

森林療法の効果

日常とは少し距離をおいた場所、誰しもがあるがままに受け入れられる自然空間、古来より私たちの良き友である“森”にあらためて目を向けてみませんか？

清里にはきれいな空気、豊かな自然（森や渓流など）があります。大自然の中で五感を使って、心と身体をリフレッシュしませんか？

見る

映像から得る癒しの力。美しい風景や森林景観、草花、野鳥などをみることによる血圧の低下や脳活動の鎮静化の効果。

聴く

森の音に天然の鎮静効果。森の静けさ、風の音、小川のせせらぎ、小鳥のさえずり、虫の声を聴くことによる血圧の低下や脳活動の鎮静化の効果。

嗅ぐ

鼻で感じるリフレッシュ効果。フィトンチッド、緑の香り、花の香りなどを嗅ぐことによる血圧の低下、脳活動の鎮静化、怒りや緊張の緩和効果。

触る

自然の感触を楽しむ。落ち葉や木の肌触り、森の中の風などを感じることでくつろいだ感覚、心地よさを感じる。

味わう

自然の味を楽しむ。木の実やキノコ、湧き水などを味わうことによる心の充足感、体にもよい効果を受けることができる。



水

滝、水辺で癒す

SPOT

- ・宮司の滝
- ・千ヶ滝
- ・大滝
- ・吐竜の滝
- ・ほたるの里
- ・美し池/カヤック



動

動物で癒す

SPOT

- ・キープ・ジャージー牛
- ・八ヶ岳牧場
- ・まきば公園
- ・小須田牧場
- ・清里ポニー牧場



星

星空で癒す

SPOT

- ・キープファームショップ前
- ・まきば公園



湯

温泉で癒す

SPOT

- ・天女の湯・清泉の足湯

天女の湯

TEL / 0551-48-5551
 休業日/火曜 料金/大人780円
 (但し、夏期及びGWを除く)
 保温効果の食塩泉系と肌を柔らかくする重曹泉系の泉質。源泉掛け流し内風呂や大自然の中の露天風呂、サウナでゆっくりおくつろぎください。