

# 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7号 August 2011

### 【目次】

巻頭言 “疎開のまち 智頭” からの挑戦 …… 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7 …… 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



## “疎開のまち 智頭” からの挑戦 ～ 森林セラピーによる地域活性化の取り組み ～

鳥取県智頭町長 寺谷 誠一郎

### “疎開” のまち・智頭町

「この国は一体どうなっているのか？ どこへ行くのか？」

毎朝、新聞を読むたびにそう思わざるを得ません。長引く不況に追い打ちをかけるような東日本大震災、政治の混迷、親子や友達同士での殺し合い等々、我々日本人は日々のストレスとの戦いを強いられている状況にあります。

「日本に1箇所くらいストレスから逃げ込める小さな町があってもいいじゃないか」、そう

いう気持ちから、私の現在の任期当初から一貫して“みどりの風が吹く疎開のまち”を町政のテーマとしています。町民からは、「疎開という言葉は戦時中のようなネガティブな印象を受ける」といった御意見もいただきましたが、そのコンセプトは決して間違っていないということをも強く確信しております。

### “宝の山” の再生

智頭町は鳥取県の東南部に位置し、町面積の

93%が森林で覆われており、かつては智頭杉のブランド力により国内屈指の林業地として栄えた豊かな町でしたが、木材価格の下落や後継者不足などにより、他の林業地と同様に智頭林業は長い間低迷を続けています。このような状況の中、多くの森林所有者は山への関心が薄れ、間伐がなかなか進まないのが実情であります。

我が町の森林は、磨けば光る“ダイヤモンドの原石”なのですが、現実問題として智頭林業が一朝一夕に復興するとは思っていません。まずは、山に背を向けた町民の目を、もう一度“宝の山”に向けてもらうべきと考えています。

そういった中で、園舎を持たずに園児を山の中でのびのびと育てる「森のようちえん」が始まり、全国から注目を集めています。これをきっかけに、町内の老人が園児のためにマムシを退治したり丸木橋をかけたりするなど、徐々に町民の意識が変わり始めました。

また、“軽トラとチェーンソーで晩酌を！”を合い言葉に「木の宿場（やど）プロジェクト」が始まりました。これは、林内に放置された間伐材を軽トラックで持ち出してもらい、これを地域通貨の「杉小判」で買い取り、智頭町内の商店で買い物をするという仕組みです。山から商店にエールを送りながら智頭町全体を元気にしようというもので、昨年の1ヶ月間の社会実験で大いに関心が高まり、今年度から本格的に実施しています。

そして、本町の豊富な森林資源を活用し、ス

トレス社会から我が智頭町に逃げ込んでいただくための具体的な事業として、「森林セラピー」に取り組むこととしました。

## 日本一の森林セラピー基地を目指して

智頭町は、平成22年4月に鳥取県内で初めての森林セラピー基地の認定を受け、本年7月末にグランドオープンしました。

オープンに至るまで、ガイドの養成、セラピー食の開発、民泊受入態勢の構築、町内・県内外へのPR、モニターツアーの実施など、町民と行政が一体となって準備を進めてきました。

本町の森林セラピー基地の主な特徴は、

- ① 県内でも屈指の自然景観を有し、生物多様性の宝庫である「芦津溪谷」にセラピーロードを配置（森林鉄道の跡地の自然歩道を利用）
- ② 科学的なエビデンスに基づく森林浴効果の追求（セラピー前後にストレスチェックを実施）
- ③ かつての宿場町としての町並み景観、山間部の田園空間など、歴史・文化がコンパクトに凝縮

であり、“日本一の森林セラピー基地”を目指すべく、これからも引き続き様々な仕掛けを講じていきたいと考えています。

お待たせしました、いよいよ田舎（智頭町）の出番です！



## 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

東日本大震災の復興は遅々として進まず、原発事故の後処理はまだまだ安心安全には程遠い昨今、不安障害者が増え続けています。他人事のように述べる私も、実は未だに、時々揺れを感じ、それを話すと「やっぱりー。貴女でもそうなの、安心した。自分だけがおかしいのかと思ってた」と言われる方も多いです。そんな中、4・5・6月と、各地の森林セラピーロードその他へ行き、木々の芽ぶきの萌黄色から新芽の鮮やかな黄緑、そして青々とした葉が風に揺れる、季節ごとの樹木の営みに、今年も変わらぬ力強さを感じます。また、7月4日に開催された美しい森林づくり全国推進会議、経団連自然保護協会、公益社団法人国土緑化推進機構主催の国際森林年記念シンポジウムの事例発表で、宮城県登米町森林組合森林利用課長の竹中雅治様が、森林への各種取組の一つとして森林セラピーについて語られ、コーディネーターの国際森林年国内委員宮林茂幸様も、まとめの中でニコッとされ、森林セラピーを口にされました。汗を拭き拭き発表された竹中様は、この冊子の前号の特別寄稿で震災を受けて思う事を述べられ、森林セラピーの可能性を信じて、今出

来る事を一つずつ、確実に行って参りますと締め括られた方です。木々の変化という自然の力とシンポジウム会場の雰囲気や、竹中様のエネルギーという人の力から、森林セラピーの大切さが、今年は特にステップアップした気がしました。

さて、前は長野県上松町と福岡県うきは市のロードについて書きました。今回は福岡県で繋がります。

黒木町のくつろぎの森グリーンピア八女は、ロード入口のホテル・コテージ等宿泊施設とボートも漕ぎ出せる弓掛池やゴーカート等々戸外で遊べる広大なゾーンがある、基地として恵まれた所です。ここの特徴は、多くの基地のロードが一つ一つ独立だったり、複雑な配置であるのと比べ、ホテルから出るとすぐに「えがおの小径」



が始まり、途中車道にも出ますが、泉と小島への散歩道、更に熊笹と湖の小道とぐると繋げて歩けるコースである事。かつて農業用の溜池として毎年人が潜って柱を抜き飼育していた鯉を、水抜き後獲って村人に振舞っていたという山中池がコースの中央部にあり、溜池というには大き過ぎる湖のようなこの池は、新緑も紅葉も水鏡に映します。この静かな広々さの水の前では、座っているだけで、聞こ



えてくるはずも無い歌声さえ聞こえてきそうです。従って、森林セラピーとしてはストレスチェックや、今各地で整いつつある木や森林で五感を活かせるメニューを少々増やしていただくと水辺という大メリットと合わせ完璧になるでしょう。

福岡市から車で30分もあれば行けてしまう篠栗は、若杉山山麓の荒田高原に4コースがありますが、実は私は篠栗へは基地が出来の前から年一回行っています。約15年程前に林野庁に協力し、森林マラソンを提唱。現

在も東京、北海道、九州は篠栗で毎年大会が行われているからです。又、篠栗で行われたセラピー認定に使用されたチップロードは、大和の森の上部側にあり、大会時は毎年「大和の大杉」まで巨木ルートを歩くので通ります。大会スタッフの方々が、森の中、目を瞑って太陽の方へ体を向ける、ペフマットを持参され、立派な杉の根元に敷き、頭を木の側にし、仰向けに寝て空を見上げる等、森林内で五感を活かすメニューを駆使されています。昨年は、草叢に模造品の葉や虫などを入れ、何個発見出来

たか問う、ネイチャーゲームがあり、癒されるつもりの森の中で発見しなければというストレスを感じるというやり過ぎメニューもありましたが、彼らのメニューは、味わうも含めほぼ森林セラピーに打って付けです。森は、下草、アオキのような灌木を程良く覆う各種の大木で、木漏れ日も入り、空気の清浄さは半端ではありません。従って、ストレスチェックをし、ロード内でのメニューを彼らに学べば、ここ荒田高原も素晴らしい森林セラピーが出来る所です。



# トピックス

## 医療資源としての森林の役割



横浜薬科大学准教授 加藤 輝隆

### 1. 医薬品の供給源としての森林

キハダの内皮を乾燥した黄柏は抗菌成分を含み、古くから用いられる整腸薬です。マラリアの特効薬、キニーネは19世紀の前半に南アメリカ原産のアカキナノキの樹皮から精製され、多くの命を救いました。かつてはクスノキから得られるカンフルやビタカンファーが、心不全に対する強心薬として用いられました。近年でも、イチイの仲間の樹皮に含まれるタキソールが抗がん剤として臨床利用され、八角（トウシキミの乾燥果実）から抗ウイルス薬のタミフルが開発されました。これらの例をあげるまでもなく、世界の各地の森林は医薬品の供給源として重要な役割を果たしてきました。しかしながら、「医療資源」としての森林の役割は、これだけではありません。

### 2. 国立病院の立地環境と森林

独立行政法人 国立病院機構の医療機関は全国に144施設あります。グーグル・アースで調べたところ、約8割は丘陵・海岸・湖畔・河畔など、緑の多い環境に立地しています。市街地に比べれば、交通の便が悪く、通院に時間のかかる不便なところになぜ集中しているのでしょうか？

地価の安さは大きな要因でしょうが、別の理由もありそうです。国立病院機構の医療機関の多くは結核療養所や陸軍・海軍の傷痍軍人のための病院が前身です。戦後、精神医療や重症心身障害児（者）の療育にシフトした施設も少なくありません。いずれにしても、長期療養が必要な患者が多い医療機関です。このような施設は、大気が汚染された喧噪な市

街地より、緑の多い風光明媚な環境に設置するのが望ましいと考えられたのでしょう。

### 3. 運動療法や森林療法の場合としての森林

1980年代に「森林浴」という言葉が提唱され、生活習慣病予防のための健康増進対策やストレス軽減策として森林内の散策が勧められました。1990年代の末頃からは、高血圧や糖尿病、心療内科領域の患者などの治療に森林内での運動療法や作業療法を併用する試みも行われるようになり、一定の成果を上げています。

2011年5月には、森林の環境を健康増進のほかに、疾病治療、苦痛緩和、リハビリテーションなど幅広い分野で活用することを目指して、日本森林保健学会の第1回総会が開催されています。

### 4. おわりに

古代ギリシャの頃から細菌学が隆盛する19世紀の末まで、穢れた空気（瘴気、ミアズマ）が多くの病気の原因と考えられていました。マラリアの語源は古代のイタリア語で mal aria（悪い空気）です。結核が不治の病として恐れられていた頃には、澄んだ空気の土地へ移る転地療法も盛んに行われました。

一方、アルゼンチンの首都ブエノスアイレス（Buenos Aires）は、スペイン語で良い（bueno）空気（aire）。地球の裏側まで行かなくても、身近な森林の中を歩くことで、症状が和らぐ病気もあります。もちろん、積極的な健康づくりのために森林浴が有効であることは、言うまでもありません。



奥入瀬溪流（青森県）のサワグルミ（2011年7月）サワグルミの葉は殺菌作用のある成分を含むので、民間では、やけどなどの患部の洗浄に、乾燥した葉を水で抽出した液を用いる。また、葉はタンニンを多く含み、収れん作用を示すので、虫刺されなどによる痒みに対して、生の葉を揉んだ汁を患部に塗布する。

# トピックス

## フィンランドと日本の森林セラピー研究交流

森林総合研究所

環境計画研究室長 香川 隆英



平成22年から24年にかけて、我が国の森林総合研究所とフィンランドのMETLA（フィンランド森林研究所）が共同で、森林セラピーの研究（Stress-reducing qualities of urban green areas. JSPS：2国間交流事業）を開始しました。本格的な共同研究の事前に、まず5月25日にヘルシンキ郊外の国際会議場で、「Nature Promoting Human Health Seminar」（自然が人の健康を促進する）と題する国際共同セミナーを開催しました。本セミナーには日本側から、森林総合研究所：香川・恒次・高山、千葉大学：宮崎・李、日本医科大学：李、韓国忠南大学：朴が参加しました。いずれも我が国で森林セラピー研究を、これまで担ってきた研究者です。そのほか、METLA、ヨーロッパ各国の森林管理の研究者や行政官らが多数参加しました（写真1）。

セミナーでは、まずフィンランド側からMETLAのLiisa教授による開会の挨拶、次いで日本側から私が森林セラピー研究の発展を祈念して挨拶しました。研究発表は、最初に森林総研の恒次さんが全国35か所の森林セラピー基地における森林浴の生理効果について発表しました。森林浴が都市での散歩等と比べて、神経系では副交感神経活動が高まりリラックスする、内分泌系ではストレスホルモンであるコルチゾール濃度が低下し、ストレスが軽減されることを発表しました。次に、日本医科大学の李先生から、長野県上松町の赤沢自然休養林の2泊3日の森林浴で、免疫能であるNK活性が高まり1カ月後も持続したこと、さらに近隣の森林公園における日帰りの森林浴でも免疫能が高まり、1週間程度効果が持続することが述べられました。

一方、フィンランドからTampere大学のKorpela教授が、森林や自然環境の心理的な癒し効果についての発表を行いました。ヨーロッパでは森林のセラピー効果の研究は、主に心理的な分析がこれまで中心に行われてきたのです。また、国立健康・

福祉研究所のLanki博士が、大気汚染や騒音が人の健康に与える影響に関する発表をしました。森林などの自然環境が持つ清澄な空気や静けさが、人の健康に好影響を及ぼすことを期待しての発表でした。

本セミナーを通じて、日本が進めてきた森林セラピーの医学的研究が、ヨーロッパでも広がりや関心の高さを見せていることを実感させてくれました。

ところで、フィンランドでは今回初めて森林の医学効果の実験を行います。都市内の森林と、郊外の森林と都市環境を比較する予定です。フィンランド国民は日常的に森林レクリエーションに親しんでおり、都市内の森林公園（写真2）や郊外の規模の大きい森林公園、国立公園（写真3）など森林内トレイルも整備されています。そして、1ヶ月半の長期に及ぶ夏休みには、湖畔の別荘（写真4）で滞在するのがフィンランド人のライフスタイルになっています。このように、我が国と並ぶ世界の森林国において、森林セラピーがどのように人に効果があるのか大変興味深いところです。



写真1 熱心に聴き入るフィンランドの聴衆（高山氏撮影）



写真2 ヘルシンキ市内の森林公園



写真3 ヘルシンキ郊外の国立公園



写真4 郊外の湖畔の別荘

### 森林セラピスト



#### 被災者のストレス解消に

和久 昌幸

(福島県)

初めまして私は昨年森林セラピストに登録させて頂きました。地元福島には森林セラピー基地・ロードが無く、妻の実家の近くの登米町森林組合に登録し、今年から同基地での活動に参加させて頂く予定でした。その矢先、東日本大震災が起こってしまい妻の実家も全壊してしまいました。このような状況ですので森林セラピストとしての活動はまったく出来ていない状態です。そこで私が、森林セラピーに興味を持ったきっかけを書かせて頂きます。

現在私は医師として働いていますが、最近、両親を続けて癌で亡くしました。医師ですので両親が死に至った経過を理解することに問題は有りませんでした。しかし、肉親を失った衝撃は大きく、その後、両親の死について考える日々が続きました。そんな中、犬を連れて行くようになったのが、森林散歩でした。散歩の間も両親の事が思い出されました。しかし、森林散歩後は安心や爽快感を感じ、森林散歩は生活の中で重要な位置を占めるようになりました。このような効果は自分だけでなく、妻も感じていたようで、森林散歩はあなたのストレス解消法ねと積極的に勧めてくれました。そんな時期に森林セラピーの事を知り、自分の感じた効果の理論的な裏付けを得ることによって、自分の仕事にも応用できるのではないかと思い森林セラピーを学ばせて頂きました。今回の大震災では多くの方が被災されました。地元でも山崩れによって一瞬の内に肉親を失われたご家族がいらっしゃいます。また、山崩れの現場近くに

住んでいる方は今も夜になると窓や戸を開けることが出来ず、不眠を訴え続けています。現地では理解を越えた現実というストレスが癒されること無く、長期化しています。今後、森林セラピーがその一部でも癒すことが出来ないか、今、真剣に考えています。



#### 都市公園の“森の癒し体験”から “森林セラピー”へつなぐ

苦 智子

(大阪府)

“お疲れサラリーマン”という言葉がありますが、私の周りには、お疲れモードのまま、あるいは、体や心の変調を自覚しながら仕事を続けている人がたくさんいます。そういった方々に「樹木には癒し効果のある物質があって、森で一日を過ごしてみたら元気をいっぱいもらえますよ」と伝えますと、たいていの方から「効果を期待できるなら、ぜひ森に行ってみたい」という返事が返ってきます。ところが、時間の取れないサラリーマンにとって、宿泊を伴うような遠出はハードルが高く、まずは日帰りや日常生活の中で癒し体験ができれば、という、いわばキッカケや導入程度を望まれるのが現実です。「森林セラピー」へのいざないには、ここにひとつの課題があるように思います。

そういう私が暮らすのは都会のど真ん中。お疲れモードについては自分にも言えることです。また、事務局を務める大阪森林インストラクター会は町の人々を対象にした活動が多く、さらに、大阪は森林率が日本一低い。そういった条件下で、日々、森の活動を行っています。大阪森林インストラクター会には10名近くの森林セラピストが存在しますが、会の活動で“森の癒し”をメインにプログラムを押し進めるまでには、残念ながら至っていません。

そんな中、今年に入ってからですが、“森の癒し体験”を希望する依頼が続いてありました。ある職場の共済会は「森林浴」を盛り込んだプログラムを希望されており、また、今秋の森林管理局との協働では“森の癒し”をテーマに「森歩き」を予定しています。そして、冒頭にも書きましたように、私の周りにも関心を持つ人が増えています。徐々にですが、“森の癒し”は着実に認知され始めており、次の段階として、世間のニーズは、その機会のマッチングを求めているように思います。

今夏、奈良県吉野町で、第7期森林セラピー基地申請に向けた準備が始まりますが、町に住む私ができるのは、こういった近くの森林セラピー基地やロードの「森林セラピー」を、都市公園で行うちょっとした“森の癒し体験”等を通して、紹介していくことではないかと考えます。個人的には、森と人をつなぐコーディネイトと中間支援がとても重要で、森林セラピー基地に所属しない森林セラピストとしてできることの一つであるとの思いもあります。そんな“森と人のつなぎ役”としての役割を果たしていきたいです。



## 奈良吉野の森林セラピー基地実現に向けて

阪口 榮治

(奈良県)

私の住む奈良県吉野町は今年、森林セラピー基地候補としてノミネートされ来年春の認定取得を目指して活動を開始しました。私も昨年森林セラピスト



の資格を得て、地元の有志と共にこの活動基地作りに取り組んでいます。

森林セラピーという活動に足を踏み入れて日は浅いのですが、元来この地で生まれ育ったことで子供の頃から森林との接点は沢山ありました。山に入って薪を集めるのは当時の子供たちの仕事でしたし、勿論遊び場も山にありました。野球のバット、ソリ、車、戦争ごっこのお城や刀など遊び道具はノコとナタを使って自給自足です。

今から思えば危険千万、それでも大きな怪我無く自然の中で多くの体験を積むことが出来ました。この頃の体験からかモノづくりに興味を持ち工学部に進学、そのまま製造業企業に就職し約40年間企業人として元気な「モノづくり大国ニッポン」も体験させていただきました。でもこの間私たちは山に入らなくなってしまいました。社会経済の変化でその必要がなくなったからかこの地域の人でさえ山との接点が消えていき、手入れされずに放置されている人工林も目立つようになりました。

勤めていた会社では経済状況が厳しくなるにつれストレスが原因と思われる患者の数が増えていきました。60歳の退職を機に私は2次産業から1次産業それも森林・林業に軸足を移したのは、自分の人生を振り返った時第二の人生として当然やらなければならないテーマだと思っていたからに他ありません。疲弊した吉野林業の中にも若い林業関係者の間で吉野の林業を復活し地域活性化を図ろうという動きがあり、森林セラピーを活用した地域興しの案があることを耳にしました。私は迷うことなく森林セラピストの認定試験を受け、今は町の観光課、地元議会議員、この活



動に関心ある人たちなどと一緒に吉野森林セラピー基地の実現に向け官民協働で取り組んでいます。

古代の人たちも癒しを求めて訪れたといわれる「悠久のふるさと吉野」が1300年の時が過ぎた今再びセラピー基地として蘇り、森林に癒しを求める現代の人たちに活用され、またこの活動を契機としてこの地域にも再び元気が戻ることを。これが私の夢です。



## 「セラピー」しましょ

八杉 元美

(宮崎県)

私は、小学校5年生でてんかんを発症した。10歳で人生を絶望した私を救ってくれたのは、高校で出会ったポプリという自然の香りを作ることであった。

そして、私は、阪神・淡路大震災の被災者である。あの後、すべてがモノトーンにしか見えず、なにも感じない日々が続いた。そんなある日、職場であった高校への通勤途中で、ふと、何かが薫ってきた。顔をあげると白梅が凜と咲いていた。何事もなかったように……。

そのとき、初めて涙が出た。

これが、私のアロマセラピーの深みへはまるきっかけであり、森林セラピーの原点だと思う。

今、私は、綾町の森林セラピストとして、また、20年以上アロマセラピーに関わったものとして、「セラピーとは何か」ということを軸におきながら、町民に森林セラピーを浸透させることを考えている。

綾町に越してきて12年、この町で暮らすことが森

林セラピーそのものになるということは、自分で身をもって実感している。町民はそのような環境の中で日々を過ごしている。その人たちに、あえて、森林セラピーをうけていただく。地元の再発見と自分の体と対話をしてもらうために。森が自分達の健康を支えていると知るために。そして地元の人が森林セラピーを発信するようになってほしいと考えている。

そのためには、案内人同士の繋がりも大事にしていく必要があると感じている。案内人が持っているそれぞれの得意分野をうまく発揮できるように、これからはプログラムも考えていければと思う。

綾町は、県の中心部から車で1時間弱という立地に関わらず、「昔暮らし」が息づいているところである。恵まれた自然と昔ながらの生活をうまく生かした綾町ならではの森林セラピーを仲間と共に構築していきたいと考えている。お客様に、帰り際に「気持ちよかった」といっていただけるように、精進を重ねたいと思っている。



## 森林セラピーの科学的な基礎づくり

高柳 喜代子

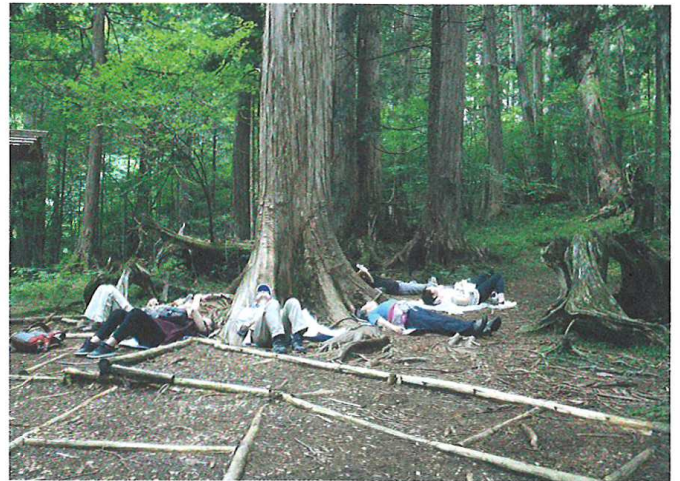
(東京都)

今年度までにセラピー基地・ロードに認定された44の森では、森の癒しの効果が科学的に実証されています。ゆるぎないエビデンス（実際に効果が確かめられている）をもつ「森林セラピー」を臨床や予防医学にいかに応用していくかを考えるた

め、International Society of Nature and Forest Medicine が臨床医を対象として実施した「森林セラピー専門医 学術講習会及び視察研修会（2011年7月2日、3日）」を受講しました。当日は東北から四国まで全国から幅広い専門分野の臨床医が集まり、意見交換を行うことができました。学術講習会では、快適性・感性を科学的に議論するためのさまざまな生理的・物理的指標について、千葉大学の宮崎教授からお話があり、ストレスの高い人、不安を感じやすい性格の人で特にセラピー効果が高いという傾向が示されました。日本医大の李講師からは森林浴が免疫活性やアンチエイジングに与える影響について最新の知見をご紹介いただき、森林率が高い地域では癌の発症率も少ないのではという考察が大変興味深かったです。講習会のあと長野県上松町まで移動し、現地で「森林セラピードック」を立ち上げた県立木曽病院の久米田院長のお話を伺いました。医師が森林セラピストと相談して【セラピーメニュー】を処方し、散策ロードのアドバイスを行うという独自の取り組みは、活動を支えている NPO 団体にとっても大きな原動力となっているようです。赤沢自然休養林の檜の香りの漂う美しいセラピーロードを散策し、自分自身のストレス軽減とリラックス効果もしっかりと体験してきました。

「森林セラピー」がよりどころとする科学的検証については、認定取得の際にとどまらず、データを継続して蓄積していく必要性を感じます。しかし、生理・物理学検査や NK 活性、抗酸化ストレスホルモンの測定には多くのコストが生じ、認定団体が負担していくには限界があるのも事実です。今後は各基地がネットワークを生かして共同研究を行っていただけるように、専門医がプロトコルなどを作成し検証を実施していくシステム作りが急務と思われます。医療への応用としては、企業側への働きかけ：産業医などを通じて、未病ではあるが脳血管障害のリスクが高い群やメンタルヘルスで不安を感じやすい群などを、積極的にセラピー参加につなげて、その長期的な効果を実証していく。病院側への働きかけ：癌を克服した有病（一病息災）者や慢性疾患（膠原病やアレルギー疾患など）の患者が免疫機能を高める目的で参加。産科領域：妊婦・産

後のリラクゼーション、精神科領域：行動療法の一環、など、期待は膨らみます。これからも幅広くアンテナをはって、ニーズをリサーチしていきたいと思います。今回専門医を取得された医師の皆様と協力して、森林セラピーの科学的な基盤づくりのお役に立てたら・・というのが、目下の抱負です。



## 森林セラピーガイド



### 熊野古道のガイド活動

澤 敏彦

(和歌山県)

東北が未曾有の災害に遭い、震災からの復興を進めている中、「みちのく」の古都に世界遺産の登録が決まった「平泉」。平安時代後期、栄華を築いた藤原秀衡が、妻とともに熊野参詣に向かう途中と、参詣の帰りに係わる幾多の伝説、伝承が、和歌山県の熊野古道で、今も語り継がれています。（秀衡桜、乳岩、胎内くぐり、王子社、七堂伽藍など）

私の住む熊野、熊野地方は紀伊半島の南部を占める地域で、和歌山県、三重県に及びます。年間を通して降水量が多く、険しい山々と鬱蒼とした樹林に囲まれた豊かな自然は、滝や川、大きな岩を形成し、神々が宿る自然崇拜を育んだ地でもあります。

世界遺産に登録されている「紀伊山地の霊場と参詣道」の熊野三山は、自然を畏まり敬う信仰を起源とし、霊場として揺るぎない地位を確立していきます。この

熊野三山に参詣するための道が、現在私が活動している「熊野参詣道 熊野古道」でもあります。

緑深い山岳霊場と、1000年以上の歴史ある熊野古道は、自然から文化に至る広範囲に及ぶものがあります。

遠くの山並み、近くの田園風景、美しく整えられている杉、檜、足元は四季折々の可憐な山野草。これらは人と、持ちつ持たれつの関係で成り立っていった歴史があります。(自然と人間の営みが長い時間をかけてきた風景で世界遺産登録は文化的景観)

訪れる人にとっては、子供のころ見た懐かしい風景と、目の前に映る風景が重なって見えると思います。旅をし、旅の中で自分を見つめなおす人、心と体の癒しをもとめ、新しい自分を発見していく人、社会的貢献に活動を求める学生、企業、団体と様々です。

私はこの熊野を訪れる人を、暖かくお迎えし、歴史と歴史上の中に山、森を取り巻く出来事を語り伝えています。

一方、貴重な自然環境を保護・保全し、世界遺産の存在を学ぶ県内外の小・中学生ならびに高校生の学校関連と、現地体験、道普請など、支援に協力をしています。

森を舞台に語り継がれ、森の役割に大きな期待が寄せられる数多くのセラピー基地が、全国に存在しています。残念ながら私の住む町には登録基地がないのが現状です。いつか近辺の基地で、ガイド活動できるよう、日々研鑽しているところです。



## 各国の独自文化と 森林セラピー

三塚 直樹

(東京都)

森林セラピーガイドとしての活動は残念ながらいまだ実施できておりません。

私の現在に至るまでの経歴が、非常に風変わりなことと関係があるかもしれません。

本来、大学時代は心理学系の学生でしたが、卒業後は情報処理の分野に就職。縁あって、電算機処理が入



り口となり、森林系の研究機関に衛星画像処理(リモートセンシング)の支援員として雇っていただきました。そこからが専門的な森林・林業分野とのつながりの始まりでした。

その意味では、心理療法と森林の休養林的利用がジョイントした森林セラピーの分野は、私にとっては特別な意味がありました。いつかしっかりと勉強したい分野だという思いをもっておりました。それが第一回森林セラピスト試験に向かう、私自身の内面的背景でした。まだまだ構想(夢想?)の段階ですが、衛星画像から森林セラピーの分野でも利用される情報を発信できるようになれると良いな、などと考えております。

現在、ほとんどの仕事が国際協力事業に関連しているため、仕事で訪れる先は、発展途上国と呼ばれる国々です。しかしまた、その歴史や民族、文化の多様性には驚かされることが多々あります。近接したインドシナの国々(ベトナム・ラオス・カンボジア・タイなど)でも、人種も言語も常識も、それぞれが独自性を保っていること、行ってみるまで想像もできませんでした。たとえば、日本や欧米などでは、整備された森林は好感をもって受け止められますが、すべての国がそうではありません。ある熱帯の国では、森林は病気や害獣の巣であり、可能なら避けたいものと受け止められています。そのような観点から、森林セラピーがそれらの国々へ貢献していく状況を考えると、各国の文化との融和性が大切になるかと思えます。やがて近代化や医療状況の変化とともに、森林セラピーへの要請もでてくるかもしれません。そんな状況を想像しつつ、現地へ赴く生活を続けております。

# 森林セラピー基地紹介

## 秘境の森で癒されよう

### 新潟県津南町 「高原のリフレッシュ空間 つなん」

津南町は新潟県の南端に位置し、長野県と境を接しています。町の南西から北東に、日本一長い川、信濃川が流れ、これに合流する志久見川・中津川・清津川の清流に沿って、これも日本一といわれる雄大な河岸段丘が形成されています。冬期間が長く、日本有数の豪雪地帯であり、平成18年には4m以上、今年も3mの積雪がありました。ただし、この雪のおかげで水が豊富で、美味しい魚沼コシヒカリが作られ、山菜や甘く瑞々しいアスパラガスなどの高原野菜がたくさん採れています。

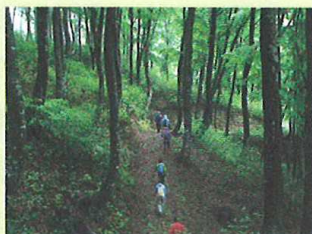
さて、当町は自然豊かな地域でもあり、雪が解け春になると一気にブナが芽吹き、夏になると50万本のひまわりが咲き誇り、秋には全山紅葉と、四季の移り変わりをはっきりと感じることが出来ます。この他にも全国名水百選「竜ヶ窪」、日本百名山「苗場山」、農村景観百選「結東石垣田」、上信越高原国立公園のエリア内にあるワタスゲの群生地「小松原湿原」などの雄大な自然が訪れる人々を癒してくれています。

ブナ林もその一つ。特に樽田地区のブナ林は、町の人にさえあまり知られていない秘境の森でした。町では、このブナの森を自然を大切にすることに開放し、日ごろからたまっていくストレスを解消し、心身ともに癒されてもらうため、森林セラピー基地として活用することとしました。

当町の森林セラピー基地の植生は主にブナです。昨年秋に当町のロードを散策した森林プロデューサーの方から次のような言葉をいただきました。「東北地方から順に森林セラピーを巡る旅をして、ブナには少々飽きてきていたが、ここは凄い。ブナの純林だ。今まで歩いた森の中でこれほど白いブナに包まれた森はなかった。衝撃をうけました。」他のセラピー基地にはあまり行ったことがない私でしたが、この言葉を聞き、ちょっと自信を持つことができました。たしかに雪におおわれるこの森のブナは白く、また、雪の重みや風の影響でねじれていたり、湾曲していたり、面白い形のブナに出会うことができます。

さて、森林セラピー基地認定後の取り組みですが、民間と行政が連携して「津南町森林セラピー推進協議会」を設立し、森林セラピー事業を推進しています。具体的には、ガイドの人材育成、セラピーロードの整備、森林セラピーメニューの開発、森林セラピーツアーの実施などです。

人材育成では、森林セラピストやレクリエーションコーディネーターを講師に招き、研修会を開催し、森林セラピー基地で活躍できるガイドの養成に努めたり、ガイドとしての心得や留意事項、危機管理などを載せたガイドマ



ニュアルを作成し活用しています。当町には森林セラピスト1名、森林セラピーガイド7名が登録していますが、この数は他の基地に比べるとまだまだ少ないと思いますので、引き続き人材育成に力を入れていく必

要があります。

ロードの整備では、自然を壊さない範囲で新しくロードを開設したり、傾斜が急なところには階段を設置するなど、来訪者が安心、安全に散策できるロード作りを進めています。また、町の広報紙でロード整備スタッフの募集を呼び掛け、少しでも多くの町民に関心を持ってもらうようにしています。



メニューの開発では、地元の農家のお母さんと協力して、からだにやさしい森林セラピー弁当を開発し、ツアー参加者から好評を得ています。また、温泉を活用した健康増進施設「クアハウス津南」と連携し、超音波流水機を使った「水の癒し体験」をメニューに加えています。

セラピーツアーは今のところ不定期開催となっておりますが、県内外の方から癒しを体験していただいております。森を散策する前と後でストレスチェックをすると、多くの方に数値の改善が見られ、セラピー効果を感じてもらっています。森の癒し体験、温泉の癒し体験の他にも、新鮮野菜の収穫体験、きのこの駒打ち体験、スノーシュー体験など季節に応じたメニューを組み合わせ提供しています。参加者の中にはリピーターとして何回も当町を訪れたり、「現実の生活から離れてたくさんのことが体験できた。」「純粋に癒された。」「また来たい。」などのうれしい感想もいただき、事務局としてもやりがいがあります。

当町は「町民ぐるみ健康づくりの町」を宣言しています。森の癒し効果を生活と結びつけ、町民、そして津南町を訪れた人全てが癒され、健康になるよう、関係団体と連携しながら、森林セラピー事業に取り組んでいきたいと考えています。さあ、皆さん、秘境の森で癒されよう！

3月11日の東日本大震災で被災された方々には心からお見舞いを申し上げます。また、当地域でもその翌日未明に長野県北部地震に見舞われ当町のセラピー基地も被害を受けました。その際は各セラピー基地のみなさまから暖かい励ましのお言葉やご支援を賜りましたことに対し紙面をお借りし感謝申し上げます。地震の影響で春のツアーは中止となりましたが、秋のツアー再開に向けて準備を進めていますので是非、津南町にお越し下さい。

津南町地域振興課 グリーン・ツーリズム推進室長  
田中 ふみ子

#### 【アクセス】

電車：JR 越後湯沢駅から南越後観光バス森宮野行き(45分)、津南タクシー マウンテン津南(20分)

車で：関越自動車道 湯沢石打IC 国道17号線・117号線県道茶屋峠・高原線経由(38km1時間)

#### 【問い合わせ】

〒949-8282 新潟県中魚沼郡下船渡 585  
津南町地域振興課グリーンツーリズム推進室  
TEL:025-765-3115 (153)  
FAX:025-765-4625

# 小谷村の自然を活用した森林セラピーを

## 長野県小谷村「森林セラピー基地小谷」

小谷村は長野県の最西北部に位置し、東は天狗原に連なる稜線をもって長野市と新潟県妙高市に接し、西は白馬連峰を境として新潟県に接し、南は白馬村、北は糸魚川市と接しています。

小谷村の面積は267.91平方ヘクタールで、東西14キロメートル、南北20.5キロメートルに及びます。村の中央を北流する一級河川・姫川を底辺とする標高1,600～2,800mの高山に囲まれた地形です。

村の面積の89%を森林が占めており、姫川を挟み東側山地は上信越高原、西側山地は中部山岳と2つの国立公園に囲まれており、その壮大な自然は、高山植物や日本海側要素植物をはじめ、多種多様な植物が混生し、美しい景観をつくりだしています。

平成18年9月の生理実験等を通して、森林環境の活用の有効性を認められ、平成19年3月に森林セラピー基地に認定されました。

主に5つの森林セラピーロードを軸に事業を展開しています。

まず1つ目に、糸魚川から松本城下まで結ばれた古道千国街道コースです。又の名を「塩の道」と呼ばれ、この名は戦国時代に上杉謙信が仇敵武田玄直に塩を送ったという「義塩」の有名な故事によるものです。かつて信州と越後を結ぶ動脈として、麻や塩などの海陸の物資が運ばれ続けた重要な道でありました。現在でも番所の跡や石が敷かれた道が残り、昔の面影を残す魅力あふれた森林セラピーコースです。

2つ目に、中部山岳国立公園にある柵池自然園コースです。標高1,900mの高層湿原であり、木道が整備され、歩きやすく様々な季節の植物を楽しめるコースです。柵の森コースではオオシラビソがあり、心地よい香りを感じさせてくれます。高原の多種多様な植物の中を散策できるコースです。

3つ目に、上信越高原国立公園にある雨飾高原周辺コースです。日本百名山の1つである雨飾山の麓にはブナをはじめとした広葉樹の森林があり、高原内にある鎌池は美しい景観を眺めながら森林内を散策できるおすすめのコースです。森と水に囲まれた静かな環境の中で過ごしたい方におすすめなコースです。

4つ目に、ブナの原生林とナラの巨木がある深山遊園北野

の郷コースです。樹齢200年を超えるブナの群生地帯の歩道を歩き、周囲6mのミズナラの木と触れ合うことができます。樹木の力強さを感じられ、散策する人に元気を与えてくれるコースです。



5つ目に、ウッドチップコースです。小谷村の柵池地区にある柵池ウッドチップロードとコルチナ地区にあるコルチナグリーンロードの2つのウッドチップコースがあります。

敷き詰められたウッドチップは歩行にかかる脚への負担を軽減し、森林内を気持ち良く散策できます。他にもランニングなど様々な目的でお楽しみいただけます。

小谷温泉や奉納温泉など温泉も充実しており、村内10箇所の温泉は森林散策と合わせてゆったりと過ごす楽しみ方もできます。特に小谷温泉は古くから湯治場として利用され、名湯として名高い温泉です。日帰り入浴ができるので森林散策の後に立ち寄ることもおすすめです。

小谷村では「おたり森林セラピーインストラクター」という名称で現在約30名のインストラクターが登録されています。傾聴や呼吸法、森林セラピーの基礎的知識に関する講座などを受講し、登録後も研修を重ねており、お客様へ森林内でのより一層の楽しみと癒し効果をご提供できます。

村内宿泊施設を対象に講習会を実施し、お客様へ森林セラピー対応の宿泊施設「癒しの宿」の認定に取り組み現在17件の宿を癒しの宿として登録しております。森林セラピーにお越しいただいたお客様へ森林散策のガイドと宿泊と合わせた事業展開を目指しています。

最近では、団体などのお客様より森林セラピーの体験などにご利用いただいております。ぜひ小谷村の自然を活用した森林セラピーをご活用ください。

長野県 小谷村 観光振興課観光商工係  
相澤 和之

### 【アクセス】

電車で：松本駅 JR 大糸線（1時間33分）→白馬駅 タクシー（18分）→南小谷駅  
バスで：長野駅 特急バス（1時間5分）→白馬駅前 特急バス（25分）→柵池  
車で：上信越自動車道長野IC 国道19号線・148号線経由 55km（1時間20分）

### 【問い合わせ先】

〒399-9494 長野県北安曇郡小谷村大字小谷丙131  
小谷村役場 観光振興課 観光商工係  
TEL:0261-82-2001 FAX:0261-82-2232  
URL: <http://www.vill.otari.nagano.jp> (小谷村HP)  
URL: <http://www.forest-therapy.info> (小谷村森林セラピーHP)





## 解説

### カウンセリング7

## 感情に影響を与える考え方について

精神保健福祉士 春日 未歩子



私たちは、日々の生活の中で、楽しいことやつらいことなど、さまざまな感情を感じながら生活しています。3月の震災の時には、多くの人がショックを受け、悲しい気持ちやつらい気持ち、やりきれない気持ちを抱いたことと思います。特に、大事な人が亡くなるというような悲しい気持ちは、とてもつらいものですが、大切な感情です。もし悲しむことを我慢してしまうようなことがあると、人の体にはさまざまな影響が出てきます。何かふとした時に感情の起伏が激しくなったり、逆に感情がわかなくなったりします。また体の痛みや気力の低下など、症状として現れることもあります。感情は体の中に生じたエネルギーですから、そのまま体に溜めてしまうようなことがあると、体の内側を蝕むようになるのです。ですから、悲しい時には、泣くことや、誰かに慰めてもらい、外に出すことが必要です。日本には、初七日や四十九日というような、弔う日がありますね。こうした日に、誰かと共に悲しみ、思い出を語ることは、感情を出す機会になり、心身を守るためにもとても大事なことなのです。

どのような感情を感じるかについて良い・悪いはなく、感じたことをどのように出すかが大事なのですが、日ごろ感じている感情が、つらいというようなことばかりだと、体にも影響が出てきます。みなさんは、うれしい・楽しいというようなポジティブな感情と、つらい・いらいらするなどのネガティブな感情の、どちらを感じる人が多いでしょうか。最近、うれしい・楽しいと思えることが少ないなと思った方は、もしかしたらポジティブな感情が得られにくい状況になっているかもしれません。

ポジティブな感情は、体にいい影響を与えるということが、研究されてきています。ポジティブ感情が高くネガティブ感情が低い人は、身体的症状を訴える度合いが低いという報告や、ポジティブ感情は疾患予防や健康増進の行動と結びついているという報告があります。なるべくなら、体のためにも、毎日の生活の中でポジティブな感情を感じられるようにしていきたいですね。

では、どのようにすれば、ポジティブな感情を感じられるようにしていけるでしょうか。感情は、その人がどのように状況を捉えるかということが、大きく影響しています。例えば、夜に一人で家で過ごしている時に、ガタツという大きな音が聞こえてきたら、どのように考えますか？『泥棒

か！？』と考えたら、不安な気持ちが大きくなりますよね。『物が落ちたのかな？』と考えれば、それほど不安な気持ちにはならないと思います。このように、状況をどのように捉えるかによって、気持ちや体の反応は変わってくるのです。

状況の捉え方は、その人の今までの経験からある程度パターンができているものですが、自分のクセを知っていると、不安や怒りなどのネガティブな感情にはまってしまうことを防ぐことができます。私が20代の時に気が付いた自分の考え方のクセは、人から批判された時に、自分が全否定されたように感じて落ち込んでしまい、全てを投げ出したくなる、というパターンでした。このパターンをなんとかしたいと思っていたある時、同僚が同じように批判された後に、落ち込む様子がないのを見て、なぜ落ち込まずにいられるのかと尋ねたことがあります。そうしたら「批判というのはその人の考えであり、その考えを受け取るか受け取らないかは自分で選択できる」という返事が返ってきました。その話を聞いて、なるほどと感心したのと同時に、考え方を変えれば無駄に落ち込むことを防ぐことができるのだということ、とても実感しました。

今までの染みついた考え方を変えるというのは、なかなか難しいことです。ある程度、客観的に自分を見つめられないと、考え方のクセを理解したり、別の考え方を見つけられません。特に、毎日の生活の流れの中では、客観的に振り返る機会を作るのは難しいと思われる方も多いのではないのでしょうか。

森林セラピーでは、いつもと違う環境で、自分を振り返る時間を作ることができます。森で過ごしていると、今まであまり意識していなかった五感が刺激され、小さい頃の感覚が戻ってきて、本来の自分はこんなだったな、と思えたりします。また、自然の大きさや生物の多様性を感じられ、悩んでいたことが、まあいいかと思えたりします。森に入って脳の使い方がいつもと少し変わることで、考え方も柔軟になりやすくなるのです。

こうした時間を持てるようになるためにも、森林セラピストやガイドがそばにいて、森での過ごし方のお手本を見せていくことが大事になります。楽しい時間やワクワクする時間などをプログラムに入れることもいいのですが、森で安心して佇む時間をどう作るかということ、ぜひ考えていただければと思います。

### ○全国一斉森林セラピーウォーキングデイの開催 及び東日本大震災被災者ご招待について

2011年は国際森林年であり、テーマは『森を歩く』です。

国土の70%が森林の国に暮らしながら、日常的に森や自然との接点が少ない社会生活を送っている日本。人々と森林の距離をより近づける効用が期待できる活動が森林セラピーウォーキングデイの開催です。

森林セラピーは、森林浴を科学的側面から検証された心身への生理・心理的効果を、人々の健康に役立てようとするものです。リラクゼーション効果や免疫機能の向上など、予防医学的な効用を活用した森林環境利用活動です。

2011年現在、森林セラピー効果が検証され、効果が認めれた全国44箇所の森が森林セラピー基地・ロードとして認定されています。

その効果を広く実体験していただくために森林セラピーウォーキングデイを全国28箇所の森林セラピー基地・ロードで開催することになりました。

また、森林セラピーウォーキングデイに14箇所の森林セラピー基地・ロードではこの度の東日本大震災で被災されたふるさとから避難されている児童の皆様やご家族の方々をご招待することになっております。

森に包まれる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。

(注)「森林セラピーウォーキングデイの開催及び東日本大震災被災者ご招待」の詳細については、弊法人のHPをご覧ください。

### ○第4回社員総会の開催結果

第4回弊法人の社員総会が、7月28日に当法人会議室において開催され、平成23年度活動計画等が決議されました。

平成23年度の主な活動計画としては、森林セラピー基地・ロードの認定事業、森林セラピスト・ガイド資格認定事業、森林セラピー基地・ロードバージョンアップ研修、森林セラピストスキルアップ講習会、シンポジウム等を予定しております。(社員総会資料は、弊法人HPをご覧ください。)

### ○第3回森林セラピー検定試験情報

第3回森林セラピー検定試験が6月5日(日)に全国9会場で行われ、1級・2級合格者が6月30日に公表されました。(詳細は、弊法人の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通りです。

森林セラピーガイド二次試験

・DVDビデオによる講習 10月3日(月)～11日(火)

森林セラピスト二次試験

・DVDビデオによる講習 10月3日(月)～11日(火)

・フィールド講習

第1会場(宮崎県日南市) 10月15日(土)～16日(日)

第2会場(山梨県山梨市) 10月22日(日)～23日(日)

この二次試験を経まして、11月中旬に第3期の森林セラピスト、森林セラピーガイドの合格者が公表される運びとなっております。

## 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

### 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  
高知県檜原町  
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  
千葉県  
(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  
群馬県草津町  
鳥取県智頭町  
熊本県水上村  
ジェイ・マウンテンズ・セントラル(株)  
北海道津別町  
神奈川県山北町

(順不動)

(注) 個人会員、個人賛助会員リストは割愛します。

## 編集後記

今年は梅雨明けが早かったので、暑い夏が長くなりそうです。とりわけ大震災で被災された方々には辛いことと思います。10月2日の国際森林年記念行事「森林セラピー全国一斉ウォーキングデイ」には多くの森林セラピー基地・ロードが被災されたご家族をご招待することにしておりますので、安らぎのひとつをお過ごしいただければと願っております。

さて、巻頭言では寺島誠一郎智頭町長から町民がこぞって森林の新たな価値を発掘し、ストレス社会の中であえぐ国民に現代の疎開地として貢献したいという熱い志を伝えていただきました。

今井理事長からは、基地・ロード巡りとして八女市と笹栗町の森林セラピー基地の魅力と所感をお寄せいただきました。同基地を訪れる際にはぜひご活用ください。

トピックスでは、横浜薬科大学の加藤輝隆先生に森林の医療資源としての役割について興味深い情報をお知らせいただきました。また、森林総研の香川室長からは、先日フィンランドで開催されました森林セラピー研究交流の様態についてレポートとしていただきました。森林セラピーが、世界全体で大きなうねりとなって動きだしていることを実感しました。

会員コーナーでは、各地の森林セラピスト・ガイドの方々が様々な課題に取り組まれている様子が報告されております。これらの一つ一つの取組が、大きな力となって森林セラピーの推進につながるものと思いますので、多くの会員からのお便りをお待ちしております。

暦の上では立秋を過ぎたとはいえまだまだ残暑が厳しい折ですので、くれぐれもお身体に留意されて実り豊かな秋を迎えられるよう願っております。

## 森林セラピー。

No.7 (August 2011)

発行日/2011年8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>