

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18号 July 2015

【目次】

巻頭言	1	解説 森林環境の話	11
特別寄稿	3	会員だより 森林セラピスト・ガイドに聞く	12
トピックス	5	情報提供のコーナー	14
森林セラピー基地・ロード紹介	8	会員リスト 編集後記	16



巻頭言

国立精神・神経医療研究センター

理事長 **樋口 輝彦**

(森林セラピーソサエティ活動諮問委員会 委員長)

「ハイパーソニックエフェクト」あるいは「ハイパーソニックサウンド」ということばをお聞きになったことがおありでしょうか。ご承知のようにヒトが聞くことができる「可聴域」の上限は20kHzであり、これを越えた音は聞こえない。聞こえない音は不要とされ、例えばCDでは20kHz以上の高周波帯域はカットされています。しかし、このハイパーソニックサウンドにはそれこそ目に見えな

い、耳に聞こえない効果があることが脳科学の研究者によって明らかにされてきました。その効果のひとつはヒトの生理機能への影響です。例えば、脳のイメージングの研究でこのサウンドが中脳や前帯状回などの報酬系の活性を増強したり、ナチュラルキラー細胞(免疫力)の活性化やアドレナリンの減少が生じる、脳波でアルファ波が増加(リラックス)するなどの抗ストレス作用があることが報告

されています。また、実際に私も体験したことです。普通のCDの音楽とこのCDにウルトラソニックサウンド（ヒトには聞こえない音）を加えた音楽を聴き比べると、明らかに後者の音楽には深みというか奥行きを感じます。

そして、このハイパーソニックサウンドは原生林、中でも熱帯雨林に豊富に存在するのだそうです。耳で聞こえない音が一体どのようにして脳や身体に働くのかは謎ですが、一説によるとハイパーソニックサウンドは皮膚を通して作用するとも考えられているようです。

「歩く」ことは人間にとって当たり前のことであり、日常ほとんど意識することはありません。ところが「歩く」ことほど健康保持に重要なことはない。そのことを知るのは、怪我でもしてしばらく歩けなくなった時でしょう。宇宙ステーションの無重力下や寝たきりになるとあっという間に骨粗鬆になることもよく知られています。逆に重力がかかる環境のもとで歩くことで骨が丈夫になることもわかっています。歩かないとどうなるかという話しばかりしてきましたが、今度は歩くことの効用を考えてみましょう。血圧の高い人、糖尿病の人、体重が標準を超えている人には食事療法と共に歩きが有効なことはよく

知られた事実です。また、うつ病の回復期や予防にも歩きは効果があります。さらに、最近では認知症の予防に歩きが有効であり、これに加えて歩きながら頭を使って計算やクイズに答えたりする精神作業を負荷するともっと効果的とも言われます。

同じ「歩き」でも都会の舗装された、車の行き交う道路を歩くのと森や林の中の土の道を歩くのとでは大きな違いがあります。単純に運動量だけを問題にするのであれば違いはないのですが、都会の中はストレスがいっぱいです。空気の清浄度も森林とは比べようもなく、五感のすべてがストレスをキャッチしてしまいます。

何故、森林浴が健康に良いのか、ストレスが本当に解消されるのか。言われるだけの根拠はこれまで乏しく、もっぱら経験論によるころが大でした。しかし、科学が進歩するにつれて、歩き、森林浴、森林散策がもたらす客観的変化がデータで示されるようになってきたことで、その有効性に説得力が加わってきています。冒頭で記した「ハイパーソニックサウンド」は森林、特に原生林に豊富です。そのような空間に時に身を置くことで、人間が自然と共存することの意味と自然に回帰することの重要性をしばし再確認できれば素晴らしいと思います。



森林セラピー基地・ ロードを訪ねて

「岐阜県本巣市」

森林セラピーソサエティ

理事 今井 通子



春爛漫、今年も森林セラピーシーズン到来ですね。通年コース内に入れる南西の地域や、このコーナーで過去に記載したような、冬場はスノーシュー装着で歩ける基地もありますが、やはり日本全国の基地・ロードがセラピーを行える4月頃から10月頃までは、各地から種々の情報が入り、楽しみです。

ところで、今年度も3基地が仲間入りし森林セラピー基地・ロードは60ヶ所の大台に乗りました。そこで今回は、岐阜県初の新基地、本巣市のコースを御紹介します。地図上本巣市は、右横向きプードルのような形をした県の背中中央部分で、福井県境から南に向かって北半分は広い長方形、南に下ると細長い長方形になっている市です。森林率は約90%。南北を貫く樽見鉄道の北の終点樽見駅から行ける①NEO桜交流ランド四季彩の道、②淡墨桜浪漫の道と、途中の織部駅から行ける③文殊の森ササユリの道、以上の3ヶ所があ



ります。ここでは①について取り上げます。

このコースは、総延長距離1.5kmの周遊型。樹種は主に立派な杉。高低差約50m、斜度平均10%です。車で国道157号線から側道に入り、森林内を数分走ると標高250m地点で突然アニメ映画のアルプスの少女ハイジが出てきそうな広々とした丘にでます。但しそこには、アルムの山小屋ではなく瀟洒なホテル四季彩館と、駐車場を隔ててふんだんに木材を使った道の駅「うすすみ桜の里・ねお」があり、道路の対岸には、裏に回ると酒樽型の浴槽を配した露天風呂もあるうすすみ温泉「温泉館」がありました。他には民家その他、生活や産業臭の建造物はなく、周囲を森に囲まれた、そこだけが自然界代表の太陽もサンサン、まとまった文明利器もバッチリな景観が広がっています。コースはこれら三施設を取り囲む形ですので、ホテルに泊り地元の食材で作られた食事をし、森林セラピーに行き温泉で汗を流し、





道の駅での買い物が全部徒歩で出来、これって、森林セラピー用に新設した作戦？と思えるほどでしたが、それぞれの建物は、見る限りでは新築ではありませんでした。本巢市は森林セラピー基地開設も含め、過去数多くの地域活性化を手掛けてきたチームとも連携しており、今度も長年地域で準備を重ねた結果と伺いました。

ホテルを出て温泉館を回り込むと、広場があります。ウォーミングアップ体操後、頂点に枝垂桜のある月山の気持ち良さそうな斜面に寝転がり、深呼吸。森の奥に両白山地の端を形成していると思える、雪を頂いた山々が見え、大気の清涼感が



体を包みます。しばしリラックスした後、車道を3分程下り、林内へ。道にはこの冬の雪が融け、残っていた杉の落葉や実の付いた枝が重なり合って積っていました。これらが柔らかい感触を足裏に伝え、スリップ止めにもなり、心地よい歩き出し。両側の斜面ではまだ草花の開花は無く、所々雪解け水が露出した木の根を伝って日の光を反射し、キラリと光るのを見、シャバシャバと落ちる水音を聞き、ほど良く湿り気のある空気に肌も保湿される中、座観で滝の音を聞き、寝転がり梢を透かした奥にある青空を仰ぎ見、木漏れ日が当たる体の一部の温かさを浴びるほど感じ、と、森が総力を上げて刺激してくれる五感を働かせ続け、森林セラピーは終了しました。杉の木々は程良く太く背が高く、間隔も種々なので、森林内は光の妙や見通しの良さも味わえました。左側の斜面には、数ヶ所田畑と思われる耕作地もあり、季節が進むとタンポポやスマシレその他、畦道に賑わいも出てきそう。ホテル前でのクールダウン体操、閉会式後三々五々温泉、買い物へ。この基地・ロードについては、今後は本格的なスタートに向けて情報収集を重ね、セラピー時使用する機材や記録用品その他、準備されると完璧だと思われます。それにしても、森林セラピー弁当は秀逸でした。セラピー基地新設報道の新聞記事で一番大きな文字タイトルが“癒し弁当でおもてなし”となっていたのも頷けます。



トピックス

北京市における森林セラピー活動の萌芽

森林セラピーソサエティ 理事長 瀬上 清貴



3月22日から26日まで、北京市園林緑化局からの要請により、北京市が主催した森林セラピー検討会における基調講演、及び北京市で検討中の森林セラピー基地・ロードの候補地である郊外の3つの森林を踏査してきたのでその概要をご報告します。

きっかけは昨年11月に北京市園林緑化局及び北京林学会から12名の職員が森林セラピー訪日調査団として派遣されてきたことによります。中国ではかねてから森林医学研究が熱心に行われていて、日本からも数名の学者が講演等に招聘されていたことは聞いていましたが、市政府が大型の調査団を派遣して来るのは、学術的関心から実務行政的関心へと移行していることを示しているようです。日中緑化交流基金事務局（国土緑化推進機構内）からの依頼により、全面協力をする事として2週間の視察プログラムを組みました。大学や研究所への訪問と講義聴講、奥多摩、山梨市、飯山町、信濃町、上松町の各基地を巡るハードスケジュールです。

私は最終日前日に上松町へ出向き、講義及び質疑応答を行いました。参加者全員からしっかりとした熱意を感じ、「北京市でも必ず森林セラピーの基地を作り、市民の

健康増進に寄与したい」との決意を聞きました。それから2カ月もしないうちに「大きく前進させることが出来そうだから、北京市の検討会に来てくれないか」との打診を受けた時は、正直早すぎると半信半疑でした。

北京では新旧の北京市園林緑化局国際合作プロジェクト管理弁公室室長らが紹介されました。前室長からは昨年11月当時の熱意を感じさせる歓迎のあいさつを受け、現室長からは「就任当初は前任者の引き継ぎ事項として勉強を始めたが、視察から帰ってきた職員が口々に日本における森林セラピーの素晴らしさを語ってくれた。瀬上理事長の講義資料も拝見した。そして、確かに林業の振興にとって、極めて重要な施策であると自分も考えるようになった。そこで北京市が行う最初の正式な検討会では瀬上理事長を招聘しようということとなった。来て下さり感謝する」とのことでした。検討会は北京大学、北京林業大学、浙江病院などに所属する6名の専門家が講師となって、北京の森林・林業行政実務者ら60名余りを対象に開催されました。開会冒頭のあいさつは中国国家林業局対外協力センターの劉立軍副主任で、「森林セラ

ピーは目下の中国林業における国際的な協力分野ではその重要性和緊急性が最も高く、かつ最も先端的な分野で、最も民生に直接かかわる事業であり、今後の林業発展の主な方向の一つになる。また林業全般を押し上げる原動力ともなりうる。同時に、森林セラピーは生態型（自然調和）林業の推進、民生型（国民生活に資する）林業の発展と中華ドリーム実現の重要な手段であり、有効な実践活動となる。特に高齢者介護サービスの不足など高齢者問題が日増しに重荷となりつつある中国において、森林セラピー事業の迅速な発展は必要不可欠である。そこで、ぜひとも北京市が中国の森林セラピーの先導者になるよう一層研究と実践にまい進していただき、成功モデルを樹立して欲しい。」と中央機関が森林セラピーへの高い関心と熱い期待を示しました。

私の基調講演では、森林を活かすためにも一般人が森林を訪れることのできる林業が勧められてきていると認識していること。森林セラピーで観光客を呼び込むことは利用者の健康増進だけでなく林業の維持発展にも大切ということ。森林内でゆっくりとした時間を過ごし森林浴を行うことはメンタルヘルスの増進になること。免疫機能の増強という学説もあり、森林内で適切な運動負荷を掛けた運動を行えば、心肺機能の改善を超える付加作用があること。利用者の目的に合わせてどちらのプログラムも提供できる人材養成が必要であることなどを話しました。併せて森林セラピーの実



際を感じてもらうために、福岡県八女市黒木町作成の森林セラピー紹介ビデオ（中国語による翻訳文付）を上映しました。五感で森林を満喫することの意味を来場者全員に感じて頂けたように思えます。

翌日午前中は、北京市郊外の密雲県三密路にある管理弁公室直営の森林公園造成地へ赴きました。広大なワイン畑とワイナリーが並んだ開拓地の奥に残る小山の山裾に広がる林でした。現在更に植林造成中で、その中に子供を遊ばせる自然園地と高齢者も対象にしたセラピーロードを作りたいと言うのですが、結構きつい傾斜の林道でした。林道導入口に広場的な元畑地がありました。呉茱萸など数種類の薬木が散見され、少し植林すれば香りのよい林地となるであろうことは見て取れたので、「軽い散歩や深呼吸、太極拳などを林内で楽しませる方向で考え、斜度の余りないロードやこの薬木のある地内に広場を設けてはどうか」という助言をするにとどめました。

午後は北京首都空港近隣に広がる園林緑化局共青林場という平地林公園に案内され、その中でセラピーロードを設けるのであればどのようなものが良いであろうかと

という質問を受けました。既に自転車用ロードと歩行者用ロードに休息コーナーなども整備された、ポプラ色の広大な人工林地です。ドイツの森を彷彿とさせた造りなので、「東四半分には既存の歩行者ロードを活用し、心肺機能を高める運動療法と組み合わせたプログラムを提供、静けさのある西四半分では自転車走行を禁じて座観や深呼吸のできるような広い木製の台を何か所か設置して、メンタルヘルスの増進に的を絞ったプログラムを提供することを考えてはどうか」と助言をしました。

翌日も予定外で郊外北西にある園林緑化局八達嶺林場へ参りました。韓国山林庁が資金技術提供して設置した森林学習センターの視察を経て、林道を歩きました。見上げると稜線に万里の頂上が連なっています。圧倒される雰囲気です。突然、左手に新幹線車両が出現しました。北京市と八達嶺を結ぶ路線の駅からの単線引き込み線の終点で、折り返しに利用していると聞きました。

その先にまだ利用が開始されていないインフォメーションセンターがあり、これを森林セラピーの施設に転用できないかと相談を受けました。近くにある林の中の広場には、木製の12畳ほどの台座もいくつかありました。児童らの遠足の際の昼食場として活用されている広場とのこと。確かに木製の児童遊具もいくつか見られ、ハイキングには絶好の場所です。ここでもどのように森林セラピーを導入すればよいのかが質疑の中心でした。

検討会の会場でも、視察地でも多くの方々から熱心な質問を受け、討議をさせて頂きました。また、林業の活性化に向けた新たな道として、森林セラピーに熱い期待が向けられていることを実感し続けた日々となりました。

質疑応答の中で「中国からの熱い視線は行政関係者からだけではなく、北京市民の富裕層も既に予防医学や健康づくりを組み合わせた旅行で日本へ行きたいと考えている方々が増えてきている。健診を高い技術の日本で受けたいと言う人はごまんといふ。政府が森林セラピー基地建設の宣伝を始めると日本で本場の森林セラピーを体験したいと望む人が大量に出てくる。MRIなどを用いた健診を受けた後、森林セラピーの処方を買ってそれを体験するというような2週間で総費用100万円位の旅行プログラムが必ず出てくる。今週から大量の人が「花見前線を追うツアー」という謳い文句に乗って日本に向かうはずである。すごくブームになっている。来年以降は森林セラピーがそうなるかもしれないが、対応できますか」という質問をしてくれた学者がいました。韓国では既にそれを意識して誘客を開始していると言うのです。確かに一つの好機到来かもしれません。

文末ではありますが、今回北京政府からの照会への対応から、期間中全時間に連れ添って最適な通訳をして頂いた、一般社団法人海外林業コンサルタンツ協会技術部長 黄 勝澤氏に深甚なる感謝の意を捧げます。

森林セラピー基地・ロード紹介

「上市町森林セラピー基地 剣・きらめきの森」

富山県上市町

1. 上市町の概要

富山県上市町は、東に北アルプス・立山連峰の剣岳を筆頭とした急峻な山々がそびえ、西には富山平野が広がる環境の中で豊かな森と山々から流れ込む清らかな湧水に育まれた自然資源が豊かな町です。上市町は、標高約10m～3,000mを擁するため植生豊かな森が楽しめます。山菜など旬の素材や地元の食材を生かし、「真いた人が健康になるように」と願いを込めた森林セラピー弁当や植栽したメグスリノキを用いたアイスやお茶の加工品は、美味しくして体に優しいセラピーフードとして人気を集めています。

2. 上市町森林セラピー基地の特徴

上市町にそびえ立つ北アルプス・立山連峰の名峰「剣岳」、その麓に位置する眼目・大岩・馬場島の3エリアからなる「剣・きらめきの森」が2012年、森林セラピー基地として認定を受けました。基地には、由緒あるお寺があり、自然と歴史文化の融合したものは全国的にも珍しいです。

■眼目エリア

「自然と歴史が香る厳粛な

雰囲気味わえるエリア」

古刹 眼目山立 山寺の参道に立ち並び樹齢400年以上の「トガ並木」の景観は、神秘的な趣を感じさせます（トガとは、モミの北陸地域での呼称）。並木は、本堂入口まで続きバリアフリー、車イスの散策も可能です。エリア内には、ニホンカモシカが生息し、運が良ければ出逢えることもあります。自然と対話し、日常では味わえない情景が迎えてくれます。



眼目エリア「トガ並木」

■大岩エリア

「懐かしい里山の風景と歴史文化が楽しめるエリア」
「千巖溪」は、美しい渓流と一面に苔むした緑が広がります。澄んだ空気の中で深呼吸は、気持ちが安らぎます。城ヶ平山へと進む「大岩の森



大岩エリア「千巖溪」

【上市町までのアクセス】

電車：上市駅（富山地方鉄道）

車：北陸自動車道立山ICから約5分、滑川ICから約15分

【お問い合わせ先】

上市町産業課

〒930-0393 富山県中新川郡上市町法音寺1

TEL：076-472-1111

HP：http://www.town.kamiichi.toyama.jp/

コース」は、鳥の声に耳を澄まし、こもれびを楽しみながらゆったりとした時間が過ごせます。古刹 眼目山立 山寺は、山岳信仰の拠点として人々に親しまれてきました。国の重要文化財に指定されている不動明王磨崖仏は、高さ3mを越え、その大きさや美しさから日本でも屈指の磨崖仏とされています。

■馬場島エリア

「剣岳の玄関口、大自然の息吹が感じられるエリア」

馬場島エリアは体力に合わせて様々な森林セラピーが楽しめます。「ゆったり家族の森コース」は、勾配が緩やかなため気軽に森林セラピーが体験でき、ファミリー層やシニア層におすすめです。ブナや立山杉の天然林が広がります。広場にござりと寝そべると視界いっぱい広がる空と森、川のせせらぎに心癒されます。「中山トレッキングコース」は、脚に自信のある方におすすめです。立山杉の巨木が立ち並び五本杉の平は、大きなものは幹周りが10mを越え、生命力を感じさせます。山頂からの目の前に広がる剣岳の眺めは、圧巻です。下りは、沢渡りを体験できる自然を満喫できる魅力的なコースとなっています。



馬場島エリア「五本杉の平」

3. 上市町の森林セラピー

町登録のガイドによるガイド付きのオプション体験プログラムを用意しています。静寂の中で自分自身と向き合う時間を持つ「坐禅体験（眼目エリアのみ）」、心と体むりのアロマオイルを用いた「アロマクラフト体験」、森林の癒しのシャワーを浴びながらヨガを行う「森ヨガ体験」、こもれびを全身に浴びながら座観を行う「こもれび浴」など当基地ならではの森林セラピーを実施しています。

4. 今後の展開

馬場島エリア家族の森のリニューアルに伴い、9月に森林セラピー基地のグランドオープンを行います。合わせて町登録ガイドのスキルアップ研修会の実施と森林セラピーの情報発信を積極的に行い、ハード面、ソフト面の両方を推進していきます。北陸新幹線開業後、多くの方に上市町で森林セラピーを体験していただき、心から癒され気持ち良くお帰りいただけるように取り組んでまいります。



「津幡町・里山の森と湖 石川県森林公園」

石川県津幡町

1. 津幡町の概要

津幡町は石川県のほぼ中央に位置し、北陸の中核都市金沢市から車で20分という近郊にあります。

加賀地方、能登地方、富山県への分岐点として重要な役割を果たすとともに、河北潟から田園地帯、能登地区の最高峰宝達山に至る森林地帯を含み、多様な自然に恵まれています。

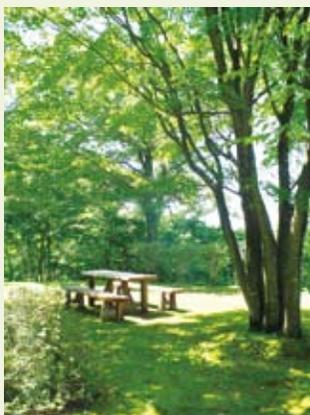
町の中央には本州有数の規模を誇る石川県森林公園、西南部には日本海側最大級の規模を誇る石川県津幡漕艇競技場やひまわり村で有名な河北潟、富山県との県境には木曾義仲が「火牛の計」を用いたとされる源平倶利伽羅合戦の舞台となった倶利伽羅峠があり、自然と文化が織りなす緑豊かな町です。

2. 津幡町の森林セラピーの特徴

石川県森林公園は平成25年3月に石川県で初めて「森林セラピー基地」として認定され、歩きやすく景観に優れた、5本の「森林セラピーロード」を設置しております。

平成26年4月にグランドオープンし、森林セラピーの必須プログラムであるセラピーウォーク（森林散歩）とフォレストレスト（森林安息）に、独自の癒し体験をプラスした当基地オリジナルプログラム「森林セラピープラス」を実施しております。プラスの体験には、ハーブ教室、フラワーアレンジメント、アロマセラピー、ヨガなどがあります。また「森林セラピーアクト」として森林セラピーの目指す健康維持・増進に加え、「森林環境教育」にも取り組んでおります。

森林公園内には「森の



レストラン」があり、地元食材を利用した体にやさしいランチ、「セラピーディッシュ」もご用意しております。

3. セラピーロードの紹介

①りんどう眺望コース

距離：1,165m

尾根道を歩く平坦な折り返しコースで白山山系が眺望できる

②MISIA（ミーシャ）の森コース

距離：3,770m

MISIAの森（歌手のMISIAさんがアートを通じて里山の保全に取り組み、植樹した森）から加茂池にかかる朱塗りの吊り橋を渡るコースで景色が良い

③湖畔のサイクリングコース

距離：5,350m

加茂池湖畔のサイクリングロードを巡るコースで沿線にはボート乗り場や森林動物園がある

④みかど池湖畔コース

距離：1,700m

みかど池を巡るコースで沿線にはスポーツ広場やフィールドアスレチックがある

⑤三国山展望コース

距離：1,070m

加賀、能登、越中の3国の展望が楽しめ、周辺にはブナなどの広葉樹や、ログハウス、キャンプ場がある



4. 今後の展開

森林セラピー基地として本格的に始動して2年目となる本年は、県内外の皆様へ、森林セラピー基地を認知していただくための積極的な情報発信と、多様なニーズに対応できる体制の構築に取り組んでまいります。

また、参加されたお客様が、また訪れたいような基地を目指し、魅力あるプログラムの実施に努めてまいりたいと考えております。



【アクセス】

車：金沢方面・能登方面から…国道8号津幡北バイパス
緑が丘交差点を左折
富山方面から……………国道8号北バイパス
緑が丘交差点を右折
北陸自動車道……………森本ICから約20分
電車：JR七尾線 中津幡駅 下車 徒歩約35分

【お問い合わせ先】

津幡町森林セラピー推進協議会事務局
（津幡町役場産業建設部農林振興課 森と緑の推進室内）
TEL：076-288-6704 FAX：076-288-6470
HP：http://www.town.tsubata.ishikawa.jp/therapy/
E-mail：moritomidori@town.tsubata.lg.jp



山陰癒しの森、始動！

山陰癒しの森事業（智頭町&飯南町）

2014年から鳥取県智頭町と島根県飯南町が手を組み、首都圏及び関西圏向けの広報活動を行っています。それが「山陰癒しの森事業」です。

山陰という人口の少ない地域が、「山陰癒しの森」というキーワードを都市部の人たちへPRする際に、「鳥取」「島根」という言い方よりも「山陰」というアプローチのほうがイメージとして捉えやすくインパクトを与えられるのではないかと考えたものです。

昨年は、都市部の森林セラピストの皆様を対象に、両基地のモニターツアーを実施しました。2泊3日で、飯南～智頭の森林セラピーを体験していただき、ツアーの感想や森の印象、改善したほうがよい点など様々な意見をいただきました。

中でも多かったのは両基地の森の違いでした。智頭町の森は渓谷で深い森のイメージ。芸術作品を切り取ったような美しい岩やコケがロードに広がっています。飯南町の森は、ロードにウッドチップが敷き詰められ、コー

スも急勾配がなく平坦で歩きやすい道。ヒノキ林には下草が広がり身体全体が緑に囲まれているような安らかな印象を与える森。

森だけを切り取ってみても違いは明らかですが、宿泊施設にしても民泊がメインの智頭町と飯南の森林セラピーの拠点施設である「森のホテルもりのす」とでは、コンセプトやターゲットも違ってきます。

両町の特徴を再確認できたこともこの事業の成果の一つだと感じているところです。

また、気軽に森の癒しを感じていただくため、東京で森林セラピーカフェを開催しました。都内のカフェを貸し切り、一般に募集したお客様に、智頭町、飯南町の食材を使ったコラボレーション料理や地酒を味わっていただきながら両町のPRを行いました。当日は、お店のご協力のもと、智頭町の新鮮な地元野菜や地鶏、飯南町の珍しいイノシシ肉や和牛を使った料理が振舞われたほか、両町長も参加し、町全体をあげて会場を盛り上げました。

このモニターツアーや森林セラピーカフェの開催には、森林セラピーソサエティをはじめ、森林セラピストの皆様にご広報や当日の準備などご協力をいただきました。この場を借りてお礼を申し上げます。

まだ始まったばかりの山陰癒しの森事業。皆様のお力をお借りしながら、両町とも更なるレベルアップを目指していきます。





森林環境の話



森林総合研究所 香川 隆英

森林セラピーロードのデザインについて

新たなセラピーロードの探索

森林セラピー基地・ロードへリピートする魅力度とは、また来たいセラピーロードがあるかないかでしょう。

むしろ、セラピーロード以外に優れたガイドの存在や、心地よい温泉ホテル、満足度の高いプログラム、おいしいレストランなど、リピーターを増やすに大切な要素はあるでしょうが、何より主役はセラピーロードなのであります。

そこで本コラムでは、セラピーロードに関するデザインの総論、たとえば新たなセラピーロードの発掘や、あるいはセラピーロードを新設する際のデザイン上のポイント、またセラピーロードのレベルアップのための整備や管理等について述べてみることにします。

各森林セラピー基地には複数本のセラピーロードがあり、またセラピーロード認定の箇所には1本のセラピーロードがあります。

そのため、セラピー基地にあっては、現状のセラピーロードのレベルアップを図ることに加えて、地域内で魅力的なセラピーロード候補地を新たに探し出すことが大切です。セラピーロードを新設することも効果的ですが、予算が必要ですし簡単ではありません(写真)。



新設のセラピーロード

既存のトレイル等からセラピーロードになりそうな箇所を発掘するのは、手間だけで済みます。一方、セラピスト・ガイドの活躍の場を広げることに役立つかでしょう。

新たに魅力的なセラピーロード候補を見つけるためのキーポイントを以下にいくつか示します。

1. 旧街道や集落間の移動動線などから探索

昔、地域間を結ぶ街道であったり、集落の生活道路として利用していた道のうち、現在車道になっていないものがあれば、補修してセラピーロード候補とします。車道として整備した道であっても、通行量が極端に少ない場合は、安全性を確保すれば候補となり得ましょう。

こうした道は、歴史的な価値・雰囲気がありますし、かつては歩行中心でしたから、比較的緩傾斜でセラピーロードに適します。

全国のセラピー基地でも、このような旧街道や車両通行のない道のうち、森林セラピーに適した箇所をセラピーロードに選定している事例がみられます。利点は道幅が広く安全であること、傾斜のない舗装路は車いす利用ができるなど。欠点は人工的であること、道幅が広いがゆえ、木漏れ日ではなく直射日光が当たるた

め、夏季は暑いことでしょう。

2. 森林軌道や山間部の農業用水路の管理道などから探索

代表的なのは、長野県上松町の赤沢自然休養林セラピーロードですね。

ここでは森林鉄道を復活させて、森林浴シーズンには運行しています。歩かずとも森林セラピー体験できるという訳です。森林鉄道も人気が高いですが、かつての軌道跡をセラピーロードとして利用しており大変好評です。軌道跡は傾斜が緩やかで、森林歩行に大変適しています。実は赤沢セラピーロードは、森林セラピー基地認定当初は、木道部分に損傷があるなど、トレイル整備の必要性が高かったのですが、森林営林署等が中心となって、少しずつ整備した結果、現在では非常に優れたセラピーロードが完成しています。(写真)



綺麗に修復したセラピーロード

そのほか軌道跡をセラピーロードとしているのは、宮崎県日之影町、山梨県山梨市などありますが、いずれも優れたセラピーロードです。

一方、農業用等の水路の歩道・管理道をセラピーロードとしている箇所です。高知県梶原町では、森林セラピー実験の事前調査で、私たちが町内くまなく候補地を探索しました。おかげで、様々なロード候補地が発掘できた中で、特に目に留まったのが、渓流を見下ろす農業用水路の管理歩道でした。(写真)美しい渓流と農業用水路の両水辺に囲まれたセラピーロードは、特筆できるものでしょう。

水辺の存在は、森林セラピーにおいて重要な自然体験要素となります。ドイツで行っているクナイブ療法を模した、冷たい水の触覚刺激などです。



水路沿いのセラピーロード

森林セラピスト



**癒しの森・かづのの森で
森林セラピーを！**

黒澤 米子
(秋田県)

森林セラピー基地～十和田八幡平の恵みに抱かれた～森と水の癒し里 かづのをキャッチフレーズに鹿角市ではかづの森林コンダクターが一丸となって頑張っております。鹿角市は、秋田県の最北東部に位置し、北は十和田湖、南は八幡平の「十和田・八幡平国立公園」を有しています。北は青森県、東は岩手県とも接していますので、北東北3県のほぼ中央にあたります。

恵まれた豊かで美しい自然・森・多種多様な温泉・歴史や文化・祭りや郷土芸能・農産物や郷土料理などどれも心身ともにリフレッシュ効果・癒し効果抜群です。市民がまず「癒し効果」を体感し、お客様にも体感していただいております。お客様のご要望・ご希望・ニーズにお応えすることはもちろんですが「森林セラピーロードで森林セラピーを体験しよう」と春夏秋冬時季を逃さないように計画・実施もしております。セラピーロードは5ヶ所あります。森の特徴は、ブナの



森、滝の景観、小川の流れ、渓谷、スキー場のクロカンの一部、噴湯、泥火山、温泉、大沼等がありどのコースもお勧めとなっております。

癒しの宿・癒しの弁当は地産地消を目指し、季節の

野菜、山菜、お肉（八幡平ポーク・かづの短角牛）やあきたこまち・淡雪こまち・鹿角りんごや北限の桃等を使用し、美味しくて身体にやさしいお料理となっております。秋田と言えば「きりたんぼ」で有名ですが、鹿角は「きりたんぼ発祥の地」でもあり森の癒し宿でも提供されています。

森林セラピー基地の事務局は、「中滝ふるさと学舎」となっていて南の拠点には、「日帰り温泉施設ゆらら」があります。「ふるさと学舎」では、「田舎暮らし体験」もでき鹿角市の交流体験拠点となっています。

「十和田八幡平国立公園」には観光でおいでになられた方も多いかと思いますが、十和田湖、八幡平に挟まれ青垣山を廻らす「かづの盆地」は風光明媚なことはもちろんですが、そこに暮らす人々は本当に真面目で、優しく、素朴な人々です。「かづの森林コンダクター・かづの森の癒し宿連絡協議会」が組織され、情報交換、協議会、講習会・先進地の視察を実施し、コンダクター一人ひとりが研修に励み、資質の向上を図っております。鹿角市へお越しの際には、森林セラピーを是非体験していただきたいと思います。皆様のお越しをお待ちしております。





美しい自然

国兼 貴行

(群馬県)

生まれてから40年間、自然とは一切無縁の生活をしてきた私にとって赤城自然園で勤務をはじめてから森で出会うすべてが美しいと感じるものばかりです。

自然の中に身を置くと花鳥風月の順に興味を持つと聞いたことがあります。まず花の色彩や形状に夢中になり、次に鳥の生態や鳴き声に興味を持ち、新緑の森の風景美に癒され、夜空の月明かりの美しさに風情を感じました。

すっかり自然に魅了された、ある日、森を歩いていると、どうゆうわけか、ふと「美しい」ってどうゆうことだろう？と、哲学的な事が浮かんできました。



インターネットで調べてみたり、本を読んだりしましたが、なかなか腑に落ちる言葉には暫く出会えませんでした。色のコントラスト、シンメトリーなど形状的な要素、光の輝き、黄金比など、さまざまな説があります。

個々の考え方は一つ一つ納得できるのですが、自然の美しさについて説明するには、どれもしっくりきませんでした。

朝日が山間から昇る光景、新緑の森、色鮮やかな花、夜空に瞬く星、川の流れや、湖面に写る美しい風景、木漏れ日のゆらめき、自然の美しさは感性でしか説明がつかないのかと諦めていたところ、ある

考え方を見つける事ができました。

～「可能性を感じられるもの」

それを人は美しく感じるのではないか～

私には一番納得できる考え方でした。

植物の花には、将来結実によって新たに生み出される命の可能性、木漏れ日が揺らめく風には、結実した種を運んでくれる可能性、美しい水や太陽の光には、植物を育み新しい命を成長させる可能性、自然の美しさは、命の可能性を感じることができるから美しいと感じるのではないのでしょうか。



味覚でも身体が喜ぶものに可能性を感じ、美味しいと表現されますし、聴覚でもこちよい音階の流れは癒しの可能性を感じ、美しい旋律と表現します。

自然の美しさを五感で感じ、美しいものを大切にしたいと思う事が、私達、そして次の世代の命の可能性に関わっているかもしれないと、みんな遺伝子レベルで感じているのだと思います。

あたりまえに感じている「美しい」という概念は、私達のこれからの可能性にとってとても大切なものではないのでしょうか。

森林セラピーを通じて自然の美しさとはなにか、これからも考えてゆきたいと思います。



情報提供のコーナー

平成27年3月19日（木）に森林セラピー活動諮問委員会が開催されました。新たに3箇所の森林セラピー基地が認定され、認定箇所数は全国60箇所（森林セラピー基地：55箇所、森林セラピーロード：5箇所）となりました。また、第11期森林セラピー基地候補として茨城県大子町、神奈川県箱根町の2箇所がノミネートされました。大子町は認定となれば県内初の森林セラピー基地となります。

◆第10期森林セラピー基地

都道府県	団体名	基地名（仮称）	基地の特徴
岩手県	岩手町	北上川源泉・北緯40度の子抱の森	岩手町は、盛岡市の北側に隣接し、町の中心部を流れる北上川に沿って、東北新幹線IGRいわて銀河鉄道、国道4号線が縦断し、東部には国道281号が久慈平庭県立公園、陸中海岸国立公園へ連結するなど、県北地域における交通の要衝としての役割を果たしています。ロードは総合運動公園から子抱山展望台東屋・嵐山展望台まで結ぶ2コースあり、展望台は稜線を眺めながらの休息は格別です。ロード中は赤松を中心にミズナラなども見られます。
岐阜県	本巣市	本巣森林セラピー基地	本巣市は、岐阜県南西部の中央から北端に位置し、岐阜市まで車で20分、名古屋市までも1時間20分と恵まれた位置にあります。本地域は、国の天然記念物「薄墨桜」をはじめ「根尾谷断層」や「菊花石」の特別天然記念物を有し、また国の重要無形民俗文化財に「能郷の能・狂言」が指定され歴史と文化が香る地域です。うすずみ温泉や道の駅「織部の里もとす」などで地産地消のおもてなし料理を味わうこともできます。
兵庫県	宍粟市	森林セラピー基地しろう森林王国	宍粟市は、兵庫県中西部に位置し、古くから林業で栄えた森林のまちです。県内最高峰の氷ノ山を初めとする千m級の山々から、揖保川中流域の平野部まで含み、多様な自然景観を形成しています。以前から「県民オアシスしろう森林王国」として位置づけられており、県の保養や自然観光の中心的な役割が期待されています。宍粟市には多様な自然条件が存在することから、様々なタイプのセラピー、プログラムに対応することができます。エントランスとなる国見の森公園は、中国自動車道山崎インターに近く、大阪市内から車で2時間程度とアクセスも良好です。

◆森林セラピー協力施設が新しく認定されました

日帰り温浴施設「有馬温泉 太閤の湯」を森林セラピー協力施設として認定いたしました。

森林セラピー協力施設は、森林セラピー活動の広域的な推進に特に理解を示しその協力を行っている施設を認定するもので、昨年7月に新しく制定されました。これにより、森林セラピー活動のさらなる普及を行ってまいります。

太閤の湯は26種類のお風呂と岩盤浴の施設で、有馬の3種類の名湯（金泉、銀泉、炭酸泉〈人工〉）が同時に楽しめる「歴史探訪クアテマパーク」です。温泉だけでなくお食事処やボディケアも充実しており、名湯とあわせて楽しめます。また、敷地内にヘルスレーンを整備しており、温泉セラピーに加え、手軽に森林浴ウォーキング、ヨガが楽しめます。また、施設内に森林セラピーの紹介コーナーを新設し、現在は約25の基地・ロードのパンフレットが常時配布されています。

4月1日からは、エースJTB「ぶらり有馬」（販売期間：2015年9月30日迄）にて「ぶらり有馬」掲載の宿泊及び日帰り商品をお申込の方を対象にしたオプション商品として、有馬温泉周辺を歩きながら森林セラピーを入門篇的に体験できる智頭町森のガイド（森林セラピーガイド）による有馬温泉での森林セラピーウォーキングを実施しています。5月15日から17日にかけては、太閤の湯開業10周年記念イベントとしても同森林セラピーウォーキングを鳥取県智頭町森林セラピー推進協議会と提携して開催しました。



太閤の湯は、厚生労働大臣認定の「温泉利用プログラム型健康増進施設」の認定も受けています。これは、温泉療養の知識や経験を持つ医師がいる医療機関と連携しているなど、一定の要件を満たす施設のみが認定されるものです。温泉を楽しく健康的に楽しむための水分補給や入浴方法などの「温泉利用に関するアドバイス」を温泉入浴指導員が行っています。



有馬温泉 太閤の湯

・一般入館料 ※入湯税 75円が別途必要です。

	平日	土・日・祝・ 特定日	・営業時間 10:00～23:00 神戸市北区有馬町池の尻292-2 (神戸電鉄 有馬温泉駅から 徒歩約7分・無料送迎バスあり) 休館日：不定休
大人	2,400円	2,600円	
小学生 (6～12歳)	1,200円	1,300円	
幼児 (3～5歳)	400円	500円	

【お問い合わせ】 ☎078-904-2291 <http://www.taikounoyu.com>

会員リスト

団体会員

矢崎総業(株)
(特非)日本ヘルスツーリズム振興機構
(株)デラ
翠会ヘルスケアグループ

団体賛助会員

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

(順不同)

編集後記

- ・今号は諸事情により大幅に発刊が遅れてしまいました。大変お待たせしてしまい、申し訳ございませんでした。
- ・今年も新しい基地が3箇所認定され、森林セラピー基地・ロードはいよいよ60箇所となりました。
- ・韓国から森林セラピーロードの申請がございました。韓国政府との調整に時間を要するため、今期ノミネートにはなりません。トピックスでも理事長の瀬上が中国で講演した際のお話を掲載しておりますが、いよいよ中国・韓国など近隣諸国からの申請および認定が現実的になってまいりました。
- ・林野庁森林利用課課長補佐ら3人の来訪を受けました。観光庁との間で結ばれた「農山漁村の活性化と観光立国実現のための連携推進協定」に基づき、森林資源を観光へ積極的に活用するため、その先行優良事例として森林セラピー基地、関係者の経験を活用したいという趣旨のご説明でした。理事長からは中国韓国のみならず、香港などからも別途照会が来るようになった最近の流れを既指定60か所の活性化につなげていくことが課題であるとの意思表示がありました。

(鈴木)

森林セラピー®

No.18 (July 2015)

発行日/2015年7月15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>

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。