- ・皇居などもっと近場で気軽に参加したい。
- ・神奈川、埼玉、千葉等、関東での実施を希望する。
- ・東京より西の方面での実施がよい。

◆ 森林セラピー参加形態の希望

- ・1人でも参加しやすい形態を希望する。
- ・大人のみ、親子参加ツアーが選択できるとよい。
- ・ファミリー(親・子・孫)での参加可能なものがよい。
- ・女性のみのツアーがあるとよい。
- ・子供用セラピーがあるとよい。

◆ 森林セラピーの実施時期希望

- ・7～9月と秋の実施を希望する。
- ・秋、紅葉の季節を多めに実施してほしい。
- ・新緑や紅葉の時期がよい。
- ・GW、春休み期間も含めてほしい。
- ・夏休みと通年の両方があるとよい。

◆ 森林セラピー集合、解散場所の希望

- ・最寄駅で集合、現地へバスでもよい。現地まで直接行くのが面倒という人はたくさんいると思う。
- ・都下などたくさんの場所からバスがよい。
- ・参加者に合わせた集合、解散を希望する。
- ・選択できるようにしてほしい。

～ 健康セミナーについて ～

健康セミナーでは、民間のスポーツ施設を借り切って、自宅や職場で気軽に取り組める健康維持・増進のための効果的な運動を紹介しています。

平成26年度は、7・8月を中心に落ち着いた雰囲気の中で体験していただけるよう、小規模人数で10回開催しました。

◆ 健康セミナーで実施してほしいプログラム

- ・体幹トレーニング
- ・バランスボールを使った運動
- ・アロマテラピー、リンパマッサージ
- ・腰痛対策など
- ・職場の休み時間でできる、簡単なストレッチ