

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す。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（常落混交樹林）→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、香りをかいでみましょう。

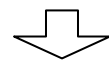
◆ポイント4（モミジイチゴ：視覚、味覚、触覚）

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てみましょう。

<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と虫のお宿になって、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、落ち葉や日差しの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ジグザクの景観です。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で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）

大きな木を伐った跡です。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。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。ここで自分自身を振り返りましょう。木の実の広場では様々な形の木や、鳥の声、木の実の落ちる音、風のささやきが語りかけてくれます。