

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2号 APRIL 2010

【目次】

特集 森林環境と健康に関するフォーラム …… 1	解説 カウンセリング2 …… 14
会員だより 森林セラピスト・ガイドに聞く …… 8	事務局だより …… 15
森林セラピー基地紹介 …… 12	会員リスト 編集後記 …… 16

特集

「森林環境と健康に関するフォーラム」

四万十源流の地 梶原町における 森林セラピーの取り組み

梶原町立松原診療所 宜保 美紀



■はじめに

梶原町は、四国・高知県の西北部、日本最後の清流といわれる四万十川の広大な源流域に位置する自然豊かな中山間の町で、面積の91%が森林地帯です。

現在の梶原町の人口は約4千人で、他の中山間へき地と同様に徐々に人口が減りつつありますが、住民と協働して、これまで「健康」「環境」「教育」を重視したまちづくりを行ってきました。

「健康」に関しては、疾患予防・早期治療・救急医療・福祉を相互連携させた地域包括ケアシステムを構築し、昭和56年に保健文化賞を得ています。自然環境の良さも手伝って、梶原町の健康指標としては、標準化死亡比が全国よりも2割低く、特にがんによる死亡

は3割低く、一方、一人当たり医療費(高齢者)は全国に比べて3分の2と、良好な状態です。

また、昨今の世界的な環境重視の中、町の方針を「森と水の文化構想」として、自然と共生した持続可能な循環型のまちづくりと産業活性化を目指しています。2003年に自治体としてISO14001を取得、さらに「環境にやさしい森林」の国際審査機関であるFSC (Forest Stewardship Council) の認証を得、木材の価値を高めてきました。また、木材の端材を肥料・燃料(ペレット)化して余すところなく利用し、風力・地熱・太陽光発電といった再生可能エネルギーも併せて普及させ、環境先進企業との協働の元、広大な森林の整備を図ることでCO₂削減に取り組んで

います。これらの活動により「低炭素社会の実現に向けた環境モデル都市」として政府により選定され、大学との協働も進んでいます。

この地域一帯には、魅力ある自然環境の中での暮らしを求めて、若いターン者の転入・定着が続いています。

しかし、こうしたさまざまな動きにも関わらず、中山間地の雇用と所得は厳しい状況にあり、後継者を失い高齢化した地域では、森林や農地の荒廃が進んでいます。これらの事態が進行してしまうと、中山間地の生活機能が損われるだけではなく、水の涵養、CO₂の吸収といった重要な森林機能をも損ない、国全体の損失にもつながることが危惧されます。

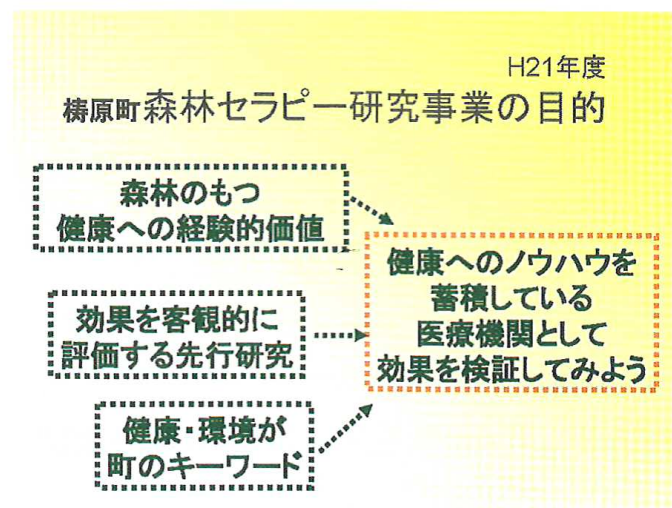
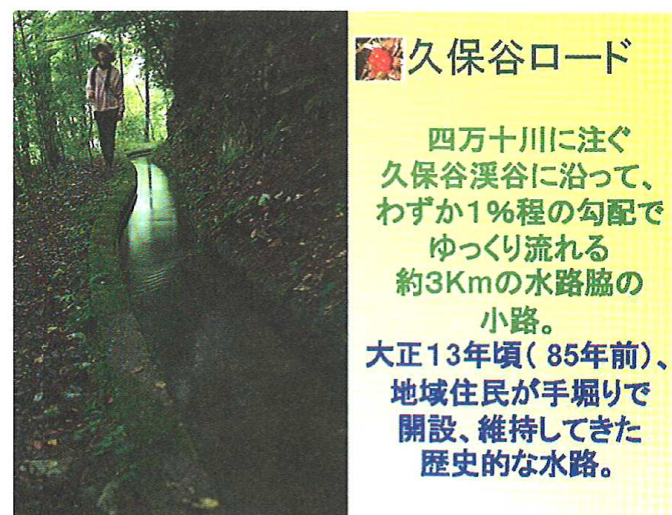
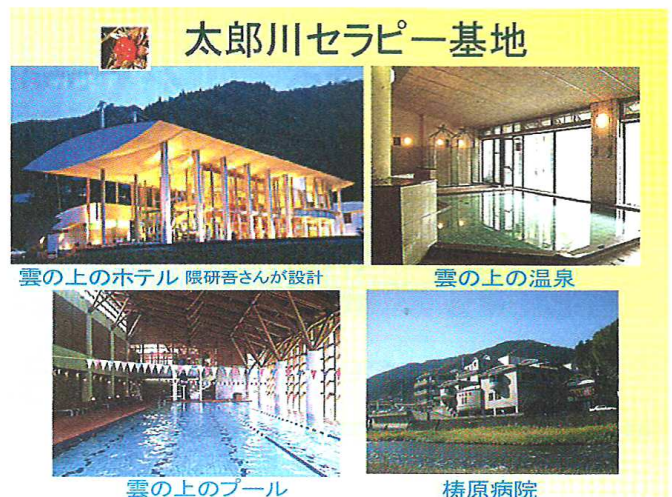
■ 梶原町の森林セラピー基地

こういった背景の中で、健康と環境をまちづくりのキーワードとしている梶原町では、平成19年3月、森林セラピー基地・ロードの認定を得ました。

町中央の太郎川セラピー基地には、広大な公園内に自然素材を活かした建築で知られる隈研吾さんの設計による雲の上ホテル、温泉・温水プールが備えられ、梶原病院も近くに控えています。北部のカルストは天狗高原自然休養林セラピー基地（お隣の津野町）に続く“天空の道”、南部には四万十川源流の渓流と85年間使われてきた水路に沿って歩く久保谷セラピーロード、さらに奥まった原生林の中の古えの往環道を歩く“深層の森”が味わえます。

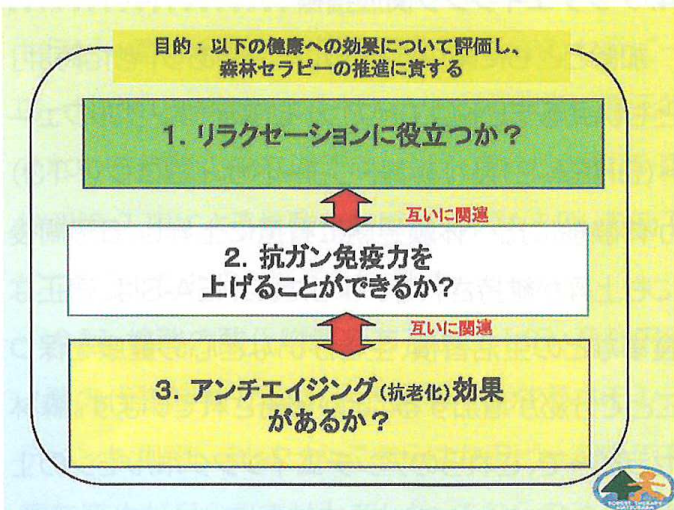
■ セラピー効果の実証的研究

地域医療を担ってきた者として、森林の健康面への新しい活用法としての森林セラピーに積極的に関わる必要があると考えました。森林セラピーの効果を客観的に捉え、森林の価値を内外と共有し、利用者へ



の確かな健康増進効果の提供を目指すことで、地域と森林資源の維持発展に寄与することができるのではないかと考え、まずセラピー効果の評価から取り組むことにしました。

高齢者を支える若年者の人口が先細りになっている
 少子高齢社会の中では、歳を重ねても持てる健康
 をできるだけ発揮しながら「生涯現役」で暮らすこと
 が殊に重要です。そこで森林セラピーでのアンチエイ
 ジング(抗加齢)効果を、老化の主因とされる酸化スト
 レスへの抗酸化効果を含めて評価したいと考えまし
 た。報告されている先行研究を踏まえ、今回は、神経
 内分泌・免疫ネットワーク、アンチエイジング(老化関
 連指標)、酸化ストレスの側面から森林セラピーを評
 価しました。



対象は都市部在住の現在健康な10名(30-73歳
 代、女性7・男性3名、関西8・高知市在住2名)で、在職
 中の方が6名、定年退職後が4名で、管理・教育的な
 仕事の方が過半数を占めていました。また、睡眠6時
 間以下が6割を占め、一日VDT作業時間が平均5時
 間近くかなり長い傾向があり、喫煙者は1名のみでし
 た。セラピーメニューとして、森林散策、個別に栄養計
 算された食事、療養泉への入浴、理学療法士や医師
 による健康アドバイスを実施し、セラピー体験前(来
 町の翌朝)・2日間にわたるセラピーの直後ないし翌
 朝、6週間後に22項目にわたる検査を行いました。

検査結果の検定には、対応のあるt検定を用いま
 した。以下、統計学的に有意に改善していた項目を中

セラピーメニュー

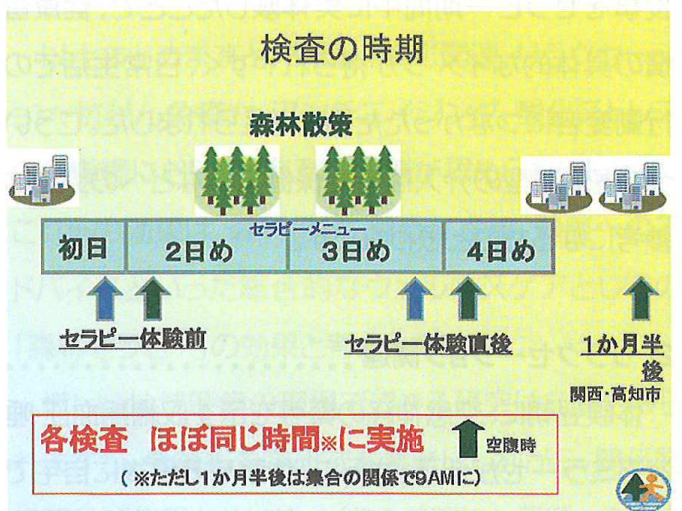
9月3日午後集合、6日午前解散

森林散策
 3-4kmの森林散策(森林セラピーガイド)

食事
 個人の体格・運動量を元に栄養計算した地元素材の食事
 (管理栄養士)

入浴
 セラピーロード近接の療養泉・基地の雲の上温泉

健康に関するその他のメニュー
 健康運動指導士によるストレッチング指導
 理学療法士による姿勢などへの助言
 アロマセラピー
 カウンセラーによるグループミーティング
 医師による健康アドバイス



検査内容(22項目)

リラクセーション関係
 血中コルチゾール、唾液アミラーゼ、
 Zungのうつ自己評価尺度、ストレス耐性度チェックリスト

免疫力関係
 NK活性(標的細胞は白血病細胞K562を用い、あらかじめ標識
 した放射性Crの遊離割合を測定。検査は高知大学医学部の
 協力をいただいた。)

糖・脂質代謝関係
 BMI、腹囲、体脂肪、血糖、中性脂肪、総コレステロール、HDLコレス
 テロール、LDLコレステロール

神経・内分泌・筋年齢
 ウィスコンシン・カード・ソーティング、IGF-1、DHEA-S、TSH、
 遊離T3、握力

酸化ストレス関係
 MDA-LDL、ホモシステイン、尿8-OHdG/尿クレアチニン

心に述べます。

1. メタボ関連指標

対象者の体重、BMI、体脂肪、血糖、腹囲の平均値
 はいずれもほぼ良好でした。

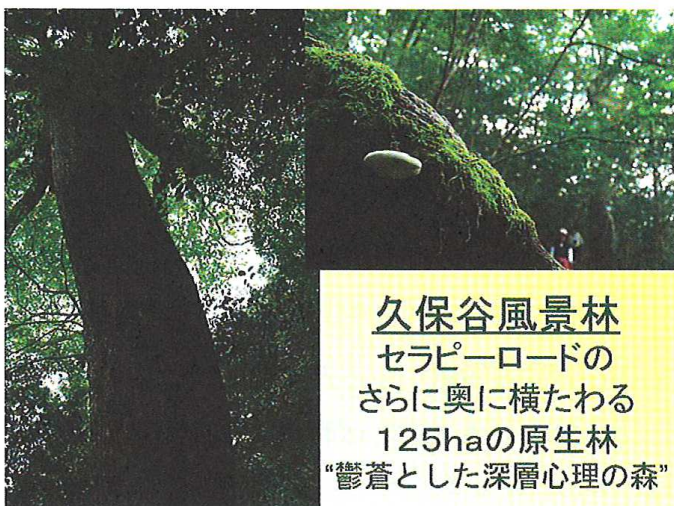
腹囲は体験前に比べ、体験直後で有意に減少し、6週間後でも体験前に比べて低い傾向を示しました。

中性脂肪は体験前後で変化がありませんでしたが、6週間後に体験前後ともに比べて有意に低下していました。

セラピー6週間後に自記式アンケートで聞くと、10名の対象者のうち、食事面で8名、運動面で9名が気をつけるようになったと答えていました。腹囲、中性脂肪の6週間後の低下は、カロリー・栄養素の整った食事をセラピー期間中に実体験したことで、健康習慣の具体的なイメージが得られやすく、日常生活での行動変容につながったためと考えられました。こういった実体験型の介入は特定保健指導などへの大きな参考になるものと思われます。

2. リラクゼーション関連

体験翌朝に、交感神経の緊張を示す収縮期血圧・唾液アミラーゼが低下、さらに、体験5-6日後に自宅で前と同じ条件で回答してもらった「うつ病自己評価尺度」が低下し、「ストレス耐性度」が向上していました。これまで先行研究で報告されている森林散策でのリラクゼーション効果が今回も確認されました。



3. 抗がん免疫

がん細胞やウイルスを攻撃するリンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞の活性が、体験前の平均27%に比べ、体験翌朝で35%と約3割有意に上昇していました。6週間後では、平均34%と維持されていましたが、採血時間が前後2回より2時間遅かったため、これまでに報告されているこの時間帯のNK活性の日内変動率で補正すると平均29%と類推されました。これは、体験前とほぼ同じ値でした。

4. アンチエイジング関連指標

加齢とともに減少するホルモンであり「老化時計」ともいえるデヒドロエピアンドロステロンサルフェート(DHEA-S)及び遊離トリヨードサイロニン(f-T3)が体験前に比べ体験翌朝に有意に上昇し、6週間後にも上昇が維持されていました。DHEA-Sは、適正な食事などの生活習慣、生きがいなど心の健康を保つことで分泌が増加することが報告されています。森林セラピーで、これらのアンチエイジングホルモンの上昇という“若返り効果”が確認されました。

5. 酸化ストレス

活性酸素などのフリーラディカルによる酸化ストレスは、遺伝子の傷つきによる発がん・催奇形性や動脈硬化、老化の重要な原因と考えられています。

酸化脂質の代表といえるマロンジアルデヒド修飾LDL(MDA-LDL)は虚血性心疾患をもつ人で有意に高いことが報告されており、動脈硬化を引き起こす原因とされていますが、今回測定した結果、体験前に比べ、体験翌朝に有意に低下していました。

森林環境には酸化ストレスを癒す還元的要素が色々備わっています。大気外からの紫外線や放射線により生じる活性化酸素に常にさらされている植物

は、自分の身を守るためにさまざまな抗酸化物質を生み出す力を身につけています。今回モニターの皆さんに食べていただいた新鮮な山菜や野菜にはビタミンやポリフェノールなど、抗酸化的な栄養素が豊富に含まれています。また、森林により涵養される水資源の豊富な環境では、空気中にマイナスに荷電した粒子が多く存在します。マイナス荷電粒子の豊富な環境下では、ウイルスや癌に対する免疫力が高まることも報告されています。

また、純水の酸化還元電位Oxidation-Reduction Potential (ORP)は大気下で約+250mVですが、セラピー基地の雲の上温泉では+20mV、セラピーロード近くの療養泉は-110mVという非常に還元的すなわち抗酸化的な湯です。今回、これらの食事・森林環境・入泉による抗酸化効果が、MDA-LDLの低下につながったものと考えられました。

今回、核酸の酸化物質である8-OHdG、及びアミノ酸の代謝産物であり、活性酸素を生ずるホモシステインも測定しましたが、こちらはセラピー前後で有意な変化が見られませんでした。これらの改善のためには、もう少し長期の滞在が必要なのかもしれません。

余談になりますが、現在都市部の水道水の酸化還元電位を測ると、非常に酸化的に傾いていることが報告されています。からだの7割を水が占めることを考えると、水の酸化による健康への悪影響が懸念されます。かつての安全で豊富な水環境を取り戻すためにも森林の整備が望まれます。

**総合的なウェルネスケアとしての
森林セラピーの効果**



森の効果



**栄養監修された
地元の食事**



地元の人々との交流



健康アドバイス



還元的な温泉



**被験者の
豊かな感性**

以上まとめますと、今回、メタボ関連、リラクゼーション、抗がん免疫力、アンチエイジング、酸化ストレスの各指標において、有意な改善が認められましたが、これらの効果は、森林散策、健康な食事、健康へのアドバイスといった総合的なウェルネスケアとしての「森林セラピー」の効果と考えられました。

忙しい地域医療の現場でできる研究は自ずと限られますが、今後も先端研究を参考にしながら、関係諸機関及び住民と共にゆっくと着実にセラピーの充実を図ってゆきたいと願っています。具体的には、今後、事業所の福利厚生制度や、特定健診・特定保健指導とセラピーを組み合わせたセットメニューの試行などに取り組んでいるところです。

(注) 宜保先生のご講演内容は、スペースの関係で割愛させていただいておりますので、詳細につきましては、弊法人HPをご覧ください。

特集

「森林環境と健康に関するフォーラム」

森林セラピーの取組と今後

奥多摩町長 河村 文夫



奥多摩町は東京都の北西端にあり、東京都の約10%を占める面積を有し、町の94%が森林で全域が秩父多摩甲斐国立公園内にあります。新宿から電車で90分余りで到着する、極めて恵まれた立地です。首都にあり、多くの自然を残す貴重な地域で、古くから保養地として親しまれてきました。

きっかけ

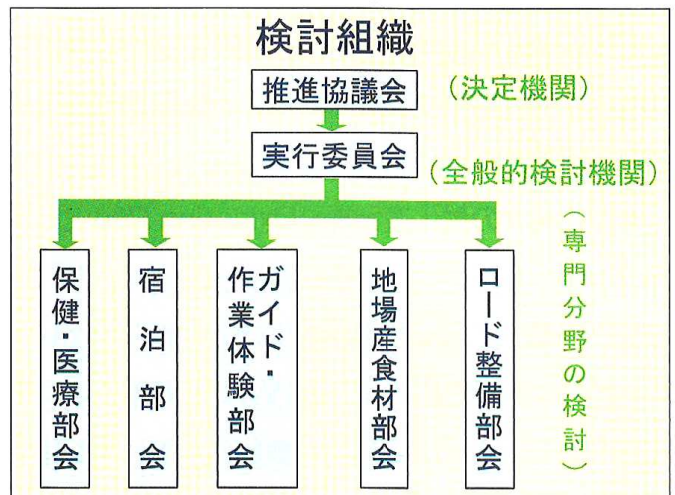
- 第4期長期総合計画の新事業としてH17年に提案

目的

- 町民の健康維持・増進と病気予防
(健康で長生きできるまちの推進)
- 都市住民の健康維持・増進と病気予防
- 来遊者の確保と増加、行動パターンの改革
- 地域の振興

森林セラピーへの取り組みのきっかけは、第4期長期総合計画の新事業として平成17年に提案。町民の健康維持・増進と病気予防(健康で長生きできるまちの推進)、都市住民の健康維持・増進と病気予防、来遊者の確保と増加、行動パターンの改革、地域の振興を目的にスタートさせました。取り組みに当たっては、まず勉強会を開始し、千葉大学や各専門家を交えた「検討委員会」を発足させ、その後「推進協議会」「実行委員会」「専門部会」等が発足させ、森林セラピー専用ロードの整備に着手し、平成20年に森林セラピー基地に認定されました。

平成21年のグランドオープンまでに、モニターツアーの開催、「森林セラピー癒宿(ゆやど)」「森林セラピーアシスター」の認定等受け入れ態勢を整えました。また、奥多摩町立病院での森林セラピー専門外来を開設して、健康診査およびガイドライン・判定表



ツアーの状況

- ガイドウォーク (奥多摩むかし道)
- 奥多摩式森林呼吸法 (奥多摩むかし道)

ツアーの状況

- 奥多摩医師の問診 (町立奥多摩病院)
- セラピー弁当 (地場産食材を使ったヘルシー弁当)

の作成を行うなど、森林セラピーによる健康維持・増進の為にトータルな組織を整備して、平成21年4月にグランドオープンを行いました。


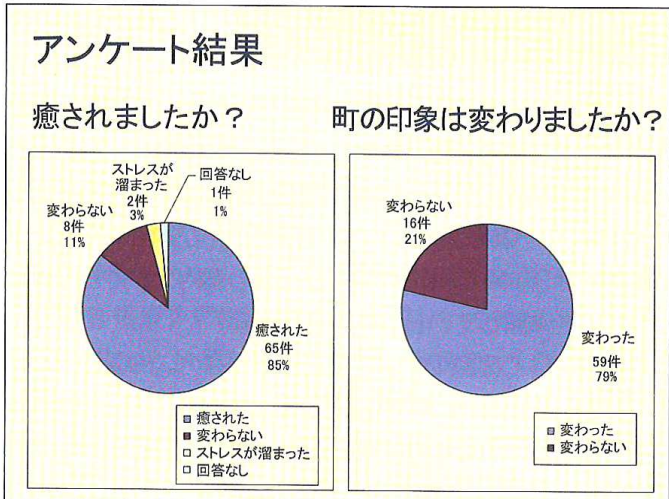
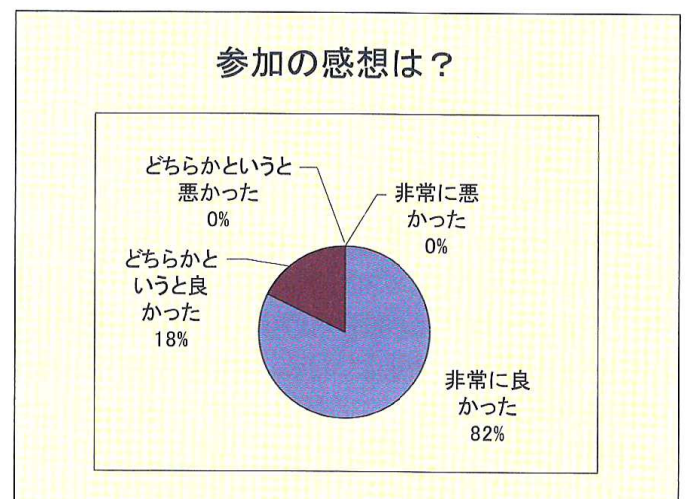
オープン後は、5月から毎月、日帰り・1泊の定期ツアーを開催し、企業、団体、グループ、家族などを対象としたプライベートプランを随時開催しています。同時に、町の保健推進員と連携して町民を対象に事業を実施し森林セラピーへの理解を深めていきました。利用者のアンケート結果によると、森林環境はも

とより、セラピープログラムやメニューなど想像以上に評価が高く、森林セラピー導入目的にある、全ての指標を満たしていることが確認できました。

森林セラピー事業の将来に向けて、常に利用者のニーズを把握し、メニューの改良・新設などを行い、関係者の考えを一つにして、様々な立場の方々の協力と意見をいただきながら、基地の特性を活かした取り組みを進めてまいりたいと思います。

ツアーの状況

- アロマ教室 (湖畔の広場)
- 星空浴 (登記トレイル)

- ### 今後の展開
- 森林セラピー運営のための新団体設立
 - 旅行業の認可を取得(第3種)
 - 「町民ボランティアスタッフ」制度を設立
 - 企業・団体と提携し普及を促進

- ### オープン後の状況
- 癒宿8軒と森林セラピーアシスター18名を認定
 - 5月から毎月、日帰り、1泊の定期ツアーを各1回開催
 - 企業、団体、グループ、家族などを対象とした「プライベートプラン」は要望により、随時開催
 - 町の保健推進員と連携し、町民を対象に事業を実施。

- ### まとめ
- それぞれの基地が特性(自然・立地条件・規模等)を活かし、ニーズに即した取組みが肝要
 - **そのためには**
 - 関係者の考えを一つにして行う
 - 様々な立場の多くの方の協力と意見が必要
 - アンケートなどにより、常に利用者のニーズ等を把握し、メニューの改良、新設などを行う
 - 参加者一人ひとりの顔や名前が分かる細やかな対応が必要

森林セラピスト

「地域の特色を生かしたメニューを」

駒形 伊信
(神奈川県厚木市)

厚木市森林セラピー基地では、厚木市や厚木市森林セラピー基地推進協議会が中心となって活動をおこなっています。今までに何回か一般募集による日帰りの森林セラピーウォークを行っており、私も案内人として参加させていただきました。参加者数は5名～30名くらいで、市外からの参加も多く、遠くは千葉や奥多摩からの参加もありました。毎回意見交換を行い改善に努めています。参加者の方から、良かった、楽しかった等と感想があると、少しでもお役に立てたのかなあ、とうれしい気持ちになります。また、私たちの気がつかなかったこと、改善すべき点等について意見をいただき、とても参考になりありがたく思っています。

第1回森林セラピスト、ガイドに認定された方たちの登録先が決まり、2月には厚木市森林セラピー案内人養成講座も終了し、交流が始まれば活動の質の向上が期待されます。

森林セラピストとして現場を知ることが大切と思っておりますが、厚木市から認定された案内人の中でも、地元の方々は地形、ハイキングコース、歴史、温泉、産業等に詳しく、勉強になることがしばしばあります。また、温泉旅館経営者の方々の協力をいただき、温泉つきメニューも検討しており、参加者のみなさんに喜んでいただき、満足していただけるのではないかと考えています。厚木市森林セラピー協議会の皆さんと力を合わせて地域の特色を生かした多様なメニュー、活気のある森林セラピー基地の一員として活動をつづけて行きたいと思っています。



「森林セラピーで出会った人々」

池田 雅子
(長野県佐久市)



今から13年前の春に「慢性疲労症候群」という病名で倒れ、4年間の入院生活が続きました。病気が治癒していく過程で出会ったものが「森林とパステル画」でした。

そこから「芸術・表現療法」と「森林生態学」を学んで10年が過ぎ

ようとしています。その間に「森林セラピー研究会」が発足された時には心躍らされました。

佐久市が森林セラピー基地に認定され活動を開始した平成19年から「森の案内人」として関り3年が過ぎました。市の集計では3年間で998人の方が「森の案内人」付きの森林セラピーを体験していらっしゃいます。

この中にはご高齢の方、足のご不自由な方、外国の方もいらっしゃいました。ロードはユニバーサルデザインとなっているため、市の許可を得て盲人の方、車椅子の方も案内させていただきます。

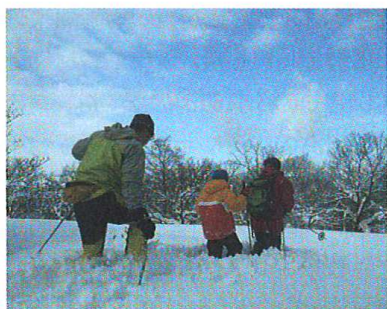
森の中の様々な出会いに、ご自分を投影され涙する方もいらっしゃいました。海外へ移住された方からは「辛い時には平尾で出会った風と音を思い出すと心落ち着きます」と、ご連絡いただいたこともありました。

身体面では虫刺されの処置や植物アレルギーの方がチアノーゼを起こす等々ヒヤリとする場面にも出会いました。出会った方の数だけの対応が必要になると痛感しています。

佐久市の場合、一つのコースを決められた時間内に収めるように進めていきます。お出でいただく方と使わせて頂く森に見合ったセラピーが出来るように日頃から自分の心と森とを見つめていきたいと考えています。

立山山麓森林セラピー基地 へようこそ

森田 由樹子
(富山市)



森の持つ力で、リラックス・リフレッシュする「森林セラピー」に興味を持ったのは今から3～4年前。長野の基地を見学し、セラピーを体験するにつけ、「緑豊かな富山にも基地が

できないものか」と願っていたら、とうとう私の住む富山市の立山山麓に基地ができることになった。エコツアー会社を運営する一方、環境教育や自然体験活動の仲間もたくさんいるので、一緒に森林セラピーに取り組もうと声をかけたところ、多くの仲間が集まった。

09年6月、初めての「森林セラピー検定」試験は、私たちのグループから14名が受験した。勉強会を開き、みんなでわからないところなどを補いあった。もともと富山県自然解説員などで森林や自然に詳しい人が多かったが、カウンセリングなども勉強した成果で、1級には私を含め4人が合格、2級も12人が合格した。

私たちは、実際に森林セラピスト、セラピーガイドとして立山山麓のフィールドで活動したいと動き出したので、試験が終わると実際に基地のフィールドを歩き、セラピーのプログラムを充実させるため専門家の方たちに学んでアロマテラピーやノルディックウォーク、プロジェクトラーニングツリー、スノーシューなどの研修も重ねた。自然解説員のほか、各種環境教育指導者、昆虫に詳しいもの、山のガイド、気象予報士と多彩な仲間たちがいるので、それぞれの個性を生かしてこれからもいろいろなセラピーのメニューを作って、プログラムに広がりを持たせご案内したい。

私は、富山の自然を多くの人にお伝えしたいと、エコツアー会社「エコロの森」を運営している。会社でツアーを企画し、一緒に活動する仲間がセラピストやガイドとしてご案内する仕組みを作っている。

今年の冬は、積雪も多かったので、スノーシューでセラピー基地を歩くツアーを行ったところ、親子連れなどたくさんの方が参加して下さった。キツネ、リスなど動物の足跡がたくさん見られるうえ、子供たちにとっては雪が楽しくて仕方ない。冬の森も、森林セラピーにはうってつけで楽しんでいただけたと思う。

これからも大山観光協会はもちろん、基地内の「癒しの宿」や、グループ以外でガイド資格を持っている皆さんとも連携して、立山山麓森林セラピー基地を、多くの人に知っていただ

き、気持ちの良い体験をしていただけたら、地域にとってもお客様にとってもこんなにいいことはない。みんなでより良い基地にするためセラピーツアーを行っていきたいと思っている。

三重県津市美杉リゾート

中川 雄貴
(三重県)

美杉町が森林セラピー基地として認定され、グランドオープンしてから、数ヶ月が経ちました。しかし、あまり森林セラピー体験希望者がいないというのが現状です。現在は、これからどのように集客、または森林セラピーの認知度を広げていくかということを考えている段階です。

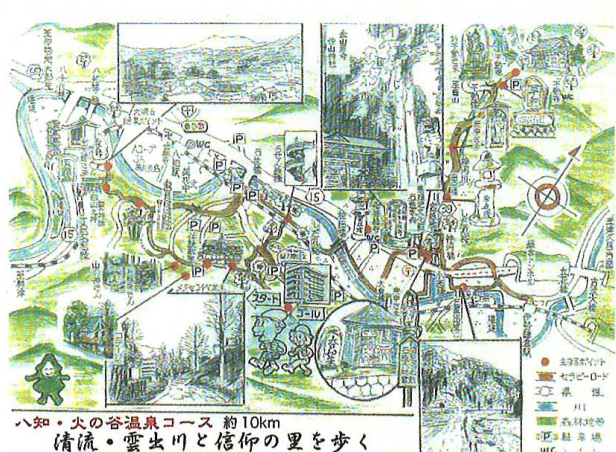
私は火の谷温泉 美杉リゾートという温泉宿泊施設に籍を置いています。今私にできることは何か、それは宿泊施設だからこそできることを実行することにあります。

私の他に美杉リゾート内にセラピーガイドが一名おられて、現在彼と共に集客対策を検討しています。やはり都市部から遠くはなれた美杉町に日帰りで来てもらうということはなかなか難しく、私たちにしかできない、温泉、食、体験メニュー、を含めた宿泊プラン、というのが必要になると考えます。

1. セラピー体験プラン作成に向けての新コースの設定

美杉町にはコースがいくつかありますが、どれもホテルから車で15～20分程度離れたところにあり、お客様自身がそのコースに行くには、自分の車で行くか、または車の送迎が必要になります。しかも、始点と終点が異なるコースも多く、行きも帰りも送迎が必要になるといった次第です。そこで、ホテルの周りにも美しい自然・景観や、歴史・文化を見て回れるところもあり、さらに一級河川の雲出川もあるので、ホテルを中心とした新たなコースの作成(始点と終点と同じで周回できるコース)を検討しています。

現在既にコースはある程度出来上がっており、地元の方で絵を描くのが非常に上手な方がいて、その方の協力を得、手作りのコースマップのようなものを作っていただきました。(図参照)



今後、地元の方や、美杉総合支所の方々と話し合いを重ね、申請に向けて話を進めていきたいです。

宿泊当日はホテル周辺コース、翌日は美杉町の他のセラピーロード、といった形でプランを作成する予定です。

2. 夕食、朝食

夕食には地元の食材をつかった会席料理「ふるさと会席」を召し上げて頂きます。野菜にこんにゃく、卵、豚などなど、地元食材や三重県の食材を使った会席です。夕食時はモルト100%のオリジナル地ビール・火の谷ビールを飲むこともできます。朝食は、大きな石窯で、美杉の薪を使って焼く、粉と酵母と塩だけの健康自然パンも召し上げていただけます。

3. 宿泊施設

泊まる施設は、森の中にあるコテージです。ホテルから徒歩3分程度のところに、全16棟の露天風呂付コテージがあります。夜は満点の星空、朝は鳥の歌声で目覚める、そんなコテージです。

4. 体験メニュー

様々な体験メニューも作っていて、例えば「そば作り」「もちつき」「パン作り」「木工教室」「歴史巡り」「薪割り体験」など、季節のイベントも含めると10種以上の体験メニューがあります。

上記のように、森林セラピー+温泉+コテージ宿泊+体験メニュー。この4つを軸にした宿泊プランを作成し、まずはインターネット上で販促し、今後はメディアなども巻き込んでいければ、と思っています。

まずはこのプランを起点にし、成功事例を一つ作りたいと考えています。

森とともに・・・

河辺 裕美子 (滋賀県)

毎朝、森へ入り、目を閉じて耳を澄ませます。風に揺れる葉の音や爽やかな匂い、野鳥の鳴き声が聞こえます。目を開けると、くすんだ色やはっきりした森の色が見えます。この景色を見ていると「今日も頑張るぞ」という気分になります。



私は、平成20年に森林セラピー基地に登録された滋賀県高島市の県立朽木いきものふれあいの里センターに勤務し、センター周辺の森の案内業務を行っています。高島市は、四方を山と湖に囲まれ、生き物が生きている姿を見ることができ、命の素晴らしさを感じられる自然豊かな土地です。

今年の1月1日から森林セラピストに認定され、高島市の「びわこ水源の森案内人」に登録しました。森林セラピー基地認定から現在まで、朽木いきものふれあいの里では、ノルディックウォーキング、秋の自然の中でゆっくりする、クロモジの枝を使ってネイチャークラフトを作成する、セラピー弁当やとちもちぜんざいを食べるなどの内容で、平成20年と21年の11月に「セラピーウォーキング」という健康作りをメインとしたイベントを行いました。参加した人達からは、「ノルディックウォーキングを初めてやり、「運動効果の高さを実感した」「地元の食材を使ったセラピー弁当がおいしかった」などのご意見をいただきました。

朽木いきものふれあいの里で行う森林セラピーは、「森を活用した健康作りと地域の活性化」を目指しています。ノルディックウォーキングなどを行い、体を動かすことの素晴らしさ、森の中で様々な発見をする喜び、地域の人との交流の楽しさなど多くの方に知ってもらえるよう「森林セラピスト」として活動の幅を広げていきたいと思っています。

森林セラピーガイド

森林コンダクターの活動について

柳澤 忍
(秋田県)

私たち、かづの森林コンダクターが活動している秋田県鹿角地域は、北東北三県（青森県・岩手県・秋田県）の中心に位置し、北は十和田湖、南は八幡平に挟まれた十和田八幡平国立公園内にある風光明媚で自然豊かな地域です。鹿角市の森林セラピー基地は、平成20年4月に認定され、10月にグランドオープンしました。



かづの森林コンダクター協議会の平成21年度の活動として、森づくり税を活用した県民提案による助成事業に採択されましたので、年4回の日帰り体験ツアーを企画、実施することにしました。

鹿角には5箇所の森林セラピーロード（黒森山・中滝・東

山・湯瀬溪谷・八幡平)がありますが、今回は、八幡平地区に限定し、四季それぞれを感じながら森林コンダクターのスキルアップを含んだ実践を行いました。

参加者は一般公募によるもので、各回20名の募集としました。参加者の地域についての制限は特に設けませんでした。が、日帰りと言うこともあり、主に地元・鹿角の方の参加が殆どで、大館市や、秋田市などの県内の方以外に宮城県からの参加者も見られました。

実施した内容は、唾液アマラーゼ測定をセラピー体験の前後に行い、セラピーロード内のトレッキングを核として、約2時間の森林内でのセラピー活動(メニューは各コンダクター独自)に、昼食(癒しの森弁当)と温泉浴を取り入れた行程を組みました。いずれの回も天候に恵まれたこと、対応人数(コンダクター1名に対し、3~5名の参加者)やメニュー内容(呼吸法やハーブティーの提供など)が参加者からは好評を得ましたが、休憩場所の問題や、食事の内容など今後の課題も寄せられました。

次年度以降は、課題の改善と日帰りの森林セラピーだけでなく、「かづの森の癒し宿」登録施設と提携し、宿泊を伴った実践を行う予定です。

津南町森林セラピーの魅力

岡村 昌幸
(新潟県)

私はこの津南町に生まれ高校卒業まで過ごしましたが、大学で上京以来、二十数年間県外から津南町を見続けて来ました。外からだからこそ見える魅力というものがあります。森林セラピー基地も含め津南町はその魅力にあふれています。津南に戻り間もなく6年になりますが、ますます新しい魅力に触れる日々です。

私はそれまでコンピュータ関連の仕事をしており、アウトドアの関連や、ましてガイドなどというものは全くの畑違い。最も縁遠いと言ってもよい分野でした。しかしこの津南町の魅力を少しでも伝えたいという想いのまま、あれやこれやと活動するうち、この森林セラピーにも出会い、いつの間にやらセラピーガイド、森林セラピー基地マネージャーなどというものにまでなってしまいました。

セラピープログラムの作成にも携わりましたが、津南町では「森の癒し」と「水の癒し」の2本柱となっているのが特徴です。「森の癒し」は言うまでもありませんが、「水の癒し」はクアハウス津南の温泉水のプールを使う癒しのプログラムで、これは予想以上の大好評です。

ガイドとしてはまだまだ未熟で勉強の毎日ですが、森林の力は偉大なものでこんな拙い私のガイドでも、森林セラピーを体験された方が穏やかな笑顔でお帰りになるのを見るた



び、かえって私の方が癒されていることを感じます。

この素晴らしい森林、素晴らしい方々との出会い、そしてセラピーガイドと

いう役割に感謝しつつ、お一人ずつを大切にこの魅力を伝えてまいります。

みんなが健康を望んでいる

水足 浩
(高知県)

森の中で癒されるのは自然なことですよ。

自分自身、以前仕事で気分が落ち込んだ時、無意識に足が近くの森に向かうのを体験しました。多分からだは知っていたのだでしょう。そこに人間社会とは別の世界があることを。その時自分は、森からおいしい空気や色々な恩恵をもらって少しだけからだ元気になりました。心にはスペース(余裕?)ができたことを覚えています。

わたしが住む高知県津野町は、清流四万十川の源流、石灰岩が美しい四国カルストの麓にあり、素朴で健康的な暮らしが現在もつづく静かな郷です。「自分が以前森に癒されたように、きっとこの郷の自然は人を癒してくれるのではないか?」、「自分はその体験を多くの人と共有したい」。実際の活動はまだこれからなのですが、森林セラピーという形で抱いていた想いを実現できることをうれしく思います。

もともとからだを使うこと、からだで感じるのが得意だったので、これを機に健康運動指導士の資格も取得しました。より専門的に「からだ」の分野から人と森の橋渡しとなって、人々の健康に貢献していくのが自分の役目です。

小規模ながら有機農業も行っており、里山の再生にも取り組んでいます。人間だけでなく動植物たちも癒しを求めていると感じます。間伐された森の中で、ストーブにくべる薪を集めながら、

子どもたちの未来のためにも日本の森と社会がともに健康になることを願う日々です。



森林セラピー基地紹介



『地域の資源を活かした 交流・連携のまちづくり』

福岡県うきは市「森と清流と棚田のふるさと
～おいでよ、百選の森うきはへ～」

うきは市は、福岡県の南東部に位置し、雄大な流れをもつ筑後川と屏風山の愛称で親しまれている耳納連山にかこまれた緑豊かなまちです。また、市内の約半分が森林で、八女林業、日田林業と隣接し古くから林業地として栄えたまちでもあります。

市内に目を向けると、広大な田園風景と天領日田の宿場町として栄えた白壁の町並みが今も残り、町並み周辺には史跡・旧跡も多く残されています。また、山村地域には棚田や滝、清流が流れ、国の重要文化財として指定されている茅葺屋根の民家も残っており、自然と人が共生してきた風景が今も残ります。

さて、うきは市の特徴といえば豊富な資源とアクセスの良さ、人情味あふれる人財であるといえるでしょう。

うきは市の基幹産業である農業、その中でもフルーツにおいては日本一の生産をほこる「富有柿」は全国的にも有名です。市内には日本棚田百選「つづら棚田」、滝のある水源の森百選「調音の滝公園」、名水百選「清水湧水」や疎水百選等々、多くの日本百選の場所が指定されており、豊富な自然や資源を活かしたまちづくりが推進されています。

森林セラピーロードも「つづら棚田」「調音の滝」に整備されており、平成21年4月に「つづら棚田の散歩道」がグランドオープン、来訪者は当初の予想をはるかに上回る人気スポットとして注目されています。今年は「巨瀬の源流の散歩道」が完成し、4月以降にモニターツアー等を企画しております。うきは市では市が認定する「癒しの旅先案内人」が皆様を癒しの空間へとご案内。平成21年度は約3,000名のお客様を案内しております。

アクセスも大変良く、福岡都市圏より車で45分、高速バスや鉄道で58分と1時間以内でお越し頂けます。またお隣韓国からも大変近く、釜山から航空機で約35分、高速船でも約3時間の距離でそこからバスでお越しになる方も多く見受けられます。来年春には九州新幹線も開業し、関西圏からのアクセスもさらに向上することでしょう。

森林セラピーロードは、その殆どが民有地をお借りしております。散策中に農作業をされている風景や林業の風景がみられるのもまた風情があります。おススメは、地元女性グループが作る「森林セラピー弁当」。昨年は個数限定でしたが約2,000個が販売されました。うきは市で育ったお米、野菜、山菜が多く使われており心も体もリフレッシュできると好評です。

案内人同伴でのモニターツアー「森林セラピーウィーク」を毎月開催しており定期的に来訪されるお客様もいらっしゃいます。体験メニューの1つ「うきはの杉を使ったアロマスプレーづくり」は大変好評で特に女性に人気の企画です。アロマスプレーづくりの日は昼食に「森林セラピーランチ」を提供しています。動物性蛋白質を使用しないマクロビオティック料理で、これも女性に人気の一つであると思います。お子様とご一緒のお客様には「どんぐりアート教室」「植栽体験」等をメニューとして提案しております。今後は宿泊を含めたメニューを充実させていく予定です。

現在は観光を中心とした事業推進を進めておりますが、今後は企業との連携や教育のフィールド、市民、県民の健康増進のフィールドとして活用できるよう企画を進めていく予定です。福岡県内の森林セラピー基地「八女市黒木町」「篠栗町」との連携、九州・沖縄地方の森林セラピー基地と連携した共同企画も前向きに検討しております。九州・沖縄地方の森林セラピー基地はそれぞれ特徴があり、良いところが沢山ございますので、皆様の目的にあった基地をご紹介できるよう、特徴を活かした事業推進に努めております。

「ようこそ!うきは市へ」と皆様をお迎えする準備も進んでおり、案内人も約40名が活動しております。今回資格取得をされた森林セラピスト・セラピーガイドの皆様がうきは市で活躍し、うきは市に住んでいただければと願っております。

うきは市農林・観光課 観光・山村振興係 吉弘 拓生

【うきは市役所までのアクセス】

JR博多駅より(特急列車利用)JR筑後吉井駅下車
徒歩15分

西鉄電車・バス:西鉄天神バスセンターより「日田行き」
高速バスで60分「朝倉IC」下車タクシーで15分
マイカーで九州自動車道太宰府ICから大分自動車道朝倉IC下車 車で15分

【お問合せ先】

〒839-1393 福岡県うきは市吉井町新治316番地
うきは市役所 森林セラピー基地事務局

電話0943-75-3111 FAX0943-75-3114

HPアドレス: <http://www.city.ukiha.fukuoka.jp>



やんばるの森に包まれて 心の休日を

沖縄県国頭村 ^{ぬちぐすい}「命薬の森 ~森と水と
やすらぎの里 国頭~」

国頭村は沖縄本島最北端に位置し、東は太平洋、西は東シナ海に面し、村土の84%を森林が占める自然豊かな村です。

「やんばるの森」一度は耳にしたことがあるでしょうか。

一般的には本島北部地域でも豊かな自然環境と広大な森林が広がっている地域を「やんばる（山原）」と呼び、そのなかでも多種多様な動植物が棲息する世界的にも貴重な森林部が「やんばるの森」と呼ばれ、本村の森はその大部分を占め重要な位置付けと役割をなしています。



森林部には国の天然記念物に指定されているノグチゲラやヤンバルクイナ、ヤンバルテナゴコガネ等の貴重な動植物が棲息し、類い希な生物多様性を誇る自然環境は東洋のガラパゴスとも称されることもあり世界的にも注目を集めています。

森林セラピーへの取り組み

平成17年、森林の多面的機能の一つである保健休養機能に目を向け、新たな森林資源の活用方法を探るべく森林セラピー事業に取り組みはじめました。

生理・心理・物理実験を経て“森の癒し効果”が科学的に認められ、平成19年3月、亜熱帯林を持つ地域では初めて森林セラピー基地として認定を受けました。沖縄県内でも初めての認定であり、現在も本村が唯一の認定地です。

本村の森林セラピー基地としての特徴は「気候が温暖であり周年で森林散策が可能（年平均気温21度）、スギ花粉症の心配が少ない、特徴あるコース設定が可能（4本の森林セラピーロード）、海や砂浜を活用したプログラム設定も可能、健康長寿県というブランド（食、生活習慣）」等があり、地域特性を活かしたプログラムづくりやガイド等の人材育成を行っていること

ころです。

“地域に根ざした持続可能な森林セラピー基地づくり”を实践する上で重要な「健康」「観光」「環境」という三つのキーワードを掲げ、それぞれの側面から見た森林セラピーの活用方法を模索、検討し本村の地域資源の特色を活かした森林セラピー基地づくりに取り組んでいます。



また、地域住民の理解と参加を得ることが大切であると考え、地域のお年寄りを対象としたミニデイサービスや転倒予防教室と森林セラピーの連携プログラムも実施しています。

命薬の里づくり

沖縄には「命薬（ぬちぐすい）」という言葉があります。方言で“命の薬”という意味で、風景や言葉、体験、食事、音楽等で感情が揺れ動き、疲れた心や身体が癒され元気になる効果のある事象のこと」を指していて、日常会話でも一般的にも使われている言葉です。

本村では、この命薬という言葉を中心（軸）にして森、人、宿、食等あらゆる地域資源を統合的に活用した「命薬の里づくり」に取り組んでいます。

本村を訪れるすべての人々が、都会や日常生活の中で感じている慌ただしさや喧騒を忘れ、ゆっくりと命薬の里に浸かり、自然環境の素晴らしさ、土地の匂い、空気、人のあたたかさに触れ、本村での滞在時間が「心の休日」となりえるような村全体を癒しのフィールドと捉えた里づくりを目指しています。

森林セラピーを通して本村で過ごした時間が、森に触れるきっかけとなり、森を好きになり、森に愛着を持ち、心の拠り所となって欲しいと願っています。

それでは、“命薬の森”でお待ちしております。

国頭村役場 経済課 技師 宮城 哲也

【アクセス】

自動車：那覇空港→那覇I・・・沖縄自動車道（高速道路・約70分）・・・許田IC下車→
国道58号を北上（約60分）

【お問合せ先】

国頭村役場 経済課 森林セラピー担当
電話：0980-41-2101
FAX：0980-41-5910
HPアドレス：<http://www.vill.kunigami.okinawa.jp/>



カウンセリング2

インテーク面接でのセラピストの態度



精神保健福祉士 春日 未歩子

森林セラピーを始めるときには、まずインテーク面接を行います。インテーク面接とは、受理面接とも言いますが、これからセラピーを始めにあたり、安全に行えるよう参加者の状態を知ることと、セラピーについての説明をし、参加の意思を確認して契約を結ぶ面接です。

皆さんは、このような面接を受けたことがあるでしょうか。身近なところでは、私もつい先日、マッサージ店でマッサージを受けるときに問診票を記入して、時間と料金の説明を受け、サインをしました。手続きが面倒だなとも思う反面、実はこの段階がないと不安にもなるものです。同じように今度は旅館でマッサージを受けたのですが、その時は自分の状態について何も聞かれずにいきなり揉まれたので、不安で体がなかなかほぐれませんでした。このように、未知の場所で誰かに頼らないといけないときには、自分のことをどのくらいわかってきているかということが、大きな安心感につながります。

森林セラピーでも、セラピストとの最初の出会いは、その後の参加者への気持ちに大きく影響を与えます。この人は安心できると思えたときには、前向きにセラピーに取り組むことができたり、自分の参加目的に向かって行動しやすくなり、達成感や満足感が高まります。では、安心できる態度とは、どのようなものでしょうか。まずは不安になる態度をイメージしてみましよう。例えば、私が不安に思うのは、視線が合わない、表情が硬い、冷たい応答、いらいらしている、話したくないことまで詮索されているような感じ、偉そうな感じ、説明ばかりで話を聴いてくれない、自分のニーズではないものを勧められる……。

こういった態度は、印象が悪いですよね。自分はこんな態度は取っていないと思うかもしれませんが、私もそのつもりでいました。しかし、気づかずにそういう態度を取っていることもあるのです。今でも思い出すのは、まだ経験が浅かったある時のインテーク面接で、一度だけ「あなたには話をしたくない」と言われて、全く話をしてくれなかった人のことです。ショックでしたが、そう言われて、やっとその時の自分の態度に気が付きました。その日はとても忙しく、慌ててインテーク面接に入り、視線もしっかり合わせずに、パタパタと座るなり本題に入り話を聞こうとしていました。自分ではいつも通りのつもりだったのですが、言われてみて、安心して話せる雰囲気は作れていなかったと反

省しました。それ以来、面接に入る前には、自分の態度がどうか、自分のその時の気持ちがどうかを確認してから、一呼吸おいて入るようにしています。

インテーク面接は、その後のセラピーに大きく影響する最初の出会いですから、面接に入る前に、まず安心して話ができるような雰囲気作りを心がけてみてください。参加者は、時間を作って足を運んでくれたわけですから、それだけでもよくお越しいただきましたという気持ちを伝えたいですね。お会いしたら、視線を合わせて、温かく挨拶して迎えてください。そして、効果的にセラピーを始めにあたって、あなたのことをよく知りたいのですという気持ちで、インテークの項目を聴いてみてください。話を聴く時には、視線を合わせて、うなづきながら、話の要点を繰り返していきます。参加者は、セラピストに関心を持ってもらえていると感じると、話をしながら今まで気づかなかった自分の状態に気づきやすくなります。そして、セラピーでやってみたいことが目標として見つけやすくなります。インテーク面接が終了する頃には、セラピストへの安心感と、これから始まるセラピーに対する期待が感じられるようになっているはずですよ。

皆さんには、このように安心して話せるような雰囲気作りをしていただきたいのですが、こうしたセラピストの態度は、すぐに身に付くものではありません。講習会でいったように、参加者役とセラピスト役を設定し、何度かロールプレイで練習を行ってみてください。仲間から率直にフィードバックをもらうことで、自分では気が付かなかった態度や癖についてわかるかもしれません。またビデオで撮影してみると、より自分の聴き方を客観的に振り返ることができます。

今回は、インテーク面接でのセラピストの態度についてお話ししました。態度には、その時の自分の状態や気持ちが、とてもよく表れているものです。普段から、自分自身の状態や気持ちについて、気づけるようにしてください。そして、『またあの人に会いたい』と思われるようなセラピストになれるよう、皆さん自身の持ち味を生かしながら、さらにスキルの向上をしていきましょう。

次回は、インテーク面接で確認する項目についてお話ししていきます。

○「第5期森林セラピー基地・ロード認定団体のご紹介」

先般、審査委員会、ステアリングコミッティが行われ、第5期森林セラピー基地・ロードが、次のように認定されました。

【森林セラピー基地】

認定団体名	森林セラピー基地名	特 徴
群馬県草津町	「草津森の癒し歩道」	草津温泉は、日本三大温泉の一つであり、豊富な湯量と効能で古くからたくさんの人々の心と身体を癒し続けてきた温泉である。年間300万人が訪れ、宿泊者は200万人となっている。草津周辺には、白根山、芳ヶ平、コマクサの群生地等があり、草津温泉周辺はカラマツ林を主体とした山林が広がっている。
鳥取県智頭町	「みどりの風が吹く “疎開”のまち 智頭」	かつては宿場町として栄え、今でも往時を色濃く残した町並み景観を活かした観光に取り組んでいる。渓谷の景観と水の流れの美しさを満喫できる芦津渓谷は、春は新緑、秋は原生林の紅葉が全山を覆い、四季の自然が湖面に映えその雄大な渓谷美は日本屈指である。
熊本県水上村	「奥球磨の癒し空間・ みずかみ」～森と食 と温泉と～	水上村は、県東南部に位置し、緑豊かな自然に恵まれた山村で、村の中央部には、一万本桜で知られる市房ダム湖があり、球磨川は村に源を発する。九州中央山地国定公園内にある市房山は、四季折々の美しい姿で楽しませてくれ、特に春のツクシアケボノツツジと秋の紅葉はとてもきれいで登山客を魅了している。

【セラピーロード】

認定団体名	セラピーロード名	特 徴
ジェイ・マウンテンズ・セントラル株式会社 (長野県阿智村)	「ヘブンスそのはら セラピーロード」	長野・岐阜県境に位置し、山頂地続きの富士見台高原からは日本百名山中23座が見渡せる。ロープウェーを四季を通じて運営しており、約20万人の来場者がある。春は水芭蕉、夏は高原、秋は紅葉、冬はスキーと四季を通じて魅力あふれるエリアである。また、山野草が多く自生しており、歩く、聴く、見るを十分に体験できる。

なお、第6期公募につきましては、北海道津別町、神奈川県山北町が森林セラピー基地候補としてノミネートされました。

○第2回森林セラピー検定試験のお知らせ

既にHP上にも載せておりますように第2回森林セラピー検定試験の公募（4月30日締切）が行われており、来る6月6日（日）に全国主要都市等で試験が実施されます。

○森林セラピー検定副読本発刊のお知らせ

森林セラピー養成検定テキストの副読本が5月初旬ごろに発刊される予定ですので、ご案内いたしません。購入を希望される方は、事務局までお知らせください。

○森林セラピー検定講習会のお知らせ

森林セラピー検定講習会が来る5月16日（日）に開催されます。詳しくはHPをご覧ください。詳しくはHPをご覧ください。事務局までお問い合わせください。

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

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
高知県橋原町
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
福岡県黒木町
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
千葉県
財団法人日本森林林業振興会
株式会社和漢薬研究所
森永乳業株式会社
小林製薬株式会社
株式会社北都

群馬県草津町
鳥取県智頭町
熊本県村上村
ジェイ・マウンテンズ・セントラル株式会社
(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

- 桜前線は、日本列島を北上して今頃は東北地方が見ごろかと思えます。
- 第2号は、森林セラピスト・ガイドの誕生を記念して1月21日に都内で開催されました「森林環境と健康に関するフォーラム」を特集させていただきました。紙面制約から本誌には、梶原町立病院松原診療所長の宜保先生の講演要旨と奥多摩町の河村文夫町長の基地実践報告とを掲載いたしました。
- 会員コーナーでは、森林セラピスト・セラピーガイドの方々に森林セラピー基地・ロードにおける活躍の様子をご投稿いただきました。
- 森林セラピスト・セラピーガイドが誕生して間もない状況ですが、皆様が地域において健康づくり、地域おこし等様々な面で活躍されておられる様子が行間に滲み出ており、とても頼もしく思っております。
- 第1期生の皆様には何かとご苦労が多いことかと思いますが、森林セラピー基地・ロードと森林セラピスト・セラピーガイドは一体のものでありますので、ますますのご活躍を心より祈念しております。
- 今後は、より一層皆様からの生の声や現地の写真等を取り上げていきたいと思っておりますので、ふるってのご投稿を何卒よろしく願いいたします。

森林セラピー®

No.2 (April 2010)

発行日/2010年4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5-3
麹町中田ビル9F
TEL 03-3288-5591
FAX 03-3288-5592
URL <http://www.greendock.jp>