

## \*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、五感を使ってセラピー体験をしましょう。



### 第1ゾーン（植物いろいろゾーン）：「い」～「は」地点

#### ◆ ポイント「い」（150m 地点、イイギリの木とテーブル）

白い肌の大きな木はイイギリです。秋から冬、赤い実が野鳥たちの餌となります。

#### ◆ ポイント「ろ」（210m 地点、マメザクラ）

早春、マメザクラが開花。スギの樹皮をはがした跡はリスの仕業（巣材）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。風や小鳥の声を感じませんか？5月頃には、ネジキやツクバネウツギなど低木類の花が目立ちます。

### 第2ゾーン（むかしの道ゾーン）：「に」～「と」地点

#### ◆ ポイント「に」（440m 地点、山の神様とお地蔵様）

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蔵様に手を合わせました。自然の中で生き、自然を大切にし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「ほ」（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、マツ林を歩き交うリスたちの姿を想像してみましょう。ふっと、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（ゆるやか下りゾーン）：「ち」～「を」地点

#### ◆ ポイント「ち」（800m 地点、展望台）

五感体操をしましょう。秋にはシカの声が聞こえることもあります。風はいかがでしょうか？五感体操のあとは、木柵を利用して、ストレッチ体操をしてもよいでしょう。片足を柵にかけて、体を前屈してみましょう。

#### ◆ ポイント「り」（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「ぬ」（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ヤ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。この仲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。

### 第4ゾーン（溪流ゾーン）：「わ」～「よ」地点

#### ◆ ポイント「わ」（1800m 地点、淵ヶ沢橋）

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～淵ヶ沢トンネル

#### ◆ ポイント「た」（2800m 地点、あずまや）

「た」地点から淵ヶ沢トンネルまでは、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。

### ＜五感体操＞

- 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風や光の暖かさを感じる（触覚を意識して）

