



# 教員が研究の楽しさを語る

## 第309回(10/7)池井晴美先生推薦 ブックガイド



※掲載されている本はN棟3階 あかりんアワーのコーナーに配架されます。

### Book1 木材セラピー

著者：宮崎良文, 池井晴美編著

出版：創元社 , 2022.3

コメント：これまで経験的に知られてきた「木の良さ」について、科学的データを基に解説とともに、効果的な利用法を紹介。また、森林や公園、花など、自然がもたらすリラックス効果についても科学的エビデンスとともに掲載。研究者の経験談や実験の裏話も、コラム形式でエッセイ風に楽しく読める一冊。

[この本を読む→https://opac.ll.chiba-u.jp/opac/opac\\_link/bibid/FB10109977](https://opac.ll.chiba-u.jp/opac/opac_link/bibid/FB10109977)

### Book2 Shinrin-Yoku：心と体を癒す自然

著者：宮崎良文著

出版：創元社 , 2018.11

コメント：自然セラピー研究の第一人者であり、千葉大学名誉教授の宮崎良文先生による英語著書の翻訳本。全世界16カ国以上で翻訳された話題作。森林浴がもたらすリラックス効果や予防医学的效果について科学的に解説。日常生活に取り入れられる自然セラピー実践法も紹介。

[この本を読む→https://opac.ll.chiba-u.jp/opac/opac\\_link/bibid/FB10080449](https://opac.ll.chiba-u.jp/opac/opac_link/bibid/FB10080449)

### Book3 Nature fix：自然が最高の脳をつくる：最新科学でわかった創造性と幸福感の高め方

著者：フローレンス・ウイリアムズ著；栗木さつき, 森嶋マリ訳

出版：NHK出版 , 2017.7

コメント：自然セラピーを科学的視点から解き明かすノンフィクション。著者は、世界各地の研究者を訪ね、日本では千葉大学自然セラピー学研究室の森林浴研究を取材。自然に触れることで脳や身体にもたらされるリラックス効果のメカニズムと、日常に取り入れるためのヒントを紹介。

[この本を読む→https://opac.ll.chiba-u.jp/opac/opac\\_link/bibid/FB10069047](https://opac.ll.chiba-u.jp/opac/opac_link/bibid/FB10069047)

