森林セラピーのまち・篠栗

都心に近い森

心のふるさと・篠栗の森で、森林セラピー体験。森の案内人と歩いて、五感をひらく癒しの時間を過ごしませんか。

全景図 D-2

▶ 写真：樹芸の森コース

都心に近い森 森林セラピー基地・篠栗

やわらかな木漏れ日、木々をわたる風、スギやヒノキのすがすがしい香り。森で大きく深呼吸すれば、気持ちがゆったりと落ち着いてきませんか？森林が持つ力は、これまで「森林浴」として知られてきましたが、それはあくまで感覚的なものでした。これを科学的に解明し、森の力で「こころとからだ」を健康にしようとするのが「森林セラピー」です。

篠栗町は2009年に森林セラピー基地の認定を受け、町が養成したガイドと歩く森林セラピーは企業研修でも取り入れられるようになりました。

全国各地に「森林セラピー認定基地」が広がっていますが、篠栗ならではの特徴は、福岡市から車で30分というアクセスのよさと江戸時代から続くお遍路の郷であることです。また、三方を山に囲まれ、町の中心部を多々良川が流れる豊かな自然と、大自然の中に存在感を示す篠栗四国八十八ヶ所霊場など、流れる時間を見つめてきたその神秘性も特徴的です。

セラピーロードは個人で歩くこともできますが、森の案内人のガイドを聞きながら一緒に歩くのもおすすめです。ガイドコースは6本あり、移動手段や体力、季節の見どころなどに応じて選ぶこともできます。

森の案内人は、森の力を借りて参加者の五感（見る・聴く・嗅ぐ・触る・味わう）にアプローチする体験をサポートしながら約2時間かけてご案内します。

五感をひらく癒しの時間

触 自然に触れる
木や大地に触れて、アーシングをしよう!

嗅 香りをかぐ
記憶と結びついている香りで何を思い出す?

瞑 目を瞑る
視覚を遮断すると、他の感覚が冴えてくる!

見 鮮やかさを実感
五感がひらくと森の豊かな色彩にも感動!

聴 耳を傾ける
森の音を聞いてみよう。何種類聞こえた?

味 旬を味わう
町内で採れた食材を満喫できるセラピー弁当。

篠栗の自然を愛し、森に精通した案内人たちが皆さんの癒しの旅をお手伝いします。案内人は町で養成され、森のガイドの他に篠栗の森の魅力を広く発信する活動もしています。

案内人と一緒に森を歩き、新たな気づきや魅力を見つけてみませんか。（有料・事前申込）

森林セラピー体験

私たち森の案内人（森の風・篠栗）は、篠栗の森で森林セラピーガイド（2時間・約2kmの案内）を行っています。参加する皆さんが森でリフレッシュし、すっきりした表情で帰る姿をお見送りできると大変うれしく思います。森には目に見えない力があると実感しています。

ガイドコースは体力に応じて選ぶことができますよ。森で一緒にリフレッシュしませんか。

4名さま以上… 1,500円/人
3名さま以下… 5,000円/組
2024.8月現在

※10名以上の団体の場合はご相談ください。

ご予約はこちらから
092-947-1217
（篠栗町役場産業観光課）
http://www.sasaguri-therapy.jp