季刊発行／第17号　平成27年1月31日発行

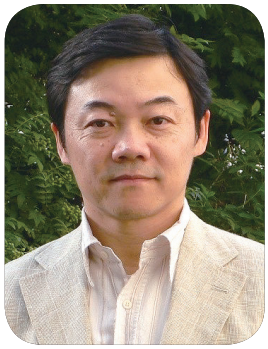
# 森林セラピー®

特定非営利活動法人
森林セラピーソサエティ
FOREST THERAPY SOCIETY

FOREST THERAPY 第17号 January 2015

【目　次】

巻頭言 …… 1
特別寄稿 …… 4
トピックス …… 6
森林セラピー基地・ロード紹介 …… 8
解説　森林環境の話 …… 12
会員だより　森林セラピスト・ガイドに聞く …… 13
情報提供のコーナー …… 15
会員リスト　編集後記 …… 16



## 巻頭言
## 第24回IUFRO（国際森林学会世界大会）アメリカ・ソルトレイクシティにて

森林総合研究所
**香川　隆英**

IUFRO（International Union of Forest Research Organizations：国際森林研究機関連合）は、100か国以上、650の組織に所属する15,000人以上の森林関係の研究者からなる世界最大の国際団体である。世界大会は、5年に一度開催され、3,000～4,000名が参加し、各国の森林関係の最新の研究成果を発表するとともに、世界の森林が直面する主要な問題を議論する場でもある。本年は、アメリカ・ソルトレイクシティにおいて、第24回の世界大会が開催された。

大会には105カ国から約4,000人の科学者や専門家が招集し、168のセッションで発表が行われた。

本大会において、森林セラピーのテクニカル・セッションは「Forests and Human Health」部会で初めて開催された。これは世界初のことであり、大変意義深い。本部会を立ち上げて、活動を継続されてきた方々の尽力に負うところが大きい。口頭発表7題、

森林セラピーのセッションの様子

およびセッション内でのポスター発表が７題行われた。このポスター発表は、口頭発表会場内で行われたため（全体のポスター発表は広大な体育館のような会場）、森林セラピーに興味を持つ研究者間で討論することが出来た。

口頭発表は、日本から２題、韓国、中国からそれぞれ１題、ヨーロッパから３報が発表された。このことからも、日本を中心としたアジアが森林と健康の研究をリードしていることが分かる。

当セッションは、私とリサ教授（フィンランド森林研究所：METLA）でChairmanを務めた。

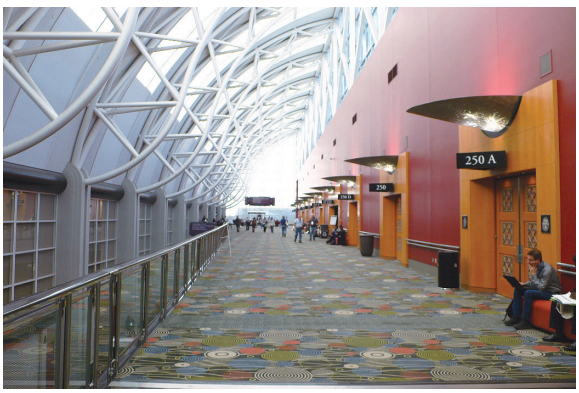
私が最初に発表し、これまでの我が国での森林セラピー研究の発展及び、森林セラピー基地の展開について総論を述べた。

次に、韓国森林研究所からJeong hee博士が、韓国での森林治癒の最近の発展について発表した。森林の癒し効果に関する研究は2007年に開始され、日本における森林セラピーを踏襲してきた。現在は、韓国独自の研究手法で森林医学の研究が進んでいる。

中国林業科学院からBing Ye博士は、都市住民の健康改善の手助けができる都市林の治療効果について発表した。長期モニタリングの手法は、都市森林の人の健康への効果を追跡するために開発された。

森林総合研究所の恒次博士は、木材の香りに関する室内実験の結果を発表した。脳前頭前野、血圧、および脈拍数において、スギ木材チップの香りが大幅に収縮期血圧と脳活動を減少させ、αピネンの香りが乳児の心拍数を減少させた。

スウェーデン農業科学大学のEva-Maria Nordstrom博士は、リハビリテーション森林の特性を定量化し、木材生産とリハビリ森林の間のトレードオフを分析した。最も重要な５つの変数は、林齢、本/ha、高さ、直径及び蓄積量であった。




広大な発表会場

モルモン教の町、ソルトレイクシティ

デンマークのコペンハーゲン大学Ulrike Stigsdottir教授は、自然・健康とデザインの研究所で行われた、健康の森（健康増進）、およびヒーリングの森ガーデン（ストレスの治療）について発表した。

フィンランド森林研究所のLiisa Tyrväinen教授は、いくつかの心理的・生理的指標を用いた森林セラピー実験の結果、都市近郊の森と都市公園が、ヘルシンキ市街地に比べて、ストレスを低減したことを発表した（ヨーロッパ初の森林医学実験）。また、都市近郊の森林は都市公園よりも、さらにストレス回復の資質を有していると述べた。

ソルトレイクシティは、歴史的にモルモン教が開拓した町として知られている。2002年に冬季オリンピックが開催され、それを契機に街が整備されて、市街地は大変綺麗に整えられてきた。中心市街地のTemple Square（テンプルスクエア）には、教会や公園があり、全国から教徒や観光客が訪れる町だ。

そして、やや距離は離れるがイエローストーン国立公園があり、また近くには国有林の森林公園が数多くあるので、森林浴には適した都市といえる。私が行った森林公園は、標高3,000m、湖の周りにトウヒの森が広がる涼しい（寒いくらい）場所。アメリカで便利なのは、自動車で3,000mまで行ける、アクセスが良いところだ。北米では良く見かける風景、湖と針葉樹林のセット、綺麗だが日本ほどの多様性はない。森林セラピーには、季節を選んで来ないと気温が低すぎることだろう。また、標高が高いので酸素が少ない、注意が必要である。アメリカの国立公園はレンジャーが中心となって熱心にガイド活動しているが、ここのような国有林の森林公園では、ヴィジターが好きに遊歩道やバーベキュースポットを利用するスタイルである。

郊外の国有林にある森林公園

特別寄稿

# 森林セラピー基地・ロードを訪ねて

## 「福岡県うきは市」

森林セラピーソサエティ
理　事　**今井　通子**

明けましておめでとうございます。

昨年は全国的に６月から９月までは悪天候が続きました。中でも台風や集中豪雨の被害等で、日南市、椎原町その他、対応に追われた地域も続発し、更に御嶽山麓の上松町では非常事態が生じる等、御苦労された方々も多数の大変な年でした。自然の驚異に晒された皆様、改めてお疲れ様でした。今年こそは森林セラピー基地・ロード関係者の皆様方にとって、特に良い年になるよう強く祈念いたします。

さて今回の訪問先は、森林セラピー基地オープン５周年を迎えられた福岡県うきは市の、コース名“つづら棚田の散歩道”です。５年前に訪れ、渓流沿いに林内を登り、眼前に現れた大小合わせて300枚ある棚田の斜面が圧巻だった事と、12月でしたが、まるで田植えから３週間ほど経過した田のような青々とした稲の美しさを今でも覚えています。つづら棚田は、うきは市内からは南南東のひっそりした山間地にあり、中央部にある５件の日本家屋が上下左右での田の作業に効率が良さそうで、日本ならではの伝統的機能美が家含みで見てとれます。当時ご担当者から伺ったところによると、オープン以来NHKをはじめ多くのマスコミが森林セラピー及び基地について頻繁に広報を続けて下さったことで、休日がほど良くつながったシルバーウィークは約２万人の人々が来訪したとのことでした。森林セラピー基地に認定された事が引き金で、見事な棚田の存在が広く明らかになり、千客万来となったという稀有な事例です。他の基地・ロードでも、森林セラピー基地・ロードの広報時、地元の自然をアピール出来ると良いかと考えます。

ところが、2012年７月、集中豪雨によ

り棚田の被害というよりは、市内からの車道や橋が壊れ、ロードはおろか棚田内の住民が孤立状態になり、当時担当の方からは、峠越えして救援物資を人力で運んでいる、就任されたばかりの新市長様とは災害現場でが初対面、八女市の被害の方が大きく自衛隊のヘリは当地には回してもらえない、及び、セラピー基地については復興に４年程度はかかる予想、等々、悲劇的なご連絡をいただいていました。今回は､記念イベントの一環として、７月から１１月まで６回の医師同行森林セラピーと講演会その他が行われました。出発点となった棚田の対岸にある丘陵地から見渡した棚田には、まだ道普請をするトラックが見えましたが、２番穂の青々とした稲は力強く並び、景色の美しさは元通りでした。棚田上部の森の入口では、つわぶきの黄色い花が迎えてくれ、木段も健在。ゆっくり登った針葉樹林内での座観時には遠くにドリル音も聞こえましたが、沢の流れの音、鳥の声も以前同様五感を満足させてくれました。勿論深呼吸した時の空気もおいしかったです。

仰臥位になり見上げた木々が、太陽に向ってそれぞれ枝をのばす姿が芸術的。青い空と木漏れ日の暖かさが、眼と体に気持ち良い。眼を閉じると土の匂いがし、子供の頃を思い出し懐かしく感じました。左から右に頬を撫でていく風が気持ち良かった。等々、定員

30名が満員だった参加者の方々の、口々にされる言葉も森の力が健在である事を伝えていました。

また移動中、ここの森林セラピー弁当はJRの駅弁にも採用されています。大手企業の方々がCSRで費用は先方持ちで毎年ロード整備に来られています。本年も来訪者は既に17,000人を超えています。等々のお話をスタッフの方から伺いました。当初から森林セラピーを軸にした地域おこしに成功し、災害も乗り越えたうきは市では、全国のモデル地区として森林セラピー関係では初めて、市の職員の方が総務省地域力創造アドバイザーになられています。現場の自然が災害の跡形なく復活し、ロード整備も行き届いているうきは市には、５周年記念のお祝いを申し上げると共に、関係諸氏の森林セラピーを盛り上げる力が５年間を経ても尚みなぎっている事が感じられ、更なるご発展を大いに期待したいと思います。

# トピックス

## シリーズ：森林セラピーに必要な医学知識
## 第３回　呼吸の生理学とヨガ式呼吸の理解

ＮＰＯ森林セラピーソサエティ 理事長
国際医療福祉大学大学院 客員教授 瀬上　清貴

今回は呼吸の生理学、特に深呼吸についての学習です。森林セラピーの中で呼吸法は大切なテーマとなっています。多くの方が様々な呼吸法を試みておられることと思います。中でもヨガ式呼吸法Pranayamaを取り込んでいる方が多いように耳にしておりますので、Pranayamaに関する最近の科学的知見などにも触れてみることにしましょう。

呼吸とは大気から酸素を肺を通して身体に取り込み、血液を介し最終的に細胞内に取り込んで糖の分解に用い、そこで産生された二酸化炭素を血液を介して、肺から大気中へ排出する過程を言います。さらに、呼吸を内呼吸と外呼吸とに区分して説明しましょう。脊椎動物における外呼吸とは、気道、肺を介して、大気中から肺胞に吸い込んだ空気から血液中の赤血球のヘモグロビン分子に酸素を取り込み、血液によって全身の細胞にくまなく酸素を行き渡らせます。一方、細胞から拡散して血液中に溶存することとなった二酸化炭素を肺胞に運搬し、血液中から肺胞内に拡散させ、肺、気道を通じて大気中に排出します。そして内呼吸とは赤血球のヘモグロビン分子に取り込まれた酸素分子が身体細胞で細胞内小器官であるミトコンドリアに取り込まれ、その内膜上で電子伝達系としての水素原子から電子の放出を受け止める形で酸化させ、結果的に生じる膜の電位差によってATPの合成系が動かされることに寄与し、その際に水素原子の供給元となったブドウ糖や脂肪酸が分解されて発生する二酸化炭素分子と水分子を血液中に拡散して排出することを言います。

肺は出口が一つしかないため吸息、呼息を繰り返すことで定期的に肺胞内の空気を交換しなければなりません。このために行う胸郭運動を呼吸運動と呼びます。呼吸運動は随意運動であると同時に、延髄にある脳幹の呼吸中枢によって自動的に制御されています。肺は弾力性の高いゴムのような臓器です。それが肋骨と肋間筋、及び底に横隔膜と呼ばれる筋肉とで外殻を構成し、その内側には胸膜が張り詰められた胸郭により、覆われた形になっています。呼吸運動とは、外肋間筋により胸郭が引き上げられ、横隔膜を収縮させ腹部に向け引下げることで胸郭の容積を拡大させ、結果的に胸郭内に中釣りになっている弾力性の高い肺を強制的に拡張させる運動です。これにより空気が肺内に流入し、吸息となります。力を抜くと胸郭は小さくなり、肺も収縮して空気が大気中へと排出され、呼息となります。この時自然と身体全体の力が抜けていくのを実感しますね。呼息を強く吐き出そうとする時には、内肋間筋が使われて胸郭を意識的に収縮させることになります。また、腹部の筋肉も動員されて腹腔を収縮させて内部臓器と共に横隔膜を持ち上げ、胸腔内容積を更に収縮させようともしているのです。これらの呼吸運動を意識的に最大限行うことが深呼吸となります。一般的には先に呼息を吐き出してから、吸い込むようにしてい

るようです。確かにその方が胸腔内容積はより拡大するとされています。それでは胸腔容積が拡大し過ぎるようなことは起こらないのでしょうか。肺や気管には伸展受容体が備わっていて、肺容積が拡大すると興奮性刺激電位が求心性迷走神経により呼吸中枢に伝達され、吸息神経を抑制させる指令を出させるのです。このため、吸息相は停止します。ヘーリングブロイエル反射Hering-Breuer Reflexと呼ばれています。

呼吸は意識しない時にも行われていますね。動脈血中の二酸化炭素分圧$PCO_2$と酸性度pHの変化が常時測定されていて、$PCO_2$の上昇とpHの低下がわずかでも起こるとそれに比例して一回呼吸気量が増加します。その測定は頸動脈小体と大動脈小体と呼ばれる化学的受容体で行われ、その情報は求心性神経によって呼吸中枢に伝達されています。また、呼吸中枢の近くの延髄腹側表面には延髄化学受容器があり、脳脊髄液のpHの変化を測定しており、同様に呼吸中枢に伝達されています。呼吸気量の増加による肺胞換気量の増加により、$PO_2$、$PCO_2$、pHの値が常に一定に保たれている訳です。ところで、酸素分圧については通常100mmHgですが、これが60mmHg以下になると初めて反応し、呼吸気量が増大することになります。3000m以上の高山に登った時にようやく息苦しさを感じて呼吸が速くなる仕掛けです。

ヨガの経典Yoga Sutra（紀元前200年）では８葉の教義Patamjaliが提唱されていて、その第４葉がPrana（呼吸）yama（制御）と呼ばれる呼吸の調節法を教えているものだそうです。そのPranayamaはPuraka（呼息）、Rechaka（吸息）、Kumbhak（呼息と吸息との間の息止め、タメ）との３相で構成されています。息の仕方は、鼻腔式であったり腹式であったり、速度も緩急様々、止める時間の長さも様々に分かれています。この内、緩徐な深いPranayamaについては様々な生理学的な成果として、血圧降下作用、心拍数減少作用、喘息抑制作用、自律神経失調安定化、PTSD安定化、抑うつ反応安定化等々に関する成果が報告されています。脳波のデルタ波とシータ波が高まっていることも観測されています。

その科学的な仮説として、緩徐な深いPranayamaによる呼吸刺激が２つの経路で中枢神経系を経由して迷走神経系を興奮させ、血圧低下、心拍数低下、酸素消費量の低下等に作用しているという報告があります（R. Jerath　2006）。第１の経路はHering-Breuer reflexによるもので、肺の伸展受容体の興奮が延髄の呼吸中枢を介して、係争神経の抑制刺激の振幅と周期とが増大することにより、諸反応が認められるというものです。今一つの経路がユニークなものです。Pranayamaにより肺にある「線維芽細胞」が伸展され、過分極電位が発生することで、周辺組織の細胞膜電位が安定化し、細胞代謝が抑制されて迷走神経系を抑制させるのではないかというものです。これはデルタ波やシータ波という緩徐波が脳波に観察されることの説明にもなるとしています。

他の方式によるPranayamaにより、時に喘息が悪化することもあるとの指摘もあり、要注意です。ここではあくまでも深呼吸に近い、「緩徐な深いPranayama」による生理学的な成果をご紹介したものです。

（参考）R.Jerath 2006: Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nernous system. Medical Hypothesis（2006）
（http://intl.elsevierhealth.com/journals/mehy）

# 森林セラピー基地・ロード紹介

## 「水上村森林セラピー基地」

熊本県水上村

### 1．水上村の概要

九州中央山地の懐深く抱かれた水上村には、日本三急流の球磨川の源流があり、澄みきった川であでやかな姿を見せるのは、渓流の女王ヤマメ。春には市房湖畔は１万本の桜で彩られ、秋には緑なす山に映える彼岸花、更に紅葉も村を飾ります。村の自慢は丹精こめた清流米やタケノコ、茶、栗、イチゴのおいしさです。古くからある湯山温泉は、肌がつるつるする美人湯として評判です。素朴な村人たちは、自分たちのリズムでゆったりと生活しています。

### 2．水上村森林セラピー基地の特徴

平成22年４月に熊本県で初の森林セラピー基地に認定を受け、県下第二位の高さを誇る霊峰「市房山」を中心とした豊かな自然環境と、旬な地元食材や、昔から美人の湯として親しまれた「湯山温泉」を活用した森林セラピーを提案しています。「本物の空気がここにある」をキャッチコピーに、本物を提供することをコンセプトとして行っております。地元の森林ガイドが森林のことはもちろん、歴史や昆虫のことなど、ガイドが得意とする色んな話を聞いたり、現在のコースでは樹齢千年ともいわれる大杉を見ることもできます。

春夏秋冬年４回のイベントを実施しており、毎回沢山のお客様にご参加頂いております。

**【アクセス】**
車：人吉ICからフルーティーロード経由で40分
電車：くま川鉄道湯前駅下車　タクシーで20分

**【お問い合わせ先】**
水上村役場企画観光課
〒868-0795　熊本県球磨郡水上村大字岩野90
TEL：0966-44-0312　FAX：0966-44-0662
HP：http://www.vill.mizukami.lg.jp/

### 3．水上村の森林セラピーコースの紹介

①健脚向けトレッキングコース：約4.1kmのコースで市房山の４合目までを往復するコース
②適度なウォーキングコース：約1.7kmのコースで市房山の２合目までを往復するコース
③自由散策コース：市房山登山口周辺を自由に散策するコース

### 4．今後の展開

森林セラピー基地に認定され５年目に入り、熊本県内でも少しずつ認知されていきており、お客様も徐々に増えてきています。リピーターの方も増えてきていますので、そういったお客様に何度も来て頂けるよう、今後新たなコースの検討を行っていきたいと考えております。また、現状は一般のお客様向けのプランのみとなっていますが、企業様の福利厚生面でも事業展開を視野に入れ、別のプランも検討していきたいと考えております。

# 「森林セラピー基地　吉野
## ～悠久の風景　吉野の道～」

奈良県吉野郡吉野町

### 1．吉野町の概要

吉野町は、奈良県の中央部に位置し、東西に大台ケ原を源流とする吉野川が滔々と流れます。世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の中核資産として知られる吉野山は、春ともなると3万本もの桜花が咲き誇ります。また、古代から吉野は神聖な場所として特別視され、日本固有の宗教「修験道」の聖地としても、人々を招き入れてきました。

さらに、町の総面積95.65㎢のうち森林が83%を占め、吉野林業の地としても400年を超える歴史を持ち、大切に育まれてきた吉野美林を見ることができます。

春の吉野山

### 2．吉野町の森林セラピーの特徴

吉野町は、平成24年3月、奈良県ではじめて「森林セラピー基地」としての認定を受けました。

お客さまのご案内は、町から認定を受けた「吉野美林案内人」が行い、現在29名が活動しています。森のなかでは、「森林瞑想」や「ハンモック」、「ティータイム」など、心と体をほぐすプログラムをご体験いただけます。

吉野町独自のメニューとしては、「笑いヨガ」があります。「笑いヨガ」とは、「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたエクササイズです。笑いながら多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身ともに健康になることができます。

森林瞑想の様子

吉野町国民健康保険吉野病院副院長であり、森林セラピー専門医でもある福岡篤彦先生より、案内人への「笑いヨガ」講習も実施しています。「体がぽかぽか温まる」、「気分がすっきりした」など、お客さまに大変ご好評をいただいております。

### 3．吉野町の森林セラピーロード

吉野の魅力を体感していただけるよう、特色ある2箇所のセラピーロードを設定しています。

①吉野・宮滝　万葉コース
　高低差　291m　　全行程（片道）7.7km
　平均斜度　3.8%　　所要時間　約5時間
　飛鳥・奈良の時代から、多くの人々が巡った道をたどります。悠久の風景に思いを馳せながら山道を歩く、やや健脚向けのコースです。ダイナミックな景観が魅力です。

②神仙峡・龍門の里コース
　高低差　122m　　全行程（一周）約6.6km
　平均斜度　1.8%　　所要時間　約5時間
　仙人が修行したともいわれる神仙峡を体感します。舗装率が高く、一部を除いて高低差の少ない、歩きやすいコースです。お子さまでも安心して歩いていただけます。

### 4．これからの展開

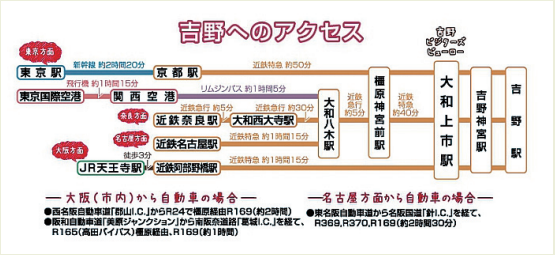
昨年5月にお客さまの受入を開始し、これまで約1,000名のお客さまに森林セラピーをご体験いただきました。季節を変えてお越しいただくなど、リピーターのお客さまも日を追うごとに増えてきています。

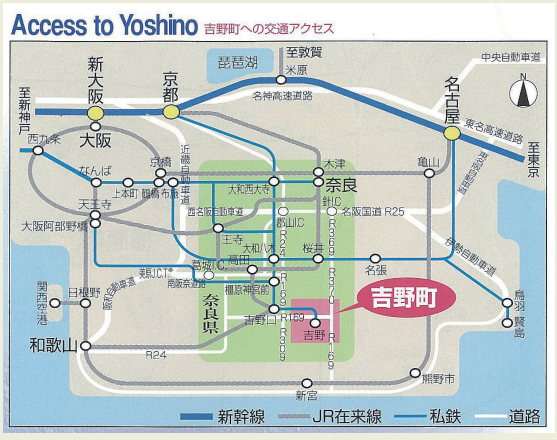
今年度は地方職員共済組合奈良県支部との年間契約をはじめ、福利厚生や教職員向けの研修等でもご利用いただいています。

また、ゆったりと吉野を満喫していただけるような、セラピーと宿泊のセットプランも企画しています。

これから、吉野を訪れる人も、吉野に住んでいる人も、その美林に入ることで心が癒されるような森林セラピー基地づくりを目指していきます。

ハンモック体験の様子




**【お問合せ先】**
一般社団法人 吉野ビジターズビューロー
〒639-3111　奈良県吉野郡吉野町上市2060-1
※近鉄吉野線大和上市駅前
TEL：0746-34-2522　FAX：0746-39-9238
Mail：therapy@yoshino-kankou.jp
HP：http://yoshino-kankou.jp/

# 「癒しと歴史が香る森」

大分市森林セラピー基地

## 1．大分市の概要

大分市は、九州の東端、瀬戸内海の西端に位置し、人口は約48万人を擁する。周辺部を高崎山、九六位山、霊山、鎧ヶ岳、樅の木山などの山々が連なり、市域の半分を森林が占めるなど豊かな緑に恵まれています。

また、気象は瀬戸内海気候に属し、温暖で、自然条件に恵まれた地域です。

## 2．大分市森林セラピー基地

瀬戸内海国立公園内と日本で2番目に大きい県民の森を中心に、豊かな自然環境内でのレクリエーションをはじめ、大友氏が活躍した戦国時代の文化から南蛮文化まで、歴史が織りなす多様な文化と、関あじ・関さばに代表される食も堪能することができます。

市内全域に広がる8つのコースでは、それぞれに全く異なった「海の幸」「森林セラピー」「街の文化」を楽しむことができます。ぜひ、全コース制覇を目指してください。

## 3．大分市のセラピーロード

○高崎山セラピーロード（大分地区）

瀬戸内海国立公園の緩やかな山道。山頂付近は大友氏の山城であった高崎城の遺構を見ることができ、タイミングが合えば特別天然記念物の猿に会えるかも…

**【アクセス】**

○大分市内中心部まで

車：大分空港から市内中心部まで約60分

大分ＩＣから市内中心部まで約10分

○市内中心部から各セラピーロードまで

車：約30分～約60分

**【お問い合わせ先】**

大分市商工農政部産業振興課
森林セラピー担当班
〒970-8504
大分県大分市荷揚町2番31号
TEL：097-585-6013　FAX：097-533-6117
メール：therapy@city.oita.oita.jp
HP：http://www.city.oita.oita.jp

○樅の木山セラピーロード（佐賀関地区）

天気が良ければ山頂から遠く四国が見渡せる。浄慶寺（木佐上地区）での水墨画体験（有料・要予約）など、地域の文化に触れるのもセラピーの楽しみ方の一つ。

○天面山セラピーロード（大南地区）

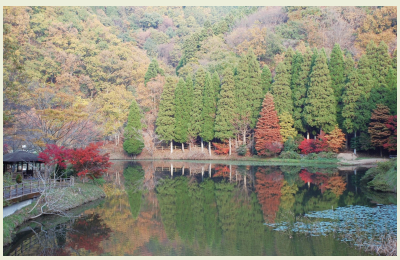
山頂やその周辺は天面山森林公園として整備され、なだらかで歩きやすく眺望もよい。秋の大野川合戦祭りでは、天面陣会場にて神楽などが披露される。

○霊山セラピーロード（稙田地区）

山頂付近にある2か所の展望台は、市街地が一望できる絶景スポット。

○おしどり渓谷セラピーロード（野津原地区）

園田川沿いのおしどり渓谷には、ウグイス滝や安友庭園などがあり、一日中ゆっくり過ごせる近場の隠れた癒しスポット。

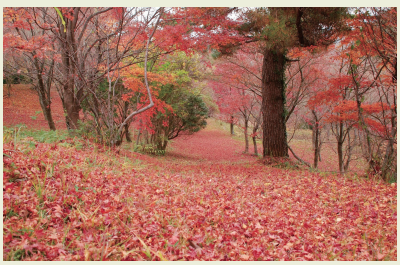


○宇曽山セラピーロード（野津原地区）

気軽に森林浴と山頂からの美しい景色を楽しめる。ロードに近接する肥後街道を歩き、歴史や野津原地区の食街道を楽しむのもオススメ。

○平成森林公園セラピーロード（野津原地区）

全体的に遊歩道が整備されており、四季折々の木々を見ることができる。公園内のコースは道幅も広くトレイルランニングなども楽しめる。



○鎧ヶ岳セラピーロード（野津原地区）

登山気分を味わいながら大分市の最高峰の峰々を歩くコース。健脚者向きながらも松や岩が織りなす自然豊かな景色が楽しめます。

## 4．今後の取り組み

大分市の森林セラピー事業は、平成24年3月に認定を受けてから3年目を迎え、市民からのニーズは確実に高まっています。また、最近では市外や県外からの問い合わせも増えてきていることから、対応できる受け入れ態勢の構築や、市内外に向けた効果的な情報発信が必要になります。参加者もリピーターが増えてきていることから、プログラムの内容を見直し、少しずつ変えながら、何度来ていただいても新鮮に思えるようなプログラムを検討し、この事業を長く継続させていきたいと思います。

# 「山梨県有林の森林セラピー基地 武田の杜」

山梨県甲府市

## 1　山梨県立武田の杜保健休養林の概要

県土面積の約８割を森林が占める山梨県は、自然豊かな森林県です。四方を高い山々に囲まれているため年間を通じて少雨で日照時間が長く、ぶどう、ももなどの果樹生産が盛んなほか、行楽地としても適しているといえます。

武田の杜とは、県都甲府市の市街地北側に広がる2,500haの保健休養林で、この武田の杜の中心ゾーンである「健康の森」が森林セラピー基地として認定を受け、平成26年５月基地運営を開始したので、今回紹介させていただきます。

## 2　武田の杜森林セラピー基地「健康の森」

「健康の森」は、JR甲府駅から車で20分ほどの市街地近郊にある195haの県有林です。県有林とは県が所有する森林のことで、本県では県土面積の1/3を県有林が占めており、FSC®森林管理認証を取得し、国際的な基準に従って環境に配慮した管理・経営を行っています。

この「健康の森」基地内には３本のセラピーロードがあり、老若男女問わず楽しめるコースを設定しているほか、拠点となる新築のサービスセンターは県有林の木材をふんだんに使用し、木の良さを感じていただける施設となっています。また、山梨県の森林・林業が学べる森林学習展示館や家族・グループで楽しめるキャンプ場、ログキャビンなどもあり、多様な利用者層やニーズに応えられる体制を整えています。

**【アクセス】**
○甲府駅から車で約20分
○甲府駅北口から山梨交通バス利用の場合
上帯那行き「千代田湖」下車徒歩15分
羽黒経由山宮循環「千代田湖入口」下車徒歩30分
○温泉入浴付き森林セラピー体験ツアー参加者には甲府駅北口から無料送迎あり

**【利用時間】**
健康の森 9:00～17:00

**【休館日】**
月曜日・休日の翌日（土・日除く）
12月29日～1月3日

**【お問い合わせ先】**
武田の杜サービスセンター
住所：山梨県甲府市山宮町片山3371
TEL：055-251-8551
HP：http://y-zouen.jp/takeda/

そして売りは、なんといっても「景色」です。遊歩道の木々の間や展望広場から眺める甲府盆地と周辺の山々の眺めは開放感にあふれ、最も標高の高い片山山頂（665m）からは富士山や南アルプス、八ヶ岳などのパノラマが楽しめて爽快です。

周辺施設としては、基地の麓に武田信玄公のかくし湯として知られる湯村温泉郷があり、森林セラピー体験後は温泉入浴や宿泊もできるほか、近隣には武田神社、昇仙峡といった観光スポットも多く、森林セラピーとあわせて日帰り、宿泊どちらでも楽しむことができます。

このように、「健康の森」は都市近郊の里山にあり、年間通じて誰でも気軽に森林セラピーを楽しむことのできる基地といえます。

## 3　セラピーロードの紹介

（1）癒しの小径コース（中の平コース、西の平コース）
全長約2.2kmの尾根沿いの平坦コース。全線が土系舗装されたバリアフリー構造で、車いすやベビーカー等もOK。

（2）五感の森コース
全長約2.3kmで、ほどよくアップダウンのあるコース。明るい森の中を歩きながら、木々の間から眺望を楽しめる。

（3）外周コース
全長約5kmの健康の森の外周を巡るコース。植生の変化による多様な雰囲気、色彩を楽しめ、運動強度も少し高い。

## 4　今後の展望

森林セラピー基地としてスタートした本年度は、多くの方々に武田の杜の森林セラピーを知っていただくため毎月１回のペースで温泉入浴付き日帰り体験ツアーを開催しており、県内外からの参加者の皆様からご好評をいただいております。

今後は滞在型のプログラムや周辺施設との連携等徐々に内容を充実、発展させていきたいと考えており、また専属の武田の杜森林セラピーガイドについても一層のスキルアップに取り組み、参加者の皆様にさらにご満足いただけるよう努力を重ねて参ります。

解　説

# 森林環境の話

森林総合研究所　**香川　隆英**

「基本的な森林セラピープログラムの事例」続き

森林セラピーロードをガイドする際に、ロード上あるいはその周辺で五感刺激のポイントを見つけておき、的確に体験してもらいましょう。

季節により、また時間帯により刺激の要素は変化しますので、できるだけたくさん準備しておくと良いでしょう。セラピスト・ガイドさんにより、得意分野が違うでしょうから、お互い研修しながら懐を広げるようにしましょう。

**３．聴覚（続き）**

聴覚刺激としてリラックスするのは、大きな川ではなく、写真のような静かなせせらぎの音です。

清水がちょろちょろと流れる音が聞こえる、あるいは見える場所で、座観するなどが勧められます。

小川のせせらぎ（東京都奥多摩町）

**４．触覚**

セラピーロードの路面も重要な触覚刺激になります。コンクリートなどの固い舗装より、チップ舗装や落ち葉の土道のトレイルのような柔らかい路面がリラックスします。スギやヒノキの針葉樹チップ舗装であれば、フィトンチッドの香りが嗅覚刺激も加味されて相乗効果が期待できますね。

チップ舗装のトレイル（韓国）

そして、セラピーロード周辺にある巨樹に触れることも忘れてはいけません。樹木は森林セラピーの主役ですから。二次林や人工林のセラピーロードで、もし巨樹がなければ、特徴的な樹木に触れることも効果的でしょう。ヒメシャラのような平滑な樹皮や、逆にアベマキのように分厚い樹皮に覆われた樹幹です。

スギ巨樹（和歌山県高野町）

**５．味覚**

味覚を森林セラピーロード周辺で求めるのは、難しい場合が多いですね。木の実などは季節限定ですし、セラピーロード周辺で植物等採取するのは、マナー上、気を付けなければいけません。

味覚に関しては、セラピー弁当やホテル・旅館等での食事に期待したいところです。

出来るだけ地元の食材、野菜や魚や肉などを使いましょう。地産池消ですね、地域産業とのつながりもできます。また、生活習慣病対策として、減塩、脂っこいものは控えるようにしましょう。ガイドさんが用意する、ティータイムでのハーブティーやお菓子など、ヴィジターとの距離を縮めるのに格好ですので、できれば地域特産のものを取り入れましょう。

セラピー弁当（山梨県フフ山梨）

次回からは、森林セラピーロードのデザインについて。

## 森林セラピスト

### 森林セラピーにひかれる8つの理由

新行内　勝善
（東京都）

「どうしてこうにも森林セラピーにひかれるのか？」その理由をあらためて考えてみた。

第一に、私の性格が新しいもの好きであるから。森はずっとずっと昔からあるが、森林セラピーという名前が付いてからの月日はまだ浅く、これから発展していく可能性が豊かな森林セラピーにひかれている。

第二に、私が千葉の田舎で生まれ育ち、ゆえに、今は東京暮らしだが、田舎的なるもの（里山）が欠乏状態にあるから。「里山欠乏症ですな」などと診断されそうな状態。

第三に、自然は好きだけれども、がんばる山登りは苦手であるから。山ガールは好きであっても、山ボーイにはなれないヘタレな私にもやさしい森林セラピーが嬉しい。

第四に、木材が好きであり、木工品が好きであるから。曾祖父と祖父が大工の棟梁であったことが大いに関係している。

第五に、遊びが好きであるから。特に手作りものづくり系の遊びが好きであり、昔遊びも好き。この手の遊びは森林セラピープログラムに相性がいいのが嬉しい。

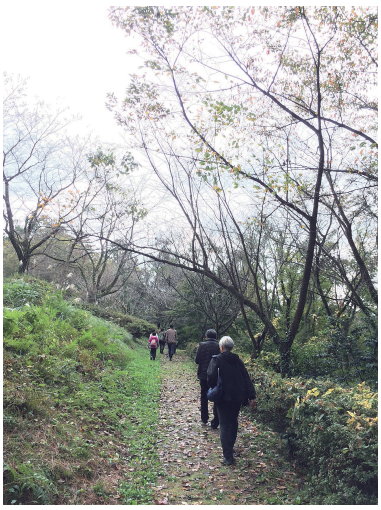
第六に、探検・探索が好きであるから。森に入ると、狩猟採集民族の血がさわぎ、目が光る。

第七に、いろんな人と森で出会えるから。さまざまな方々と、森というフィールドで出会えるのがとても楽しい。森は私たちをやさしく出会わせてくれるような気がする。

第八に、私の生業が心理カウンセラーやスクールソーシャルワーカーであるということとも関係するが、癒しやメンタルヘルス効果が実証されている森林セラピーは見逃せない。

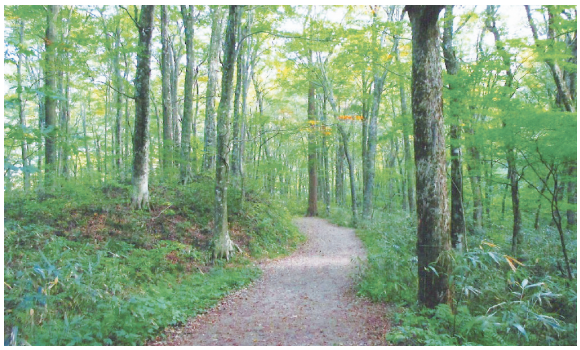
いろいろとあげたが、私の心の中の真実としては、楽しい、心地いい、ということである。

さて、そんな私がこれから真の森林セラピストになるために不足しているものは何かと考えてみた。数え上げたらきりがないが、今最も必要なものは、「私の」と思える愛着ある森林セラピー基地だろう。森も森林セラピーも好きでも、ホームタウンならぬホームと思える森林セラピー基地が私にはまだない、これでは致命的だ。ただ、私の実家のある千葉にも森林セラピー基地ができた、嬉しい便りであり、頼りにしていきたい。



# 白神山地の麓 十二湖の森

柴田　敏子
（青森県）



日本海の素晴らしい景勝と一緒に走っているJR五能線、後を振り向けば、白神山地。国道101号線から車で30分程の所に、今年５月に青森県初の森林セラピー基地としてオープンされたばかりの十二湖の森があります。海抜250m付近の台地に大小33の湖沼が連なるように点在し、中でも青池は津軽国定公園を代表する神秘の名湖となっています。

この森は、明治生まれの祖母と幼少の頃から山菜採りでよく歩き、昔からの知恵を学んだ、どの道も想い出がいっぱい詰められた私のふる里でもあります。散策ガイド、観光職に携わり14年目になりましたが、決意も新たに、講師の指導、ガイド仲間の協力・支えもあり、森林セラピーガイドとしてスタートする事が出来ました。

かつらの木の周辺では、落葉の下から来る甘い香りで立ち止まり、野鳥達のさえずりや、名水の流れる音に又足を止めては深呼吸。ブナ林の道へと進んで行く。都会とは違う森林の香り、さわやかな空気の心地よさに五感も開かれ、癒しを感じる空間でもある。穏やかな木漏れ日の中で、足元にいっぱい落ちているブナの実を拾い、さっそく試食で夢中になっている姿は、森と心が一つになっている。自然は時間を忘れさせてくれる、素晴らしい力を持っている。そこに、静かに見守りながら寄り添っている自分がいる。森林セラピーに出会えて幸せを感じる瞬間です。夕陽海岸沿いの温泉地と宿、白神山地の恵みと海の恵みを繋いでいく深浦町、野生動植物、四季折々の自然豊かな魅力を伝えられる十二湖の森は、私達の宝です。森林セラピーを体験された方々の健康増進、そして、心のふるさとを作ってあげられるガイドを目指しています。

## 情報提供のコーナー

### 日本最大級の環境展示会
### 「エコプロダクツ2014」に出展しました

2014年12月11日（木）～13日（土）、東京ビッグサイトにて開催された日本最大級の環境展示会「エコプロダクツ2014」内、「森林からはじまるエコライフ展」に出展しました。展示ブースは森林セラピー基地・ロードのパンフレットを並べ、自由に持ち帰れるようにしました。最終日には抽選会を行い、森林セラピーおよび宿泊のペアご招待券の抽選を行いました。ご協力いただきました皆様には、改めてお礼申し上げます。

### シンポジウム
### 「心と身体の健康づくりに寄与する森林セラピーの全国展開」

2014年12月13日（土）、森林セラピーのシンポジウムを上記エコプロダクツ2014と同時開催しました。2008年から毎年、6回ほど開催した「森林と健康に関するフォーラム」のリニューアル版ともいえる今回のシンポジウム。一般の方も多くご来場頂いたように感じております。当日のレジュメを総合サイトに公開しています。ぜひご覧ください。

## 会員リスト

### 団体会員

医療法人社団心清会
矢崎総業(株)
(特非)日本ヘルスツーリズム振興機構
(株)デラ

### 団体賛助会員

山形県小国町
長野県上松町
長野県飯山市
長野県信濃町
長野県佐久市
山口県山口市
高知県津野町
宮崎県日之影町
岩手県岩泉町
長野県南箕輪村
山梨県山梨市
長野県木島平村
島根県飯南町
高知県梼原町
宮崎県綾町
鹿児島県霧島市
沖縄県国頭村
神奈川県厚木市
長野県小谷村
和歌山県高野町
新潟県津南町
東京都檜原村
静岡県河津町
宮城県･登米町森林組合
秋田県鹿角市
東京都奥多摩町
新潟県妙高市
長野県山ノ内町
三重県津市
滋賀県高島市
岡山県新庄村
福岡県うきは市
福岡県八女市
宮崎県日南市
群馬県上野村
富山市観光協会
福岡県篠栗町
群馬県草津町
鳥取県智頭町
熊本県水上村
JMC(株)ヘブンスそのはら
北海道津別町
神奈川県山北町
富山県上市町
奈良県吉野町
広島県安芸太田町
大分県大分市
(一財)日本森林林業振興会
森永乳業(株)
小林製薬(株)
(株)北都
IWAD環境福祉専門学校
社会医療法人社団正志会
青森県深浦町
石川県津幡町
長野県松川町
山梨県
福岡県豊前市
群馬県甘楽町
(株)クレディセゾン
千葉県南房総市
広島県神石高原町

(順不同)

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。

## 編集後記

・明けましておめでとうございます。皆様方にとってより良い年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

・今号の巻頭言は解説コーナーでお馴染みの香川先生から世界における森林セラピーの動向をお話頂きました。昨年11月には事務局で中国北京市の園林緑化局から11名の視察団を受け入れ、13日間かけて森林セラピーの研究に携わる機関や森林セラピー基地の視察を行いました。世界からの森林セラピーに対する興味・関心はますます高まっていくことと思います。

・情報提供のコーナーにも掲載されていますが、国内最大の環境展示会であるエコプロダクツ展に出展いたしました。初めての出展ということで手探りの設営になりましたが、パンフレットの減りは大変好調でした（在庫のなくなる基地もありました)。来年以降も継続して出展していく予定ですので、今回の様子を踏まえ、来年はさらに魅力的な展示方法を検討してまいりたいと思います。　（鈴木）


森林セラピー®

No.17（January 2015）

発行日／2015年1月31日

発　行／特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ
〒102-0083　東京都千代田区麹町1－6－9
DIK麹町ビル3階E号室
TEL 03-3288-5591
FAX 03-3288-5592
URL http://www.fo-society.jp