

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12号 June 2013

【目次】

深浦町十二湖森林セラピー基地誕生に寄せて … 1	森林セラピー基地・ロード紹介 …………… 12
特別寄稿 …………… 3	解説 森林環境の話 …………… 14
トピックス …………… 5	会員リスト 編集後記 …………… 16
会員だより 森林セラピスト・ガイドに聞く …… 7	



深浦町十二湖森林セラピー基地誕生に寄せて

青森県深浦町長 吉田 満

世界自然遺産白神山地と、雄大な日本海に抱かれたふるさと深浦町に、青森県初の森林セラピー基地が誕生しました。先人が大切に守り育ててきた豊かな森を、次代にしっかりと継承する責任の重さを再認識するとともに、多くの方々に当地を訪れていただき、悠久の歴史に育まれた癒しの空間を体験していただきたいと願っています。今回、機関誌「森林セラピー」への寄稿の栄を受けましたので、深浦町のこと、そして、今後の森林セラピー基地としての取組

について御紹介させていただきます。

深浦町は、青森県の南西部に位置し、南は秋田県に接し西は日本海に面しています。また、南東部には1993年12月に鹿児島県屋久島とともに日本で最初に世界自然遺産に登録された白神山地が広がっており、遺産登録面積170km²のうち約4分の1に当たる41km²が深浦町の区域となっています。78kmに及ぶ海岸線は奇岩・怪石に富み、雄大な日本海に映える夕陽とともに青森県随一の海岸美を誇

り人気を得ています。

太宰治は小説「津軽」の中で「深浦町は、旧津軽領西海岸の南端の港である。江戸時代、青森、鱒ヶ沢、十三などと共に四浦の町奉行の置かれたところで、津軽藩の最も重要な港の一つであった。丘間に一小湾をなし、水深く波穏やか、吾妻浜あづまはまの奇巖、弁天嶋、行合岬など一とおりの海岸の名勝がそろっている。しずかな町だ」と紹介しています。太宰が見た深浦の風景は、今も変わらず私たちの日常に溶け込んでいます。

また、深浦港は古くから天然の良港として知られており、江戸時代後期から明治時代にかけて、大坂と北海道を結んでいた貿易船「北前船」の風待ち湊として、大変な賑わいを見せていたようです。1200年の歴史を誇る「円覚寺」には、北前船の航海の無事を感謝し、自らの髭を落として作った髭額や、北前船を描いた絵馬が数多く奉納されており、中でも、幻の船と呼ばれた「北国船」の絵馬は日本で唯一とされ、それらを含む106点が円覚寺奉納海上信仰資料として国重要有形民俗文化財に指定されています。

このように豊かな自然に抱かれ、歴史と文化が薫る深浦町にこの度、「十二湖森林セラピー基地」が誕生しました。津軽国定公園に指定されている「十二湖公園」は、世界自然遺産白神山地のふもとに広がる豊かな森と33の湖沼群から形成されています。十二湖の誕生は、今から約300年前の1704年4月に起き

た大地震によって谷口が堰き止められ、地盤が陥没したことがはじまりで、公園内にある大おお崩くずれから見える湖の数が12あることから「十二湖」と名付けられました。

地元住民からの深い愛情によって育まれてきた十二湖地域の自然環境が、この度医学的な根拠に基づく癒し効果があると認められましたことに、大きな喜びと誇りを感じています。

町では、2014年春の基地グランドオープンに向けて、関係する方々と手を携えながら、万全の受入態勢を構築してまいります。白神山地の世界自然遺産登録20周年を迎える記念すべき年に、十二湖地域の新たな魅力を発信し、交流人口の増進による地域活性化につなげてまいりますと決意を新たにしています。

豊かな森と清らかな水を湛える湖沼群、木々の間を抜ける風と小鳥のさえずりは、訪れる人々を日常から遠ざけ、癒しの空間へと誘います。「すぐそこにある癒しの森十二湖」へのご来場、心よりお待ちしております。



十二湖の中で最も人気がある「青池」



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

今は、全国的に緑豊かな森林セラピーシーズンでしょう。詳細は事務局だよりに譲りますが、3月の森林セラピーステアリングコミッティでの承認を経て、第8期森林セラピー基地5ヶ所が認定され、基地・ロードは33都道県に53ヶ所となりました。そこで今期も関係各所の方々には益々の御活躍を期待しつつ、今回は城跡コースの二つ、大分県大分市の「山の羅針盤おおいた」と神奈川県山北町「森林のおもてなし・やまきた」を紹介します。

大分市は北を別府湾が占め、市の中心部は大分平野内、郊外地はほぼU字型の低山地帯が囲う地形で、森林セラピーロードはU字型の拠点に8ヶ所あります。今回はU字の左上に位置する高崎山（標高628m）を往復するコースを取り上げました。大分、別府のほぼ中間点にあるこのコースは、温泉ツアー客の日中、森林セラピー体験という企画にも適しています。出発点の南登山口（標高415m）は木々に囲まれ駐車スペースも含め広々とした園地。かなりの人数でもウォーミングアップ体操が伸び伸び行えます。歩き出しは斜面をジグザグに行く上り坂。最初のカーブを過ぎ、しばらくすると進行方向右手側に空間が開け、眼下は園



地、遠望は山並で、ちょっと高みにいる気分。更に進むと、ロードはどこでも座観が出来る幅のある緩斜面続きで、ゆったり感も享受出来ます。セラピー用のコースの特徴は①芸術的な姿形の木々が多く、以前私が発見した穴開き枝の木については、その後 INFOM 主催の「医師と歩く森林セラピーロード」の報告書によると、付近のアオキの生垣で実を拾い穴に投げ入れるゲームに進化したとの事。②上下の斜面の堀の跡、山頂近くの曲輪群、堀切、山頂の園地の庭木の植林、狼煙穴、下り分岐点の榊形と、



山城機能の痕跡が微かに残り、曲輪群跡地の針葉樹林内で思い思いに仰臥位観に浸るその他、昔を想像する楽しみもあります。尚、市としては森林セラピーを観光での地元の経済活動のみではなく、市民の福利厚生にも役立てようと構想されているとの事。従ってこのコースは大々的な設備ではなく、山頂の海側にデッキ、城跡をうかがい知れる小さな立て看板（説明板）等があるとより楽しめるかも。

山北町は、明治22年、東海道線の主要駅として駅が栄えた町で、駅の南側に鉄道公園があります。欧州等にあるU字谷のような地形の低部を一直線に貫くレールの両側は土手上が桜の古木並木で、近代日本の原風景的。森林セラピーロードは、山北駅前山北町健康福祉センター内で受付や血圧、脈拍、アミラーゼ測定を行い、センターの駐車場前の看板でガイドさんにコース説明を受け、鉄道公園前でウォーミングアップ体操後、道路標識に従ってコースに向える、河村城跡・洒水の滝コースと、町全体の中央部を成す丹沢湖畔を歩ける西丹沢・丹沢湖をめぐる道の2エリアがあります。今回は河村城跡コースにします。まず、両側にみかん山を見ながらやや急峻なアスファルト道路を行く間、春ならシャガの群生を見、タチツボスミレの蜜を舂め、クスノキ等の巨木を眺め進むと、沢筋と並行の石畳の道へ、沢の音を聞く、風に体を晒す、杉林で香を楽しむ、町花の八重のヤマブキや夏は山百合、秋は紅葉と季節を問わず目は奪われ、頭上ではメジロその他、鳥の音が常に数種類は聞け、正に五感



はフル活動の内に城跡歴史公園に到着。広い台地の城跡でゆっくり寝転び、周囲の針葉樹林帯では根元を枕に梢を見上げ、見通しの効く辺縁で小田原方面の海まで見通



しと十分な時間を取り、木漏れ日が清々しい尾根道へ。曲輪跡の展望地では締め括りの深呼吸。少々急坂のみかん山を一気に駅前まで下りセンターへ。ハイキング等には短いコースで、城跡園地は遊戯用的とはいえ、森と木に親和出来るようなポジションを選べば山城の機能の立札等は完備しているので、これも含め手軽で充分楽しめる良いコースです。両者とも入浴後帰途へのおまけ付きが出来ます。

トピックス

— 森林浴の個人差とその応用について —



(独) 森林総合研究所 環境計画研究室 主任研究員 高山 範理

■森林浴の効果の個人差

森林浴に関する学術的な研究は、ここ数年の間に急速に広まり、関係者の不断の努力の結果、多くの科学的な根拠が得られています。“そもそも論”としていけば、森林浴に身体的および心理的な回復効果があること自体についてはほぼ明らかにされたといっても良いのかも知れません(写真1)。一方で、森林浴はどのようなタイプの人に最も効果的なのでしょう? 森林浴の個人差についての研究は、そんな素朴な問いかけからスタートしたといえるでしょう。



写真1 心理的な回復環境としての森林内

筆者らは、ここ何年も夏になると日本各地の森林に調査・実験に向く日々を過ごしています。調査現場では数日をかけて、大学生を被験者とした実験を行うのですが、実験後に学生らに尋ねると、「とても癒された」、「リラックスできた」と回答する人たちがいる一方で、「森をひとりりで歩くのが怖かった」、「退屈だった」と回答する人も少なくありません。最初にその事を聞いたときには、やや驚くとともに、“あー、やっぱりそうか”と心の片隅で思ったことを良く覚えています。

先に述べた“そもそも論”に類する研究では、全

被験者の平均値を分析データとして扱うのが一般的です。すなわち各被験者の個性や個人差を極力排除して、理想的かつ最大公約数的な仮定の被験者を想定して、環境との関係について調べるという方法論を採用します。この方法は、人間と環境の基本的な関係を探求するにはとても合理的なのですが、残念ながら原理的に個人差のような複雑な事象を扱うことができません。したがって、森林浴はどういったタイプの人たちに対してより効果的なのか、あるいは効果がないのかといった基本的な情報や、個々人の志向性や価値観および性格特性などの個々人の特性の違いが、どのように森林浴の効果として反映されるのか、などに答えられる知見がほとんどない状態が続いています。

しかし、少し考えてみれば自明なことですが、マラソンが好きな人がいる一方で、(筆者のように)ただ走るという行為が苦役そのものでしかない人もいます。ですから、マラソンを森林浴に置き換えると、森林が好きかどうかといった「パーソナリティとしての個人差」が、実際に森林浴を行った後の「効果の個人差」となって表出するのはごく当然なことのようにも思えます。また、前述の学生が指摘したことは、それが事実であることを意味しているのでしょう。

したがって、今後、さらに多くの人に森林浴を楽しんでもらい、その多様な恵みを享受してもらうためには、まず、個々人が有する代表的な諸特性(以降、個人特性とします)を考慮に入れ、個人特性と森林浴の効果との具体的な関係を科学的に調査し、事前に整理しておく必要があります。そのためには、特に森林浴の効果に関係が深い個人特性を指標として選び出し、その効果をさらに向上させるという視点から、各指標に対応した森林環境の操作方法・プログラム等の選択基準についての情報を蓄積していくことが必要になるでしょう。このように森林浴の個人差について調べ、その知見が現場に活用されることで、将来的に、個々人の特性に合致したより高い効果が見込める森林浴体験を、多くの人に享受してもらうことが可能になります。

■心理的な回復効果の個人差

前述の問題意識から行われた研究に筆者ら(2012)の一連の研究があります。筆者らは、心理学的な視

点から、数多く存在する個人特性の中より、特徴的な17指標を選出し、各指標と森林浴の心理的な回復効果との関係について調べています。その実験では、森林の中をひとりずつゆったりと歩いてもらう、あるいは森林内でチェアに座りのんびりと風景を眺めてもらうなど、かなり静かな活動を被験者に行わせています。そして、それら活動の前後における心理的な状態を調べ、相互比較することで、活動ごとに森林浴の効果と個人特性の指標との関係を調べています(写真2)。その結果、短期的に静かな活動による森林浴の場合、多くの指標の中でも、特に性格特性(神経症傾向、外向性、開放性、調和生、誠実性の5指標から構成される)の指標のひとつである「神経症傾向」と一般的自己効力感(適切な行動を成し遂げられるという予期および確信の程度)の指標のひとつである「失敗に対する不安感」が森林浴の心理的な回復効果に関係することが明らかにされています。



写真2 ゆったりと森林内の散策(撮影:香川隆英)

より具体的に説明すると、筆者らは、神経症傾向が高く、失敗に対する不安感が高い特性を持つ群を「高群」、その反対の群を「低群」として、両群間で、森林環境の認知(森林環境の印象がどのように認知されているか)、および実際に享受された心理的な回復効果(森林環境にて静かな活動をした前後でどれだけ心理的に回復したのか)のそれぞれについて、「高群」と「低群」を比較した結果について報告しています。

それによると、両群を比較した場合に、①そもそも森林環境に滞在する前から、「高群」は「低群」よりも心理的に高いストレス状態にあること、②「高群」は森林環境をより好ましく、より親しみやすい対象として認知していることが明らかにされていま

す。また、活動との関係では、③「高群」は森林環境をゆったりと散策することで、「低群」よりも、怒りや敵意の感情が低下すること、④「高群」は静かに座って森林環境を眺めることで、活気がより上昇し、疲労感がより低下する傾向にあることが報告されています。このように、これまでに、利用者の個人特性の違いによって、森林浴の心理的な回復効果に個人差があるという現象の一部が明らかにされています。また、最近では遺伝子レベルの多様性と、心理的な回復効果との関連についても調べようとする動き(森田ら、2012)もあり、現在進行形で、生得的および後天的側面から、個人特性と森林浴による心理的な回復効果との関係の解明が進んでいるといえるでしょう。

■個人特性に配慮した森林浴

現実に森林環境の整備をするには、多くの資金および労働力の投入が必要です。したがって、実現可能性の面から、費用対効果を重視して考えると、特定の個人特性に対して効果的な森林環境のあり方を模索するのは合理的ではありません。むしろ、一般の利用者に供することを念頭に、多様なプログラムが実施可能となることを視野に入れることが必要でしょう。また、森林環境のネガティブな要因については、できるだけ改善および対策を行い、ポジティブな要因については、さらに高度発揮できるような方向で森林環境が整備されることが望ましいでしょう。また、個人特性などの個々人の多様性への対応には、森林浴の前に調査票などを用いて、まず各人がどのような特性を有しているのかを把握しておくことが有効でしょう。そして、さらにその情報を参考に、たとえば神経症傾向が高いタイプには、ゆったりと静かに森林内でくつろぐようなプログラムを、また反対に、ひとりや静寂が苦手な外向性が高いタイプにはグループやガイドを交えての森林浴プログラムを提案するなどの対応が可能になるでしょう。

一方、森林浴の効果を考えて、プログラムや実施する場所などは、利用者独自の判断によって決められるだけでなく、森林浴や森林環境に関する専門的な知識を持つ森林セラピーガイドや森林セラピストによって判断され、提供されるのが望ましいでしょう。しかしそれが円滑に実施されるためには、森林に詳しい人たちだけでなく、医師や看護師、臨床心理士などの人間の心身に詳しい人々と有機的に連携し、必要に応じて彼らの力を借りることも必要でしょう。それには、現場における良好な連携や態勢づくりが不可欠です。

高山範理(著)・筒井末春(監修)・香川隆英(編集協力):エビデンスからみた森林浴のストレス低減効果と今後の展開-心身健康科学の視点から-,新興医学出版社,99pp,2012.

森田えみ・内藤真理子・川合紗世 他:セロトニントランスポーター遺伝子多型(5HTTLPR)による個人差を考慮した森林散策頻度とメンタルヘルスとの関連,日本森林学会大会発表データベース JO1, Vol.123, 2011.

森林セラピスト



全ての人々に 森林セラピー体験を！

栗原 章子
(東京都)

東京新宿駅といえば、世界で一番一日平均乗降客数の多い駅としてギネス認定されている。その数約 326 万人。福岡市の人口と同じだ。毎日この駅を使っている自分自身も、この 326 万人に含まれているのだろう。まぎれもなく、朝と夕方
のラッシュ時が人の動きのピークになっていると思うのだが、この時間に全くの素人が迷い込むと大変な事になる。誰もが自分の行き先に向かい、猛スピードで歩く。荷物や肩が触れ合ってもおかまいなし、もの凄い形相で突進してくる。電車もパンパンで、鞆の角や、隣の人
の肘など、足や背中や頭に当たるが身動きがなかなかとれない。明らかに交感神経優位、アドレナリンがバンバンで
おり、会社に到着するまでに精神的にクタクタになってしまう。そして職場でも、パソコンやインターネットの発達、そしてグローバル化のおかげで、仕事は 24 時間 365 日ほぼノンストップでやってくる。

そんな時人は、「何かに癒されたい」と思う。それぞれが自分の癒され方法を持っていると思うが、私の場合、山に行くことにしている。ただ、時間や気象条件などで山に行く事ができない事もあるので、その時は近くの緑に助けを求める。注意をして探してみると、都内にもたくさんの公園や神社、皇居や大名屋敷跡の緑など、癒しに十分な環境が整っていることに気がつく。ゆっくり、のんびり緑の中

を歩いてみる。土の香りを嗅ぎ、幹に触れ、揺れる葉の動きで風を感じる。深呼吸をして空を見上げると、健康的に繁った木々の枝葉が力強く伸びている。耳を澄ましても緑からは何も聞こえないのだが、そこから発せられる何かにふわりと包み込まれ、優しい気持ちになれる気がする。「森で何かをするのではなく、森に何かをしてもらう」のだ。

実はもともと、セラピー基地やロードでなくても、癒される感覚は近くの森や緑で代用されるのではないだろうか、という疑問があった。しかし先日、セラピストとして利用者と共に行動して以来「セラピー基地（ロード）での森歩き体験があるからこそ、近くの緑でもより効果的に癒されることができるようになった。体験がそのまま持ち帰り効果を生むのだろう。

毎日新宿駅を使う人でなくとも、癒しの必要な人はあらゆるところにいるが、森林セラピーの認知度はまだまだ低い。基地の数は 53 に増え、それぞれの基地が独自に情報を発信している。全ての人たちに森林セラピー体験を！ラッシュ時間で揉まれるたび、大好きな緑を思い浮かべてホッと
しつつ、そう願わずにはいられない。





健康度アップに 森林セラピーを

小平 靖子

(長野県)

私は、小学生の時に伝記『ナイチンゲール』を読み感動し、看護師になりました。患者さんの「いのち」に関わり、人生に触れ、ともに成長できるこの仕事が大好きです。しかし、自分の腰部椎間板ヘルニアの体験から、今の医療は片手落ちではないかと思うようになりました。激しい痛みが続き、ブロック注射や薬に頼り、寝ているだけの毎日でむなしさがつのりました。「自分にできることは何もないのか?!」そして、いきついた答えは「辛い症状には対症療法や時には手術など医療の力もかりながら、人の持つ自然治癒力を高めることが必要」ということでした。ヘルニアも治り、また働く中で、もっと人々の健康度を上げる、すなわち自然治癒力を高めるようなことをしたいと思うようになりました。そんな時であったのが森林セラピーです。

第一期のセラピスト資格を取得しましたが、医療現場とは畑違いの森林セラピーは全く手探りで、色々な研修会に参加したり経験を積む中で少しずつ自分スタイルの森林セラピーを創りつつあります。自然を楽しみ、自分と森の「いのち」を感じ

ることやリラクゼーションを組み入れながら『笑い』の時間をやっています。笑いは森林セラピーと同様免疫力アップが大きな効果です。森で笑えば効果倍増といったところですが、初めはみな戸惑っておられますが、笑いは伝染し大笑いで気分もスッキリします。笑いは健康上の効果だけでなく、日常のネガティブ体験を楽しさへ変換するエネルギーを持っていると実感します。今年3月笑いヨガリーダーを取得しました。『笑い』をバージョンアップしてセラピーに取り入れていこうと思っています。

今後は看護師の資格を生かし専門家とも連携し、健康上問題のある方にもセラピーを提供できるようにしていきたいと思います。また、森林セラピスト連絡会の発足で、全国のセラピストの方々と交流し、森林セラピー確立に向け活動できると期待しています。



森林セラピスト 取得について

竹部 友子

(東京都)

私は臨床心理士として精神科のクリニックなどでカウンセリングの仕事をしています。ある時「森林セラピスト」という資格があることを知り、心理士としての自分と自然が大好きな自分の双方のアイデンティティを活かせるのではないかと飛びつきました。しかしながら、東京生まれ、東京育ちの私にとってご縁のある地域がなく、特定の基地に登録して活動することができずにおりました。それならばユーザーとしていろいろな森に出かけてみよう、同じくセラピストを取得した夫と一緒にセラピー基地を訪ねました。国頭、上松町、妙高、奥多摩、山北町、厚木、・・・、それぞれの土地の特徴を活かしたコースを歩きながら、木や葉に触れてみたり、座観してみたり、腹式呼吸を試してみたり、ゆったりとした時間を過ごすこと



ができ、ユーザーとしての楽しみ方を覚えました。

そんなある日、ソサエティから「森林セラピスト連絡会」のご案内をいただきました。メンバーの皆さんは、野外活動に詳しい方、ITの専門化、農業に詳しい方、などいろいろな分野に精通されており、何人かがコラボレーションすれば、様々な対象に向けての企画ができそうだとわくわくしました。さらにこの会では、都心在住のセラピストも、得意分野を生かして自由に活動ができるような仕組みを作るにはどうしたら良いか、を継続的に話し合っていくことになりました。

また同じ頃、山梨市の「フフ山梨」でのセラピスト養成講座に参加してみました。医療機関が運営しており、働く方のメンタルヘルスの向上を目指している施設です。普段、長時間労働や適材適所でない人事異動、それに伴う家族関係のねじれなどによりうつ状態になった方のお話を伺っているので、多くの方々がこのような施設に時折滞在し、心や体を整えていくことを習慣にできれば、世の中がもっと生き生きするのではないかと感じました。心理士としての私が役に立てることがあればやらせていただき、新たなメンタルヘルスの領域について勉強していきたいと思っています。また、自律神経のバランスチェックを体験したところ、交感神経がバリバリに張っていた私自身にとっても、富士山が目の前に広がる気持の良い場所で過ごす時間は大切なように思います。今年は私にとって「森林セラピー元年」になりそうで、とても楽しみです。



心と身体の健康づくり と森林セラピスト

茶木 勝

(富山県)

衛生管理者である私は職場の健康診断やメンタルヘルス調査に携わり、それを診断する産業医の先生と話す機会が多くありました。ある時、「気分



展開には山行くのがいいんだよ。効果が証明されたいよ」と聞き、半信半疑で調べてみました。

検索して、たどり着いたのが森林セラピーでした。確かにリラクスの効果が証明されたと書いてある。読み進めてみるとかなり奥深い。いつの間にか私もストレスが多いという方に勧めるようになっていました。

そして自分もイベントに参加もしました。普段は時間がもったいないと落ちつかない日々を送っている私が、「ゆっくり森を歩く」「静かに音を聞く」「何もしない時間」「自然の中でセラピー弁当を食べる」そして森林ヨガでは「身体力を抜く方法」を体験しました。それが、すごく気持ちよかったです。それをストレスを抱える人達に教えてあげたいと思いました。そして何とか試験にも合格し森林セラピストとなったのです。

今は森林セラピー基地「剣・きらめきの森」のある富山県上市町で雇用創出の仕事に携わっており、セラピー基地にも多くの方に来て頂きガイド等の雇用に繋がればと仕組みづくりをしています。

森林セラピーではプログラムで経験したリラクスの方法を、一つだけでも持ち帰って生活に取り入れて頂くようお話をしています。又、地域の企業・産業医とも連携し、ストレスの一次予防策として森林セラピーを取り入れて頂ける様に説明会なども開催していきます。たのしいプログラムを開発しながら「心と身体の健康づくり」のために頑張っていきます。



セラピスト合格、その後～私の場合～

藤本恵美子

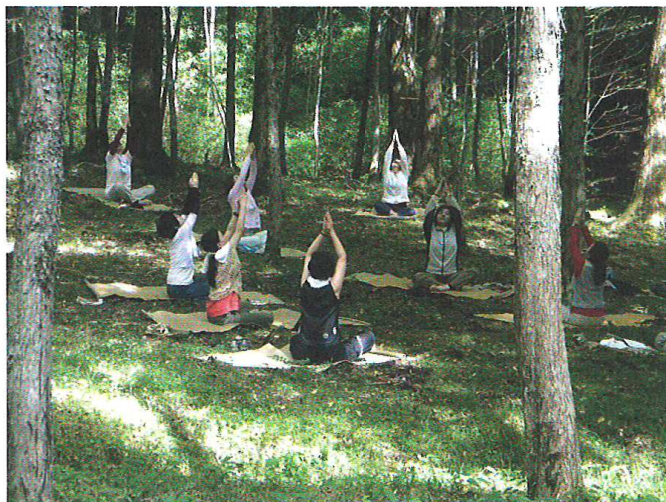
(奈良県)

あなたは試験に合格して、すぐに森林セラピーをすることができましたか？

私はもともとカウンセリングに興味があり、将来的には自然の中で仕事をしたいがどうしても両立できると考えていた際に『森林セラピー』というものがあり『森林セラピスト』という資格ができる」と聞き、すぐに申込みをしました。試験には無事合格したものの、付け焼刃の知識でフィールドに出ても、スギもヒノキも見分けがつかないような状態でした。

基地は、世界遺産で知られる和歌山県の高野山に登録しています。高野山といっても一つの山ではなく、内八葉・外八葉の蓮台（仏さまが座っている、蓮の花を模した台のこと）に例えられる千メートル級の峰々に囲まれた盆地で、そこでベテランのガイドさんや同じ森林セラピスト、ガイドの方々とセラピーや研修会に参加し、特徴的な生き物や四季折々の見どころなど実地で学んでいます。

この高野山は丸ごと金剛峯寺の境内となっているため、案内を行うには金剛峯寺主催の「金剛峯寺境内案内人」という資格も求められます。こちらは高野山の歴史や人物、建物、文化財など、



自然とはまた違う知識が問われるため勉強には四苦八苦しましたが、自然と文化の両面で高野山を理解するためのいいきっかけになったと思っています。

セラピーの参加者の中には、ただ癒しを求めて来ただけで知識はいらぬという方、逆に、探究心旺盛でガイドなら何でも知っているだろうと期待している方も来られます。セラピーに携わる中で、多くの方に満足していただくためには、知識の引き出しを増やすだけでなく個々のニーズや小さなサインを受け取る感受性、臨機応変にニーズに応える柔軟性も大事ではないかと感じています。セラピーをする時はまだ誰よりも緊張していますが、発問なども工夫して参加者を巻き込みつつ、自らも楽しみ癒し癒されながら森林セラピーができるようになることが今後の目標です。



森林セラピーを支援 ツールのひとつに

白石 真樹

(長野県)

長野県で就職や職場定着のお手伝いをしています。以前より信濃町の皆様やライフバランスマネジメント研究所代表の渡部先生と交流があったこともあり、地域で働く労働者や、就職がうまくいかず悩んでいる求職者の心身の健康増進のために森林セラピーを活用できないかと考え、セラピスト試験を受験しました。

現在は、上野村や佐久市の先輩セラピストからご指導を頂きながら、市民の皆様が健康増進し、いきいきと働き続けることのお手伝いができるようなプログラムの構築に取り組んでいます。また、広く知識や情報を得るため、有志による森林セラピー勉強会にも参加し、全国のセラピストの皆様から様々な知見や刺激を頂いておりますので、そこで学んだことも活用していきたいと思っています。

以前、20名ほどの方にご協力頂いてプログラムを体験して頂きましたが、「感じる」ことは個性



や心身の状態で差異があるため、期待ほど心地良さを感じることができないことに「がっかり」する方、体感が少ないことに「自己肯定感が低下」した方が一部にいらっしゃいました。このことから、事前のアセスメントやインテーク面談、事後面談を丁寧にし、ニーズに沿ったプログラム提供や、かわりをしていくことの重要性を痛感しました。疲れているときや抑うつ傾向にあるときは、五感や現実の出来事をモニタリングする機能が低下している可能性もありますので、セラピーに万能感を持たず、他のリラクゼーション法との組み合わせや、導入タイミングなども参加希望者と相談しながら工夫できたら良いと思います。

セラピー基地が地域資源や関係する皆様の多大なるご尽力で運営されていることに感謝し、敬意をはらうとともに、森林セラピストとして国民の健康増進につながるような活動を小さなところから始めていきたいと考えています。

森林セラピーガイド



セラピー登山

坂田 喜史
(福岡県)

基地オープン後、四箇所のセラピーロードをガイドする中で参加者から「もう少し歩きたい」「本格的に登山を始めたい」との要望があり、若杉山

861m を基点にセラピーロードを必ず通りセラピーガイドが出来るルートを探しました。現在、

五つのコースを設定し、毎月一回実施にて、募集人員は毎回 20 名にて町の「篠栗町広報」インターネットやリピーター宛のダイレクトメールで募集案内し、おかげさまで大変好評を得ています。セラピーと登山を満喫できるように、現在七名で構成している「登山チーム」で、日々トレーニングを重ね参加者に安心安全を第一にお互いに情報交換しながら、上級ガイドを目指しています。今後、新ルートを開発し、より多くの「セラピー登山」愛好者を我が町に来所していただき、健康な身体作りに少しでも貢献できる事を念頭に置いて努力したいと思います。

過去四回、隣国韓国のソウル、江原道（カンウォンド）釜山、光州（クアンジュ）、清州（チョンジュ）より観光局の使節団の皆さんが、自国でセラピーロードの新設と整備を目的に日本のセラピーロードの状況やガイドの役割等を視察に来所され、皆さんを落陽コース、九大の森コースに案内しました。チップロードではアジュチョアヨ（とてもいいですね）と足の感触を楽しまれました。帰国後、「篠栗セラピーロード」を参考に素晴らしいセラピーロードが出来る事を待ち望んでいます。



チップロードの「落陽コース」



落陽コース経由でのセラピー登山
「若杉山」山頂での集合写真

森林セラピー基地・ロード紹介

「綾の森でリフレッシュ てるはの森は 癒しの里」

宮崎県綾町

1. 綾町の概要

綾町は、宮崎県のほぼ中央に位置し、宮崎市から西方約20km、大淀川の支流・本庄川をさかのぼったところにある中山間地域で、宮崎県のほぼ中央に位置します。

総面積9,521haのうち約80%が森林で占められ、その中には日本一の規模を誇る原生的な照葉樹林が広がります。2012年7月には「綾ユネスコエコパーク」として日本で実に32年ぶりに登録され、大きな注目を集めています。

2. 綾町の森林セラピーの特徴

照葉樹林とは、木々の葉が、燦燦と降り注ぐ日の光を受け、一年中、キラキラと絶えることのない緑の輝きを放つ森のことです。その照葉樹林が綾町には約2,500ヘクタール以上の日本最大級の面積として残っており、その中に、「綾町森林セラピー基地」があります。なので、綾町ではどの季節に訪れても爽やかな緑の中を歩くことができるわけです。それが他にはない、綾町ならではの森林セラピーの特徴です。

また、綾町には「森の案内人の会」というのがあり、森林セラピーを体験する際、「森の案内人」がセラピーコースを案内します。現在25名で活動しています。毎月定例会も行き、スキルアップのための勉強会や情報交換などを実施しています。

3. 森林セラピーコース

綾町では2つの森林セラピーコースを設定しています。

○「のんびりコース」

のんびりと森の中で過ごしたい方向けの休養型コースです。距離も1.5kmと短く、ポイントごとに森の案内人によるリラクゼーションを行い、ときには何もせず、ただただ森の静寂を感じる時間を設けるなど文字通り「のんびり」と森の中で過ごすことができます。



○「たくさんコース」

文字通り森の中をたくさん歩き、照葉樹林や動植物を観察する自然探訪型になっています。全てのポイントを巡るコースでも距離が3.5kmで初めての方でも気軽に体験することができます。

どちらのコースも起伏も緩やかで、歩きやすいコースになっており、コース設定も利用者のご都合に合わせて、臨機応変に対応しますのでお時間にあった森林セラピーを体験することができます。

また、地元の食材で作る「セラピー弁当」も人気です。旬な食材を使い、「食」でも癒しを提供しています。森の中で食べるお弁当は最高です。

4. 取り組み状況と今後の展開

綾町森林セラピー基地がグランドオープンして丸3年が経ちました。本町は年間イベントも多く開催されており、それと合わせて森林セラピーを体験してもらうような取り組みを行っています。その中でも「綾難山まつり」とのコラボで行う森林セラピー体験は人気の一つです。また、町民向けの森林セラピー体験を毎月計画しており、料金もワンコイン（500円）と格安で設定しています。身近な町民に綾町の森林セラピーの良さを実感してもらうのが狙いです。そして、町民一人一人が森林セラピーの良さを伝えてもらえれば最高です。

今後は、企業の福利厚生にも活用していただけるような取り組みも考えており、「健康」をキーワードに森林セラピーをPRして行こうと思います。

海外からも評価を得た綾の森に、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。宮崎にお越しの際はぜひ、綾町にお越しください。そして、森林セラピーを体験してみてください。

【アクセス】

車：九州自動車道高原ICから約1時間
宮崎空港から約1時間
宮崎市内から約40分

【お問い合わせ先】

綾町森林セラピー推進協議会（事務局）
〒880-1303
宮崎県東諸県郡綾町大字南俣1128番地（綾町役場農林振興課内）
TEL：0985-77-0100 FAX：0985-77-0962

「縁側のある 養生の里づくり」

～「物語」は「縁側」からはじまる～

ひと・森・癒しー安芸太田

1. 安芸太田町の概要

本町は、広島県の北西部に位置し、国の特別名勝である三段峡、恐羅漢山や深入山をはじめとした美しい山容を誇る西中国山地国定公園を有する、豊かな自然環境に恵まれた小さな町です。町の南側は広島市に接しており、広島市中心部から直線距離にして約30km、自動車の移動で約1時間の圏内にあります。このため、中山間地域にありながらも広島都市圏の観光・レクリエーションエリアとして、都市住民との交流が多い地域です。本町は平成24年3月に広島県内初となる森林セラピー基地の認定を受け、温泉、キャンプ場などを拠点に事業を展開しています。

2. 安芸太田町の森林セラピーの特徴

森林セラピー基地に4つのセラピーロードと5つのコースを設定し多彩なセラピーメニューにより、訪れたお客様のニーズに応じた森林セラピーを提供していきます。

①三段峡黒淵コース

～穏やかな清流とダイナミックな景色を味わう～

西日本唯一の特別名勝三段峡の荘厳な自然を堪能

・全長：5.8km（往復渡船使用しない場合）

・標高：332m～424m ・高低差：92m

②三段峡猿飛コース

～ダイナミックな自然のパワーと神秘を感じる～

森林浴の森百選にも選ばれている三段峡の渓谷美は必見

・全長：3.2km ・標高：500m～545m

・高低差：45m

③深入山コース ～森林浴と草原散歩を楽しむ～

美しい草原の山である深入山は山野草の宝庫

・全長：3.2km ・標高：800m～965m

・高低差：165m

④恐羅漢コース

～県下最高峰、原生林のエネルギーを受ける～

西中国山地のど真ん中 自然と人が融和する自然体感基地

・全長：3.7km ・標高：965m～1,164m

・高低差：199m

⑤龍頭峡コース

～鳥の声や水の音を聞きながら、ゆったりと散策する～

清流と緑と岩々が織り成す見事な景観と滝近くでマイナス

イオンを満喫

・全長：3km ・標高：335m～490m

・高低差：155m



二段滝

町の特徴としては地域住民が主体となって実践しているウォーキングを中心とした健康運動活動が評価され、平成19年に保健文化賞の受賞、平成24年広島県健康運動大使に任命されており、平成25年の調査では、町内男性の健康寿命は81.25歳と県内第1位で、高齢者が元気で健康の町として知られています。

また、広島大学との共同研究を実施し森林セラピーのストレス軽減効果についてモニターツアーを通じて検証し、独自のエビデンスを集積することで森林セラピーの価値評価を向上させる取り組みを行っています。

3. 森林セラピーイメージ戦略

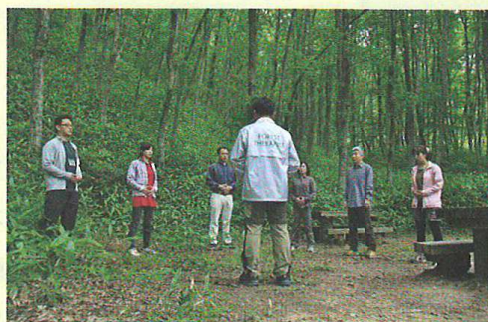
町の森林セラピーをアピールするためプロモーションビデオを推進協議会が自作し、ホームページ上で紹介しています。また、キャッチコピーとイメージキャラクターの名称を公募することで周知を図りました。全国から170件を超える応募の中からキャッチコピーは「ひと・森・癒し 安芸太田」、「森の妖精」といわれる「ヤマネ」をモチーフにしたイメージキャラクターには「もりみん」の愛称がつけられました。

さらに、シンガーソングライターの丸本莉子さんを町のヘルスツーリズムのイメージシンガーに認定し、同じくイメージソングに認定した彼女の歌う「ココロ予報」は、町の情景を歌った「空」とカップリングされ、昨年12月5日にCDミニアルバムがリリースされています。

4. 今後の展開

森林セラピー体験だけでなく、鉄の産地ならではの地味を活かし、カナクソを粘土に混ぜた陶芸体験、西日本唯一の特別名勝でヤマメ釣り体験、日本最南端の豪雪地帯でスノーシュー体験など、安芸太田でしか体験できない四季を通じたプログラムを用意しています。

安芸太田町は、ひとや自然の間に存在する様々な縁を結び「縁が輪」になる癒しの里地里山になりたいと考えます。見る観光だけでなく、体験をしながら心の癒しや感動及び健康増進につながる森林セラピー基地として、県内外及び海外の皆様にご利用いただけるように努めていきたいと思っております。



深入山セラピー模擬体験

【アクセス】

車：広島ICから戸河内ICまで 42*。

●戸河内ICから各ロードまでの距離

・三段峡黒淵コース…三段峡正面口まで 6.8* (10分)

・三段峡猿飛コース…三段峡水梨口まで 25* (35分)

・深入山コース…いこいの村ひろしままで 20* (30分)

・恐羅漢コース…恐羅漢スノーパークまで 32* (45分)

・龍頭峡コース…筒賀交流の森 森林館まで 6.2* (10分)

【お問い合わせ先】

安芸太田町ヘルスツーリズム推進協議会

事務局 安芸太田町商工観光課

TEL: 0826-28-1961 FAX: 0826-28-1843

E-mail: kanko@akiota.jp http://morimin.jp

解説

森林環境の話



森林総合研究所 香川 隆英

各地の森林セラピー基地・ロードのセラピスト、セラピーガイドさん達からよく伺う「森林セラピーの効果を、目に見えて体感していただくやり方が、よく分かりません。」ことについて、私どもが以前まとめた「森林セラピーマニュアル」という小冊子を活用するのが良いだろうというお話を前回しましたが、その中の森林セラピープログラムについて簡単に紹介します。この冊子は各基地に配布しましたので、役場等の担当の方に聞けば分かると思いますが、無い場合は直接ご相談ください。

森林セラピーロードの効果を数値化するには、これまでいろいろな研究者が紹介してきた「神経系」「内分泌系」「免疫系」の指標をみるのが適切です。森林セラピーはこれら全ての系に効果的であることが証明されています。人間が健康でいられるのは、この3つの系がバランスよく働き、人体の恒常性を維持しているからです。しかしながら測定が簡単でない指標もあるため、ここでは収縮期・拡張期血圧、脈拍数、唾液アミラーゼ活性を生理指標とし、傍証として簡単な心理指標を測定することとしました。

「森林セラピープログラム」

森林セラピーロードで行う、森林セラピープログラムのスケジュール例を、表に示します。このプログラムでは、2時間のセラピーガイド付きの森林浴を行います。森林セラピーの効果測定するため、生理指標として血圧及び脈拍数と唾液アミラーゼ活性を用い、心理指標として快適感と鎮静感を用います。血圧（収縮期血圧・拡張期血圧）及び脈拍数の測定にはオシロメトリック法を用いたデジタル血圧計（たとえばオムロン社製 HEM1000 など）を用い、右上腕にて測定します。唾液アミラーゼ活性の測定には、NIPRO 製酵素分析装置「唾液アミラーゼモニター」を用います。心理測定には、快適感と鎮静感

を測る、13段階の心理調査用紙を用います（図）。

これら生理指標および心理指標の測定は、森林浴前後にそれぞれ行います。測定の解析と解説については次号にて。

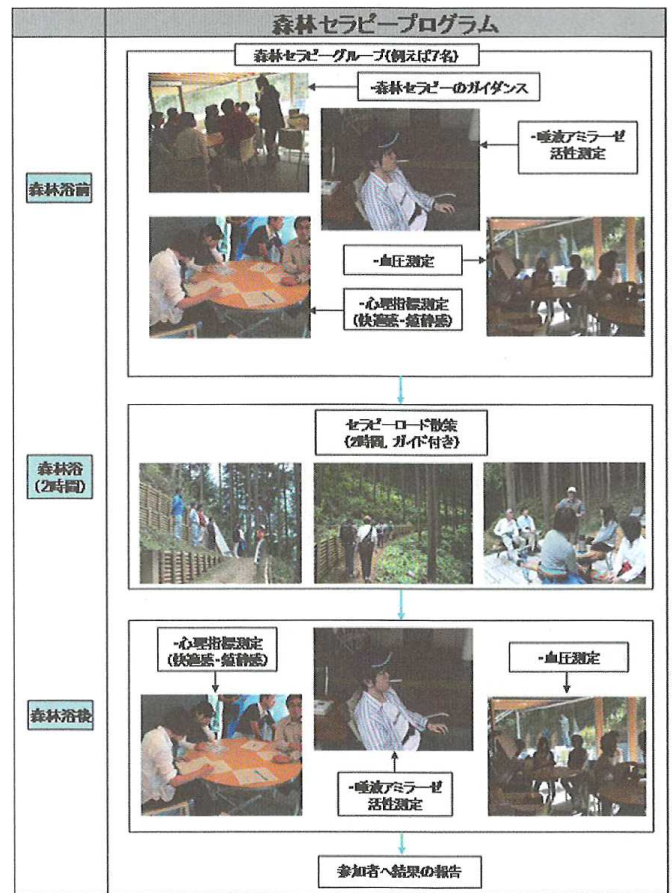


表 森林セラピープログラムのスケジュール例

今の気分を評価して下さい

【記入例】 縦棒のところに○印をつけてください（13段階）。

非常に好き	かなり	やや	どちらでもない	やや	かなり	非常に不快
			○			

非常に快適	かなり	やや	どちらでもない	やや	かなり	非常に不快

非常に鎮静	かなり	やや	どちらでもない	やや	かなり	非常に覚醒

図 主観評価を測るアンケート調査票



森のホテル もりのす

moricosu

島根県 飯南町

飯南町森林セラピー拠点施設の「森のホテルもりのす」は、館内に入るとほのかに木の香りを感ずる事ができます。窓を開ければ、高原の心地よい風と緑の風景に心も癒され、小川のせせらぎや頬をなでる心地よい風の音、小鳥のさえずりも聞こえてきます。四季折々の風景や森の香りも楽しむことができる癒しのホテルです。



●**ゲストルーム**
非日常を味わっていただきたいという想いから、お部屋にはテレビを設置しておりません。森の中にいるような心地よさを感じていただき、ゆっくりとおくつろぎください。



●**お料理**
飯南町の高原野菜を中心としたお料理をご用意しております。食べるとなんだかホッとすると、カラダが喜ぶ、そんなお料理です。



●**オリジナル商品**
シェフこだわりのもりのすオリジナルブレンドコーヒーやオリジナルブレンドティのご提供、販売を行っています。自宅で一息入れたい時にもオススメです。



●**森林セラピー**
散策前後にボディチェッカーでストレス数値を測定し、効果を目で見る事が可能なことや、月に1日看護師が常駐し、インテーク等を行い、お客様へ散策のアドバイスを実施しています。



●**ビタミントリートメント**
最上品質の天然ビタミンE配合のオイルを使用し、JEAT認定女性ビタミンセラピストによる、ハンドトリートメントにアロマセラピーの働きを取り入れた独自のトリートメントです。



●**オートキャンプ場**
すぐ側を流れる清流小田川で川遊びも楽しめます。バーベキューサイトもあり、事前予約で、地元奥出雲和牛を使ったバーベキューセットもご用意可能です。

料金

(大人1名様)

- シングル(最大8部屋)
 - 1泊2食付 9,000円
 - 1泊朝食付 7,000円
 - 素泊り 6,000円
- ツイン(最大9部屋)
 - 1泊2食付 8,000円
 - 1泊朝食付 6,000円
 - 素泊り 5,000円
- トリプル(最大2部屋)
 - 1泊2食付 7,000円
 - 1泊朝食付 5,000円
 - 素泊り 4,000円

- ◆乳児/宿泊料無料(但し添寝、食事・アメニティなし)
- ◆全館・全室禁煙となっております。
- ◆館内無線LAN(無料)。PCはご持参ください。

アクセス

- 広島市より
お車でお越しの場合
●約1時間40分
- ルート:広島IC~(山陽道・広島道・中国道)~三次IC(R54)~飯南町

~お問合わせ~

(株)フロンティアあかぎ

森のホテル

もりのす

〒690-3403

島根県飯石郡飯南町

小田842-2

【TEL/FAX】

0854-76-3119

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	青森県深浦町
新潟県妙高市	石川県津幡町
長野県山ノ内町	長野県松川町
三重県津市	山梨県
滋賀県高島市	福岡県豊前市

(順不同)

編集後記

◎爽やかな皐月ももう過ぎて、これから日本列島には緑にとっては恵みの梅雨によいよ突入です。雨の森は意外と快適で、少しの雨ならかえって歩きやすいし、森の匂いが立ちやすい気がします。みずみずしい森の息吹を感じて免疫力を高めて、明日の活力を生み出す森林セラピーを皆さんに体験していただきたいですね。

5月26日(日)に第5回森林セラピー検定試験を実施しました。昨年とほぼ同様の応募者がありましたが、2級、1級の両方を受験された方が今回はとても目立ちました。森林セラピストを目指す方が年々増加しているようです。森林セラピーガイドになる為の2級はフィールドを中心にした出題傾向ですが、森林セラピストになる為の1級はヘルスケアを中心に置いています。森林セラピーのストレスを低減させる効果をメンタルヘルスに活用し、森林セラピストがその援助を行う為に必要な知識を修得していただくものです。少し難易度が高くなるのも納得していただけたと思います。合否の結果は6月30日に発表します。

◎ Facebook をご利用の皆様へお願い

まずは森林セラピー総合サイトと連動した、ソサエティのFacebook ページ <https://www.facebook.com/Foresttherapy> を作りましたので、この場を活用し皆様が独自で企画されたセラピーツアアの募集案内や、お客様をご案内したときの報告、そして森林セラピー基地の状況など、皆様の情報をご紹介させていただき、森林セラピーに関する様々な情報を発信してまいりたいと思います。また、Facebook をご利用でない方々には、この誌面を利用してその活動状況をお知らせいたします。

森林セラピー®

No.12 (June 2013)

発行日/2013年6月20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>