



# もりのふしぎ

## みんなをいやすもり

イラスト/たけだあおい

このコーナーでは、お子さま向けに環境問題・自然のことにに関する言葉をボノロンといっしょに学んでいきます。ぜひご家族で対話のきっかけにしてください。



もりのさんぽは  
きもちがいい  
ワン!



もりにいると、  
とってもきぶんが  
いいワン!

もりには、  
いやしのこうかが  
あるんだロン



どうしてだワン?



もりのきは、  
こころをおちつかせて  
くれるんだロン

もりのけしきや  
きがだすかおりが  
こころをおちつかせて  
くれるんだロン



もりは、やっぱり  
すごいワン!

こころもからだも けんこうにすごすために、  
みんなも もりをおさんぽしてみしてほしいロン!



**おうちの方へ** 森林のすがすがしい空気や美しい景色は、私たちに安らぎや癒しを与えてくれます。科学的にも「フィトンチッド」と呼ばれる樹木が発散する揮発性物質に健康増進効果があると実証されています。森林及び都市を歩くフィールド実験において、リラックス状態を示す副交感神経活動が、森林の中では都市に比べて、2倍程度まで高まることがわかっています。また森林を眺めることでも1.5倍程度まで高まりました。これらのことから森林ツアーや森林浴などは気分転換や健康維持に高い効果を発揮すると言えます。

【参照】林野庁サイト 【監修】セブン-イレブン記念財団 高尾の森自然学校 後藤草



▲高尾の森自然学校の散策路