

レジュメ作成ルール

森林セラピーガイド勉強会

レジュメは、本文を写すものではなく、担当箇所の要点・流れ・重要語句を整理した「見取り図」です。発表を聞く人が全体像をつかみやすい形でまとめてください。

基本分量	A4で1～2枚を基本。長くても3枚まで。
目的	本文の再現ではなく、発表の骨子と論点整理を示すこと。
書き方	見出し＋短文＋箇条書き＋矢印を基本にする。文章を長く書きすぎない。
入れる内容	この範囲のポイント／全体の流れ／重要概念／研究例／まとめ。
避けたい形	本文の写し、長い段落の連続、説明文だけで埋まったレジュメ。
意識すること	聞く人がメモできる余白を残し、ひと目で全体像がつかめるようにする。

レジュメの型(例)

- ・1. この範囲のポイント
- ・2. 全体の流れ
- ・3. 重要概念・研究例
- ・4. まとめ

見本レジュメを参考にしつつ、内容は簡潔に整理してください。迷った場合は「長く書く」よりも「削って要点を立てる」を優先すると、聞き手に伝わりやすくなります。

第1章 森林医学系(前半)

担当:〇〇

1. この範囲のポイント

- ・森林浴と森林セラピーの違い
- ・森林セラピーをどう捉えるか
- ・健康・快適性・感性との関係

2. 全体の流れ

- ・現代人はストレス状態に置かれやすい
- ・森林など自然環境に触れる
- ・本来の生理状態に近づく
- ・リラックスや健康増進が期待される

3. 森林浴から森林セラピーへ

- ・森林浴:自然環境の中で過ごし、快適性を高める行為(1982年)
- ・森林セラピー:森林浴の効果を科学的に捉える概念(2003年)
- ・違い:心地よさの体験に加え、生理指標などで効果を確認する点に特徴

4. 森林セラピーは治療か

- ・特定の病気を直接治すものではない
- ・緊張状態をやわらげ、生理的リラックスをもたらす
- ・結果として免疫機能の改善や疾病予防につながる
- ・→ 予防医学的な概念として理解できる

5. 森林セラピーと健康

- ・健康=人が持つ力を十分発揮している状態
- ・健康は目的ではなく、よりよく生きるための基盤
- ・→ 森林セラピーは、本来の状態を取り戻す助けになる

6. 非特異的効果

- ・特定の病気だけに効くのではなく、心身全体を整える作用
- ・人間は本来自然対応型の身体をもつ
- ・現代社会のストレス調整に森林体験が役立つ

7. 研究例

- ・森林散策後、NK活性が上昇
- ・1日目 27%増／2日目 53%増／30日後も高い値を維持
- ・→ 効果は主観だけでなく、生理指標でも確認されている

8. 快適性と感性

- ・快適性: 人間と環境のリズムの同調
- ・森林セラピーでは、自然との触れ合いによる『積極的快適性』が重視される
- ・感性: 論理だけでなく、五感を通じて森を感じる事が重要
- ・→ ガイドには、参加者が森を感じられるよう支える役割がある

9. まとめ

- ・森林セラピーは、森林浴を科学的に捉えた概念
- ・治療ではなく、予防医学的な意味をもつ
- ・健康・快適性・感性が重要な視点
- ・ガイドには、知識だけでなく体験を支える役割が求められる