

3 気持ちを和らげたりリフレッシュさせる価値

(1) 大きな空間の安心さ

手入れの行き届いた雑木林は、以前の雑木林に比べると空間の容量が大きく、良好なレクリエーション空間を作ります。

ひとつの雑木林の中でゆっくりと憩いの時間をもったり、連続的に隣接した森林と草地を交互に散策することで精神的なリズムが生じます。



暗い森林から明るい空地へ

(2) 森林浴

森林浴は最近盛んになってきた森林レクリエーションの一種です。森林に入ると気持ちが落ち着いたり気持ち良くなります。林内は湿度や温度が外界と異なっており、ひんやり涼しい空間となります。



森の中で大きなブランコで遊ぶ



森の中で体操