

智頭町

森林セラピー®推進基本計画

みどりの風が吹く“疎開”のまち 智頭
～鳥取砂丘を育む源流の森～



ダイジェスト版



●計画策定の趣旨

～地域づくりにおける森林セラピーの活用に向けて～

智頭町のキャッチフレーズは「みどりの風が吹く“疎開”のまち 智頭」。

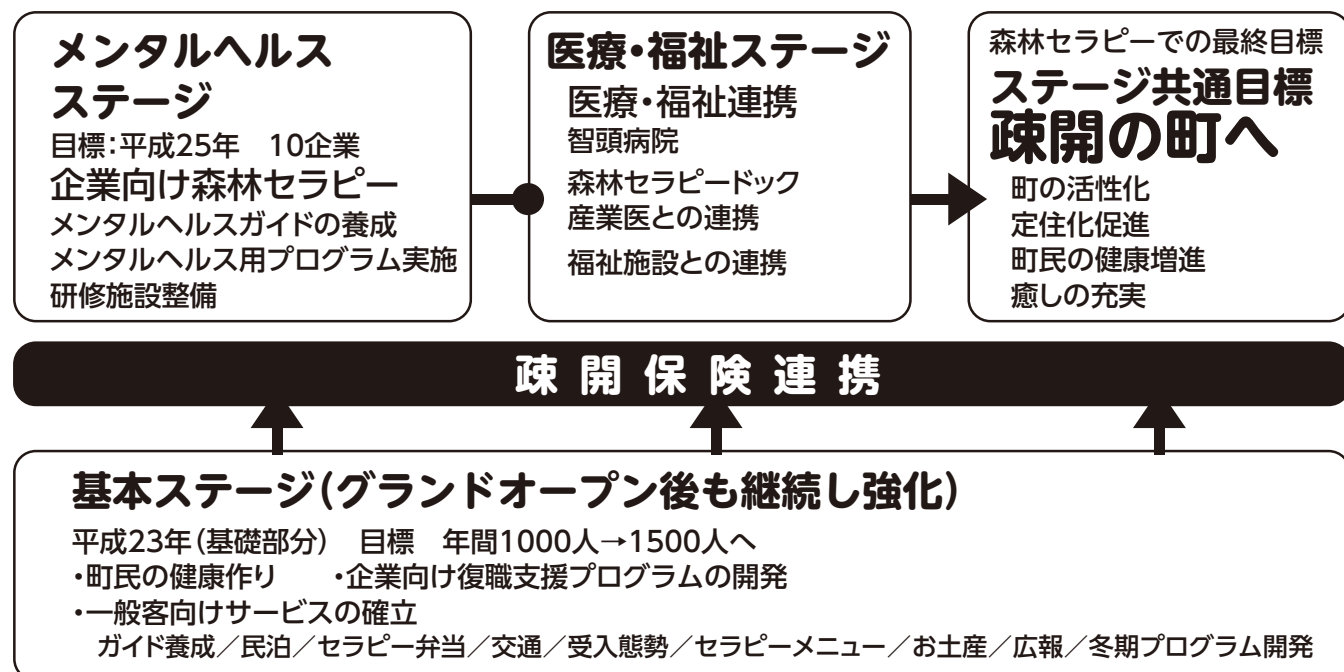
智頭町は、ゆったりと深呼吸できる豊かな自然空間と人々のつながりを育むまちづくりに取り組んでいます。町の総面積の9割以上が山林で、長い年月をかけてあの鳥取砂丘を育んだ“源流の森”が広がります。

智頭町では、“森は町の大切な財産”としてとらえ、森の持つ癒し効果に着目し「森林セラピー」をまちづくりのメインテーマのひとつとして、平成22年4月1日に町全体が森林セラピー基地の認定を受け、平成23年7月30日にグランドオープンしました。

これまで、芦津溪谷の3コースの森林セラピーロードを中心に事業を展開してきましたが、今後は町内各地に森林セラピーロードを順次拡げていくこととしています。この計画は、森林セラピー事業を町内各地での“地域づくり”として捉え、地域住民の健康増進や都市住民との相互交流につなげていけるように、事業の目的や価値観を行政と地域住民が共有するために作成したものです。

森林セラピーに活用できる各地域の素材や資源を見つけ、これらに磨きをかけ、地域住民総ぐるみで特色ある地域づくりに取り組んでいくための材料として、この計画をご活用いただければ幸いです。

●グランドオープン後の森林セラピーのステージ設定



●智頭町森林セラピーの特徴

- ◎トレッキングや自然観察会ではない医学に裏付けされた森林浴効果の追求
- ◎町立病院や町民福祉との連携
- ◎林業、農業との連携
- ◎企業向け復職支援プログラムの開発 (メンタルヘルス)
- ◎町内各地での“地域づくり”としての活用



◀森林セラピー弁当



森林セラピーおにぎり弁当▶



▲森林セラピーランチ

●森林セラピーロードを町内各地に拡げていく上での考え方

◆地域住民に求めるもの (地域づくりとしての視点)

- 身近にある“磨けば光る素材”を再発見し、これを森林セラピーに活用しながら地域住民の健康増進と都市住民との交流にもつなげ、地域を活性化していくという“地域ぐるみでの取組”の発想。
- 地域住民がセラピーロードに愛着を持ち、集落の“総事”などで管理していくという姿勢。

◆行政の関わり

- 可能な限り既存の施設を活用し、新規の施設整備は必要最小限とする。
- 地域で自ら考え、そして行動を起こす地域や集落等に対し、その思いや情報を共有しつつ町内外へのPRや誘客の働きかけを行うとともに、必要があれば補助事業等により支援する。



▲民泊の様子



平成24年3月 智頭町役場 山村再生課

●森林セラピーとは

日本は豊かな森林を国土に持ちます。私たちは何世代にも渡って、その惜しみない恵みを享受しながら共に、日々の暮らしを営んできました。

しかし、森から離れて都市部で生活する人が増え、また社会環境や生活様式が目まぐるしく変化した今の日本において、私たちはかつてない程、多様なストレスにさらされるようになっていきます。

そんな中、「森林浴」という言葉が生まれ、森に息づく生命や力が、私たちを癒していくことが自覚され、広まってから久しいですが、その効果については感覚的にしか語られてきませんでした。

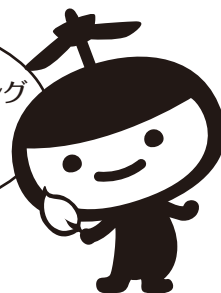
そこで、この大なる森の力、効果を科学的に解明・提示し、そこからの知見を基に、身体(心体)の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。

◆癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」

科学的に検証された「森林浴効果」を応用して、心と体の健康に活かそうという試みです。

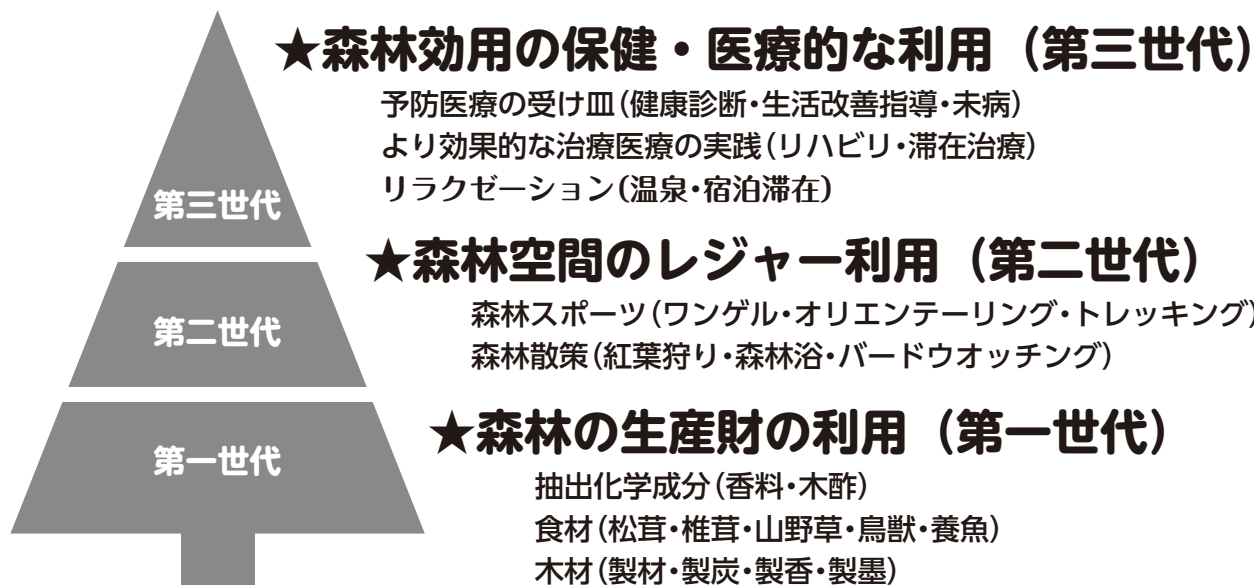
- ・ ストレスホルモンが減少する
- ・ 副交感神経活動が高まる(リラックスした状態になる)
- ・ 交感神経活動が抑制される(活動性の神経が抑制される)
- ・ 血圧、脈拍数が低下する
- ・ 心理的に緊張が緩和し活気が増す
- ・ NK活性が高まり免疫能が上がる
- ・ 抗がんタンパク質が増加する

最新の研究で
動脈硬化予防やアンチエイジング
(老化防止)効果が
あることも解ってきました



NK活性とは・・・
ナチュラルキラー(NK)細胞の働きの強さを
表す生体の免疫力の指標のことです
ナチュラルキラー細胞とは・・・
がん抑制など免疫機能がある細胞のことです

◆森林セラピーとは第三世代の森林利用のこと



●森林セラピー基地・ロードとは？

生理・心理・物理実験により、「癒し」効果の検証等がなされた全国44ヶ所(平成23年12月1日現在)の森を「森林セラピー基地」「森林セラピーロード」として認定しています。全国で安心して森林セラピーを楽しめるフィールドが各地で認定されることで、「森林セラピー」の活動は徐々に浸透し、広がりをみせています。

◆森林セラピー基地

森林セラピー基地とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家によって実証され、さらに、関連施設等の自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことです。

より快適に森林セラピーを受けることのできる「整備された森林環境」と、検証に基づく「生理・心理的効果」がともに認められる場合に、森林セラピー基地の認定を受けることができます。また、各地の森林セラピー基地では、訪れる人々のために健康増進やリラックスを目的としたさまざまな森林セラピープログラムが用意されており、利用者は森林ウォーキングのほかにもいろいろな健康増進プログラムを楽しむことができます。

●森林セラピー基地構想

