



La Terapia Forestale nei parchi urbani per il benessere di chi vive in città

16 aprile 2026 - Orto Botanico di Roma

ORTO BOTANICO



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



“COLTIVARE I CINQUE SENSI NELLA FORESTA”
SHINRINYOKU (森林浴) UN METODO GIAPPONESE PER ENTRARE IN CONTATTO CON LA NATURA

MIO TAKAHASHI
(UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES)



Evento del Progetto CR 05.10

“COLTIVARE I CINQUE SENSI NELLA FORESTA” SHINRINYOKU (森林浴) UN METODO GIAPPONESE PER ENTRARE IN CONTATTO CON LA NATURA

MIO TAKAHASHI mioandtheplants@gmail.com

PLANTS AND PEOPLE LABORATORY

UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES (ULB)

“La terapia forestale nei parchi urbani per il benessere di chi vive in città”

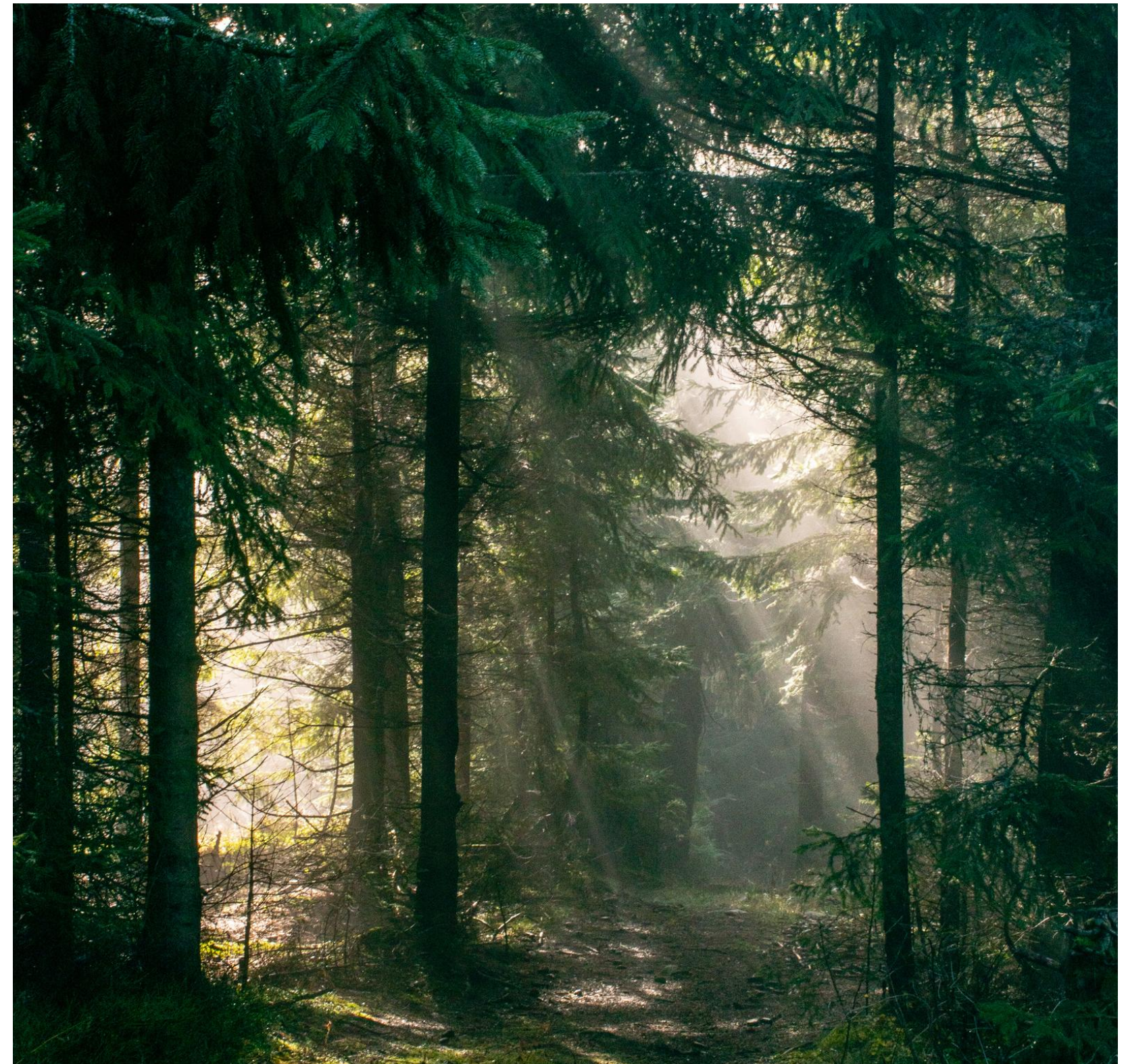
16 Aprile 2026 9:00-17:00

Aranciera dell'Orto Botanico dell'Università La Sapienza Roma, Italia



COME È NATO SHINRIN-YOKU IN GIAPPONE

- Il termine, “**Shinrin-yoku (森林浴) Bagno Forestale**” è stato coniato nel **1982** dall'ex ministro delle foreste giapponese, **TOMOHIDE AKIYAMA**.
- Questa iniziativa è stata proposta dall'Agenzia forestale come un modo semplice per entrare in contatto con la foresta; bagno forestale (森林浴), facendo un paragone insieme con “Bagni termali, (温泉浴) ”Bagni in spiaggia” (海水浴) “Bagni al sole”(日光浴). (Sito web dell'Agenzia forestale)
- Si tratta di una misura governativa volta ad affrontare il problema del superlavoro tra i cittadini giapponesi. Sfrutta il fatto che il **70% del territorio nazionale** è costituito da foreste di proprietà statale.
- Il termine "**Terapia forestale**" è stato coniato nel **2003** da **YOSHIFUMI MIYAZAKI**, Professore emerito dell'Università di Chiba, è significa bagno forestale con accompagnatore a fini di ricerca di medica e psicologica.



COME È NATO SHINRIN-YOKU IN GIAPPONE

- Il bagno nella foresta è un modo **per rilassare mente e corpo** assorbendo il potere curativo della foresta **attraverso i cinque sensi**. (Sito web dell'Agenzia forestale)
- In Giappone non esiste un metodo "standard". La metodologia del bagno nella foresta si è sviluppata maggiormente al di fuori di Giappone.
- Sebbene possa essere raccomandato ai pazienti dalle strutture mediche, **non è coperto dall'assicurazione sanitaria**.
- **La Forest Therapy Society 森林セラピーソサエティ** (Non-profit organizzazione sostenuta dall'Agenzia forestale) promuove la pratica del "bagno nella foresta", supportata da prove scientifiche, E' l'organizzazione più grande che rilascia certificazioni relative alla terapia forestale e l'unico ente ufficiale che certifica i luoghi idonei a praticarla.



BENEFICI PER LA SALUTE DELLA TERAPIA FORESTALE

- Diminuzione degli **ormoni dello stress (adrenalina, noradrenalina, cortisolo)** e della pressione sanguigna
- Stabilizzazione della frequenza cardiaca e regolazione del **sistema nervoso autonomo** (dominanza parasimpatica)
- Potenziamento della **risposta immunitaria**
- Correlazione tra copertura forestale e tassi di mortalità per cancro (maggiore copertura forestale ↔ **minori tassi di mortalità per cancro**)
- Alleviamento della **depressione** e promozione di un **sonno di qualità**

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1), 18-26.



Research from: Forestry and Forest Products Research Institute, Center for Environment Health and Field Sciences Chiba University, The Medical Association of Nippon Medical School, The society of Forest Medicine within the Japanese society for Hygiene.

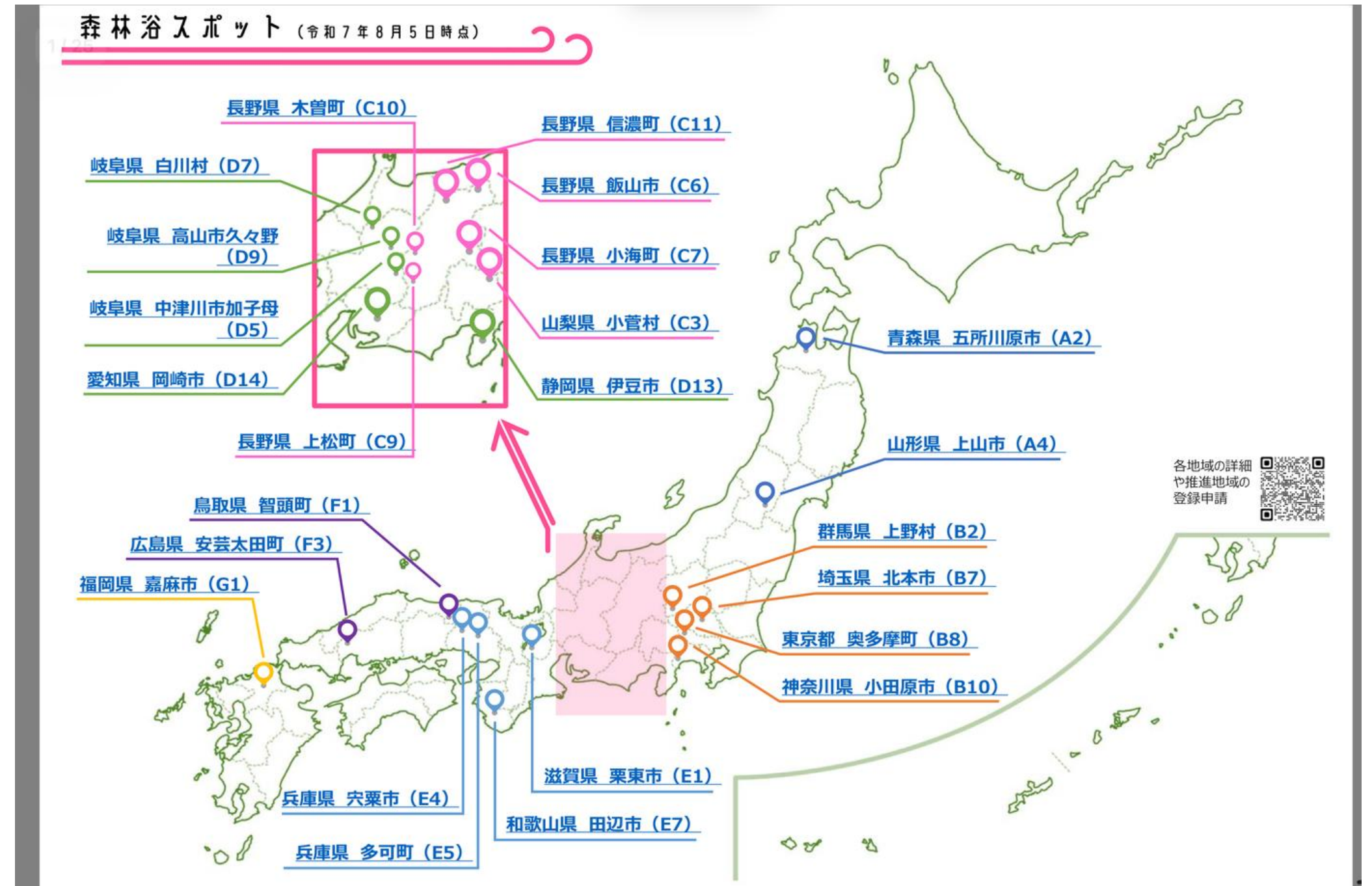
FOREST THERAPY SOCIETY 森林セラピーソサエティ

- Dal 2008 rilasciano principalmente due certificazioni: Terapista Forestale 森林セラピスト (Livello 1) e Guida di Terapia Forestale 森林セラピーガイド (Livello 2).
- Un **centro di terapia forestale 森林セラピー基地** è una regione in cui gli effetti benefici di questa pratica sono stati dimostrati da esperimenti **fisiologici e psicologici** e offre programmi completi volti a promuovere la salute e il rilassamento.
- Questi centri sono dotati di diverse strutture e ambienti in cui è possibile ricevere un'esperienza di terapia forestale appagante. Oltre alla cura individuale, alcuni centri offrono anche **programmi di formazione aziendale** con competenze nella **gestione dello stress**.



FOREST THERAPY SOCIETY 森林セラピーソサエティ

- Diverse regioni in cui è possibile partecipare a programmi della terapia forestale.
- **Più di 60 siti certificati** per la terapia forestale in tutto il Giappone.
- **Non esiste un programma comune.** Questi programmi vengono realizzati in ogni regione nell'ambito della formazione aziendale o dei benefit per i dipendenti. Ad esempio; passeggiate guidate, yoga nella foresta, ciclismo nella foresta, meditazione, sauna, cucinare attorno al fuoco. L'obiettivo è quello di impegnarsi in attività che **risvegliano i cinque sensi** attraverso programmi condotti nella foresta.



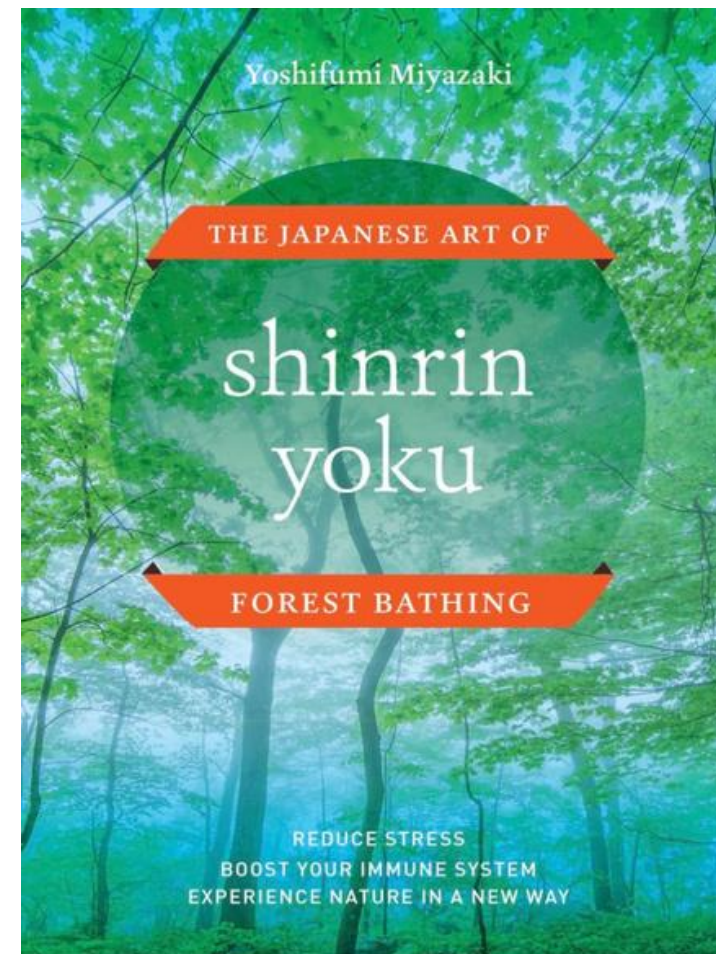
DAL SITO WEB DELL'AGENZIA FORESTALE
[HTTPS://WWW.RINYA.MAFF.GO.JP/](https://www.rinya.maff.go.jp/)

COME SI È SVILUPPATO SHINRIN-YOKU IN GIAPPONE?

DUE IMPORTANTI GRUPPI DI RICERCA IN GIAPPONE HANNO CONTRIBUITO A CREARE QUELLO CHE SHINRIN-YOKU È OGGI

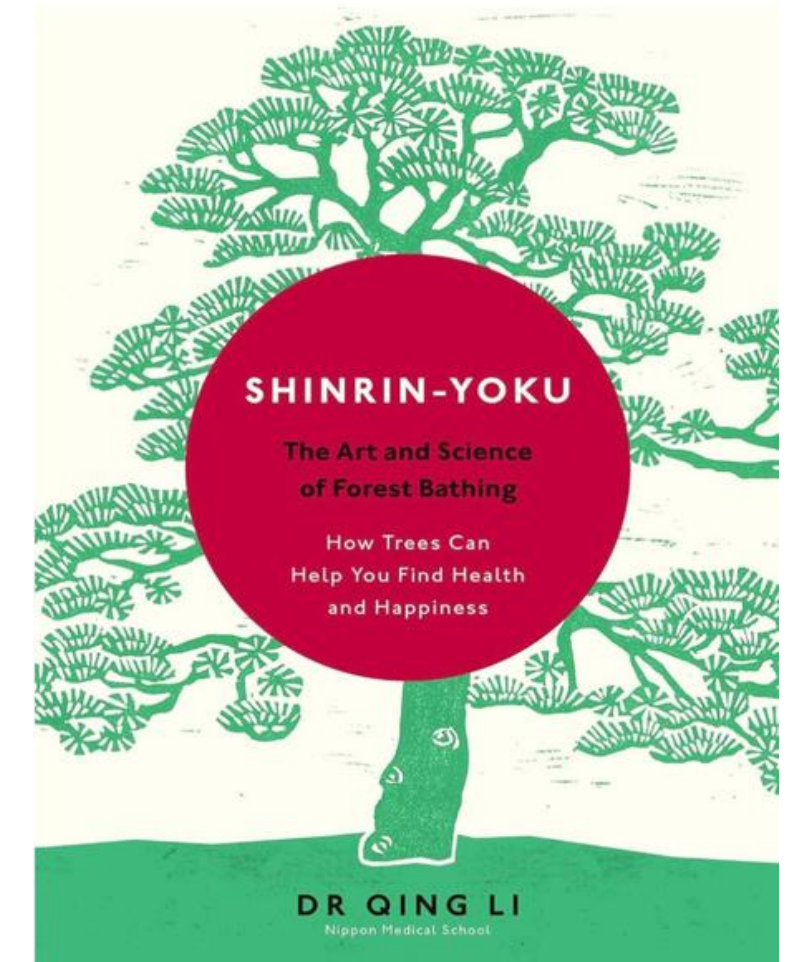
TEAM PROF. YOSHIFUMI MIYAZAKI:

Centro di Scienze Ambientali e della Salute dell'Università di Chiba. Lui è sia un medico che un esperto forestale, è autore di numerosi libri sulla medicina forestale e la terapia forestale. Si è laureato presso l'Università di Agricoltura e Tecnologia di Tokyo e il dottorato in medicina presso l'Università Medica e Odontoiatrica di Tokyo. Nel 1988 è entrato a far parte dell'Istituto di Ricerca Forestale del Ministero dell'Agricoltura. Fu lui a coniare il termine "terapia forestale".



TEAM DR. QING LI (MD, PhD)

Immunologa e professore di clinica presso il Dipartimento di Medicina Riabilitativa dell'Ospedale della Nippon Medical School. Considerata la fondatrice del campo di ricerca della medicina forestale.



L'ISOLA DI YAKUSHIMA: IL PRIMO SITO DI RICERCA SULLA TERAPIA FORESTALE IN GIAPPONE

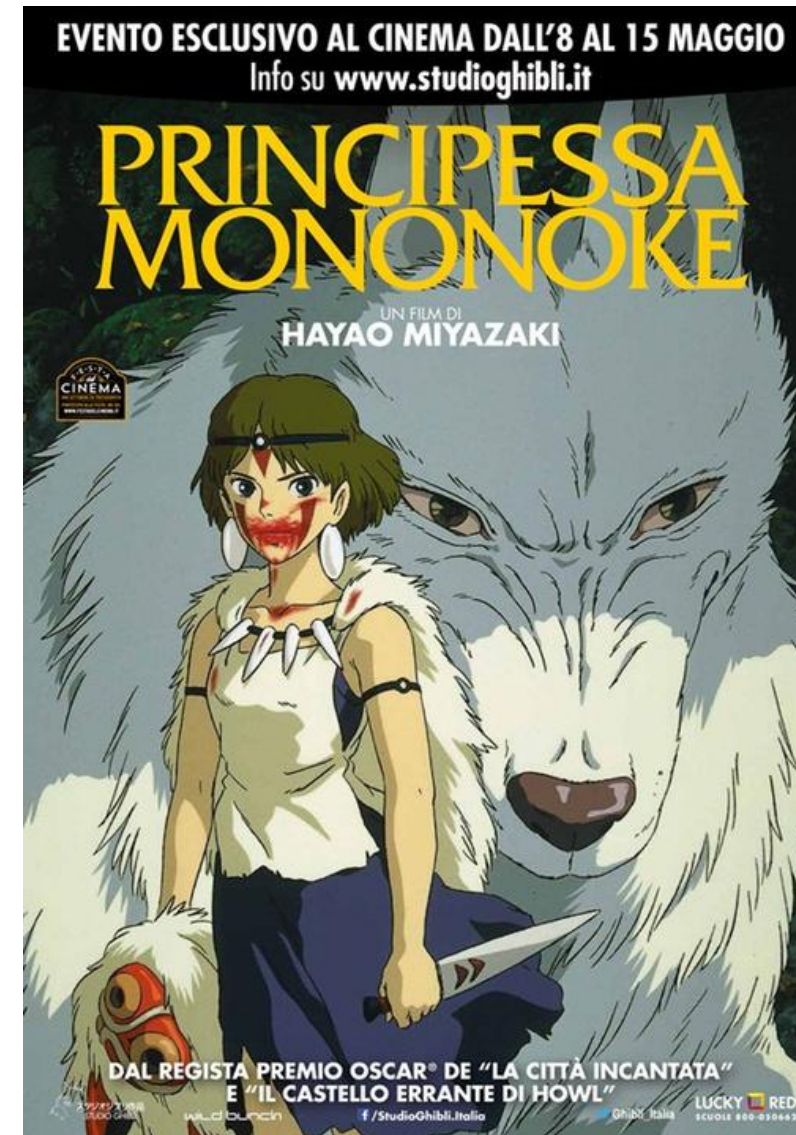


- A sud del Giappone, una piccola isola vicino a Kyushu, nella prefettura di Kagoshima.
- Circa il **90%** dell'isola di Yakushima è ricoperto da foreste.



L'ISOLA DI YAKUSHIMA: IL PRIMO SITO DI RICERCA SULLA TERAPIA FORESTALE IN GIAPPONE

- Si dice che l'ambientazione del film di Hayao Miyazaki "Principessa Mononoke" (1997) siano i monti Shirakami dell'isola di Yakushima. È un film famoso che rappresenta lo spirito e la visione del mondo giapponesi.

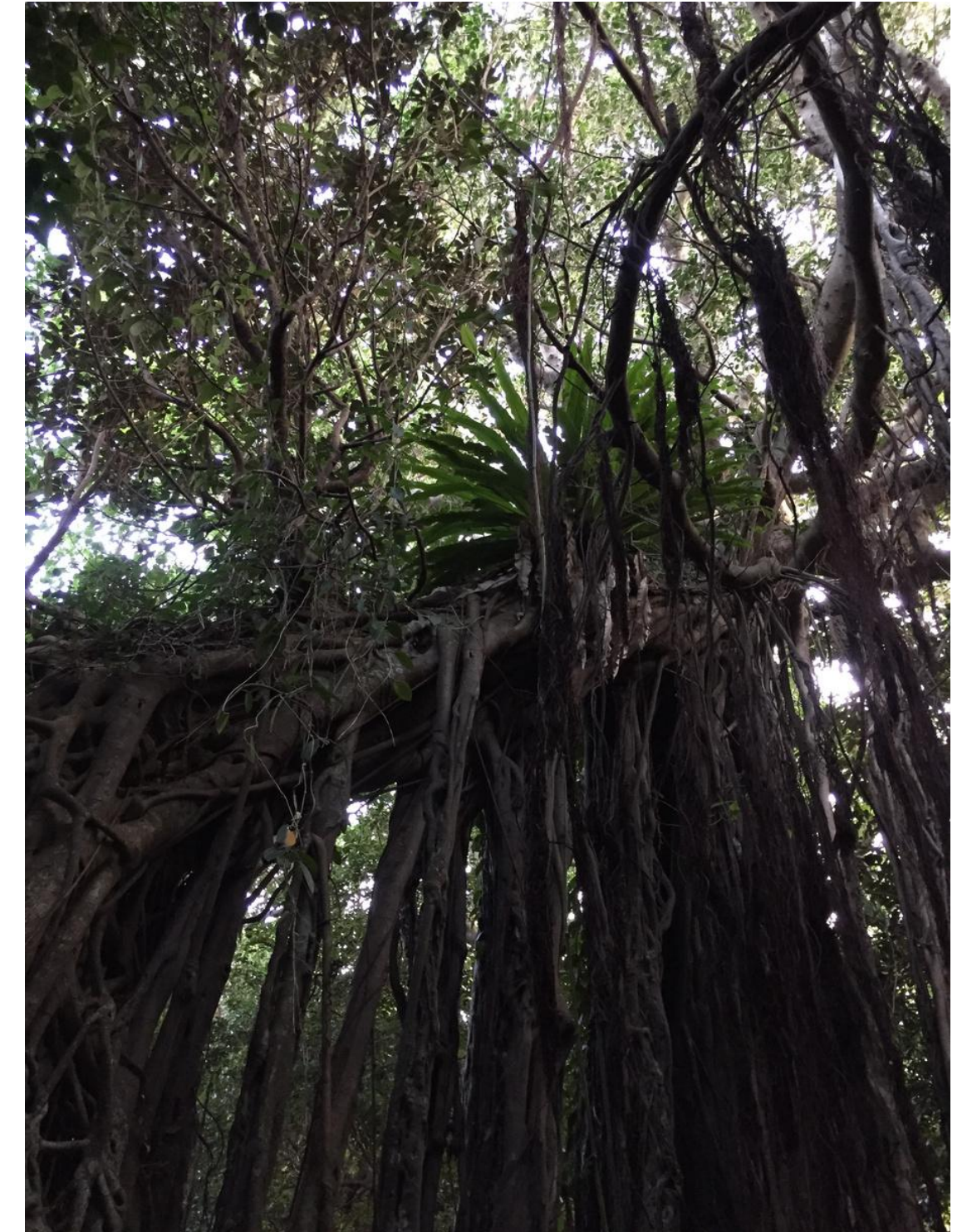


Nel film “Principessa Mononoke” (1997):

“Kodama (木霊)” sono spiriti degli alberi che abitano nella foresta. Queste figure hanno origine dall'idea che gli spiriti della montagna rispondano attraverso echi, a **simboleggiare la salute della foresta.**

L'ISOLA DI YAKUSHIMA: IL PRIMO SITO DI RICERCA SULLA TERAPIA FORESTALE IN GIAPPONE

- Yakushima ospita il **primo sito di ricerca sulla terapia forestale** in Giappone, condotto dal professor **Miyazaki Yoshifumi** e finanziato dal governo giapponese.
- Però **non è registrato né certificato come centro** per la terapia forestale. (La gente continua a venire qui anche senza tale certificazione, ed è un luogo che va oltre la definizione di terapia forestale.)



Isola di Yakushima (2016, 2025)

Foto di Mio Takahashi

ESEMPI DI PROGRAMMI DI TERAPIA FORESTALE

- Nagano Shinanomachi
Il primo posto ad aver ricevuto una valutazione di due stelle per la certificazione in terapia forestale.
- Una foresta nella prefettura di Nagano, a circa 2.5 ore da Tokyo con lo Shinkansen

13 / 25 **長野県信濃町地域**

企業も個人もリピーター多数
「森林セラピー」発祥の地

企業
研修

人材
育成

健康

観光

◆ **位置・東京からのアクセス**

◆ **位置**
長野県の北端にあり、「北信五岳」と野尻湖に囲まれています。

◆ **東京からのアクセス**
電車: 東京駅から北陸新幹線で長野駅へ、しなの鉄道北しなの線に乗り換え。合計約2時間30分。
車: 東京から上信越自動車道をとおり、信濃町ICで降りる。練馬から約3時間。

JR東京駅

↓

北陸新幹線
1時間30分

↓

JR長野駅

↓

しなの鉄道北しなの線
35分

↓

黒姫駅

◆ **地域の特徴**

訪れる人も住む人も健康になる「癒しのまちづくり」に20年以上にわたり取り組んでいます。30名以上の森林メディカルトレーナーが揃い、企業研修や学校教育、個人の方のリトリート、英語のご案内も可能です。

であり、バリアフリーロードのあるゆったりコース、自然を満喫する一日コースなど、3本のセラピーロードはどれも入口から病院まで車で10分圏内。アクセスも良く安心です。

◆ **提供プログラム例**

◆ **森林セラピー**
森林メディカルトレーナーと森を歩き、心と身体の調子を整えます。
 料金: お一人様15,000円～
2～5名様19,000円～
人数: 1～200人
所要時間: 3時間または7時間

◆ **アロマセラピー**
地域に自生する植物を使い、スプレーや香り袋を作ります。 料金: 3,850円/人～
人数: 2～10人
所要時間: 90分

◆ **ノルディックウォーキング**
ストックを使うことで足にかかる負担も少なくなり、運動効果が上がります。 料金: 2,500円/人
人数: 2～10人
所要時間: 90分

◆ **～ 1泊2日 モデルスケジュール ～**

<p>Day1</p> <p>11:30 黒姫駅着</p> <p>11:40 黒姫高原へ</p> <p>12:00 昼食 マクロビ弁当</p> <p>13:00 黒姫童話館見学</p> <p>14:00 ノルディックウォーキング</p> <p>15:30 癒しの森の宿へ</p> <p>16:00 チェックイン</p> <p>17:00 アセスメント (森林セラピー顔合わせ)</p> <p>18:00 夕食、入浴、就寝</p>	<p>Day2</p> <p>7:30 朝食</p> <p>8:45 コースへ</p> <p>9:00 森林セラピー</p> <p>12:15 昼食 飲食店</p> <p>13:15 会場へ</p> <p>13:30 アロマセラピー</p> <p>14:45 道の駅しなのへ</p> <p>15:00 買物</p> <p>15:45 黒姫駅へ</p> <p>16:00 黒姫駅発</p>	<p>その他にも多様なプログラムを提供 詳しくは、こちら▼</p>
---	--	---------------------------------------

プログラム料金(目安): 29,000円/人 (宿泊費込み、交通費別)
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

◆ **利用可能な近隣施設**

◆ **癒しの森の宿**
信濃町が認定する癒しの森の宿では、香りのおもてなしや旬の食材を使った料理など、心からリラックスしていただける工夫をしています。

◆ **信濃町ノマドワークセンター**
360度自然に囲まれた、企業向けレンタルオフィススペースです。ワーケーションの拠点や、一時的なサテライトオフィスとして活用頂けます。

◆ **マクロビ弁当**
マクロビオティックを意識したお弁当です。旬を迎えた野菜や豆、穀物を中心に作った優しい味のお弁当です。

◆ **プログラムの活用に関するお問合せ先**
しなの町Woods-Life Community
☎ 026-255-5925
✉ shinanomachi.wlc@gmail.com
HP <http://iyashinomori.main.jp/>

◆ **推進地域の窓口**
信濃町 産業観光課 商工観光・癒しの森係
☎ 026-255-3114
✉ syoukoukankou@town.shinano.lg.jp

※掲載情報は、2025年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

DAL SITO WEB DELL'AGENZIA FORESTALE
[HTTPS://WWW.RINYA.MAFF.GO.JP/](https://www.rinya.maff.go.jp/)

ESEMPI DI PROGRAMMI DI TERAPIA FORESTALE

- In questa regione, hanno stipulato accordi con 39 aziende e organizzazioni in aree urbane per condurre corsi di formazione aziendale e offrire diversi programmi benessere, portando i dipendenti al resort come luogo di ritiro
- Il programma di due notti: Passegiata nella foresta, aromaterapia, Nordic walking, pranzo macrobiotico, bagni nelle terme

13 / 25 長野県信濃町地域

企業も個人もリピーター多数
「森林セラピー」発祥の地

企業
研修

人材
育成

健康

観光

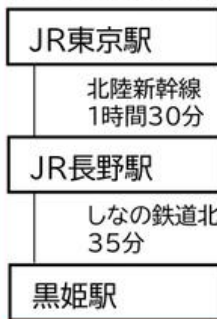
位置・東京からのアクセス

◆位置

長野県の北端にあり、「北信五岳」と野尻湖に囲まれています。

◆東京からのアクセス

電車：東京駅から北陸新幹線で長野駅へ、しなの鉄道北しなの線に乗り換え。合計約2時間30分。
車：東京から上信越自動車道をとおり、信濃町ICで降りる。練馬から約3時間。



地域の特徴

訪れる人も住む人も健康になる「癒しのまちづくり」に20年以上にわたり取り組んでいます。30名以上の森林メディカルトレーナーが揃い、企業研修や学校教育、個人の方のリトリート、英語のご案内も可能です。

であり、バリアフリーロードのあるゆったりコース、自然を満喫する一日コースなど、3本のセラピーロードはどれも入口から病院まで車で10分圏内。アクセスも良く安心です。



- 日本初の森林セラピー基地「2つ星」の町。都市部の39の企業・団体様が町と協定を結び、企業研修や福利厚生(保養所)、イベント等で各種プログラムや宿を利用されています。

※掲載情報は、2025年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

提供プログラム例

◆森林セラピー

森林メディカルトレーナーと森を歩き、心と身体の調子を整えます。



料金：お一人様15,000円～
2～5名様19,000円～
人数：1～200人
所要時間：3時間または7時間

◆アロマセラピー

地域に自生する植物を使い、スプレーや香り袋を作ります。

料金：3,850円/人～
人数：2～10人
所要時間：90分

◆ノルディックウォーキング

ストックを使うことで足にかかる負担も少なくなり、運動効果が上がります。

料金：2,500円/人
人数：2～10人
所要時間：90分

～1泊2日 モデルスケジュール～

Day1

11:30 黒姫駅着
11:40 黒姫高原へ
12:00 昼食 マクロビ弁当
13:00 黒姫童話館見学
14:00 ノルディックウォーキング
15:30 癒しの森の宿へ
16:00 チェックイン
17:00 アセスメント
(森林セラピー顔合わせ)
18:00 夕食、入浴、就寝

Day2

7:30 朝食
8:45 コースへ
9:00 森林セラピー
12:15 昼食 飲食店
13:15 会場へ
13:30 アロマセラピー
14:45 道の駅しなのへ
15:00 買物
15:45 黒姫駅へ
16:00 黒姫駅発

その他にも多様なプログラムを提供
詳しくは、こちら▼



プログラム料金(目安)：29,000円/人(宿泊費込み、交通費別)
※日帰り、宿泊を問わず、要望に応じた提案・対応が可能

利用可能な近隣施設

◆癒しの森の宿

信濃町が認定する癒しの森の宿では、香りのおもてなしや旬の食材を使った料理など、心からリラックスしていただける工夫をしています。



◆信濃町ノマドワークセンター

360度自然に囲まれた、企業向けレンタルオフィススペースです。ワーケーションの拠点や、一時的なサテライトオフィスとして活用頂けます。



◆マクロビ弁当

マクロビオティックを意識したお弁当です。旬を迎えた野菜や豆、穀物を中心に使った優しい味のお弁当です。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

しなの町Woods-Life Community
☎ 026-255-5925
✉ shinanomachi.wlc@gmail.com
HP <http://iyashinomori.main.jp/>



◆推進地域の窓口

信濃町 産業観光課 商工観光・癒しの森係
☎ 026-255-3114
✉ syoukoukankou@town.shinano.lg.jp

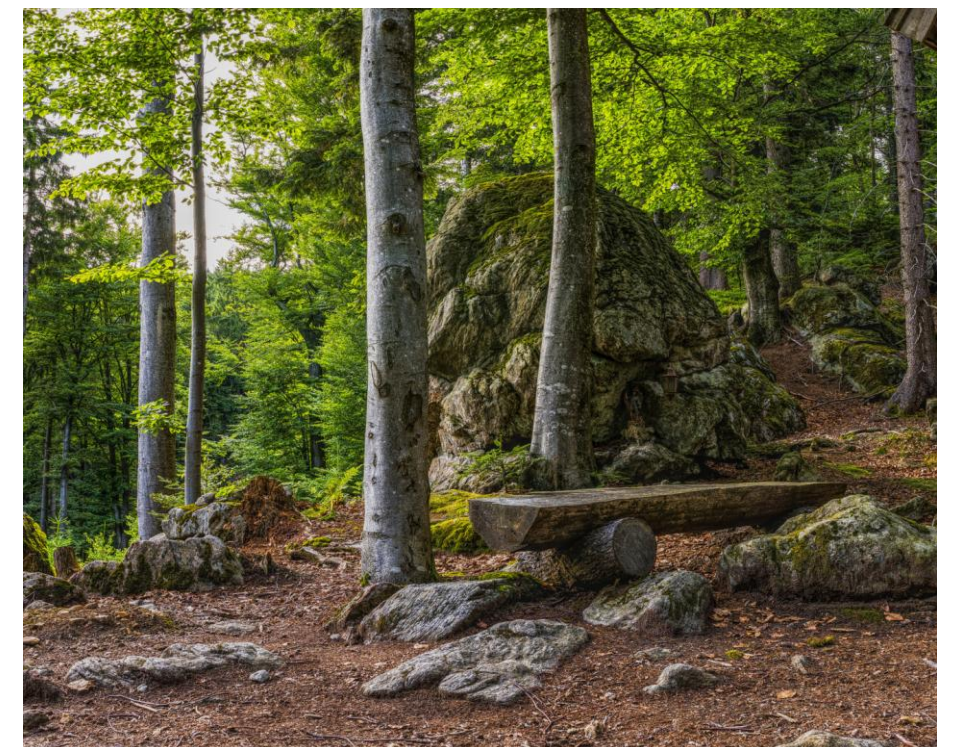
DAL SITO WEB DELL'AGENZIA FORESTALE
[HTTPS://WWW.RINYA.MAFF.GO.JP/](https://www.rinya.maff.go.jp/)

CINQUE SENSI NELLA FORESTA

VISTA, GUSTO, OLFATTO, UDITO, TATTO

Il bagno nella foresta è un modo per **rilassare mente e corpo**, assorbendo il potere curativo della foresta **attraverso i cinque sensi**. (Sito web dell'Agenzia forestale)

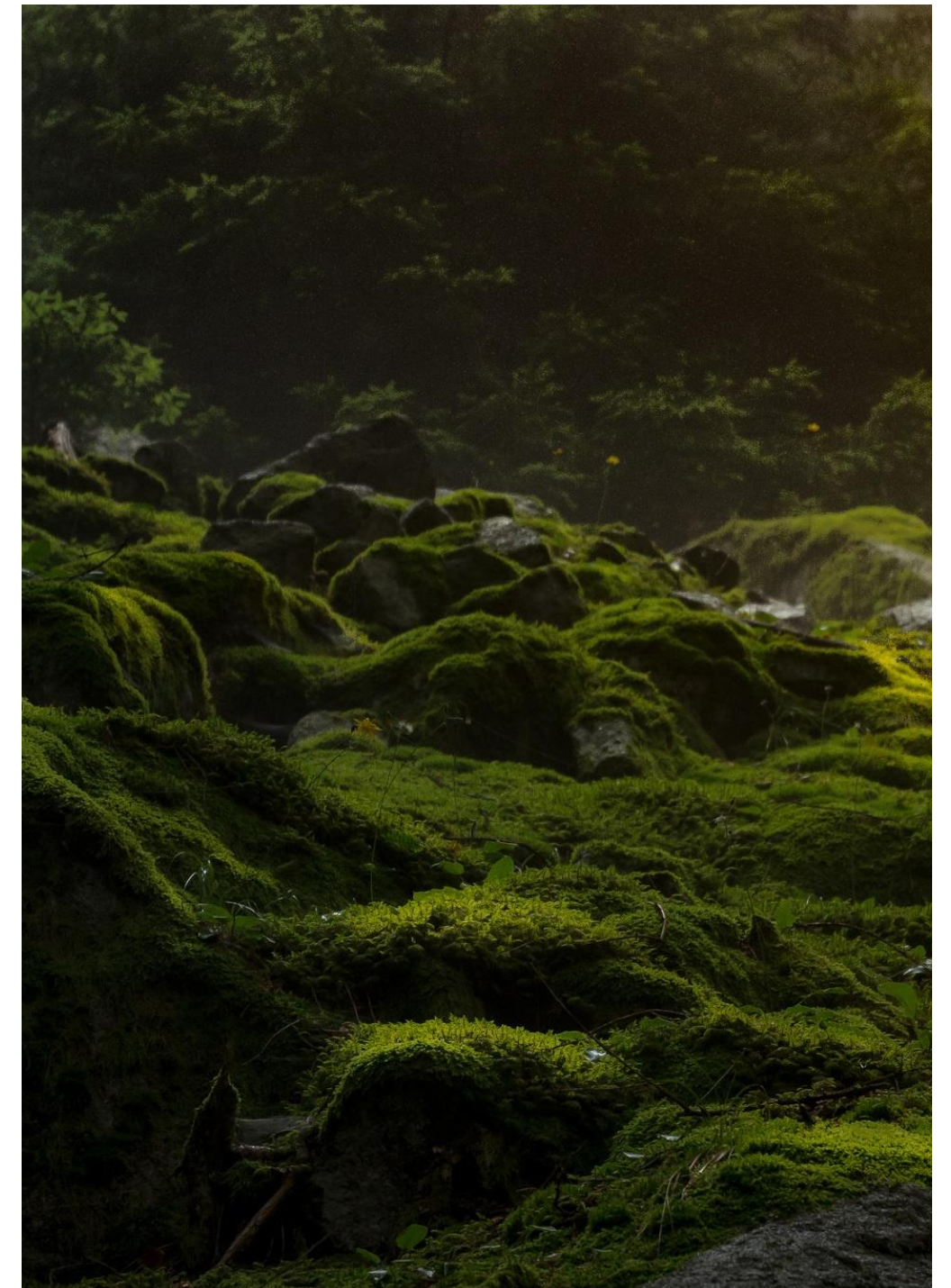
- **VISTA: OCCHI**, ANCHE SOLO PER CONTEMPLARE IL VERDE DI UNA FORESTA PUÒ AVERE EFFETTI BENEFICI COME L'ABBASSAMENTO DELLA **PRESSIONE SANGUIGNA** E IL **RILASSAMENTO DELL'ATTIVITÀ CEREBRALE**. UNA CARATTERISTICA TIPICAMENTE GIAPPONESE È CHE LA VISTA DEI CILIEGI IN PIENA FIORITURA **ACCELERA IL BATTITO CARDIACO** E SUSCITA UNA SENSAZIONE DI ECCITAZIONE.
- **UDITO: ORECCHIE**, ASCOLTARE IL FRUSCIO DEL VENTO TRA GLI ALBERI, LO SCORRERE DELL'ACQUA E IL CANTO DEGLI UCCELLI PUÒ AVERE EFFETTI BENEFICI COME L'ABBASSAMENTO DELLA **PRESSIONE SANGUIGNA** E IL **RILASSAMENTO DELL'ATTIVITÀ CEREBRALE**.
- **OLFATTO: NASO**, IL PROFUMO DI ALBERI COME IL CEDRO E IL CIPRESSO HA L'EFFETTO DI **CALMARE LA PRESSIONE SANGUIGNA** E L'**ATTIVITÀ CEREBRALE**, **ALLEVIANDO RABBIA E TENSIONE**. RESPIRANDO PROFONDAMENTE, È POSSIBILE INALARE I **FITONCIDI RILASCIATI NELLA FORESTA**.



CINQUE SENSI NELLA FORESTA

VISTA, GUSTO, OLFATTO, UDITO, TATTO

- **GUSTO: BOCCA/LINGUA**, LE FORESTE SONO UN TESORO DI MATERIA ORGANICA. ALCUNI SITI CERTIFICATI PER LA TERAPIA FORESTALE OFFRONO L'OPPORTUNITÀ DI **ASSAGGIARE NOCI, FUNGHI E ACQUA DI SORGENTE**. ASSAPORANDO I SAPORI FRESCHI E INTENSI DELLA TERRA, NON SOLO SI PUÒ SPERIMENTARE UN APPAGAMENTO MENTALE, MA SI POSSONO ANCHE OTTENERE **BENEFICI FISICI**.
- **Tatto: pelle**, Invece di materiali artificiali, toccare direttamente foglie e tronchi con i palmi delle mani e le piante dei piedi, e connettersi con materiali naturali, può donare una sensazione di maggiore **relax e benessere**. Se trovate un grande albero che vi piace, provate ad abbracciarlo. Ha un effetto **calmante sulla mente**.



INTERVISTA CON MAKIKO SUGASHITA: GUIDA A YAKUSHIMA, DEEP FOREST THERAPY©

“La foresta è il terapeuta, la guida è colui che apre la porta della foresta”, Makiko Sugashita



DEEP FOREST THERAPY©:

- Concentrati maggiormente sul rapporto con la natura, connessi con la foresta.
- Rilassarsi non è sufficiente, dobbiamo rilassarci per connetterci con noi stessi, poi con gli altri e infine con la natura.
- Apri i cinque sensi per cogliere i segnali nella foresta (l'invito della foresta).

Dal sito web KALEIDOFORREST (DEEP FOREST THERAPY)

<https://kaleidoforest.com>

INTERVISTA CON MAKIKO SUGASHITA: GUIDA A YAKUSHIMA, DEEP FOREST THERAPY©

Riconnettersi: riparare un rapporto interrotto
con se stessi: l'importanza delle relazioni



Relazioni interrotte nella società



Relazioni interrotte con gli altri



Relazioni interrotte con se stessi



Il primo passo è aprire i cinque sensi e rilassarsi



Riconnettersi con la natura e se stessi

(tornare a te stessi)

INTERVISTA CON MAKIKO SUGASHITA: GUIDA A YAKUSHIMA, DEEP FOREST THERAPY©



DEEP FOREST THERAPY©

Programma di mezza giornata:

Alleviare la rigidità cerebrale



Apri i tuoi cinque sensi



Slow walking (Camminata lenta)



Un invito a entrare in contatto con la foresta



Condivisione/Pranzo nella natura

CONCLUSIONE

- Il Giappone **non dispone di standard condivisi e linee guida strutturate.**
 - La terapia forestale, originariamente sviluppata **dall'Agenzia forestale**, è ora **certificata a livello nazionale dalla Forest Therapy Society.**
 - In tutto il Giappone, si tengono programmi di "Bagno nella foresta" in **luoghi certificati dalla Forest Therapy Society.**
 - L'isola di **Yakushima è il primo sito in Giappone** in cui sono state condotte ricerche sulla "terapia forestale".
 - Per i giapponesi **"la connessione/le relazioni"** sono importanti, e anche in assenza di uno standard, i programmi che promuovono la connessione possono portare al **benessere fisico e mentale.**
 - Per i giapponesi, gli oggetti della "connessione" sono **la foresta, la natura, gli altri e se stessi, o persino gli spiriti della foresta:** in senso lato, sono necessari per il benessere.
- **DOMANDA CONCLUSIVA: RICORDI UN MOMENTO IN CUI HAI PROVATO UN SENSO DI CONNESSIONE NELLA FORESTA?**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE E GRAZIE ALLA NATURA CHE CI TIENE IN VITA

MIO TAKAHASHI

mioandtheplants@gmail.com

PLANTS AND PEOPLE LABORATORY
UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES (ULB)
UNIVERSITÀ CA' FOSCARI VENEZIA

