

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 10 号 September 2012

【目次】

森林セラピー活動の新たな取り組み ……………	1	森林セラピー基地紹介 ……………	12
特別寄稿 ……………	3	解説 カウンセリング 10 ……………	14
トピックス ……………	5	事務局だより ……………	15
会員だより 森林セラピスト・ガイドに聞く ……	7	会員リスト 編集後記 ……………	16

森林セラピー活動の新たな取り組み



山梨市長 竹越 久高

残暑厳しい折、各基地の皆様におかれましては、森林セラピー事業推進に向け、御尽力されていることと拝察いたします。

さて、本市は、森林セラピー基地認定から6年目を迎え、今年4月に、万葉ロード、巨峰の丘ロード、乙女湖ロードの追加認定を受けました。

万葉ロードは、山梨市駅から徒歩5分程の所にある万力公園「万葉の森」にあります。山梨市の中心を流れる笛吹川沿いに広がる赤松の巨

木や雑木林を生かしてつくられた約14haの都市公園で、万葉集に詠われた植物110余種が、季節ごとに清楚な姿を見せてくれる場所です。

続いて、巨峰の丘ロードですが、日本一の巨峰の産地である山梨市牧丘町の小高い丘の上にあります。そこからは、甲府盆地と日本一の富士山を眺めることができます。

最後に、乙女湖ロードは、標高1,500mの山間地帯に位置し、釣りやボートを浮かべるこ



策に取り組んでいる事業所の割合は34%にとどまっているという調査結果が、平成19年労働者健康状況調査（厚生労働省）で、報告されています。

企業としては、社員の健康管理として、メンタルヘルスケアの対策に取り組まなければならない状況にあり、こうした状況の中、

とができる認可を得ているダムとしては、日本一の標高に位置し、その湖面がロードを包むような形で、乙女湖ロードがあります。

森林セラピー基地がある山梨市三富地区から市内全域に拡充し、森林セラピーのまちとして、新たな展開を目指していきたいと考えております。

昨年7月、厚生労働省は、今後の医療計画において、重点的に取り組むべき疾患として、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病に、精神疾患を加え、新たに5大疾患とすることが発表されました。

厚生労働省が、平成20年に調査した結果、精神患者は、323万人と、がん患者の152万人の2倍以上に及んでいます。

更に、年間3万人を超える自殺者のうち、約9千人が、被雇用者・勤め人で、勤務問題を自殺の原因の一つとする人は、約2,500人に達し、精神障害等による労災認定件数は、平成17年の127件から平成21年度では、234件にまで増加しております。メンタルヘルス対

本基地としては、企業向けの森林セラピーメニューの考案と受入れ体制の確立を目指しています。

また、市内公共宿泊施設を活用して、メンタルヘルス事業を展開することになった（株）グリーンドックとの連携を図り更に受入れ体制の強化と事業の推進を進めていきたいと考えております。





森林セラピー基地・ ロードを訪ねて



特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ

理事長 今井 通子

東日本大震災の爪跡もまだ先の見えないままですが、昨年秋には長野県赤沢でセラピーロードへのアクセスが水害に遭い、この夏は九州・近畿が続けて集中豪雨で、うきは市・八女市その他大被害を受けられ、8月末には超大型台風が来て、豊かな森林があるからこそ行える森林セラピー®の基地は、どこでも気象災害を受ける可能性がある昨今です。被災地の皆様方には心からお見舞いを申し上げますが、一方、現在は各地から御連絡がある度、戦々恐々の思いです。そんなこんなの日々ですが、今回は三重県津市の美杉町と島根県の飯南町です。

健康の郷・美杉は、美しい杉の名のごとく最高峰の大洞山は山頂まで整然と杉が山を包む他、全域が赤目一志峡県立自然公園で、西部にある山岳地域は室生赤目青山国定公園に指定されており、90%が森林という好条件、セラピーロードも町内各所に広がっています。最北は君ヶ野ダム湖畔周辺に2つのロードがある君ヶ野拠点、南西の三多気拠点と共に桜の名所ですし、観光名所は北畠氏館跡や、霧山城址のある多気北畠拠点、更に西の日神西浦拠点には日神大滝があります。拠点は5ヶ所、ロードは8ヶ所ですから、毎月1ヶ所行っても8ヶ月必要です。10、11月の紅葉シーズン後は、12月から2月まで積雪期で、3月



に行った最南の平倉拠点からのコースでは、事前に積雪量を心配し現地と連絡を取り合いました。このコースは、奥に三重大学の演習林も広がっていて、沿道の清流の源となる岩石の重なる沢筋も見事。関東では馴染みの少ない魚“アマゴ”に舌鼓が打てるのもこの清流のお陰です。という訳でロードはそれぞれ異なった景観を満喫出来ます。但し地図上は津市で、都市近郊ですが、近畿地方以





外の人々にとっては、近鉄の縦横無尽さが少々ネックかも知れませんが、名古屋や京都、大阪から電車を使うとどう行けば良いのか、乗換は、等でインターネットと首っぴきになるかも。将来拠点によっては榊原温泉口や伊勢中川からシャトルバス等を運行していただけると、この多彩なロードへ向う方々が倍増する気がします。森林セラピー全国一斉ウォーキングデイも行う等、地元が熱心でイベント的な森林セラピー体験日も多く、行かれる方はチェックを入れる事をお勧めします。

いのち彩る里 飯南町は、島根県民の森の中にあります。ロードは大きく分けて2つですが、出発点は小田川を挟んでロード対岸の広々とした台地の上に県民の森研修館があり、今年からは宿泊施設「森のホテル“もりのす”」も開業しています。こちら中国山地の中央部で、

北は出雲、南は広島、どちらから行っても少々遠距離です。但し、イベント的な集客時にはシャトルバスを出す事が多いので、まずはこうした時に出かけてみるのも良いでしょう。ロード内は一部チップロードも含め歩き易く、ほど良い所にベンチやテーブルもあります。春から秋の紅葉シーズンまで沿道は花々も多く、5月には山芍薬、イカリ草、大ルリ草、タチツボスミレ等々。基本的には人工の針葉樹林帯内にシイタケ園が有ったりしますが、非常に良く整備されていて、木漏れ日も適度に入り、下草も豊富。また学習用にクロモジの木々や薬草が植えられているので、セラピストやガイドさんたちもゆっくり立ち止り、草木の解説も。森林の整備の良さで本年度の緑化推進運動功労者内閣総理大臣表彰も受賞しているほどです。こちら町長さんはじめとても熱心で、信用有る役場がまず地元や来訪者と接触し、次にアイデアや民意の解る旅行資格も持つ民間の事業者がスケジューリング等手配もし、システム的にもスムーズ。またセラピーについても、ボディチェッカーによる前後のチェックやインテーク等を取り入れ、森林セラピーに造詣の深いドクターとも連携が取れている等、セラピー基地としては模範的です。今回は多彩もしくは気持ち良い、素敵で地元も熱心な2ヶ所を紹介させていただきました。



トピックス

世界の注目を集める森林セラピー —オーストリア、チロル地方での国際森林学会—

森林総合研究所 環境計画研究室長 香川 隆英



■はじめに

森林セラピーの研究は、わが国において2004年から本格的に開始され、日本が世界をリードする研究分野である。IUFRO(国際森林学会)のタスクフォース「Forests for people」(人のための森林)第1回国際会議が、オーストリア・チロル地方のアルプバハ村で、5月21から24日にかけて開催された(写真1)。IUFRO(国際森林学会)は、世界の森林研究者が集う最大規模の国際学会である。



写真1:大会の開かれたアルプバハ村のペンション群

学会の開催の挨拶では、IUFRO 事務局長のブックさんが、「Forests for people」(人のための森林)の新しいタスクフォースを立ち上げた経緯について説明された。「人のための森林」の研究を発展させるために、関係する研究分野の連携と協力をより進めて体系化していくこと、森林の利用についての社会の関心をさらに高めていくこと、このテーマに関連した研究の強化と、その結果の可視化を進めることなどが目的であると述べられた。次に、「人のための森林」部会の議長であるウィーンのBOKU 大学教授のウルリケさんから、大会の趣旨説明があった。本部会には大きく、「生活と森林」「健康・レクリエーション」「都市・農村景観」「文化・教育」の4テーマが持たれている。特に、健康の分野においては、現在日本とフィンランドの国際共同研究が実施されており、日本が本研究分野のリーダー的な役割を担っていることが紹介された。

本国際会議には、世界各国から300名程度の参加者があり、150件余りの発表が行われた大変盛況な国際会議であった。さらに、本会議が「人のための森林」をテーマに掲げている通り、森林と人の健康に関する研究に大

変期待が寄せられており、森林セラピーに世界中の関心が高まって来つつあることを、この国際学会を通して強く実感させられた。

■森林セラピーのセッション

本会議において、私がプロジェクトリーダーを務めている、フィンランドと日本の2国間共同研究「都市近郊林のストレス緩和効果の研究」の成果発表のため、日本及びフィンランドから、それぞれ研究代表者が森林セラピーに関する発表を行った。日本から5件(森林総研の高山・恒次主任研究員、日本医大の李先生、千葉大の李助教)、フィンランド・METLA(フィンランド森林研究所)から2件(ラーンキさん、リサさん)の発表が行われた(写真2)。



写真2:李先生(日本医大)の発表風景

日本からの発表では、Nature and well-being のテーマセッションにおいて、我が国の森林セラピー実験の結果、自律神経活動がリラックスしたり、内分泌系活動のストレスホルモン濃度が低下したり、免疫機能が向上すること、また生活習慣病予防効果があり、心理的にもストレスが緩和されるなどの報告が各研究者から行われた。フィンランドからの発表では、Forests and well-being のテーマセッションにおいて、フィンランドで初めて行われた森林浴の医学実験の様子、および実験結果の中間報告が行われた。森林浴の医学実験は、フィンランドのみならずヨーロッパで初めてということもあり、我が国及びフィンランドからの森林セラピーの研究発表には、大勢の聴衆が熱心に聞き入り、多くの質疑がなされた。あらためて、世界の研究者が森林セラピーに強い興味を抱いていることを認識させられた。

IUFROの国際大会において、森林と健康にかかわるセッションが開催されたのも、今回が初めてのことと思う。METLAのリサさんの基調講演には、各国を代表して参加している森林研究者が大ホールに集まり、熱心に傾聴していた。リサさんからフィンランドで行われている森林浴実験に関して、日本側の全面的な協力に対する感謝の意が述べられたが、ヨーロッパで日本の研究が世界を先導している事実が披露されるのは、そうないことである（写真3）。

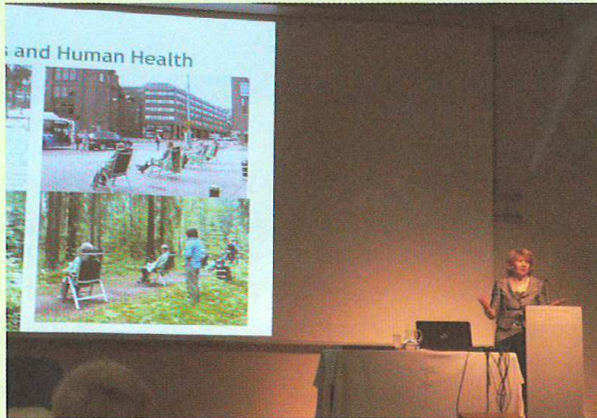


写真3：リサさん(METLA)の基調講演

■チロル地方のランドスケープ

大会が開催されたオーストリアのチロル地方のアルプバッハ村は、ヨーロッパで最も美しい村の称号を受けた地域である（冒頭の写真）。オーストリア・アルプスの雪山に囲まれ、主要産業である畜産の牧草地が、チロルの典型的な景観を美しく保持しているのに貢献している。村のホテルやペンションなどの建造物は、すべて景観保全のために厳しい規制が行われており、木造に統一されている。これら景観の統一はホテルなど宿泊施設だけでなく、公共施設やさらには銀行などの民間施設も倣っているのである（写真4）。



写真4：「銀行も木造景観に」統一されたランドスケープ

そのほか、村の景観を高める工夫は随所に見られ、中心市街地は言うに及ばず、山麓に散在するホテルの電線は全て地下に埋設されるとともに、衛星放送のテレビア

ンテナなどは極力視覚に入らないよう工夫して設置されている。本国際学会が開催されたコンベンションホールも、周辺景観を阻害しないよう草原の半地下に埋設されたデザインで設計されている。宿泊施設のベランダには花が飾られ、花だけでなくチロル地方の一次産業の産物を上手く観光客が利用できるよう気配りされている。特に、ホテル・レストランでのミルクや野菜、ハムやチーズなどの食事には新鮮で美味しい地元の食材が存分に活用されており、伝統的な産業と現在の魅力ある村づくりが一体となっている。

ヨーロッパの優れた農山村ではいつも感心させられるのだが、こうした町をあげての取り組みが、観光資源としてのレベルを高めている最大の要因となっている。我が国ではたとえば、電柱を山の高台にあるホテルまで全て地下埋設するのは困難であるし、銀行や民間の施設全てに景観条例を適用して、木造に統一するのは実現可能性が低いことであろう。しかし、地方の市町村等が今後自立していくためには、必要な権限を付加するとともに、地域内のそれぞれの主体が協力し合わないと、地域全体の魅力を高めていくことに限界がある。

アルプバッハ村の周辺には魅力的な遊歩道が張り巡らされており、利用者は簡単なハイキングから体力を要するトレッキングまで、ニーズに合わせた森林浴が出来るように整備されている（写真5）。これらのトレイルは、比較的新しいものが多くみられることから、やはり近年の森林浴ニーズの高まりが遊歩道の整備に繋がっているであろう。写真の遊歩道やベンチも新しく設置されたもので、森林セラピーに適した緩傾斜で、景観に優れた斜面にトレイルが切られている。



写真5：アルプバッハ村の森林浴歩道

こうしたアルプバッハ村での取り組みは、我が国で既に50箇所を越えようとしている森林セラピー基地の各市町村においても、大いに学ぶべきところがあるように思う。

森林セラピスト



心地良い気付き

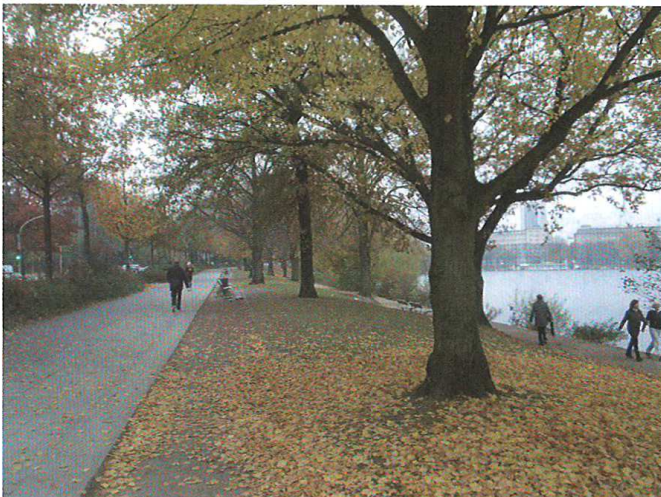
白澤 秀明

(青森県)

私が暮らしている青森県にはセラピー基地・ロードがありませんので、登録しての活動はしていません。そこで些細ではありますが、私が最近感じていることをお伝えいたします。

まずは、身近に自然が多くある青森県といえども、機会がないと日常生活の中で自然に気を配って生活することはなかなかできないことです。町中に住んでいる方は自然に触れ合う機会が少なく、反対に郊外に住んでいる方は農作業などのため自然が生活に密着しており身近にある環境が当たり前となっていると考えているからです。

それから、最近日本には自然に触れ合わない趣向があふれていると気付きました。ここ半年の間に数回ドイツへ仕事で行ったことがきっかけです。ドイツでは、日曜日にほとんどの店が休館することもあり、湖の周りをジョギングしている人やカフェなどで日のあたる店外にある席を好んで座ってくつろいでいる光景を目にしました。また、風邪を引いたと



しても薬に頼る前にフルーツをたくさん食べるなどして、自然の力で治癒力を高め治すとうかがいました。帰国して思い返すと、日本では趣向を満たすために作られた屋内施設に出かけて時間を過ごす環境が本当に多いと感じています。

そうはいつでも私たちの身近には自然があります。私も多少山歩きや巨木巡りをしており、興味はあるが実際に山歩きに行っていない方とご一緒する機会が度々ありました。そのときに感じることは、ご一緒した方々が普段気付いていない自然の出来事に刺激を受けていることです。例えば、自然のままに淘汰している様々な形の植物を見て長い年月を感じながら絶え間なく変化する雲を見て一瞬一瞬の天候を喜び嘆く、肌に触れる風を感じながら風に乗る雨の後の土の香りや花の香りに気付き、遠くでかすかに聞こえる水の流れや雪が静かに防寒具にあたる音に気付かされたりしています。自然の中で普段感じないことに気付くことは上質な心地よさを感じる機会となるのでしょうか。

私は、日々の生活の中からちょっとした景色の変化に気付き、心穏やかに過ごすきっかけを与えたいです。



赤沢自然休養林訪問

犬飼 容子

(愛知県)

「いい香り」森林セラピー基地に降り立った最初の感想です。私の住む愛知県には、森林セラピー基地がなく、未登録のため森林セラピストの活動はしていません。以前訪問した赤沢自然休養林に登録の可能性を求めて訪れた際の感想が、冒頭の言葉です。

訪問した日は、森のお医者さん(木曽病院の先生が来られる)の日ではないので、五感で森を感じ、ガイドする側、される側、両方の視点で下見のつも

りで歩く予定でした。

セラピー体験館には、幸い保健婦さんがいらして、血圧測定とストレスチェックをしていただきました。

冒頭の言葉が出るほど到着時の状態が良く、ストレスは正常値での散策出発となりました。

以前歩いたコースより、比較的楽な1時間コースを、木の名札や説明板を見たり写真を撮ったり、時々振り返って景色を見、ウッドチップの上は、弾むように歩きました。

とても良く整備され、車いすやベビーカーで散策されているコースもあり、是非孫や高齢の母を連れてきたいと思いました。

川への階段から下り、冷たい水に触れ、駒鳥の説明板周辺では、実際に鳴き声を耳にすることができました。

森林体験館に戻り、偶然森林セラピスト講習で一緒した方と再会し、秋の再訪を勧められました。また、そこで、観音像の彫り上がったばかりの一角を、掘った方からプレゼントしていただき感激、感動の連続でした。人との触れ合いも嬉しいものです。

アロマセラピーやメディカルハーブを学ぶうちに、昔志賀高原を国立公園レンジャーの方々と一緒にさせていただき、木や鳥の説明を受け、山が身近に感じられ、楽しかった記憶が森林セラピストになった一つのきっかけかと思います。

地元でも、名古屋の森作りや海上（かいしよ）の森の会の活動の存在を知りました。

身近な場所で学びながら、森林セラピストとして活動できるよう、自分にあった基地を探そうと考えています。



石川県津幡町の石川県森林公園が 森林セラピー基地の公募に申請

中垣 勝徳

(石川県)

平成21年度の第一回森林セラピー試験を経て森林セラピストの認定をいただいた中垣と申します。

現在、石川県庁森林管理課で民有林での森林整備や木材搬出のための林道整備を支援する仕事をしています。



石川県津幡町にある石川県森林公園

先般、森林セラピーの活動状況や今後の抱負等について本誌第10号への投稿を依頼されましたが、我が石川県には未だ活動拠点となる森林セラピー基地が設置されておらず、皆様に胸を張ってお伝え出来るような活動実績もないため、大変残念に思っています。

このような中、石川県津幡町（事業主体：森林公園地域振興会・金沢森林組合エコグループ）は、石川県森林公園を、平成24年度（第8期）の森林セラピー基地の公募に申請することとなり、4月の第一次審査、6月の現地調査、8月のフィールド生理実験及び平成25年3月の第二次審査を経て4月の認定を受けるべく、現在、鋭意取組まれているので、その概要を紹介します。

当該森林公園は、昭和58年5月に天皇・皇后両陛下をお迎えし開催された第34回全国植樹祭のメイン会場となった由緒ある森林公園で、家族団らの森、学習の森、散策の森やスポーツの森など国内一となる1,150haの広さを有し、県都金沢市からも車で20分というアクセスの良い都市型の森林公園として四季を通じて多くの県民に親しまれています。今後は、森林セラピー基地の認定により、心身の健康維持・増進、疾病の予防など森林環境を利用した付加価値の高い森林公園として、さらなる発展が期待されるところです。

また、古来、加賀、能登及び越中への分岐点として栄えてきた津幡町には、木曾義仲が牛の角に松明をくりつけ敵陣へ追い入れる「火牛の計」で有名な源平倶利伽羅合戦場や日本三大不動の一つ倶利伽

羅不動尊など名勝地もたくさんあることから、当該基地の運用で観光資源の活用を通じた地域活性化の呼び水となることも大いに期待されます。

本投稿を前に、本誌の第1号から第9号までを再読しました。会員コーナーでは、全国各地の森林セラピスト・セラピーガイドの方々が地域の実情に応じた様々な課題に取り組み、もっと良くしていこうと創意工夫を凝らしておられる様子に、一会員としてワクワクする気持ちを抱きながら、今後の活動に対する大きな勇気をいただきました。

昔の近江商人の間では、「自分のためになること、相手のためになること、そして社会のためになること、これが事業を行う上での心構えである。」という教訓があったそうです。森林セラピーを普及するうえで参考になる言葉ではないかと思います。これからも、よろしくお願いします。



アロマセラピーと 森林セラピー

須本 愛子
(山口県)

私が『森林セラピー』という言葉を知ったのは、今から5年前です。

2007年に山口市徳地の森林セラピー基地がオープンし、初めてのモニターツアーを行う際、アロマセラピーを取り入れたいということで、ご縁をいただきました。

それ以来、森林セラピーには、主にアロマセラピーインストラクター・アロマセラピストとしてイベント等で関わっています。

これまでの活動では、森林セラピー推進担当と打ち合わせをしながら、木々の精油を使った森の香りのバスソルト作り、ハンドトリートメント実習、基地内のクロモジを使った香り袋作り・地元の木材屋さんにていただいたヒノキのおがくずと水蒸気蒸留装置を使って抽出したフローラルウォーターと精油を使ったスプレー作りなど、森林に関連のあるアロマセラピーイベントを行ってきました。

中でもおもしろかったのは、インドア森林セラピー体験。会場のスクリーンに森林セラピー基地の映像



を流し、BGMは小鳥のさえずり、ディフューザーを使って室内に森の香りブレンドの精油を芳香させるというものです。

室内にいながら、視覚・聴覚・嗅覚から森を感じることができ、普段森へ行くことがない若い女性たちには「森へ行ってみたいになった」ととても好評でした。

アロマセラピーと森林セラピーには、共通する部分が多いと感じます。

アロマトリートメントにいらっしゃるお客様の主訴がお一人お一人異なるように、森林セラピーを訪れるお客様の目的もお一人お一人違うと思います。難しいことだとは思いますが、個々のお客様へのホスピタリティの向上や、静のプログラムが充実すればもっと素敵だなと思います。

今後もイベントを行うことで、アロマセラピーに関心がある若い人たちが、森林セラピー基地に興味を持ったり、訪れるきっかけになれば良いなと思います。

森林セラピーガイド



森林セラピードックに 関われるように

紺野 あすか
(岐阜県)

私は長野県木曽郡の木曽病院で理学療法士としてリハビリの仕事をしています。2年前、職場の勧めで森林セラピーの勉強を始めました。木曽病院は隣町に赤沢自然休養林があることもあり、森林セラピー



ドックという取り組みを始めました。これは健康診断と森林散策をセットにしたものです。現在私は直接的には関わっていませんが、近い将来森林セラピーガイドと理学療法士の資格を生かして参加したいと思っています。

私は理学療法士として、入院や通院の患者様の運動療法に関わっています。森林セラピーの勉強を始めてから、運動療法を森林の中で行えば運動療法の効果がさらに向上しないかと考え始めました。森林には血糖値を低下させたり、ストレスを軽減したりする作用があるほか、屋内では考えられない風やでこぼこ、匂いがあります。怪我や病気をしている人はもちろん、予防の段階でも屋内で行う運動療法よりも効果があるのではないかと考えました。

一度、健康な男女で効果を確認めに実践してみましたが、人数が少なかったり準備が少なかったりで思ったような結果は出ませんでした。また、安全面や運動負荷にもかなりばらつきが出やすいこともわかりました。今後は、前回の反省を生かしてもっと研究してよりよい運動療法を考えたいと思っています。そしてその運動療法を森林セラピードックの森林散策に生かせたらと考えています。運動療法をきっちりしたものと思えず、森林のよい部分を生かしながら個人個人に合わせた森林セラピードックになるといいと思っています。

みなさん木曽病院で森林セラピードックを受けに来てみてください。



ココロとカラダがつながるひとときを共に♪

茂貫 尚子

(長崎県)

私は長崎県佐世保市にてエコツーリズムの一環で、ヨガやハイキング、ウォーキング、時にはメンタルヘルスワークショップなど実践することを通じて豊かな自然の中で心と体を開放できる心地よさをお伝えしながら「Psychosomatic Wellness (心と体のウェルネス)」を目指したプログラムを実施しています。

私は生まれが東京で、社会人になってからも都会のド真ん中で満員電車をいくつも乗り継ぎ、職場と家を往復する生活が続いていました。当時はスポーツ選手のマネージメントやスポーツイベントに関わる仕事をしていましたが、シーカヤックやハイキングを始めるようになり、勝ち負けにこだわったスポーツというよりは、ライフスタイルを豊かにし、心を解き放つ自然や心と体の健康づくりに興味が湧いてきました。

そのような志向から自分自身の衣食住も振り返り、人にライフスタイルを提案するにふさわしい場所に自分の生活の場も移したいという思いを募らせながら20代を過ごしておりました。

30代に入りいよいよ行動に移す時が訪れ、ご縁あって長崎県にやってきたわけです。

私にとっては日々の生活の場のすぐ近くに緑、山、海、島に囲まれたこの空間はとても贅沢でそんな空間で生活ができるこの喜びと一緒に共有するために、森林セラピーガイドの活動を行っています。

都心部から来る方へはもちろん、一方では、地元の方が地元の魅力を再発見してもらうために行っています。特にお伝えしたいのは、自然の中に身を置くこと、しっとりとした空気に満ちた森の中で体と心が一緒に開放されていくこと。悩みごとや日々のあれこれカチコチになっていた頭や体の奥の細胞がふわーっと森の中の空気に溶け込むかのように馴染む瞬間。これを味わっていただきたいのです。

余計な力みがなくなり、自分に対して、そして人



に対してもやわらかい気持ちで過ごすことができるので不思議ですね。

また、長崎の観光名所の一つ「ハウステンボス」(オランダ語で「森の家」という意味)の中で新たに始まった「ウェルネスツーリズム事業」(ホリスティックセンター「THE SOARA」)にも携わっております。病気ではないけど健康でもない、いわゆる未病と呼ばれる状態をケアし、健康を増進するための施設です。日常抱えている不定愁訴が気になる方を中心に体の深部から温める全身温熱浴、鍼灸、アロマトリートメント、頭蓋仙骨トリートメント、インドの伝承医学アーユルヴェーダなどの施術に加え、ヨガやハイキング、そして純菜食を摂取しながら心と体のメンテナンスをするためのプログラムを提供しています。ここでも森林ウォーキングを取り入れております。本来誰もが持っている「自分自身の力で自分を癒す力」をもう一度呼び覚ましてもらうため、さらに自分の中にある自然の営みの存在に気づいてもらうためにヨガやウォーキング、ハイキング、ノルディックウォーキングなどを実施しながら「こんな気持ちいいことがあったんだ!」と日頃忘れがちな心や体の感覚を取り戻していただけるようお手伝いさせていただきます。



ワタシ的セラピストガイド

田口 松男

(富山県)

突然ですが質問です。「養成を受けて、やれましたか。場がありますか。」ほとんどの方々は、活動の場

がないのでは？

ではどうするか。どこかの自然団体に入るか、自分でやるか。(体験が多くなるとむずかしい。セラピーの前に“森林浴の森”が各地で指定されましたが、活用は少ないようです。観光ガイドが各地に出来ています。そこに加入してセラピー基地を目指すのはどうでしょう。まず実際に経験を積まないと…。セラピストならなおさらです。

セラピストと一緒に活動しましたが、終わりに器具の取扱い方がスムーズに(ガイドはやれない)行動できていないと、すべてパー(皆さん見ていて不安感を与えると)。

私的セラピスト基地は、黒部峡谷釣鐘温泉周辺、V字峡谷の駅周辺を含め猫の額ほどの岩盤にへばりついている所で。

皆さんは、トロッコ。期待と興奮!!これを癒すのが木陰と温泉。河原を掘るとお湯が湧き出るのが魅力に富む、皆さん穏やかな顔々。途中には、トンネルの上に造られた広場。対岸の深い緑と背後のブナ、メグスリノキ、カツラなどの大木。ベンチを傘を広げたように蓋うカツラの葉。

川音と川風によって甘美なカツラの匂い、時おり聞こえる汽笛と振動、あとは静かそのままの峡谷で、ツアー客も、今度はゆっくりと来たいと言ってくる方々も。移動距離がたかだか200mしかない場所で行っている。黒鉄のガイドツアーがない時、ゆったりとお話ができる。ガイドツアーの時は時間から時間、客も私も忙しい。…これが峡谷鉄道トロッコ河の現状です。

やっぱりキーキー音もいいかも!!



森林セラピー基地紹介

「できたて空気で 深呼吸・身呼吸・心呼吸」

福岡県八女市「くつろぎの森 グリーンピア八女」

「くつろぎの森グリーンピア八女」は、福岡県南東部の八女市黒木町に位置し、標高約400m、面積300haに及ぶ広大な森林に、大小9つの湖が点在する「森と湖」のセラピー基地です。

中心施設となるホテルから東西に伸びる、3本の森林セラピーロードが設定されています。

第1ロード「どんぐり拾いの小道」は、ホテルを出発するコースで、駐車場の周囲にある桜や紫陽花が来訪者を出迎えます。ロード途中には雑木林、クヌギ林、冬には山茶花が咲き誇り、四季の移ろいを発見することができます。



第2ロード「泉と小島への散歩道」は、ホテルからコテージ群の横を通り、善蔵池を目指すコースです。春の新緑、秋の紅葉が美しく、落葉樹と野鳥を楽しむコースです。

第3ロード「熊笹と湖の小道」は、セラピー広場から善蔵池を周回するコースです。周囲は針葉樹と雑木林が交互に広がり、秋には緑と紅葉が織りなすグラデーションが見所です。ロードに沿った檜や杉の林では、足下を熊笹が被い、笹の絨毯を敷き詰めたように広がります。

また、各コースを組み合わせると、最長8kmの健脚コースも設定できます。

セラピーロードを満喫した後は、「温泉館」の天然温泉に身をゆだね、四季折々の風景をお楽しみいただき、より一層リフレッシュすることができます。



そして、訪れる方にご満足いただくため、森林セラピーロードをご案内するのは、八女市が実施する“森の案内人養成講座”を修了した、一期生から三期生までの「森の案内人」42名の皆さんです。

これらの森林セラピーガイドに加え、年4回の「森の案内人便り」の発行、セラピーイベントやホームページの企画立案、マスコミPRなど森を楽しむための様々な活動を行っています。

去る7月14日、九州北部を襲った豪雨災害により、八女市でも黒木町笠原地区など多大な被害が発生しました。被災直後より、多くの皆様から温かいご支援、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

幸いにもグリーンピア八女のセラピーロードは、一部、第3ロードに通じる道路が濁流により不通となりましたが、仮復旧により車も通れるようになりました。このため、セラピーには全く支障はありません。



これからも森の癒しをお届けするため、魅力ある取組みを進めていきたいと思っておりますので、ぜひ、くつろぎの森グリーンピア八女へお越しください。

【アクセス】

車で：九州自動車道「八女IC」から国道442号・県道802号線経由で約40分

【お問い合わせ先】

八女市役所黒木総合支所 産業経済課商工観光係
〒834-1292 福岡県八女市黒木町今1314-1
TEL：0943-42-1115（直通）
URL：http://www.city.yame.fukuoka.jp

「自然と自然になれる妙高」 ～妙高6つのセラピーロード～

新潟県妙高市

◇妙高市の概要とセラピー基地

妙高市は、新潟県の南西部に位置し、日本百名山の「妙高山」「火打山」をはじめ、信越五岳の「斑尾山」などの裾野は広大な妙高山麓の高原丘陵地帯を形成し、北東部には高田平野が広がり、日本海へと続いています。

妙高山麓一帯は、上信越高原国立公園に属し、雄大な自然景観と四季折々の変化に富み、「七つの温泉地、五つの源泉、三つの湯色」と個性あふれる妙高高原温泉郷や8つのスキー場などの観光地を抱えています。

交通基盤については、JR 信越本線が中央部を走り、市内には北新井駅、新井駅、関山駅、妙高高原駅があります。また、上信越自動車道、国道18号をはじめとする幹線道路が整備されています。平成27年春には北陸新幹線が開業予定で、となりの上越市と長野県飯山市では新駅の建設が急ピッチで進められており、首都圏や関西圏からの誘客拡大に期待が高まっています。

妙高市では、平成20年4月4日に森林セラピー基地と6つの森林セラピーロードが林野庁より正式に認定されました。当市では、森林セラピー基地「妙高高原ビジターセンター」といもり池周辺を拠点として、滞在型観光を目指し、温泉、食等の観光資源と組み合わせ、訪れたかたが心から癒される郷づくりを進めております。

◇6つのセラピーロード

■妙高高原自然歩道：総延長15.7km 所要時間5時間30分
秘湯燕温泉からいもり池、苗名滝まで変化に富んだ妙高山麓を横断するコース

■笹ヶ峰夢見平遊歩道：総延長9.6km 所要時間5時間25分
ブナの自然林、巨木、湿原と変化に富み、ミズバショウから始まり、四季の草花や自然林の変化を楽しめる自然いっぱいコース。

■笹ヶ峰一周歩道：総延長9.9km 所要時間4時間
標高1300mの高原は夏でも涼しく、牧場、平成の名水百選「宇棚の清水」、清水ヶ池、ドイツトウヒ林を巡るゴールデンコース。

■赤池周辺トレイル：総延長8.4km 所要時間2時間40分
湿原、山頂、ブナ林を巡る展望と自然の変化に富んだコース。



笹ヶ峰ブナの木



苗名滝 (秋)

■斐太歴史の里：総延長4.3km 所要時間2時間15分
カタクリが群生し、ミズナラの自然林をはじめ、遺跡や山城跡のある変化に富んだコース。

■平丸ふれあいの森：総延長2.1km 所要時間1時間
樹齢50年から60年の見事なブナの単層林。豊富な自然が素晴らしいコース。

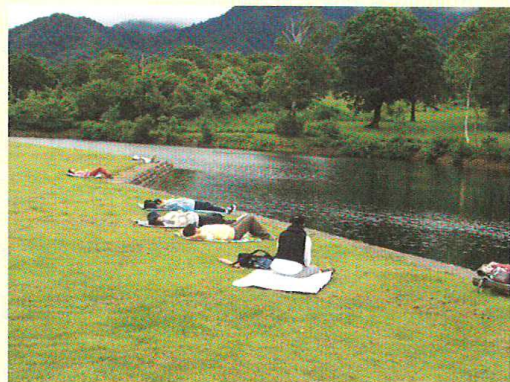
◇現在の取り組みと今後について

妙高市民などに対し、森林セラピーへの認識と理解をさらに深めてもらうと同時に、これまで誕生した森林セラピーサポーターのスキルアップと森林セラピーガイドの資格取得へのサポートを行うため、市内の森林セラピー団体の「NPO 妙高自然アカデミー」と協力しながら森林セラピー講座を開催しています。

また、妙高市では森林セラピーロードや温泉、食を組み合わせ、市民向け健康プログラム「妙高健康づくり体験教室」や、友好都市との交流事業「妙高健康ツアー」を企画するなど、地域資源を活用した健康保養地づくりを目指しています。

このような事業を通じた医学的な効果をさらに検証する中で、市民や来訪者が健康になれるプログラムを構築することで、医療費の削減や健康増進、介護予防につなげ、「いつまでも安心して、暮らし続けることができるまちづくり」を目指しています。

森林セラピーロードは、「国立公園妙高」をシンボルとして核となるものであり、妙高市では今後も積極的な利活用を進めて行きます。



【アクセス】

電車：東京から…長野新幹線「あさま」で長野乗換～信越本線普通列車で妙高高原へ

大阪、名古屋から…山陽新幹線で名古屋乗換～中央本線特急「しなの」で長野乗換～信越本線普通列車で妙高高原へ

金沢から…北陸本線特急で直江津乗換～信越本線普通列車で妙高高原へ

車：東京から…関越自動車道・練馬IC～藤岡JCT～上信越自動車道・妙高高原IC

大阪、名古屋方面から…名神高速道・吹田IC～小牧JCT～中央自動車道～長野自動車道～上信越自動車道・妙高高原IC

金沢から…北陸自動車道・金沢東IC～上越JCT～上信越自動車道・妙高高原IC

【お問い合わせ先】

妙高市観光協会 〒949-2106 妙高市大字田口291-1

TEL：0255-86-3911 FAX：0255-86-3450

Mail：info@myoko.tv



カウンセリング 10 仲間をつくる



精神保健福祉士 春日 未歩子

森林セラピー検定も今年で4回目となりました。試験会場に行きましたが、試験を受ける仲間のために応援に来ている方々もいらっしゃり、なかなか温かい雰囲気でした。森林セラピストの仲間が増えていくことは、うれしいですね。

同じ価値観の仲間に出ると、コミュニケーションをしていく中で、たくさんのエネルギーがもらえます。先日、私が取得している精神保健福祉士の資格更新研修がありました。国家資格ですし、福祉制度が必要な人につなげる仕事ですから、法制面の変化に合わせて新しい情報を更新していくための機会であることは当然ですが、そこで特に強調されていたのは、誰のための、何のための資格なのか、価値観を持つことの大切さでした。資格ができた意味や、社会的な責務として何を背負っているのか。協会としての価値観の上に、自分なりの価値観を構築することによって、周りの状況に流されずに、目的にそった活動をするのできるのでは、と話がありました。その講義の後に、仲間とのディスカッションがありましたが、そこで同じ価値観を持つ仲間同士で、今の自分の活動内容が価値観にあったものなのか、点検しあいながら、もっとこうしたらよくなるのではというアイデアや、大変さを共感してもらって励まされるような時間を持つことができ、明日からの仕事をさらにならばろうという思いになりました。

さて、では森林セラピストの資格は、どういう意味があり、社会的な役割を担うものなのでしょうか。セラピストであれば、教科書的なことは、当然理解していると思いますが、あなたなら、森林セラピー

とは何かを知らない人にどのように説明しますか？

私は心理職として病院で働くにあたって、カウンセラーとセラピストという言葉にこだわってきました。カウンセラーは話を聴く人ですが、セラピストは治療する人です。治療するということは、その方法について理論と手技があり、効果が証明されているということが絶対条件です。セラピストは、対象をアセスメントして適応かどうかを判断し、クライアントにこれから行うことについて説明し、同意を得た上で、安全に実施し、効果を確実に出すことが求められます。そして、こうした日ごろの実践の振り返りを定期的に行うことや、新しい情報を得る機会を持ちながら、常に技術を高めていくことが必要になります。

森林セラピーの場合には、森林浴の効果は実証されていますが、「森林そのものが持つ治療効果」ですから、セラピストはこの森林浴効果が高まるような関わり方が重要になります。この技術を確立していくことが、協会としても重要な役割になりますし、みなさんの実践と研究の中から積み上げられていくものになります。

今後は、全国の仲間と、今どのようなセラピーを実施しているか情報交換する機会を持ち、お互いの技術や方法を高めていくことが必要になります。まずは、自分の身近な地域からでもセラピストの集まりをつくり、自分の活動の点検ができたり、励まされてエネルギーをもらえるような場が持てるといいのではないのでしょうか。切磋琢磨する仲間をつくっていくことが今後のセラピーの発展にもつながっていくと思います。

○第5回社員総会の開催結果

第5回弊法人の社員総会が、7月26日に当法人会議室において開催され、平成24年度活動計画等が決議されました。

平成24年度の主な活動計画としては、森林セラピー基地・セラピーロード認定事業、森林セラピスト・ガイド資格試験事業、森林セラピスト・ガイドのスキルアップ養成事業等を予定しております。(なお、社員総会資料は、当法人HP「森林セラピー総合サイト」をご覧ください。)

○2012・森林セラピー全国一斉ウォーキングデーの開催

現在、森林セラピー効果が検証され、効果が認められた全国48箇所の森が森林セラピー基地・セラピーロードとして認定されております。

その効果を国民の皆様幅広く実体験していただくために2012・森林セラピー全国一斉ウォーキングデーを全国35箇所の森林セラピー基地・セラピーロードで開催することになりました。森に包まれた穏やかなひとときを心行くまでお楽しみいただければ幸いです。

(詳細については、当法人HPをご覧ください。)

○第4回森林セラピー検定試験情報

第4回森林セラピー検定試験が5月27日(日)に全国6会場で行われ、森林セラピー1級・2級合格者が6月30日に公表されました。(詳細は当法人HP参照)

今後の森林セラピスト・森林セラピーガイド二次試験のスケジュールは次のとおりです。

《森林セラピーガイド二次試験》

DVDビデオによる講習 9月10日(月)～9月28日(金)

《森林セラピスト二次試験》

DVDビデオによる講習 9月10日(月)～9月28日(金)

フィールド講習

第1会場(島根県飯南町) 10月13日(土)～10月14日(日)

第2会場(山梨県山梨市) 10月20日(土)～10月21日(日)

この二次試験を経まして、11月中旬には第4期の森林セラピスト、森林セラピーガイドが公表されることになっております。

会員リスト

団体会員

(株)ベネフィット・ワン
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)サンワ
(株)デラ

団体賛助会員

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

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。

編集後記

今年の夏は、全国的に今までに経験したことがない猛暑でしたが、いかがお過ごしでしょうか。さて、巻頭言では、竹越久高山梨市長様に山梨市における「森林セラピー活動の新たな取り組み」をご披露していただきました。森林セラピーの拠点の一つとして大きく発展されますよう切望しております。

今井理事長には、シリーズで森林セラピー基地・ロード巡りをお願いしておりますが、今号では津市森林セラピー基地と飯南町森林セラピー基地の魅力を紹介していただきました。

今回のトピックスは、(独)森林総合研究所の香川隆英室長から5月に開催された国際森林学会の概要についてご報告いただきました。とりわけ今回は「人のための森林」の第1回国際会議ということで世界各国の森林セラピーの最新情報を知ることができ、とても参考になりました。

会員コーナーでは、森林セラピスト、セラピーガイドの皆様から現場でのご苦勞とそれぞれの工夫をしながら頑張っておられる様子が行間に滲み出ており、とても心強く感じました。

森林セラピー基地紹介では、八女市と妙高市を取り上げました。ご承知のように八女市では大豪雨、妙高市では大豪雪によって多くの被害をこうむりましたが、関係者のご尽力で森林セラピーには支障がないほどに復興されたとの報告に安堵しております。

本誌も皆様のお力添えによりまして10号を迎えることができました。これを機に皆様にお役に立つ機関誌を目指したいと思っておりますので、引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。

森林セラピー®

No.10 (September 2012)

発行日/2012年9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
〒102-0084 東京都千代田区二番町3-11
パシフィックスクエア麹町8階
TEL 03-3288-5591
FAX 03-3288-5592
URL <http://www.fo-society.jp>