

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13号 October 2013

【目次】

新理事長ごあいさつ	1	森林セラピー基地・ロード紹介	11
特別寄稿	3	解説 森林環境の話	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



新理事長ごあいさつ

特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ

理事長 瀬上 清貴

このたび第2代理事長に選任されました。たいへんご高名な今井前理事長の後任を務めることは心理的に気の重いところではありますが、定着してきたこの森林セラピー運動がより一層国民の間に広まって参りますよう、衷心努力を傾けて参りたいと思います。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

この夏も各地で森林セラピー基地認定に向けた生理・心理実験が行われております。その一つ千葉県南房総市での実験を視察して参りまし

た。実験のサポート業務という市の職員にとって全く未経験のことに必死に取り組んでおられる姿に頭が下がりました。これまで多くの市町村で同じように取り組まれてこられた皆様に改めて敬意を表します。また、この実験方法が英国でも取り入れられ、同様の実験が始まっていることも知りました。多くの国に広がっていくことが期待できます。

私ども森林セラピーソサエティでは、森林セ

ラピー運動の普及にこれまでも一層努めて参りますとともに、関係する皆様の活動領域を何とか拡大できないか、更なる取組を検討しております。

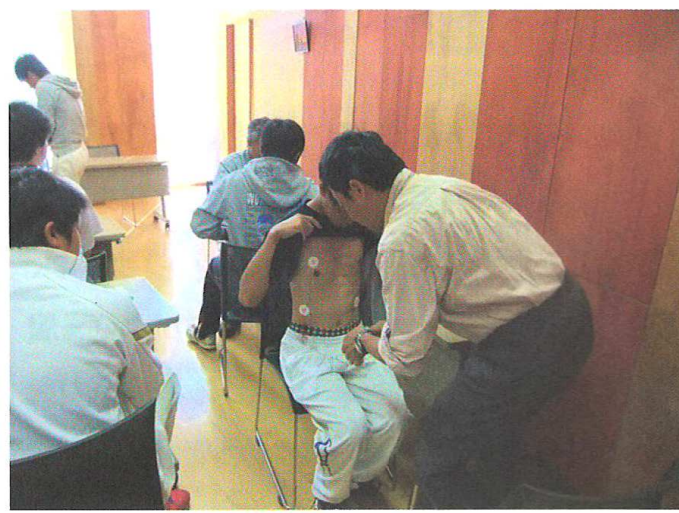
この秋には、いよいよ森林セラピー検定通信教育課程が始まります。この運動に大きな関心をお寄せいただきながら、遠隔地という理由でこれまでの講習会に参加できなかった方々から

は、既にお喜びの声が寄せられております。地域を問わず多くの方々にとって、自由な時間に提供される教材で自己学習に取り組める本制度は朗報と考えております。これまで以上に多くの方々に参加して頂けるようお願いしております。

末筆ながら、関係者の皆様の一層のご活躍とご健勝を祈念いたします。

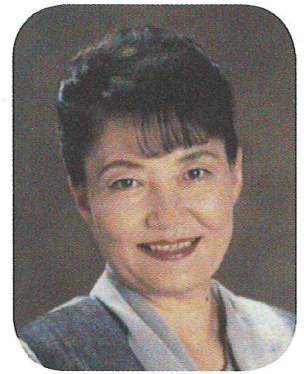
平成25年9月19日

南房総市で実施された生理実験（下記）





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

2013年は台風被害が続発しましたが、皆様の地域はいかがでしたか。爆弾低気圧や巨大又は連続台風が来る度に、基地・ロード状況は？とヒヤヒヤします。特に気象庁が初の“特別警報”を出した18号は、河川の氾濫等、水害が大きく報道されましたが、実は川下の水害は都市化による遊水地の減少で路上が川化する等が主因と2000年の東海豪雨で検証されています。森は水害緩和の遊水地、平時は源流湖沼と共に淡水確保地（水源涵養の森）なので、今回は敬意をはらって豊かな水と共にある基地を紹介します。

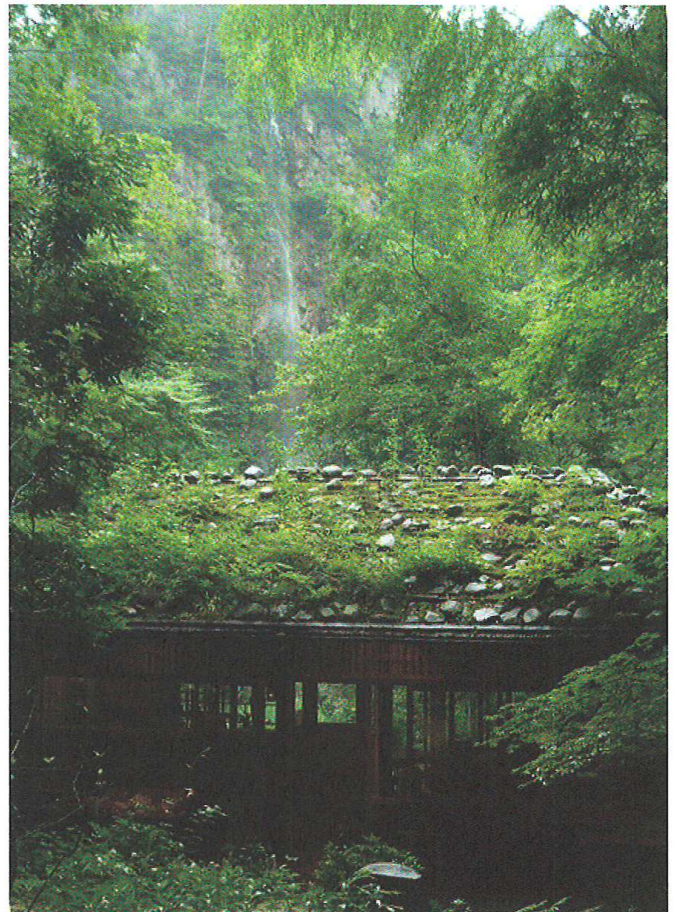


智頭町

鳥取県智頭町芦津溪谷内のコース。中国自然歩道の一部で、都会から一気に原始の森にタイムスリップしたような所です。地質が三郡変成岩類（入口部分）、石英閃緑と花崗閃、花崗岩質の岩山で、木々が育つには長い年月を要したと一目で分かります。岩の表層で生き延びた木々が斜面上にその根を露わにし、倒木上更新した幼木が木漏れ日に輝くロードは、溪谷左岸の斜面に幅広に切られています。木材搬出用トロッコ道だったとの事。見下ろす急峻な崖下の急流、対岸の木々に覆われた山からは轟音を轟かせる滝（三滝）、正に太古の風情ですが、張り出した

展望所の木製テーブルやベンチ、平場の東屋等が配備された道なので現代空間から太古を臨む感あり。豊かな水に育まれた木々のパワーを浴び、折返し点、三滝ダムで現代に引き戻されますが、寺谷町長さんが若き日に造られた人工の滝を背に、屋根も草に覆われた森の中の離れ屋の一つでの地元の魚、農作物、山菜料理の昼食も、周囲の自然環境を含め江戸の昔的贅沢なひと時でした。

長野県の小谷村は、新潟県境にあり、雨飾高原内で北アルプス白馬岳等の御膝元。天上の池、巨木両コースがあり、池コースにしました。千国街道の喧騒から車で15分程林内を進むと別世界。庭園的広



智頭町



智頭町

場には点々と木製のテーブルとベンチがあり、一見カナディアンロッキーのアイスフィールド・パークウェイ等によくあるピクニック広場のようですが、奥に時代劇に出てくる峠の茶屋的「ブナ林亭」が見えます。日本の風情。亭の前にイベント用のテントを張り、行動前各種測定を行いロードへ。時計回りに弁天島、鉾池経由で鎌池を回りました。道を外れた台地で、ヒサシのようにブナの枝が空を覆った箇所があり、仰臥位観には最適。インストラクターによるヨガメニューもあるとのこと。五感を使って森林浴をする私たちは、仰向けに寝転び大木を仰ぎ見、目を閉じて小鳥の声等音を聞き、頬に風を感じました。途中、鎌池を眺めながらのティータイムや鉾池でトンボの飛行を楽しみ、湧水の名水を味わい、黒文字の香を嗅ぎ、ブナ林ではブナの実を拾い指の間に挟んで、その場その時の自然を集中的に遊ぶうちに、ゆったりと時間は過ぎました。鎌池湖畔での座観を終えて広場に戻りましたが、この回は赤ちゃん



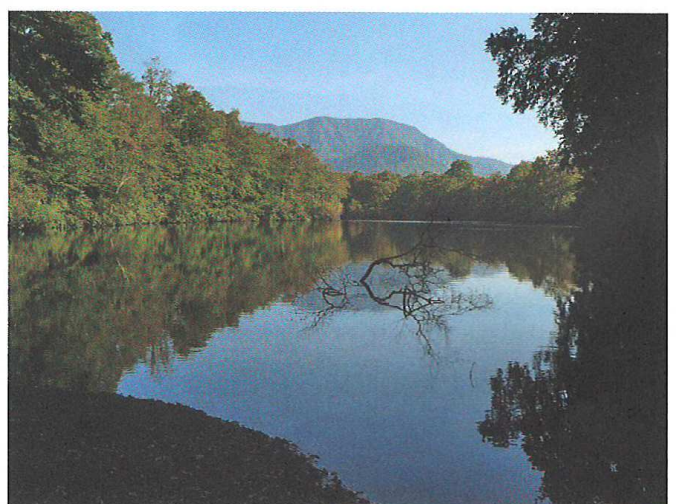
小谷村

と4歳のお子様を連れた3世代チームが同行しました。池巡りコースではぬかるんだ湿地帯が多いのですが、整備されていて靴が汚れる事もなく、小さなお子様でも無理なく歩けました。帰着時のストレスチェックではお子様のストレス値も低下。幼児でもストレスはあるという研究報告は知っていましたが、実例で確認出来ました。森の豊かさにプラス水の力が加わった自然の素晴らしさを堪能。両基地共にガイドの方々の親しみ易さトレーニングが充分でしたので、森林セラピーが基地の方々の御努力で徐々に定着して来た感ありでした。

尚、皆様御承知とは思いますが、森林セラピーソサエティは今期から理事長が瀬上清貴氏に代わりました。5期理事長として大した事も出来ませんでした。皆様には大変お世話になりました。御礼申し上げます。基地巡りは今までと同様に、エンドユーザーの立場で仲間たちと続けたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願い致します。



小谷村



小谷村

トピックス

医学教育としての森林浴体験



日本医科大学 衛生学公衆衛生学 小林麻衣子

■森林浴体験プログラム

日本医科大学では、第三学年の学生を対象に基礎配属という選択学習プログラムを取り入れています。基礎配属は、数あるテーマの中から学生自身が興味のあるテーマを選択し、実験やフィールド調査など自主的に活動を進めていくものです。医学・医療の基盤となる基礎医学の履修と共に、一年を通して取り組むプログラムです。この基礎配属の中で、衛生学公衆衛生学の李准教授と共に「森林浴によるリラックス効果の検証」をテーマとして行っています。森林浴は、澄んだ空気や木の香りなどの森林環境下に身体をおくことでストレスの軽減や免疫機能を回復させることが報告されています。そこで本テーマは、これまで報告されてきた森林浴の効果について学習した後、学生自らが森林浴を体験することで森林浴によるストレスや疲労への影響を検討し、リラックス効果を検証することを目的としています。さらに、予防医学の視点から森林浴効果について展望・考察を行



ます。この森林浴のテーマは8～10名を受け入れ学生数としていますが、毎年希望者が定員を超える人気のテーマとなっています。

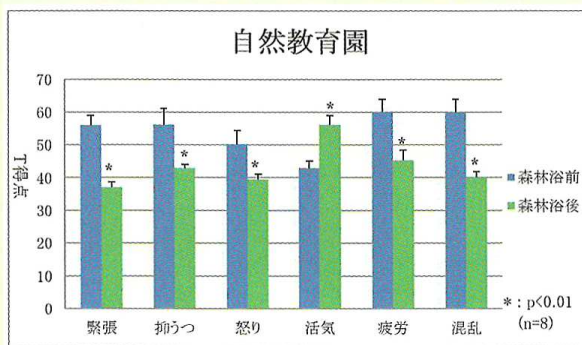
■森林浴によるリラックス効果の検証

森林浴体験は主に都内の公園（新宿御苑・北の丸公園・皇居東御苑・明治神宮・日比谷公園・小石川植物園・国立科学博物館附属自然教育園・六義園・有栖川宮記念公園等）で約1時間半行いました。森林浴の効果を確認するために、対照実験として木の少ない都市部（西日暮里・駒込・白山周辺）の散策を同様の方法で行いました。散策の前後に「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」の6つの尺度から気分や感情の状態をより簡便に測定できる気分プロフィール検査（質問紙法）POMS（Profile of Mood States）及び、日本産業衛生学会産業疲労研究会作成の自覚症状アンケートを行い、散策前後の気分や感情等の変化を比較しました。POMSは各質問項目について「全くなかった」から「非常に多くあった」までの5段階のいずれか一つを選択し、6つの尺度に分類・点数化（T得点）を行い評価する質問紙です。自覚症状アンケートは各質問項目に○×で回答し、該当項目を「I群：ねむけとだるさ（活力の低下）」「II群：注意集中の困難（気力の低下）」「III群：身体違和感」に分類する簡単なアンケートです。また、歩数や運動量計測のためにライフコーダを装着して散策しました。

森林浴前後のPOMS結果を比較すると

「緊張」「抑うつ」「怒り」「疲労」「混乱」というマイナスな要素についてはT得点が有意に低下し、「活気」は有意に上昇しました。木の少ない都市部の散策では有意な改善は認められず、「活気」においては有意な低下が認められました。自覚症状アンケートは森林浴では「活力の低下」「気力の低下」「身体違和感」という全ての項目で有意に改善された一方、都市部の散策では有意な改善が認められませんでした。また、森林浴については各散策地で必ず全ての項目が改善されるわけではなく、有意差のない項目も多少ありました。しかし、有意差のない項目も改善の傾向はみられました。

このように森林浴と都市部散策ではリラックス効果に大きな差がでました。その中でも特に大きな違いは「活気」です。「活気」には「生き生きする」「積極的な気分だ」「活気がわいてくる」等の質問項目があります。都市部散策後にこれらの点数は減少し、活気が失われてしまいましたが、森林浴では点数が増加しているため、森林浴によって元気さ・躍動感・活力がわいてくるといえるでしょう。また、森林浴散策地により効果が異なる要因として考えられるものは、各個人の気分や体調はもちろん、天気や季節、好きな公園かどうかということも関係しているかもしれません。



森林浴前後のPOMS結果（国立科学博物館付属自然教育園にて）

■今後の展望

「森林浴によるリラックス効果の検証」というテーマからわかったことは、都内の公園において約1時間半の森林浴を行うことでストレスや疲労の自覚症状が改善し、リラックス効果が得られるということです。たった1時間半で、しかも身近な環境で行える森林浴のリラックス効果は予防医学の観点からみてもとても大きな効果です。今回森林浴を行った公園は、ストレス軽減を目的として作られたものではなく、生活環境の中に既に存在し、身近にあるものです。今あるものを活用することでリラックス効果を得ることができる森林浴は、新しいストレス軽減法として期待できます。また、主観的評価のみならず免疫学的側面の研究も進んでおり、ストレスホルモンの減少や免疫機能が回復することも明らかにされています。森林浴は健康増進や疾病予防、医療費の削減にも活用できるのではないかと思います。

医学教育の一環として行っている森林浴を経験した学生たちは、これから医者となり医療の現場へ出ていきます。「森林浴によるリラックス効果の検証」で様々な角度から物事を考えたように、これからも広い視野を持って医療を支え、社会貢献や研究活動で活躍することを期待しています。



森林セラピスト



首都圏在住者に森林セラピーのことをもっと知ってもらおう

高田 裕司
(神奈川県)

森林セラピスト仲間との勉強会の中で、僕ができることとして思いついたのはこれでした。

そのために、定期的に森林セラピーの説明会の開催、都会の森での森林浴体験ツアーの企画・運営、森林セラピー基地への森林セラピーと組み合わせたツアーの企画・運営を行っています。以下、順次その内容を紹介します。

森林セラピー説明会は、昼間に開催する100分（森林浴体験付）のものと夜に開催する90分のものを実施しています。昼間開催分は、東京都千代田区にある日比谷図書文化館にて「森林セラピーとは何か」の説明を行い、同じ敷地内にある日比谷公園で森林浴体験（30分位）をするものです。参加者からは「この公園はよく来るんだけど、こういう森林浴はとても気持ちがいい」「ぜひ森林セラピーに行ってみたいので、紹介してほしい」などの声がありました。夜の開催分は森林浴体験ができないので、そのかわりに森林セラピー基地が作成している映像（動画）を流し、より具体的なイメージを描けるようにしています。こちらも参

加された方からは

これまでに昼間開催3回、夜間開催を3回実施しており、のべ40名程度が参加しています。多くの方は、森林に興味を持っている方であり、このことをすることで、少しでも森林セラピーの裾野が広がることを願っています。

それから、僕が考えているのは、「定期的に森林浴をすることで元気になってほしい」ということです。遠方の森林セラピー基地に頻繁に行くことはなかなか難しいと思います。そこで、身近な森で森林セラピー的な関わりをし、その延長線上で年に数回森林セラピー基地に行くということです。とにかく多くの方に森林で元気になってほしいのです。

そのために、明治神宮の森での森林浴体験半日ツアーを春と夏に行いました。また、9月には、僕が森林セラピストとして登録している森林セラピー基地（山梨市）にて、森林セラピーとぶどう狩りを組み合わせたツアーを企画・運営し、それぞれ大好評でした。



森林セラピストとして登録している智頭町（鳥取県）と山梨市（山梨県）での活動も増えつつあります。これからも自分も楽しみながらこれらの活動を発展させていこうと思っています。

また、少し先には、日本各地さらには海外からの方も集まり、「森林セラピー祭り（仮称）」が開催され、「わが基地はこんな取組をしている」「うちのセラピーガイドにはこんな人がいるんだ」といったことがお互いに披露できる場ができればいいなと妄想しています。



森林セラピーの舞台は、 生物の生きる場所

岡安 正一
(埼玉県)

平成19年に草津森の癒しトレーナー講習会を受講（講師は宮崎良文、上原巖、降矢英成先生他）、翌年から2年間その講師（野外活動）と、ロイヤルコースなどで森の案内を実施。草津森林療法協議会事務局長にはその後ずっとお世話になっています。そして私の森林セラピーは、この草津ロイヤルコースから始まりました。

セラピスト登録は、遥か昔から周囲の登山を通して馴染みがあった西沢渓谷基地。当基地は五段の滝と紅葉が有名で、渓谷一周のハイカーが多いため、有料セラピー来訪者に対しては、それに見合う専用区とその雰囲気作りが必要と感じた。

一例えば、草津のロイヤルコースでは毎年4月にアカマツチップを敷き、“そよかせの広場”、“傘モミ広場”などのセラピーポイントが配置されている。—

そのチップ敷きと複数の専用区の雰囲気作りも出来上がり、現在は森林安息などに有効に活用されている。当基地のメインコースは、①専用区での安息にブルー色の三重の滝を含む森林散歩と、②そこから続いて運動負荷を上げていく渓谷一周の森林散歩となっている。

さてここで、人間がヒトになって500万年の間、森・草原に生きてきたことに触れ、人は自然環境に接し同調したとき快感が生まれると、著書「木と森の快適さを科学する」で宮崎良文先生は述べている。

一方、セラピストに配布されたDVDの初めに大井玄先生が、セラピストが果たすべき役割として述べているものがある。【①なれ親しんだ森の環境の心地よさやある種の尊厳を、なくてはならないものと感じてもらう。②辿って来た人間の森との関わりを理解し、様々な生きる動物たちや樹木などに畏敬の念を持っていることを示す。③森に対して“自分は森林環境を大切に愛情を持っている”と云うことを示す。④都会でストレスを感じた者が故郷に戻ったような気持ちになってもらう。等々】・〔荒いメモから〕。



私の言葉に置き換えれば両先生は「森林セラピーの舞台は森」だと言っている。森は何も言わないが、人の五感が森の要素と会話し、心が森に解放されていく。

I. 森に溶け込むよういざなう、II. 自分の居場所を探し静かに時を過ごすよう促す、など様々な感性によるストーリーがあるが、願わくば自分の存在も森の要素の一つになりたいもの。

また地球の陸生生物の殆どが、森の世界に生きていることに気付くことで、都市化・人工化世界でない別の生物世界が地球に存在することを認めると、自分の姿と立つ位置の見直しに繋がってゆくように思う。ー 森と人生観の見直し（私の解釈）ー

森林セラピーガイド



大分市における 森林セラピー活動について

林 弘美

(大分県)

私は、以前は仕事の関係で東京に住んでいましたが、東日本大震災後、大分市に帰郷して両親と暮らしています。

帰郷して間もないころ、福岡市篠栗町在住の森林セラピストの方にお会いする機会があり、初めて森林セラピーに関するお話を伺いました。その素晴らしい取り組みに感動し、早速、森林セラピーガイドを目指そうと決意し、昨年受験して資格を得ました。

ちょうどその頃、大分市内 8 カ所の森が「森林セラピー基地」に認定され、本格的に森林セラピー事業が開始されることとなり、「私も、自分が暮らす大分市で森林セラ

ピーの素晴らしさを伝えるためにお手伝い出来るかもしれない」と、うれしく思いました。

その後、森林セラピーの取り組みとともに、東京在住時に始めた“ノルディック・ウォーキング”の活動を行うことを目的に、NPO 法人「みどりの森プロジェクト」を立ち上げました。同法人では、主な活動として月 4 回のノルディック・ウォーキング定例会を行っています。会員数は現在 60 名ですが、そのなかから、セラピーガイドが 4 名、ノルディック・ウォーキング公認インストラクターが 10 名誕生しています。

大分市では、中心部から車で 30 分も走れば、心地よい森林の環境を手に入れることができます。永い東京生活で疲れていた私自身も、森林セラピーの活動を通じて元気になり、森林セラピーの効能が科学的根拠に基づくものであることを十分に納得することができました。

今年は、もう一段ステップアップして、森林セラピー参加者の一人一人に合ったメニューを考案できるよう、“森林セラピス



ト”の資格取得を目指して挑戦中です。森林セラピーの素晴らしさと、ふるさと大分市の素晴らしさを伝えるため、これからも頑張りたいと思います。



舞台

上野 直彦

(東京都)

西沢渓谷森林セラピー基地をベースに活動を始めています。山梨市公認の森林セラピーガイドにも認定されたばかりです。オリジナリティのある森林セラピーガイドが出来ればと考えています。一方、ボランティア団体「都市緑化を考える会」の代表を務め、国分寺市を中心に自然観察会、樹木調査等を実施しています。小学生の課外授業の一環として「自然塾」も開催しています。森林との触れ合い、生物多様性の重要性も学んでいます。

森林の保護、森林の効果を伝えるとともに、森林の大切さを少しでも伝えられることが出来れば・・・

社会が、複雑になりデジタル化されてい

くなかで、本来、人間の持つ五感がストレス状態にあるのではと思います。五感にいい刺激を与え、五感を目覚めさせるためにアートと森林をテーマに実施しようと考えています。2013年度は構想だけでしたが、2014年度は、セラピー基地等で開催できればと思います。広告会社でのクリエイティブの経験を活かせればとも思います。自分達で舞台を作り実施していければと。五感のガイドが出来れば幸いです。「見る」「聞く」「触る」「嗅ぐ」「味わう」をモチーフに、各アーティストに、作品を作ってもらいます。森林でのアートの展覧会です。勿論、森林でセラピーガイドもします。アートの案内もします。このプロジェクトを一緒にしよう、作品を創ってみようと思われる方はご連絡ください。連絡先メール：ueno@elf.ocn.ne.jp

いい舞台になりますように・・・

森林セラピー基地・ロード紹介

「心とからだを癒す 早坂高原セラピーロード」

岩手県岩泉町

1. 岩泉町の概要

岩泉町は、岩手県の中央部から東部に位置し、東は太平洋に臨み、西は盛岡市及び岩手郡に接する広大な地域です。町の面積のうち93.1%は森林が占め、「森と水のシンフォニー岩泉」をキャッチフレーズに掲げ、酸素一番の町として森からの恩恵を数多く受けている自然豊かな町です。また、国の天然記念物で日本三大鍾乳洞のひとつである龍泉洞があり、特産品のひとつにモンドセレクションで世界最高品質賞を受賞した名水「龍泉洞の水」があります。



2. 岩泉町の森林セラピーの特徴

セラピーロードがある早坂高原は、県立自然公園に指定され、標高916mの早坂峠を中心に広がる高原です。シラカバ、シナノキ、マツ、レンゲツツジ、カタクリといった樹木、高山植物が数多く見られ、その素朴さが訪れる人々を癒してくれます。

3. 森林セラピーコース

当町では2つの森林セラピーコースを設定しています。

セラピーロードA:

1週約4km/ 南側は起伏のある草原。

徒歩めやす時間は約1時間30分

セラピーロードB:

1週約2.5km/ 比較的なだらかな起伏で舗装路中心。徒歩めやす時間は約1時間。

4. 取組状況と今後の展開

当町はイベントと合わせて森林セラピーを体験してもらうような取組を行っています。その中でも「未来を育てる育樹祭」での森林セラピー体験は人気があります。今後は、育樹祭の他、花めぐりツアー、健康増進ウォーキング、森林セラピー全国一斉ウォーキング等でのセラピーロードの活用を継続し、町内外からの来訪者の健康増進と自然に親しむ機会づくりを展開していきます。



【アクセス】

●車

盛岡から国道455号：約100分

花巻空港から国道4号・国道455号：約140分

宮古から国道45号・国道455号：約60分

八戸から国道45号・国道455号：約180分

●公共交通機関

盛岡からJRバス：130分

【お問い合わせ先】

〒027-0595 岩手県下閉伊郡岩泉町岩泉字惣畑59-5

岩泉町役場政策推進課内

TEL:0194-22-2111 FAX:0194-22-3562

「元気をもらいに鉢の山・伊豆元気わくわくの森へ行こう」

静岡県 河津町

1. 河津町の概要

河津町は、東西に13.7km、南北に14.7km、100.79km²の面積を有する町で、伊豆半島の南端に近い東海岸沿いに位置し、南東方向は相模灘に面し、北は天城の国有林を有して伊豆市に接しています。

総面積のうち、83%を山林原野が占め、北側には標高800mを越す天城山系が連なり、町の中央を北西から南東に流れる河津川の流域には平野が広がり、海に向かって開けた地勢となっています。当町に原木がある「河津桜」は、緋寒桜と早咲き大島桜の自然交配種といわれ、特徴は開花期が早く、1月中旬からつぼみがほころび始め、3月上旬まで淡いピンクの花びらを見ることができます。河津川沿いに河口から約4kmに亘って植栽され、桜まつり期間中は、100万人の人出で賑わいます。

2. 河津町の森林セラピーロード

伊豆元気わくわくの森公園内の鉢の山森林セラピーロードは、静岡県で初めて認定を受けたコースで、山頂からは天城連山や伊豆七島が一望でき、樹齢100年のヒノキ林や植物も豊富で自然観察や森林浴も楽しめます。



森林セラピーロード

また、鉢の山は火山の噴火でできた標高618mのスコリア（暗色の軽石）丘で、山頂火口跡の周遊路には、ヒノキ林や江戸時代に安置されたものと伝えられる石仏群（20体余り）も見ることができます。

3. 森林セラピーコース

鉢の山森林セラピーロードは、鉢の山の麓まで車で行くことができます。

コースは2つ設定してあります。

○第1駐車場からのAコース

第1駐車場から鉢の山山頂まで標高差260m、桜の丘のジグザクの斜面を登る桜の小道を抜けると森の小道に入り、スギ・ヒノキの小灌木が繁る気持ちの良い道が続きます。丸太の段をジグザクと登ると森林セラピーロードとなっています。風景や香り、音色や肌触りなど、森の自然をいっぱい感じながら山頂広場・

山頂周遊路を歩いてみてください。心身ともに元気を取り戻せると思います。（所要時間約2時間30分休憩や見学を含まない。）

○第2駐車場からのBコース

手軽に森林セラピーロードを体験するには、第2駐車場まで車で行き、森林セラピーロードを抜けて、山頂広場・山頂周路の往復するのも良いです。

時間がない人や体力に自信がない方にお勧めです。（所要時間約1時間30分休憩や見学を含まない。）



鉢の山山頂部の森林

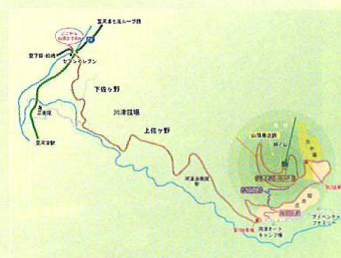
4. 取り組み状況と今後の展開

鉢の山森林セラピーロードも平成20年5月のオープンから5年が経過しました。改めて森林セラピーロードを知ってもらうため、本年9月28日と29日、「伊豆元気 おいでよ わくわくの森」と題して、「森と一体になろう！伊豆の森に癒されよう」をテーマにイベントを開催しました。

ノルディックウォーク、森林ヨガ、シェアリングネイチャー教室、マウンテンバイク体験、森林乗馬体験など2日間、130余名の方々に森を中心とした自然を体験していただき、こんなに良いところが河津にあったのだと好評を得ました。

今後も、わくわくの森公園を中心に森林セラピーロードの周知を図りながら「癒しのスポット」としてPRをしていこうと考えております。

ジオスポットとしての評価も得ている鉢の山、河津桜見物だけではなく、河津にお越しの際はぜひ足を運んでみてください。



伊豆元気わくわくの森 案内図

【アクセス】

車：東名高速道路沼津ICから約1時間20分

電車：伊豆急行河津駅下車 タクシー20分

【お問い合わせ先】

河津町産業振興課

〒413-0959 静岡県賀茂郡河津町田中212-2

TEL：0558-34-1946 FAX：0558-34-1404

Mail：sangyou@town.kawazu.shizuoka.jp

「森により添い暮らす郷 ゆすはら」

高知県梼原町

1. 梼原町の概要

梼原町は、四万十川の源流域、愛媛県境の四国山地に位置しており、雲の上の町と呼ばれています。幕末には明治維新に散った多くの志士を輩出し、かの坂本龍馬が脱藩を果たして日本の黎明を告げた地でもあります。さらに今年は、藤原経高（つねたか）公が梼原を開いて1100年という節目の年を迎えました。近年では、政府から環境モデル都市に選定されたことなどから、自然により添い暮らす梼原スタイルが注目を集めることとなり全国各地から大勢の方にお越しいただいております。

2. 梼原町の森林セラピー

現状では四国は森林セラピーの過疎地域です。全国53箇所の森林セラピーの森がある中で、四国の基地は隣の津野町（旧東津野村）と梼原町の2町のみ。おもしろいのはこの2町が津野山郷と呼ばれる同一文化圏にあることです。津野山郷に暮らす人々の遺伝子に、森林が持つチカラを実感してきたプログラムが組み込まれており、それが森林セラピーへと突き動かしたのかなと想像しています。もうひとつご紹介しますが、梼原町には明治時代に「不要公課村構想」という考え方がありました。これは簡単に言うと、四国山地に閉ざされた梼原町において自然の恵みを最大限に使わせてもらうことが自律につながるというものです。こういったことから見れば、先人たちは山の民として地域の自然との関係をよく理解していたんだろうなと思わされます。

梼原町の森林セラピーはそういった意味で森により添いながら暮らす郷の人々と自然が誘うあるがままの姿がセラピーの基本だと思っています。

3. 森林セラピーロード

梼原町には2つの森林セラピーロードがあります。

■久保谷セラピーロード

四万十川の支流、久保谷川沿いに伸びる3kmの小道です。もともとは100年前に森の片隅を拝借して開かれた農業用水路の管理道でした。そのため傾斜はととも緩く、3km歩いても高低差は5mしかないという、日本一緩やかなロードです。麓には小説・白い巨塔のモデルにもなった松原診療所があり、森林セラピー専門医の宜保医師が町民の健康を預かっています。

■O A A O (One for All, All for One) ロード

天誅組の総裁・吉村虎太郎をはじめ、多くの志士が脱藩した往還道を基本とするおそらく日本で唯一の横文字名のロードです。標高800mの湿地に沿いにあり、過去には地域の人たちの採草地であったり、木炭の生産が行われたり、開拓団が入植したりとその時々環境に応じてめまぐるしい歴史を刻んできた森です。社会の変化でこの森から人々が離れた時期もありましたが、森林セラピーロードに認定されたことで人々が戻りつつあります。そのことに思いを馳せると、やはり人間は森なしでは生きられないことを感じさせられます。

4. 今後の取り組み

森と人との関わりというのは現代社会と昔を比べれば、当然関わり方も違いますしその深度も違います。それにはその時代の背景が影響しており、森に対して物質的なモノを求めてきた時代から心理的なものまで求めるような時代になりました。そういった意味で現代において森林セラピーに求められているものは、予防医療や健康といった面を外すことはできません。町ではこれまでも独自に森林セラピー専門医を中心に森林が健康に及ぼす長期的効果の解明や企業の協力をいただきながらメンタルヘルスプログラムづくりを実施してきました。今後も梼原の森により添いながら暮らす文化を大切にしながら、得られた成果を活用して町民そして訪れるみなさまの健康のお役に立てたらと思います。



【アクセス】

車で高知空港から2時間10分
(高知道南国IC~須崎中央ICを経てR197号線を利用)
松山空港から2時間00分
(R33号を経てR440号線を利用)
※それぞれのロードへの道順はお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】

梼原町役場産業振興課林政係
〒785-0695 高知県高岡郡梼原町梼原1444-1
TEL: 0889-65-1250 FAX: 0889-40-2010



森林環境の話



森林総合研究所 香川 隆英

前号に引き続き、およそ2時間のガイド付きの森林セラピープログラムを行った場合の、森林セラピー効果の測定とその解釈について解説します。生理指標としては、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。どこのセラピー基地でも、また森林セラピスト・セラピーガイドであれば誰にでも実施できるセラピー効果の測定です。

- ①まず、セラピーステーション等に参加者を集め、ガイダンスを行います。ガイダンスでは、当該森林セラピーロードの特徴や森林セラピー効果の説明、また、セラピーガイドや各自の簡単な自己紹介及び体調のヒアリングなども行います。
- ②次に、森林浴前の測定を行います。測定機器は前回紹介したように、デジタル血圧計と唾液アミラーゼモニターがあれば結構です。心理テスト用の用紙も準備しておきます。血圧は2回測定して平均をとります。測定値に10mmHg以上差があればもう一度測定します。
 - ・収縮期血圧・拡張期血圧・脈拍数の測定
 - ・唾液アミラーゼ活性の測定
 - ・心理状態の測定（快適感・鎮静感）
- ③およそ2時間のガイド付き森林浴を行います。セラピーロードとしては、2, 3kmのコースでしょうか。森林浴前にストレッチ等で体をほぐし、ロード上の各ポイントで、森林セラピーの視覚効果、嗅覚効果、聴覚効果など五感の刺激を受けながら森林浴を行います。
- ④セラピーステーションに帰ってきたら、5～10分間、呼吸を整え安静にした後に、森林浴後の測定を行います。測定指標は森林浴前と同様です。
- ⑤測定結果の分析と報告を、参加者それぞれに対して行います。測定結果の例を、次の表に示します。

7名のグループが参加したとします。まず、グループ全体の平均では、脈拍数が下がり、収縮期・拡張期血圧も低下しています。唾液アミラーゼ活性も低下したことから、自律神経活動がリラックスしたと考えられます。心理的にも、鎮静感が高まり、快適になっています。

一方、個々人に着目してみると、例えば参加者Aさんの場合はグループ全体の平均同様、セラピー効果が十分得られたと説明できます。

ところで、参加者Bさんの場合は、脈拍数、収縮期・拡張期血圧は低下している傾向がみられます。一方、唾液アミラーゼ活性は上昇しましたが、心理的にはリラックス効果が得られているので、森林セラピー効果は若干ではあるが、認められたと説明します。

このように森林浴の効果を、実際に参加者が測定し、セラピーガイド等が結果を説明することで、森林セラピーの生理的・心理的効果を肌で感じる事が出来るようになるのです。

表 測定結果の例

7名のグループの平均値	森林浴前	森林浴後
収縮期血圧	128	123
拡張期血圧	83	76
脈拍数	73	68
唾液アミラーゼ活性	110	65
鎮静感	やや覚醒	やや鎮静
快適感	やや不快	かなり快適

参加者A	森林浴前	森林浴後
収縮期血圧	130	120
拡張期血圧	80	70
脈拍数	75	64
唾液アミラーゼ活性	120	30
鎮静感	やや覚醒	やや鎮静
快適感	やや不快	快適

参加者B	森林浴前	森林浴後
収縮期血圧	135	130
拡張期血圧	85	85
脈拍数	75	72
唾液アミラーゼ活性	65	110
鎮静感	やや覚醒	やや鎮静
快適感	やや不快	快適

新理事長に瀬上清貴氏 理事と事務局の一部交代

特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティは2013（平成25）年7月25日に開いた理事会と社員総会で、理事と事務局の一部を交代することを決めました。設立以来、理事長を務めていただいた今井（高橋）通子氏が辞任し、後任に国際医療福祉大学大学院客員教授の瀬上清貴氏が就任しました。副理事長には、これまでの新貝憲利氏のほかに平野秀樹氏が就任し、2人体制となりました。

これまでの理事のうち、岸玲子、日下隆一、綿貫茂喜の各氏が辞任し、新たに河野透（事務局長）と森林セラピー基地ネットワーク会議議長に就任してもらうことになりました。その結果、理事の数は1人減って11人となります。

また、事務局の体制も変わることになりました。これまでは、河野透事務局長ら3人体制でしたが、今後、村田泰夫事務局長ら2人体制となります。ベテラン職員の退職で、会員や関係者のみなさまにご迷惑をかけることとなりますが、仕事に習熟するまでの期間、ご容赦ください。

新体制の名簿は以下の通りです。

理事長：瀬上 清貴

副理事長：新貝 憲利、平野 秀樹

理事：今井（高橋）通子、宇田川 僚一、香川 隆英、高田 敏明、村田 泰夫、
李 卿、河野 透、森林セラピー基地ネットワーク会議議長

事務局：村田 泰夫（事務局長）

北川 和幸

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

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

高知県梶原町

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

宮城県登米市・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

富山県大山観光協会

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)ヘプンスそのはら

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

千葉県

(一財)日本森林林業振興会

(株)和漢薬研究所

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

(順不同)

編集後記

- ・今年の夏は暑く、関東地方では秋になっても30度を超える日がありました。みなさまの地方ではいかがでしたか。やはり、夏は暑く冬は寒くないといけません。
- ・私どものNPOはこのたび、理事長が交代しました。今井(高橋)通子・前理事長にはNPO発足時からご指導いただきました。新理事長に就任した瀬上清貴氏の抱負が巻頭言にあります。今後とも、よろしくお願いいたします。
- ・ところで、10月から森林セラピーガイドの通信教育2級講座を始めました。セラピーガイドの資格取得を目指す方の中には地方に在住の方も多くおられます。年1回の検定試験は、東京、大阪、福岡など大都市に限られ、試験会場に行くまでの時間と費用が高くつくとの声が、事務局に届いていました。また、年に一度の試験日にご予定があると、検定試験を受けるチャンスを逃すことになっておりました。
- ・通信教育なら、自宅に居ながら、ご自分の都合のいい時間に勉強することができます。しかも、定められた課程を修了すれば、ガイドの資格を取得することができます。わざわざ、試験会場に足を運ぶ必要がありません。ぜひ、ご活用くださることを願っています。当面は森林セラピーガイド(2級講座)のみでスタートしますが、来年には森林セラピスト(1級講座)の通信教育もスタートさせる予定です。
- ・なお、経過措置として、来年(平成26年度)は従来通り、森林セラピー検定の2級(ガイド)と1級(セラピスト)の試験も実施します。ただし、試験会場は東京会場に限る予定です。

森林セラピー®

No.13 (October 2013)

発行日/2013年10月30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>

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。