

月刊

morit

森と未来

10

2023.04

# 心身癒やす森林浴

## 「+ $\alpha$ 」注目集める

森の中を歩き、鳥の声を聞いたり、寝転んだりして心身のリフレッシュやストレス解消を図る森林浴や森林セラピー。県土の約8割を森林が占める山梨県では、森という豊かな地域資源の活用策として各地で行われている。最近では、森についての学びを深めたり、観光とコラボレーションしたりと、癒やし+ $\alpha$ 、のプログラムも登場。コロナ禍で屋外レジャーの良さが見直され、森林浴や森林セラピーへのニーズも高まる中、さらに注目を集めそうだ。

北杜市明野町の標高600mの場所にある約1万平方メートルの森。同所で森林浴プログラムを実施するカミーノノララルラボの上原寿香さんが「ここではマスクを取って森の香りを楽しんでください」と参加者に呼び掛けた。周囲に広がる木々を見渡し、ながらマスクを外して深呼吸すると、肩の力がふっと抜けた感じがした。森の中を歩くと、かわいらしい小鳥の

さえずりも耳に入ってきた。「どんな鳥の鳴き声だろう」。立ち止まってゆっくり深く呼吸するだけで、森へのアンテナが高くなった気がした。

上原さんは、100年後の森を見据え、「REWILDING(リワイルディング)」  
II「再野生化」と題して耕作放棄地を少しずつ多様性のある森に戻していく活動を展開している。森林浴により呼吸を深めながら森を歩くプログラム「REWILDINGの森案内」では、「野生動物が歩く道で足跡を重ねる」という視点で樹木や草花、森にすむ動物の暮らしを学び、上原さんが目指す



多様性のある森づくりに関する知識を深めていく。

森林浴に参加したのは3月末。枯れた下草の間から、日本タンポポやアズマイチゲの花が顔を出していた。「バリバリ」「ふかふか」。冬から春へ移る途中の森は、歩く感触が楽しい。

草花や木々を観察しながら散策していくと、上原さんがイノシシが掘った跡を教えしてくれた。「水辺が無い山中では、イノシシが掘った場



お薦めのお茶を入れるカミーノナトラルラボの上原寿香さん=北杜市明野町

# 観光とのコラボ人気に



とを実感した。

カミーノナトラルラボは、森林浴と「香り」を合わせたプログラムを用意している。森で採れたハーブなどで作った野香茶を参加者の好みに合わせて調合したり、植物を使った香水を調香してオリジナルの「植物香水」を仕立てたりしている。

「香りは記憶をつかさどる脳の海馬に届きます。香りをおかぐことで、森に思いを馳せてほしいですね」と上原さん。澄んだ空気や樹木の爽やかさ、美しい鳥の声……。思い出とともに、香りのお土産を持ち帰ることができるのが大きな魅力の一つだ。



植物を使った香水がずらり。好みの香りを調香してオリジナル香水を作ることができる=北杜市明野町のカミーノナトラルラボ

所に雨水が溜まってビオトープになるんです。そこにカエルが住んだり、鳥が運んできたタネが発芽したりして、森が豊かになります」。説明を聞きながら、森の中で出合う小さな虫や鳥、そこに生えている草や花の存在一つ一つに意味があり、多様性のある森を作ってくれているこ





専門のガイドが案内する武田の杜の森林セラピー  
＝甲府市山宮町

山梨県は2005年度に森林セラピー推進指針をつくり、県土の78%が森林という特性を生かした森林セラピーを推進している。県森林公園の一つである「武田の杜」(甲府市)は、車いすやベビーカーでも通れるように平坦な

な歩道を整備し、2013年にNPO法人森林セラピーソサエティの「森林セラピー基地」認定を受けた。現在は、年間で20回以上森林セラピープログラムを実施し、登録する26人の専門ガイドが五感を使ったセラ

ピーを行っている。森の中で寝転ぶ「安息」や静かに座って深呼吸しながら過ごす「座観」などのプログラムでは、森林セラピーの前後で行う血圧測定や気分評価で、参加者の多くに血圧の安定やリラククス・リフレッシュ効果が表れ、健康への効果も実証されている。

心身の健康を保つことを目指す森林セラピーにも、

「Fa」の魅力を加える取り組みが進んでいる。昨年度行われた、昇仙峡観光や水晶研磨体験、湯村温泉入浴とのコラボレーション企画「武田の杜森林セラピースペシャルツアー」は、コロナ禍で客足が遠のいてしまった観光地の活性化を目的に計画。計10回の開催で県内外から約130人が参加し、森林セラピーの新展開として県内外から注目を浴びた。

昨年5月に森林セラピー基地の認定を受けた県森林



ウッドチップの上に寝転ぶ「安息」はリフレッシュやリラククス効果も期待できる＝甲府市山宮町の武田の杜

## ワード解説

### 森林浴

森の中に入り、木々の緑や鳥の声に触れるなどして森を楽しみながら癒やしを図ること。

### 森林セラピー®

科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことをいい、心身の健康増進や疾病予防を目的としている。NPO法人森林セラピーソサエティが認定する森林セラピー基地は全国で63カ所あり、山梨県内では、西沢溪谷(山梨市)、武田の杜(甲府市)、県森林公園金川の森(笛吹市)の3カ所が認定を受けている。

公園「金川の森」でも、森林セラピーと地域の観光を連携させたプログラムを展開していく考え。県県有林課の西川勲課長補佐は、「森林セラピーを体験した後にブドウ狩りや温泉などを楽しむプログラムを一つのパッケージ

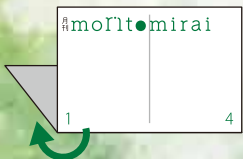
ジとしてPRし、地域活性化につなげていきたい」と説明。地元の観光団体や笛吹市などと連携し、点在する地域の魅力ある施設がつながるツアーを企画・PRしていくという。コロナ禍で自然志向が強まったことを追い風に、関心が高まっている森林浴や森林セラピー。コロナ禍の出口が見え、観光客増が期待される今、「森+地域の魅力あるコンテンツ」という新たな活用策を探る動きが加速しそうだ。

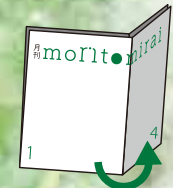
# mirai




やまなしSDGsプロジェクト

## この紙面の読み方

- 

この面を  
表のまま  
二つ折りに  
します。
- 

さらに上半分の面が  
表になるように  
四つ折りにします。
- 

四つ折りにすることで  
冊子状の読み物になります。  
ファイルなどに挟んで  
保存してください。

月刊moritomirai

次号は5月27日(土)予定

本紙面は山梨の森林サイト  
「moritomirai」でもご覧いただけます  
企画制作：山梨日日新聞社広告局



*moritomirai.com*

illustration : オエムシ