

第4章 森林の療法的活用の定着に向けた取り組み（千葉県の事例）

第1節 本章の目的

身近な森林で療法的活動を行うために、第2章において身近な森林での療法的効果の検証を行い、第3章で療法的活動を目的とした森林づくりのポイントについて整理した。しかし、これらの活動は、単発的に終わってしまったのでは、人も森も健康になることはできない。その点から最も重要なポイントは「継続性」である。そこで、第4章では、身近な森林を活用した森林療法の展開に先進的に取り組んできた千葉県の事例を取り上げ、療法的活動を継続的に行うために必要な取り組みについて提案することを目的とする。

ここで、なぜ千葉県の事例を取り上げることにしたかについて補足説明する。まず、第一には、第2章、第3章で紹介した様々な研究の多くが千葉県の森林において調査されたものであり、これらの研究成果を反映しつつ、千葉県では森林療法の定着に向けた展開を進めてきた。この展開には、著者が千葉県の職員として当初から関わっていたことから、研究成果を普及啓発活動に結びつけるプロセスを明確に示すことができるからである。また、二つ目の理由として、千葉県は日本の森林3区分という分類上、「森林と人との共生林」の割合が29%もあり全国3位である。これは全国平均の13%と比較すると非常に高い割合である。「森林と人との共生林」は、水源や資源の供給源としての森林という視点ではなく、様々な方法で人が活用しつつ維持していく森林として位置づけられており、まさに本研究の最終目標である森林を活用した健康づくり活動が実現する場となりうる森林である。この「森林と人との共生林」の割合が高い千葉県において、森林療法の定着に向けた取り組みを検討することは、他県と比較して波及効果が高い可能性があると考えた。さらに、三つ目の理由として、千葉県は、千葉県里山の保全、整備および活用の促進に関する条例（以下、千葉県里山条例と称する）を平成15年に施行しており、里山の利活用を積極的に進めている。その結果、里山活動協定の認定件数は、平成23年度末時点で121件、約170haにも増加し、里山整備活動が定着しつつある。よって、千葉県において、身近な森林における療法的活動を定着させることによって、里山整備活動をより一層発展させ、荒廃し失われつつある里山の再生にもつながるものと考えた。

本章では、身近な森林における療法的活動の定着のための第一歩として、第2節にモデルコースの整備を取り上げ、療法的活動を行う場を確保する取組みを紹介する。また、

第3節では、森林療法を誰もが気軽に実施できるツールの開発や、森林の療法的効果を理解し、森林整備にも精通した人材の育成方法について紹介する。さらに、第4節では、森林を用いた健康増進活動を広く普及するための取り組みを紹介する。

第2節 森林療法を行う場所の確保に関する取り組み

4.2.1 モデルコースの整備

身近な森林の療法的効果が証明されても、どこでどんな活動を行えばよいかイメージが湧かず、二の足を踏んでしまうことがあるだろう。そこで、千葉県では、快適な森林散策路が常時整備されている県立の森林公園6箇所に「セラピーコース」という療法的活動を行えるモデルコースを設定した。これらのコースは、県民の森を熟知している指定管理者および森林療法に造詣の深い専門家、または、県民の森を利用する一般県民とともに、より癒される森林について検討し、県民の森内の遊歩道を踏査し、植生、路面状況、勾配、その他物理的環境（光、温度、風、音等）を加味して、森林療法に適したコースを設定した。コースを設定した後、再度踏査し、距離、勾配等の簡易測量を行った。さらに、コース上の森林療法に活用できる（五感を快適に刺激する）森林の要素を抽出し、そこで行える活動について検討した。これらのセラピーコースの特徴は、コース上に距離標識とセラピーポイントの看板が設置されていることである。また、各コースにはルートマップと併せて各セラピーポイントで行える療法的活動を紹介しており、案内人がなくとも誰もが気軽に森林療法を体感できるようにしている。セラピーコースやセラピーポイントの設定については、森林公園の管理を委託されている団体と相談し、四季の変化や各々の森林公園の特徴、悪天候の際の路面状況や緊急避難所等の施設等の情報を収集しつつ設定した。著者は6箇所のセラピーコースの内、4箇所のセラピーコースの選定にたずさわったのでそれらのセラピーコースについて紹介する。

4.2.1.1 千葉県立船橋県民の森の事例

船橋県民の森には、全長1.14kmのほぼ平坦なコースを選定した。このコースは、明るさの変化で五感を刺激することを意識して、非常に明るい広場（開放空間）からやや暗い森林（常落混交樹林）へと進み、明るい森林（落葉広葉樹林）へ抜けていくルートとし、最後にベンチが多数設置されている林内の広場で森林内での活動を振り返ることができるように選定した。また、第3章第4節で示した方

法で、市民参加型の「癒しの森づくり」を実践し、利用する方々が快適であると感じられるコースになるように改良した。具体的には、木漏れ日や風が吹き抜けるように枝落としや低木層の伐採を行い、花や実の美しい野草を選択的に残して草刈をし、整備で発生した材を用いて落ち葉プ

ールやビオネスト等を作成した。コース上には、「耳をすます」「虫を観察する」「寝転ぶ」などの五感を活用するポイントを16箇所設定し、看板および解説書付ガイドマップを作成した(図4-2-1)。



森林療法・森林セラピーのすすめ

「森林療法・森林セラピー」という言葉をご存知ですか? 森林浴を通じた健康回復・維持・増進活動のことです。森林には心身へのリラックス効果があることが、科学的に証明されつつあります。そこで、のんびりと五感を使って森林浴をする時におすすめの道をセラピーコースとしました。このコースは全長約1.1kmです。森を訪れた一日を、ゆっくりしたペースで歩き、楽しむことのできる距離と時間で、春の花々、夏の新緑、秋の紅葉、冬の木漏れ日など、四季折々の自然を堪能しながら、日々の健康づくりにご活用ください。



セラピーコースおよびポイントとその活用法

このコースは、明るさの変化で五感を刺激することを意識して、やや暗い森林(常緑混交樹林)→明るい森林(落葉広葉樹林)→非常に明るい広場(開放空間)と変化するように配慮して選びました。また、より快適なコースになるように、県民のボランティアで伐採や枝落とし等の整備作業を行いました。

地図上の「☆☆☆」はセラピーポイント(図1)を示しています。このマークを見つけたら、下記の活用法を参考にして、五感を使ってセラピー体験をしてみましょう。



図1

- ◆ **ポイント1** (スギ並木: 視覚・触覚)
整然としたスギ並木の景観や集いの広場から道に入ったときの明るさの変化やひんやりする空気を感じましょう。深呼吸するのも良いですね。
- ◆ **ポイント2** (落ち葉スポット: 触覚・聴覚)
ふかふかとした落ち葉の踏み心地を楽しみましょう。また、おしゃべりをやめて、静かに森の中の音(野鳥のさえずりや葉のこすれる音など)に耳を傾けましょう。
- ◆ **ポイント3** (シラカシ並木入口: 視覚・触覚)
まっすぐに続くシラカシ並木の景観を見通しましょう。また、明るさの変化を感じましょう。切り株があったら、香りをかいてみましょう。
- ◆ **ポイント4** (モミジイチゴ: 視覚、味覚、触覚)
モミジイチゴが見られるポイントです。春には白い花が咲きます。新緑や果実の色、果実の味を楽しみましょう。でも、棘があるので気をつけてください。バラエティに富んだ植物の姿を五感で感じましょう。

<みんなで作った快適空間>



シラカシ並木整備前



シラカシ並木整備後

- ◆ **ポイント5** (シイタケのホダ場: 視覚、味覚)
斜めに立てかけた丸太からシイタケが出ています。人と森の恵みとの関係に思いをめぐらせてみましょう。シイタケを味わってみるのもいいですね。
- ◆ **ポイント6** (虫のお宿: 視覚、触覚)
落ち葉を集めておくことで虫のお宿になって、昆虫がたくさん出てきます。落ち葉の感触も楽しみましょう。不思議と暖かく感じるものです。
- ◆ **ポイント7** (野草園: 視覚、聴覚)
大きな木が少ないので日光が降り注いでいます。様々な野草の葉、花、果実の色や形、香りを体感しましょう。
- ◆ **ポイント8** (三本杉: 視覚)
三本杉やシラカシと接合したコブシの不思議な樹形に何かを感じませんか?
- ◆ **ポイント9** (ねころびスポット: 視覚、触覚、嗅覚)
寝ころんで普段と違う景色を見てみましょう。木の葉の間から青い空を眺め、落ち葉や日差し感触や土や落ち葉の匂いを体感しましょう。
- ◆ **ポイント10** (ハリギリ: 触覚)
ハリギリの木を触ってみましょう。ゴツゴツ? チクチク? 感じ方って違うものですね。
- ◆ **ポイント11** (サワラ並木: 視覚、触覚、聴覚)
木の間をすり抜けるようなシグザクの景観です。サワラだけでなくヒノキ、スギがあるので、足元にはいろいろな木の落し物があります。
- ◆ **ポイント12** (イロハモミジ: 視覚、触覚)
イロハモミジの新緑、花、紅葉などの景観が広がります。サワラ並木から移ることによって明るさの変化が生まれます。モミジの葉の下から空を眺めてみましょう。
- ◆ **ポイント13** (ヒサカキ: 視覚、触覚、嗅覚)
トンネルを通るような、ヒサカキによる暗さのある景観が続きます。イロハモミジの林からヒサカキの林へ移ることによる明るさの変化やヒサカキの花(3月頃)の独特な匂いを楽しみましょう。
- ◆ **ポイント14** (光のスポット: 視覚、触覚)
大きな木を抜けた跡です。これだけの空を独占していたかのような光が降り注いでいます。夏場にははっきり見える光のスポットです。
- ◆ **ポイント15** (橋: 視覚、触覚)
橋があります。水もないのに不思議に思うことでしょう。かつて北総台地では馬が放牧されていました。その馬が逃げないように各地で土手が作られました。これはその名残です。広葉樹林からスギ林に移ることによる明るさの変化も感じましょう。
- ◆ **ポイント16** (こもれび学級: 視覚、触覚、聴覚)
ここにはベンチがたくさんあります。まるで森の学校です。森の中で感じた自分を大切にしてください。自分で自身を振り返りましょう。木の美の広場では様々な形の木や、鳥の声、木の美の落ちる音、風のささやきが語りかけてくれます。



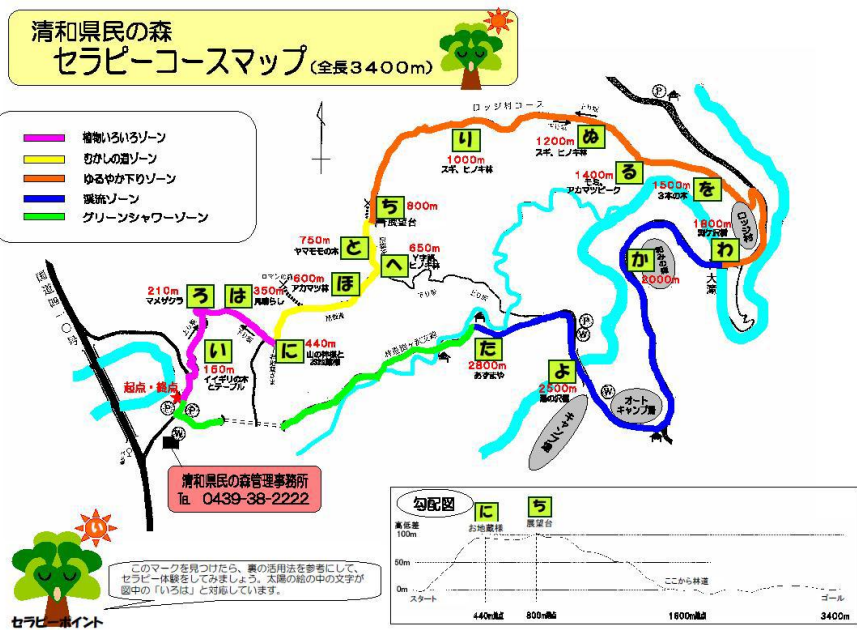
図4-2-1 船橋県民の森におけるセラピーコース

(千葉県ホームページから引用)

4.2.1.2 千葉県立清和県民の森の事例

清和県民の森には、全長約3.4kmで高低差100m程度のコースを選定した。清和県民の森は3,200haと広大であり、既存の遊歩道は19.9kmもあるため、様々なコース選択が可能であるが、その中でも比較的運動負荷の少ない3.4kmの周回コースをセラピーコースとして選定した。このコースは大きく前半と後半で分かれている。前半は、斜面を登

り展望台へ向かい、針葉樹の多いフィトンチッドの森と言われる空間を抜けて下ってくる1.6kmのコースである。前半のコースの終点には宿泊が可能なロッジ等の施設があり、トイレや休息がとれるようになっている。コースの後半は、コンクリート舗装された平坦な林道を中心としており、車両の通行も可能である。体力や歩行能力に制限のある方は、車両で移動して後半のコースのみを利用すること



森林療法・森林セラピーのすすめ

「森林療法・森林セラピー」という言葉をご存知ですか？森林浴を通じた健康回復・維持・増進活動のことです。森林には心身へのリラックス効果があるということが、科学的に証明されてきています。そこで、のんびりと五感を使って森林浴する時におすすめの道をセラピーコースとしました。コースは全長約3.4kmです。森を訪れた一日を、ゆっくりしたペースで歩き、楽しむことのできる距離と時間です。車いすの方の場合は、林道部分やコース途中の「和みの森」だけを利用して、豊かな自然を安心して楽しむことができます。清和県民の森は、千葉県内でも特に自然度の高い森林ゾーンと言えます。春の花々、夏の新緑・溪流の水音、秋の紅葉、冬の木漏れ日など、四季折々の自然を堪能しながら、日々の健康づくりにご活用ください。



セラピーポイントとその活用法

地図上の「い、ろ、は、は」はコース上のセラピーポイント（図1）を示しています。このマークを見つけたら、下記の活用法を参考にして、五感を使ってセラピー体験をしましょう。



第1ゾーン（雑樹いろいろゾーン）：「い」～「は」地点

- ◆ **ポイント「い」**（150m地点、イギリの木とテーブル）
白い肌の大木はイギリです。秋から冬、赤い実が野鳥たちの顔とります。
- ◆ **ポイント「ろ」**（210m地点、ママザクラ）
早春、ママザクラが開花。スギの樹皮をはがした跡はリスの仕業（糞材）かもしれません。
- ◆ **ポイント「は」**（350m地点、見晴らし）
遠くを眺めてみましょう。風や小鳥の声を感しませんか？5月頃には、ネジキやツクバネツクバネなどの木類の花が目立ちます。

第2ゾーン（むかしの淵ゾーン）：「に」～「と」地点

- ◆ **ポイント「に」**（440m地点、山の神様とお地藏様）
人は山の恵みに感謝して神を奉り、通行の安全を祈ってお地藏様に手を合わせました。自然の中で生き、自然を大切に生きてきた昔の人たちの気持ちに思いを馳せてみましょう。
- ◆ **ポイント「ろ」**（600m地点、アカマツ林）
松ぼっくりは、リスたちにとって大切な餌です。目を閉じて、マツ林を行き交うリスたちの姿を想像してみましょう。ふと、やさしい気持ちになれるかもしれません。
- ◆ **ポイント「へ」**（650m地点、Y字路、ヒノキ林）
右側はヒノキ林です。切り株の匂いを嗅いでみましょう。また、しばらく（10～20分位）静かに過ごしてみましょう。
- ◆ **ポイント「と」**（750m地点、ヤマモモの木）
初夏には赤い実が食べられます。厳しい環境で生きるヤマモモに何か語りかけてみましょう。

第3ゾーン（ゆるやかな下りゾーン）：「ち」～「を」地点

- ◆ **ポイント「ち」**（800m地点、展望台）
五感体験をしましょう。秋にはシカの声が聞こえることもあります。風はいいでしょうか？五感体験のあとは、木柵を利用して、ストレッチ体験をしましょう。片足を柵にかけて、体を前屈してみましょう。
- ◆ **ポイント「じ」**（1000m地点、スギ・ヒノキ林）
正月飾りに使われるウラジロが見られます。人と自然との付き合いを象徴する植物の一つです。
- ◆ **ポイント「ゆ」**（1200m地点、スギ・ヒノキ林）
地面には、大きくて濃い緑色のフユイチゴの葉がたくさん見られ、晩秋から冬には、赤い実がなって食べられます。歩道の土の上に、シカの足跡（二本爪）が見られることもあります。
- ◆ **ポイント「る」**（1400m地点、モミ・アカマツピーク）
右側の大きなモミの木の枝の合間から景色を眺めてみましょう。どんなふうに見えますか？また、根元から幹が数本に分かれたママザクラがあります。ニックネームを考えてみましょう。
- ◆ **ポイント「を」**（1550m地点、3本の木）
ここで振り返り、3本の木を眺めてみましょう。この木の良い親子のようですか？それとも森のオブジェ？あなたならどんなふうに見えますか？また、ニックネームを考えてみましょう。

<五感体験>

- ① 体を伸ばしてゆっくり深呼吸（嗅覚・味覚を意識して）
- ② 目を開いて周囲を見渡す（視覚を意識して）
- ③ 目を閉じて耳をすます（聴覚を意識して）
- ④ 風や光の感じを感じる（触覚を意識して）

第4ゾーン（溪流ゾーン）：「わ」～「よ」地点

- ◆ **ポイント「わ」**（1800m地点、湧け沢橋）
橋の上から周囲を眺めてみましょう。たくさん色や様々な音に気づかれます。また、滝見台に寄ってみましょう。目を閉じて、溪流の音や野鳥のさえずりに耳を傾けてみましょう。
- ◆ **ポイント「か」**（2000m地点、「和みの森」）
車いすの方も利用できる木道が設置されています。腰をおろしてストレッチをしたり、静かに過ごしたり、寝転がるのもよいでしょう。空や雲、ヒノキの木立がどのように写りますか？
- ◆ **ポイント「よ」**（2500m地点、湯ノ沢橋）
橋の上で、下流から上流をゆっくり見渡して、四季折々の風景を楽しみましょう。また、目を閉じて、溪流の音や野鳥のさえずりに耳を傾けてみましょう。

第5ゾーン（グリーンシャワーゾーン）：「た」地点～遊ケ沢フィトンチッド

- ◆ **ポイント「た」**（2800m地点、あずまや）
「た」地点から遊ケ沢フィトンチッドまでは、辺り一面が、春から夏にかけては降り注ぐような新緑に、晩秋には色とりどりの紅葉に包まれます。全身に自然を感じてゆっくり歩きましょう。



図 4-2-2 清和県民の森におけるセラピーコース

（千葉県ホームページから引用）

もできる。後半のコース上には、車いすの方も豊かな自然を安心して楽しむことができる「和みの森」がある。この「和みの森」は最大勾配を5%とした木道をヒノキ林内に設置した空間であり、木道の所々に設置してあるデッキでは、寝転ぶなどの様々な療法的活動が展開できるスペースになっている。「和みの森」には駐車場が併設されており、「和みの森」の空間だけを利用して療法的活動を行うことも可能である。また、セラピーコース上には距離標識を兼ねた簡易ベンチを設置し、体力に応じて休息がとれる工夫を行った。さらに、「動物の痕跡探し」「木の香りを嗅ぐ」「木に愛称をつける」などの五感を使った活動を行えるように看板および解説書付ガイドマップを作成した(図4-2-2)。

4.2.1.3 千葉県立内浦山県民の森の事例

内浦山県民の森では、ダム湖に沿って走る林道を往復する2kmのコースを基軸として、左右の森林内へ延びるいくつかのオプションコース(0.1~0.5km)を設定することとした。基軸とした林道は、車両の通行も可能であり、起点となっている管理事務所から徐々に登り坂であるため、体力に応じて折り返し地点をきめて利用することが可能である。また、オプションコースには各々の特徴があり、利用者に応じてコース選択が可能である。例えば、せせらぎゾーンには茶室があり、家屋の中から静かな気持ちで緑を眺めることができるため、心を落ち着かせ、内面と向き合う場として最適である。一方、こもればいゾーンや土と水のゾーンは、絶対照度が高い日の利用が最適であり、適度な木漏れ日の中を散策すると気持ちが晴れ晴れとし、リフレッシュすることができる。また、雨上がりの晴れた日には、木々の香りを感じることができるコースでもある。もみじ谷ゾーンは、秋の紅葉シーズンはもちろんのこと、新緑の紅葉を湖面とともに眺めることができ、ベンチもあるためのんびりとくつろぐことができる。これらのコースを一連のコースとせず、オプションコースにした理由には、ヤマビルの問題が大きく関係している。ヤマビルは、吸血性の衛生害虫であり、主にシカやイノシシなどの大型哺乳類の血を餌としているが、人も被害にあうことがある。吸血されるとなかなか血がとまらないため非常に不快感を得るため、森林療法には大敵である。ヤマビルの活動が盛んな時期や環境条件の際は、ヤマビルが比較的少ない基軸的林道コースを用い、その他のコースが利用できる時期には、オプションコースを用いるなど、不快感を避ける工夫の一つなのである。

4.2.1.4 千葉県立東庄県民の森の事例

東庄県民の森のコースは、台地の上で広場や見晴台のある起伏のない平坦な1kmのコースと木立の中を抜けていく高低差のある1kmのコースからなる全長2kmのコース

である。東庄県民の森のセラピーコースの特徴は、歴史的な色合いが強く、また、寺院と近隣しており、巨樹も多いことから、荘厳な印象を持つことができる場所である。コース上には時代を感じさせる石碑があり、見晴台からは干潟八万石と称された広大な水田地帯が一望でき、かつて行われた干拓の歴史に思いを馳せることができるコースである。一方、このコースの一角には、コナラ林を主体とするつどいの森や、ソメイヨシノやコブシが多く植栽されているお花見広場があり、荘厳な空間だけでなく、誰もが親しみやすく気軽に利用できる空間も含まれている。各々の空間が若干狭い感じは否めないが、多様性が高く様々な五感を活用できるコースとして、多様なニーズの受け皿になりうるとして期待できる。

4.2.2 健康と癒しの森30選の選定

千葉県では、県内6箇所の県民の森においてセラピーコースを設置したが、6箇所だけでは身近な森林を活用するというには不十分であると考え、療法的活動に適している森林を県内で30箇所程度選定することとした。30箇所の選定方法としては、初めに「癒されると感じる森林・緑地」を公募(自薦・他薦問わず)した。その結果、87件の応募があり、87件を30件に絞り込むため、アクセスや施設整備状況などの利用しやすさを基準として第一次選抜を行い、次に、動植物や地形などの森の豊かさをもとに第二次選抜を行った。

森の豊かさの指標については非常に主観的な要素も含まれるが、森林療法と森林の双方の知識を有する森林インストラクターに調査を依頼することで、森林療法を行う観点から森の豊かさを評価できるように工夫している。具体的には、森林面積や林齢、林冠疎密度、季節による色調の変化などをチェック項目としたようである。また、巨樹や特徴的な樹木の有無、生物多様性等についても評価している。これらの調査結果をもとに、森林療法の実践者や大学で緑の療法的効果を研究している有識者等により41箇所の候補地を選定し、森林の管理者と調整の上、30選を選定した。

選定後は、県のホームページで紹介するとともに、県民の森のセラピーコースを中心として、看板等の整備を進めている。県民の森以外の健康と癒しの森30選に選ばれた森林を管理している市町村では、これを活用して地域住民の健康づくりへの活用を促進しようとイベントを開催した事例があるが、単発的な活動にとどまっているのが実情である。今後は、選定された森林において療法的活用が展開されるように、実際に森林療法を実践して選定地の再評価を行いつつ、森林の改良を図っていく必要がある。そうすることで、地域住民が日常的に森林を健康づくりの場として活用できる環境が整備できると考える。



図 4-2-3 健康と癒しの森 30 選パンフレット

(千葉県ホームページから引用)

第3節 森林療法を担う人材育成とプログラム開発に係る取り組み

4.3.1 森林療法に精通した人材の育成

4.3.1.1 森林内における療法的活動を補助する案内人の育成

森林療法のモデルコースを用意できても、活動を定着させていくためには、それを担う人材の育成が不可欠である。現在では、NPO法人森林セラピーソサエティ（2009）により森林セラピー検定が実施され、森林において療法的活動を行う際の基本的な考え方などのテキストも整備された。しかし、このような資格制度ができる以前は、各地域で独自の研修を積んだ森林案内人が、森林療法活動のサポート役を担っていた。長野県信濃町では地域の人々に森林療法の知識を習得させ「森林メディカルトレーナー」と名付けた。また、東京都奥多摩町では講習会制度を設け、救急救命の知識も有する「森林セラピーアシスター」とした。千葉県では、前述のような資格制度は設けなかったが、すでに森林案内人としての知識と経験を有する森林インストラクターに対し、身近な森林での療法的効果検証の段階から協働で調査を行うなど、森林療法の担い手として経験を積みながら森林療法を理解するという方法で人材を育成した。

森林インストラクターといっても、ネイチャーゲームを提供するのが得意な人や、森林の施業について造詣の深い人もいる。概して、森林と人をつなぐために何かを伝え

る使命感に満ちた人が多く、療法的活動の基本である利用者の心が開くのを待ち、寄り添うということについては苦手な人もいた。しかし、現在は、各県民の森のセラピーコースでイベント等を行う際の案内人として活躍する一方で、千葉県森林インストラクター会独自の年間活動行事に組み込み、身近な森林における森林療法活動の伝道師としての役割を果たしている。

4.3.1.2 森林療法に効果的な森づくりを担う人材育成

森林セラピー基地などの森林セラピーを提供している箇所の整備は、主に市町村や管理団体などが行う場合がほとんどであり、利用者自らが療法的活用を目的として森林を整備する事例は少ない。しかし、本研究で目指す「身近な森林を活用して人も森も健康になる」ためには、森林を活用する人が自ら森林を整備することが理想的である。もちろん、身体的な制限等により自ら整備を行うことが困難な利用者もいるので、都道府県や市町村などの公的機関が管理・運営する県民の森や市民の森のような施設もなくてはならない。しかし、それでは数が限定されてしまい、身近な森林で療法的活動を行える人も限定されてしまう。そこで、健康と癒しの森30選よりも、より多くの身近な森林の整備が図られるように、千葉県では「里山公開講座」という全6回の研修会を、県内の里山活動団体を対象に開催した（第3章第4節参照）。これは、千葉県里山条例の施行により里山を整備する市民団体が各地で里山整備を始めていたからこそ実現したことであり、千葉県がすでに構築している仕組みを良い形で活用できた事例である。各地で里山整備を実践している方々へ療法的活用を普及で



写真 4-3-1 おさんぼカードの一例

きたことは、身近な森林で健康づくり活動ができるようになるための大きな原動力となるだろう。

4.3.2 五感を用いた活動ツールの開発

森林内の療法的活動メニューについては、第3章第3節でも取り上げたが、代表的なものとして、散策、作業、カウンセリング、遊び・工作、休養・保養・療養、芸術・造形等、数え上げたらきりが無い。しかし、実際に森林内のどこでどのように行えばよいか、初めて取り組む人にとってはイメージしがたい。そこで、森林の中で五感を使うということを自然に取り組むことができるように、千葉県では森林インストラクターと協働で「おさんぼカード」というツールを開発した。これは、38枚のカード(写真4-3-1)とカードの使い方などが書かれているハンドブック(写真4-3-2)から構成されている。このツールは、幼い子供でも森林で療育活動が行えるように意識し作られたもので、森林についてあまりよく知らない大人でも、森林で五感を使った活動ができるきっかけを提供するものである。このカードそのものが森林療法メニューだと誤解を受けないように、ハンドブックの中では、使用に当たってのねらいや展開方法を示すとともに、「カードでできることには限界がありますから、カードがねらう精神を理解したら、カードなしでも活動できるようになるのが理想です」と明記されている。カードは視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚で分類されており、「丸いものや黄色のものを探そう」とか、「風の音や森の香りを感じよう」などという行動提案がなされている。また、ハンドブックの後半では、森に入る際の注意点(写真4-3-3)や千葉県の森の特徴についても記されている。

このようなツールを開発した理由は、森林療法プログラムが画一的にならないように、森林内の五感を刺激する様々な要素に気づいてもらい、各地域の特質を活かしながら療法的活動を行う時期や対象者に応じて、臨機応変にプ

目 次	
1. はじめに	1
2. 「おさんぼカード」のねらい	2
④④④④④④「森の香りのもと」!空はどうして青いの?」	3
3. 「おさんぼカード」はこう使おう	4
・まず、解説を理解しましょう	
・フィールドに持って行くカードを選びましょう	
・「カードから入って心に至る」が理想です	
☆ 「おさんぼカード」解説編	6
深呼吸、あいさつ、イメージ、形さがし、森のランチ、森の宝箱、くつつき虫、種のパラシュート、虫めがね、がくぶち、色さがし、カラフルめがね、虫を探そう、耳を澄ませよう、風の音、音を数えよう、森の音楽会、草笛を吹こう、森の香り、こすって、好きな匂いを探そう、味わう、触って、触るとビックリ、森のはがき	
☆ 「おさんぼカード」資料編	35
4. 「おさんぼカード」の作り方	36
④④④④④④「森林浴の効用」	37
☆ 表「おさんぼカード」活用表	38
5. 森に入る際の注意点	40
・服装と必要な携行品	
・マナーを守って、危険を回避	
6. 下見は必ず行いましょう	42
・下見の前に計画をしっかり立てましょう(チェック項目)	
・下見の際の注意事項(チェック項目)	
④④④④④④「木と草とはどう違うのでしょうか?」	45
④④④④④④「植物はどうして緑色をしているの?」	
7. 魅力いっぱいの千葉県の森	46
・知っておきたい千葉県の森の特徴	
・健康と癒しの森 30 選	
④④④④④④「きのこの話」	48
☆ 「おさんぼカード」参考写真	49

写真 4-3-2 おさんぼカードハンドブックの目次

ログラムを組み立ててほしいという願いからであった。県内の保育園に勤務する保育士へ使用方法の講習会を行ったり、森林インストラクター会の中でも講習会を行うなど、ツールの活用が進んでいるが、指導者が現場状況だけを見て、一方的に活動を選んで行うことがあり、相手のニーズに合わせてプログラム提供するという森林療法の基本に立ち返りたいところである。

第4節 森林療法の理解者および利用者を増やすための取り組み

4.4.1 健康と癒しの森フォーラムの開催

森林療法を行う場と担い手の確保を進める一方で、でき

5. 森に入る際の注意点



服装と必要な携行品

- *服装は動きやすく状況に応じて脱いだり、重ね着したりできる物で、長袖、長ズボンが原則です。
- *けが防止に手袋を着用してください。
- *夏場は日射病予防に帽子を忘れずに。
- *靴は、山野を歩くのに適した、履き慣れた物を使用しましょう。
- *水よりスポーツドリンクの方が吸収は早くなります。ただし、ケガをしたときの洗浄用に水もあったほうがいいでしょう。
- *観察用双眼鏡、虫眼鏡もあと便利です。
- *救急セット、救急食（チョコレート、飴）、磁石なども携行したいですね。

マナーを守って、危険を回避

- *トイレは森に入る前にすませておきましょう。
- *むやみに樹木や草などを採取しないようにしましょう。（採取する場合はリーダーか森の持ち主の了解を得る）
- *ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- *大きな声、音は出さないようにしましょう。（鳥、小動物を驚かさない）
- *森にある物は、壊さないよう心がけ、動かし物は元に戻しましょう。
- *下見は必ず行いましょう。危険動植物（ハチ、ヘビ、ウルシ、トゲのある草木など）をチェックし、スタッフ全員で共有してください。
- *腐った木の枝やつるなどは落下の恐れがあるので、頭上にも注意しましょう。

40

写真 4-3-3 おさんぽカードハンドブックの記載例

- *参加者の年齢に合わせて、適宜、休息、給水を取ることを心がけましょう。
- *初めての場所や不慣れな場所には、地図、案内書を携帯しましょう。また、危険個所では時間が遅れていても急がせないようにしましょう。
- *安全担当スタッフを決めておきましょう。
- *グループ行動が原則。一部の人が離れたりはぐれたりしないように、最後尾にはリーダーの一人がついてください。
- *保険には加入するようにしましょう。最寄の救急病院の場所と連絡先を確認しておきましょう。

森の中では注意する事がいっぱいあるんだね。



41

るだけ多くの人に森林の療法的効果を知ってもらい、森林を健康づくりの場として認識してもらう必要がある。森林療法を行う上で必要な場とプログラムを準備しても、利用者がいなければ活動の定着にはつながらないからである。

そこで、千葉県の場合は、健康と癒しの森フォーラムというイベントを開催し、広く県民へ森林の新しい活用法を提案した。フォーラムでは、千葉大学環境健康フィールド科学センター宮崎良文教授の基調講演により、森林で癒されるという漠然とした感覚が、実はホルチゾール濃度や交感神経活動の数値の変化として、科学的根拠をもって証明できることなどが伝えられた。また、千葉県内で、様々な対象者へ森林療法を実践したり、地域の人が療法的活動を行える里山を整備している里山活動団体の人によるパネルディスカッションも行い、具体的な活動事例を紹介した。このフォーラムの後、数件ではあったが、森林療法を行うためにはどこに行けばよいかなどの問い合わせが県庁へ寄せられたと聞いており、一定の波及効果はあったようである。

しかし、広く発信するだけでは、興味を持った一部の人の参加を促すことにしかならず、その後いくつかの実践イベントを続ける必要があったと考える。

4.4.2 ホームページやパンフレット配布による普及啓発
フォーラムの開催を契機に、千葉県のホームページでは、これまでの研究成果や健康と癒しの森30選の情報等を発信するようになった。また、「ちばの里山で健康づくり」

(図4-4-1) や「健康と癒しの森30選」などのパンフレットを作成し、里山関連のイベントで配布しつつ、普及啓発を図っている。しかし、今まで取り組んでいなかったことを始めるためには、何らかのきっかけが必要であり、これらのパンフレット等の情報発信を活かすために、30選に選ばれた森林の管理者へ活用を促すフォローアップが不可欠であった。しかし、千葉県は健康と癒しの森30選を選定し、その後は技術支援を行うのみという立場をとっており、セラピーコースの現在の利用状況は、あまり発展していない。

また、新たな利用者の開拓に向けて、高齢者施設、障害者施設、保育園等への働きかけを続ける一方で、企業へ職員の福利厚生の一環としての利用を促すなど、今後も積極的な普及啓発活動が必要であると考えられる。

第5節 小括

第4章は、森林の療法的活用を定着させるための取り組みについて、千葉県の事例を参考に紹介し、問題点や課題を整理することを目的としている。

千葉県では、身近な森林の療法的活用を定着させるために、森づくりの見本となるセラピーコースを、県民の森の既存の遊歩道を活用して設定している。県内に6箇所ある県民の森のセラピーコースは、各々の県民の森の特徴を活かしたコース設定がなされている。ここでは、船橋県民

みどりとあそぶことで 心を癒果が期待されています!

私たちは、普段の生活の中で様々なストレスを受けています。特に、本来、自然環境下で生活してきた人間にとって、緑の少ない都会では、気づかないうちに常に緊張状態におかれています。また、日常の忙しさの中で、他者とのコミュニケーションも途絶えています。

- ストレス過多によって、自身のバランスが崩れる
- 運動不足が、生活習慣病や体力の低下をまねく

森へ行くと・・・

人が利用できるように整備された森には、心身をリラックスさせてくれる要素がたくさんあり、五感をいっしょに動かすことができます。また、森の中を歩くことで、楽しみながら運動をすることができます。

- フィトンチッド(植物が発散する揮発性物質)などの香り、水の音、木もれ日、風や土の感触によって、心身がリラックスする
- 自然環境を通して、他者とのコミュニケーションが深まり、状況のある動線があり、高い運動効果が見込める

視・聴・嗅(きゆう)・味・触

ちばの里山で 健康づくり

里山に行くときには・・・

- 長袖・長ズボン・帽子運動靴を準備しましょう!
- 水筒・タオルを携帯し、水分補給の準備をしましょう!
- 危険な動物(蛇・蜂等)に気をつけて注意しましょう!

森も人も一緒に健康になれるんだね!

**身近にある森林を
自分たちの手で整備してみました!**

千葉県は全国に先駆けて、県、市町村、農林等が一体となり、森造りやつつある人と里山の関係を再考し、次の世代へと引き継ぐための里山の整備や保全、里山利用の促進等の事業に関する条例を定めました。その条例が「千葉県里山条例」です。

千葉県里山条例の仕組み

県民、農業者、市民、事業者、NPO等が協定し、里山活動団体を設立し、土地所有者と協定し、里山活動団体が活動する仕組みです。

お問い合わせ

千葉県農林水産部 森林課
〒280-8687 千葉市中央区市場町1-1
電話 043-2-239-2986
http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsu/10rimmu/

里・山・海 みどりの癒し効果

みどりには不思議な力があります。認知症の方の思い出を喚起して覚醒を促したり、リウマチの方の痛みの認知を軽減したり、子供たちのコミュニケーション能力を高めます。また、里山のみどりの中で15分程度過ごすだけでも、心身ともにリラックスすることが科学的に証明されています。日常のストレスをリセットして健康を維持・増進するためにも、みどりを活用しましょう。

平地林(都市近郊林)

千葉県の北部には平地林が多く、都市化が進む中で貴重な緑地となっています。アスレチックの設置や、杖状のベンチ、高齢者や足の不自由な方にも利用しやすいとされています。日常的な健康づくりにご活用ください。

海と森(海岸林)

千葉県は三方を海に囲まれています。防風や防波のためのクロマツ林や雑草半島部のマヒライシ林は海岸地帯ならではの森林です。これらの森林でも身のストレス緩和効果が期待されています。家で過ごす際には、海岸林を眺めてみるのも良いでしょう。

千葉県にはあちこちに里山があるんだね!

高緑の森

別荘の森は、標高こそ低いが起伏のある地形です。2～4時間かけて長距離を歩いたり登山したり、血圧を下げるなどの運動効果が期待されています。農林の家では遊歩道があるので、日常から気軽に滞在しながら自然を満喫するのがおすすめです。

身近な里山(雑木林)

里山での緑地作業や整備された里山で様々な活動を行うことで、心身のストレスが緩和されること期待されています。地域の人のコミュニケーションや健康づくりの場として生活の身近にある里山をご活用ください。

詳しくはこちらまで・・・

番号	名称	特徴	ホームページ/お問い合わせ先
1	船橋市民の森	船橋市の中心部にあり、四季折々の花や緑を楽しむことができます。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.funabashi.morigi.jp/ (船橋市ホームページ) 電話: 047-422-4094
2	船橋市民の森	船橋市の中心部にあり、四季折々の花や緑を楽しむことができます。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.funabashi.morigi.jp/ (船橋市ホームページ) 電話: 047-422-4094
3	千葉市市民の森	千葉市の中心部にあり、四季折々の花や緑を楽しむことができます。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.city.chiba.jp/ (千葉市ホームページ) 電話: 043-2-239-2986
4	千葉市市民の森	千葉市の中心部にあり、四季折々の花や緑を楽しむことができます。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.city.chiba.jp/ (千葉市ホームページ) 電話: 043-2-239-2986
5	千葉市市民の森	千葉市の中心部にあり、四季折々の花や緑を楽しむことができます。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.city.chiba.jp/ (千葉市ホームページ) 電話: 043-2-239-2986
6	千葉市市民の森	千葉市の中心部にあり、四季折々の花や緑を楽しむことができます。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.city.chiba.jp/ (千葉市ホームページ) 電話: 043-2-239-2986
7	千葉県民の森	千葉県民の森は、千葉県民の森として整備されています。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.pref.chiba.lg.jp/ (千葉県ホームページ) 電話: 043-2-239-2986
8	千葉県民の森	千葉県民の森は、千葉県民の森として整備されています。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.pref.chiba.lg.jp/ (千葉県ホームページ) 電話: 043-2-239-2986
9	千葉県民の森	千葉県民の森は、千葉県民の森として整備されています。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.pref.chiba.lg.jp/ (千葉県ホームページ) 電話: 043-2-239-2986
10	千葉県民の森	千葉県民の森は、千葉県民の森として整備されています。また、自然観察や環境学習の場としても活用されています。	URL: http://www.pref.chiba.lg.jp/ (千葉県ホームページ) 電話: 043-2-239-2986

写真 4-4-1 森林療法活動を促すパンフレット (千葉県ホームページより引用)

の森(船橋市)、清和県民の森(君津市)、内浦山県民の森(鴨川市)、東庄県民の森(東庄町)の4つのセラピーコースについて紹介した。なお、セラピーコースには、マップとコース上で行うプログラムの解説書が用意されており、誰もが一人でも森林療法に取り組めるように工夫されている。

船橋県民の森の大きな特徴は、都市部に近くアクセスが良いことや、森林散策路が平坦であることがあげられる。よって、船橋県民の森のセラピーコースは、森林にあまり行ったことがない初心者向けのコースとして位置づけている。セラピーコースは約1kmでやや短い、なるべく様々な林相を通れるように工夫した。なお、コース上のセ

ラピーポイントについては、第3章第4節で紹介したように市民参加型の森づくりにより設定した箇所もある。次に、清和県民の森の特徴は、3,200haもの広大な森林の中にあるということである。コースは3.4kmとやや長いですが、コースの半分が舗装された林道となっており、体力に自信のない人は半分だけ利用することができる。また、もう一つの大きな特徴は、「和みの森」というヒノキ林内に木道の周遊コースが設置されており、車椅子で自力走行できる勾配設計になっている。内浦山県民の森の特徴は、2kmの舗装された林道を往復する基本コースに、いくつかのオブションコースを設定していることである。内浦山県民の森がある房総半島南部は、シカの分布拡大に伴い、衛生害虫のヤマビルも分布を拡大している。よって、ヤマビルという不快要因を排除するために、舗装された林道を基本コースとしているのである。東庄県民の森の特徴は、セラピーコース沿いに寺院や石碑があり、厳かな印象を受ける空間や、ソメイヨシノやコブシなど花木が咲く華やかな空間が狭いエリアの中に凝縮されていることである。また、コース上の見晴らし台からは、干潟八万石を一望でき、干拓の歴史に思いを馳せることができる。

このように、県内に数か所ではあるが、森林の療法的効果を体験できる施設整備を行った。また、県民の森だけでは、身近な森林の活用とはいいい難いため、健康と癒しの森30選という選定事業を行い、県内各地の森林公園や市民の森を指定し、療法的活用ができる箇所として広く県民に発信した。

このように、場の確保および情報提供を行う一方で、森林療法プログラムの指導者および療法的活用を目的とした森林整備を担う里山活動団体の育成を行った。森林療法プログラムの指導者としては、森林に関する知識をすでに有している森林インストラクター会に協力を仰ぎ、森林療法に係る様々な調査を手伝っていただきながら、森林療法に関する知識を深めていただいた。また、里山活動団体の育成については、千葉県農林総合研究センター森林研究所が開催した里山公開講座により、療法的活用を目的とした森づくりの方向性を一緒に考えていただくことで、療法的活用の促進と森づくり技術の伝達を図った。

さらに、人材の育成と並行して、五感を使って療法的活動ができるようなツールを開発した。そのツールは、数十枚のカードと解説書で構成されており、森林内で五感を使

って活動するということがどういうことかわかりやすくまとめている。

森林の療法的活用を進めていくための、場所の確保、人材育成、プログラムツールの開発を行った後は、広く県民に利用を促すことを目的として、健康と癒しの森フォーラムを開催し、パンフレット等による普及活動も行った。

しかし、千葉県における一番の問題点は、場所の確保、担い手の育成、ツールの開発、利用者への普及を別々に行ったことである。すべて行政主導で行われ、各々が単発的であったため、現在では、森林療法を積極的に取り組む一部の担い手が、県民の森のセラピーコース等を活用して森林療法を実践しているのみとなっている。場所と人材を組み合わせて地域密着型の機能的な働きを持たせることができれば、行政の働きかけがなくとも地域住民だけで活動が継続できたのかもしれない。そのためのコーディネーターが必要であったと考えている。全国で展開されている森林セラピー基地の中でも、経営が安定して継続性が担保されている長野県信濃町や東京都奥多摩町には、市町村の職員が森林セラピー担当として町おこし全般に関わっている。このような、核になる人材が必要なのである。

さらには、住民一人一人の意識改革も重要である。身近な森林の価値をもう一度見直し、地域に暮らすすべての人々の健康のために、身近な森林を保全・活用していくという発想が定着すれば、身近な森林の活用促進が図られると考える。そのために、今後重要になってくることは、環境教育と健康教育が一体となった環境健康教育の展開である。行政主導ではなく、地域住民が自ら身近な森林を整備し、既存の健康づくりシステムと森林の療法的活用を結びつけて、補完・代替療法としての必要性を理解し、身近な森林の療法的活用を展開する必要がある。

そして、これまでは森林の分野であまり行われて来なかった地域の合意形成が必要になると考える。コーディネーターや合意形成の重要性については、まちづくりの分野でその重要性が認識されているが、森づくりという点ではあまり考えられてこなかった。その原因としては、森林が基本的には個人の財産であり、森林整備計画については森林組合や市町村が立てることが多く、地域の人々の願いを取り上げる余地がなかったからかもしれない。しかし、地域の人がみんなで守り、みんなで活用していく森林とするためには、森林の新しい位置づけが必要になると考えている。