

智頭町

# 森林セラピー<sup>®</sup>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～



平成24年3月

智頭町役場 山村再生課

### Q3 森林セラピー基地は全国に 44 箇所あるが、智頭町の森林セラピーは何をセールスポイントにするのか？

**A3** 「いかにして智頭町の独自性を出し、より魅力の高い森林セラピー基地に育てていくか」ということが大きな課題であり、その一つとして「智頭病院との連携」ということが大きな要素となります。都市部の病院とは違い、優れた自然環境の中にある病院がバックにしていることの安心感は、森林セラピー事業を進める上でのセールスポイントとなります。平成23年度には、森林セラピーと人間ドックの組み合わせによる「森林セラピードック」を試行的に実施しました。

また、智頭町ならではの独自性として、「メンタルヘルスへの対応のためのプログラム開発」に取り組んでいます。具体的には、ストレスの多いIT系企業等の休職者などを対象とした復職支援研修において森林セラピーを活用するものであり、これに対応する森林セラピープログラムを開発中です。ほかの基地にはない、智頭町ならではの「売り」となるよう、しっかりと取り組んでいきます。

### Q4 セラピーロードを町内各地に広げるとのことだが、森林セラピーを行うことで地域にどんなメリットがあるのか？

**A4** A2で記述したとおり、本町の森林セラピー基地は智頭町全体が認定されています。智頭町は、かつての宿場町としての町並み景観、山間部の田園空間など、歴史・文化がコンパクトに凝縮されているのが特徴であり、森林セラピーに活用できる素材や資源が数多くあります。

とすれば日常生活の中で見失いがちな身近にある“磨けば光る素材や資源”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や都市住民との交流にもつなげていくことができる可能性があります。

各地域でアイデアを出し合い、話し合い、自分たちの住む地域をどのようにして元気にするのか、そのために森林セラピーをどのように活用するのかなど、地域ぐるみで取り組んでいただければ幸いです。

### Q5 森林セラピーには、どのような人が来るのか？

**A5** 智頭町は関西方面からの玄関口であり、交通アクセスがよくなったことから、京阪神からのお客さまにも数多く来ていただいています。

町民の健康づくりの推進という視点で、町民が森林セラピーに参加する場合のガイド料は無料にしており、各地区の公民館単位での健康教室やミニデイサービスなどで参加いただいています。

客層は「中高年の女性」が多く、友人同士や家族単位での利用が多い傾向にあります。最近ではツアー会社による団体客の利用も増えています。

もっと幅広い客層へのアプローチが今後の課題の一つであると認識しています。

## 目次

●計画策定の趣旨	1	●現在のロード	
		●智頭町森林セラピーの特徴	4、5
●森林セラピーとは	2	●森林セラピーロードを町内各地に 広げていく上での考え方	6
●森林セラピー基地・ロードとは？		●「参考」智頭町森林セラピー推進体制	
●森林セラピー基地構想	3	●「参考」取り組み経緯	7～10
●グランドオープン後の 森林セラピーのステージ設定	4	●よくある Q&A	11、12

### ●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広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。

## ●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楽しみながら共に、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、この大いなる森の力、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。

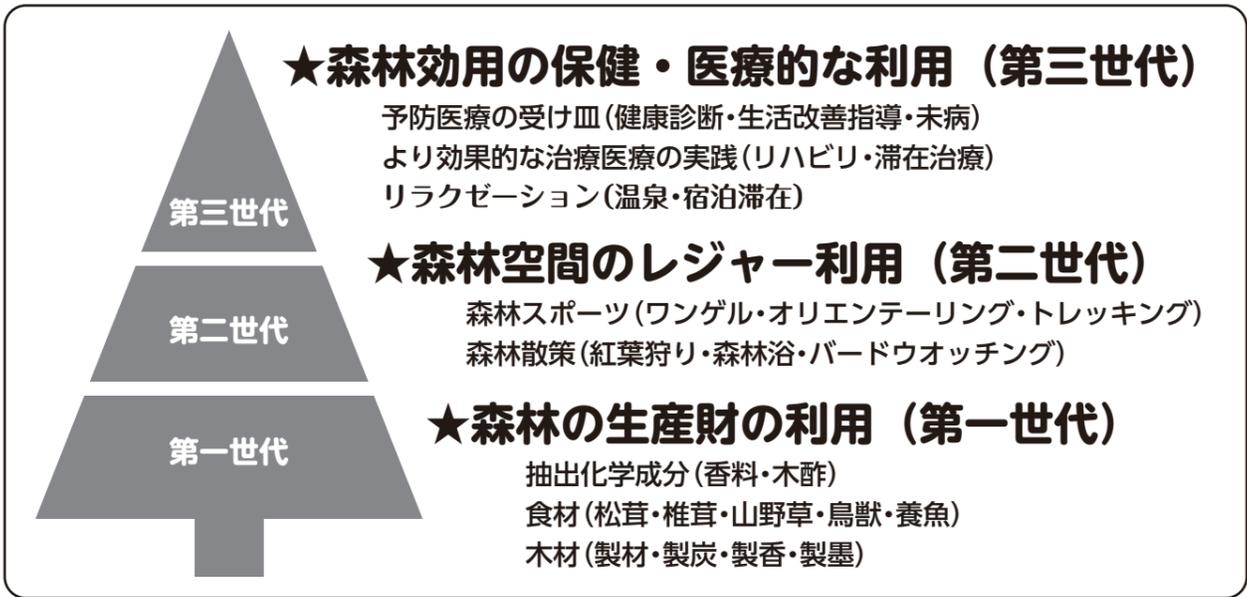
- ・ ストレスホルモンが減少する
- ・ 副交感神経活動が高まる(リラックスした状態になる)
- ・ 交感神経活動が抑制される(活動性の神経が抑制される)
- ・ 血圧、脈拍数が低下する
- ・ 心理的に緊張が緩和し活気が増す
- ・ NK活性が高まり免疫能が上がる
- ・ 抗がんタンパク質が増加する



NK活性とは・・・  
ナチュラルキラー(NK)細胞の働きを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



## ●よくある Q&A

**Q1** 自分たちは森に囲まれて生活しているので、森林セラピーを毎日しているようなものなのに、なぜ今さら森林セラピーに取り組む必要があるのか？

**A1** 「現代のストレス社会から逃げ込める小さな町が、日本に1箇所くらいあってもいいじゃないか」という意味で、“みどりの風が吹く疎開のまち”を町政のテーマとしています。例えば、ストレス社会で疲れた企業戦士に智頭に“疎開”に来ていただいて、森林セラピーや田舎暮らし体験などを通じて、本来の自分を取り戻していただきたいものです。

智頭町は町面積の93パーセントが森林で覆われており、かつては智頭杉のブランド力により国内屈指の林業地として栄えた豊かな町でした。しかし、木材価格が安くなり、後継者も少なくなるなど、山への関心をなくした森林所有者が増え、間伐など山の手入れが遅れているのが実情です。

智頭町の森林は“磨けば光るダイヤモンドの原石”なのですが、まずは町民の目をもう一度宝の山に向けてほしい、そしてストレス社会に生きる人に智頭に疎開に来ていただいて健康になっていただきたい、都市部の住民との交流により智頭町をもっと元気にしたい、智頭町民も健康になってほしい、そういった思いから森林セラピーに取り組むこととしたものです。

\*「森のガイド」と一緒に森林セラピー目的で森に入ると、普段の生活とは違い、健康維持・増進、疾病の予防に、より効果があるとされています。

**Q2** 「森林セラピー」と「森林浴」はどう違うのか？

**A2** 1982年(S57年)に、当時の林野庁長官が「森林浴」を提唱し、現在は国民に広く認知されています。森林浴をすると気持ちよいか、からだによいと言われてはいますが、“なぜよいのか”が解明されていませんでした。

森林浴による効果として、ストレスの減少、血圧・脈拍の低下、免疫力の向上、ガンの抑制など、医学的なデータに基づいてその効果が解明されつつあります。最近では、老化防止効果もあるというデータが国際学会でも発表されています。

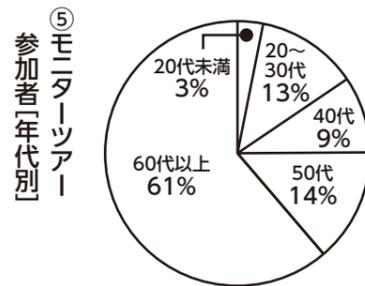
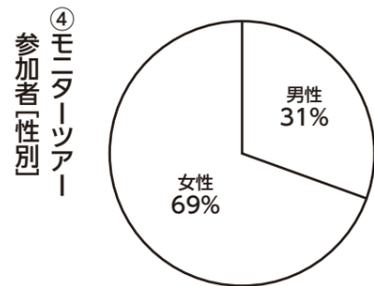
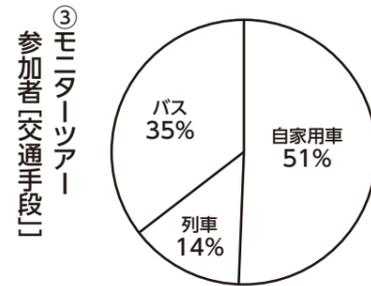
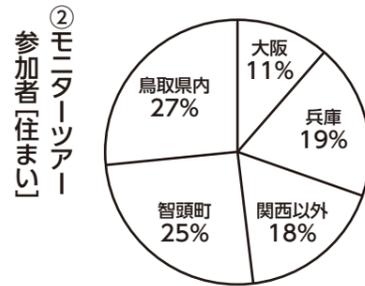
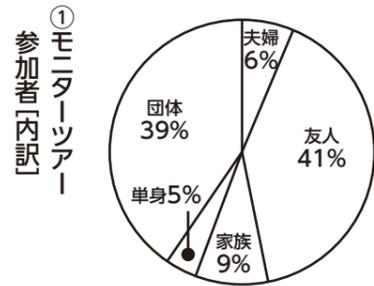
これらの科学的に裏付けされた森林浴効果に着目し、森林を利用して心も体もリフレッシュし、病気の予防にも役立つのが「森林セラピー」です。

智頭町では、2009年(H21年)に生理実験を行い、森林セラピーにふさわしい森林浴効果があることが科学的に証明され、2010年(H22年)4月に智頭町全体が森林セラピー基地に認定されました。

森林浴やトレッキングとの決定的な違いは、ガイドの案内により、深呼吸、瞑想、木との対話、ハンモックでのリラックス、カウンセリングなどを行うとともに、健康に配慮したセラピー弁当を食べるなど、五感を駆使して森の癒し効果を身体に取り入れ、お客さまを“癒しの世界”へと誘うことです。普通に歩けば30分程度の2kmの道のりを3時間程度かけて、ゆっくりと歩きます。また、森林セラピーの実施前・実施後に、血圧測定やストレスホルモンチェックを行い、効果を実感していただきます。

# ◆森林セラピー実施状況 (グランドオープン以降)

期間:平成23年 8月~11月  
参加人数:79組 960名

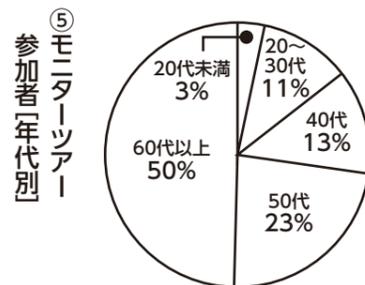
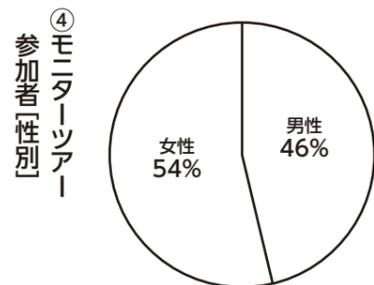
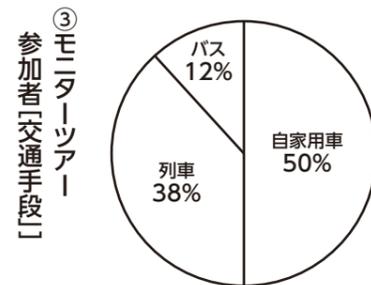
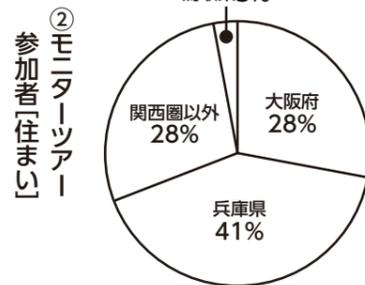
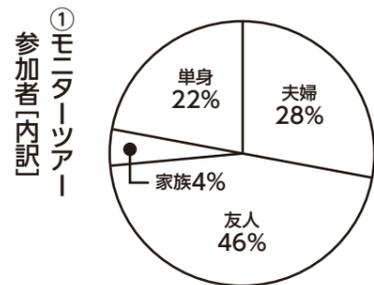


# ◆民泊

期間:第1期モニターから平成23年 12月  
宿泊人数:関西圏を中心に68組 242名

民泊協議会:42軒(受け入れ家庭28軒)  
簡易宿泊許可取得 19軒

※平成23年12月1日現在



# ●森林セラピー基地・ロードとは？

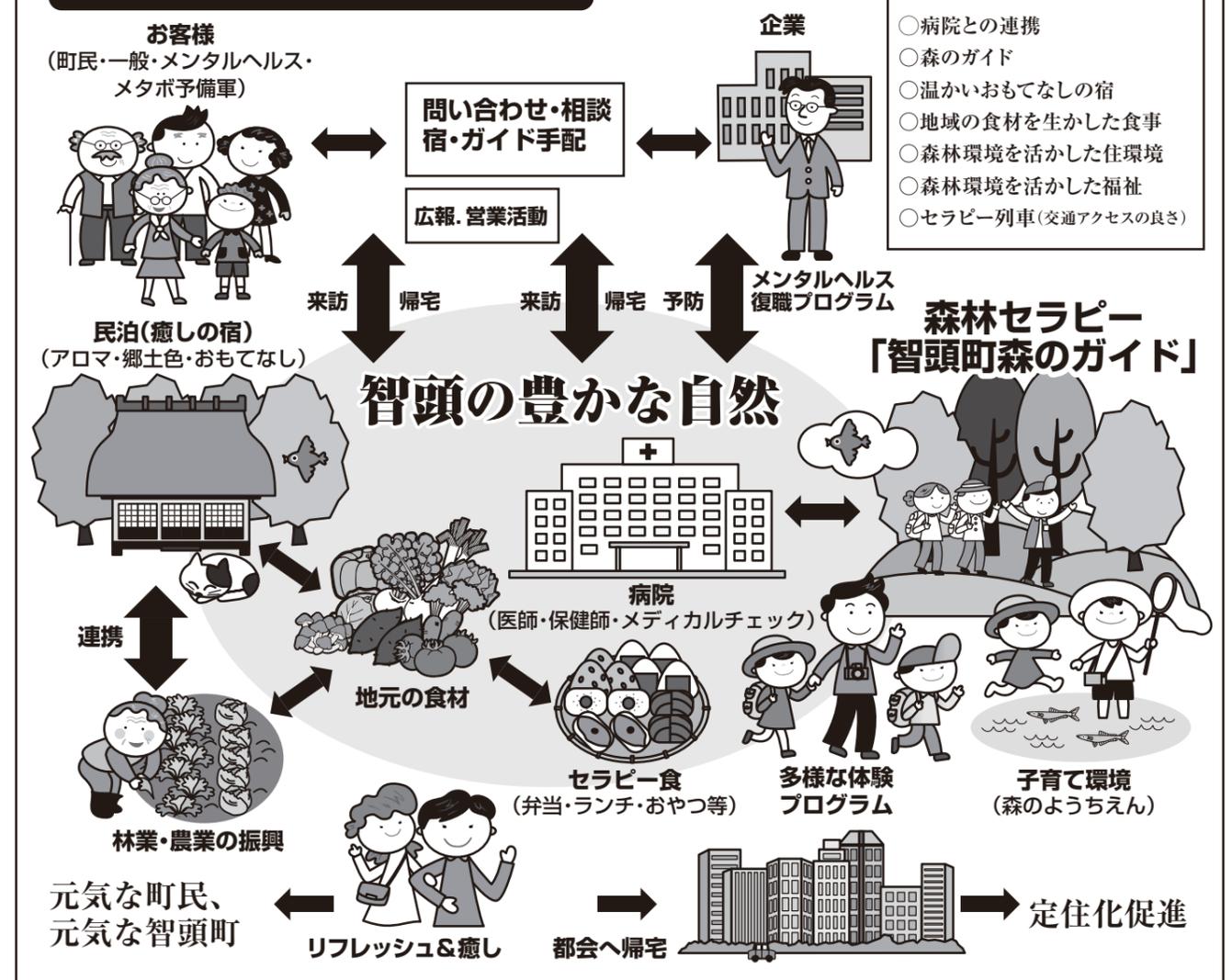
生理・心理・物理実験により、「癒し」効果の検証等がなされた全国44ヶ所(平成23年12月1日現在)の森を「森林セラピー基地」「森林セラピーロード」として認定しています。全国で安心して森林セラピーを楽しめるフィールドが各地で認定されることで、「森林セラピー」の活動は徐々に浸透し、広がりを見せています。

# ◆森林セラピー基地

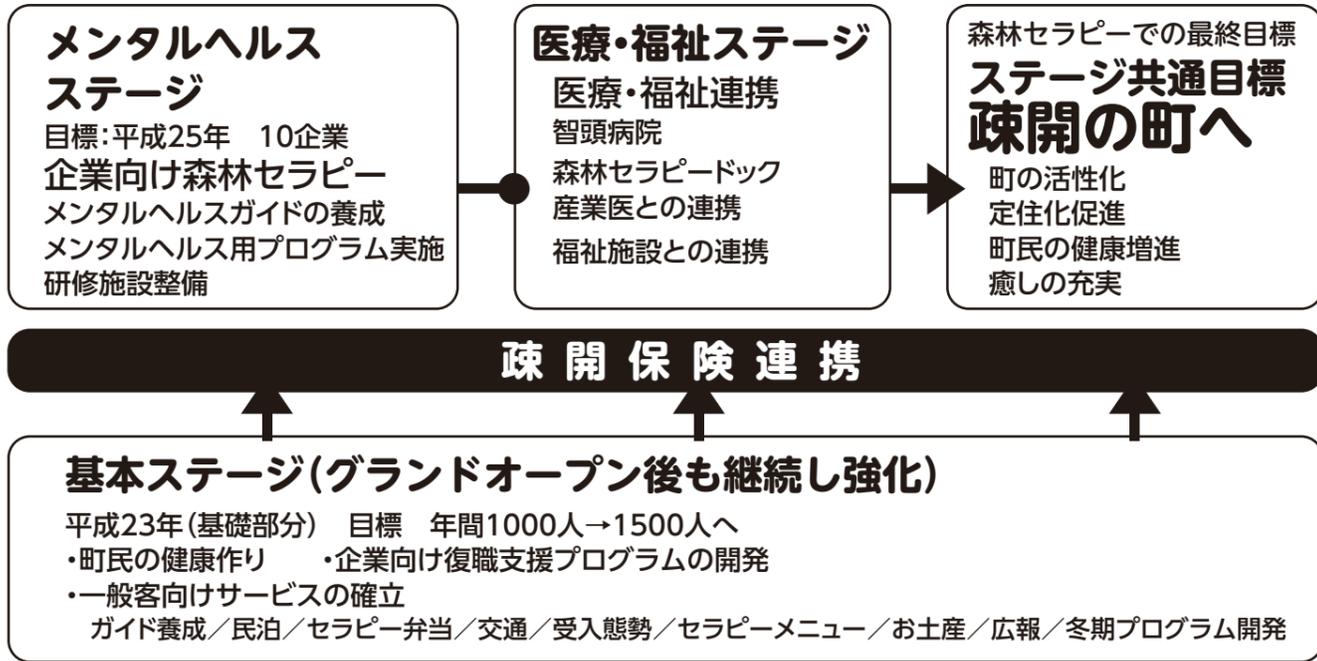
森林セラピー基地とは、リラックス効果が森林医学の面から専門家によって実証され、さらに、関連施設等の自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことです。

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

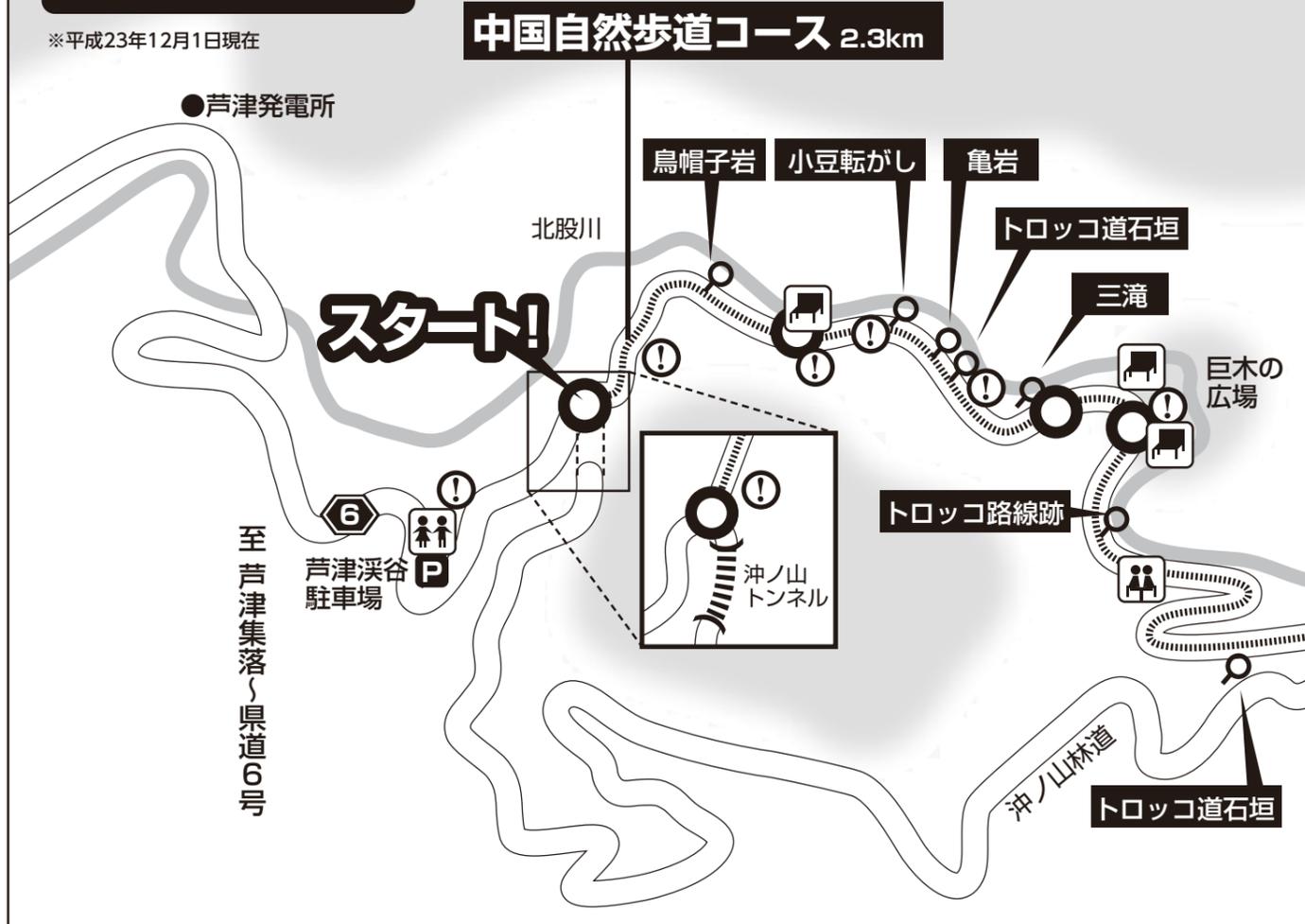


# ●グランドオープン後の森林セラピーのステージ設定



# ●現在のロード

※平成23年12月1日現在



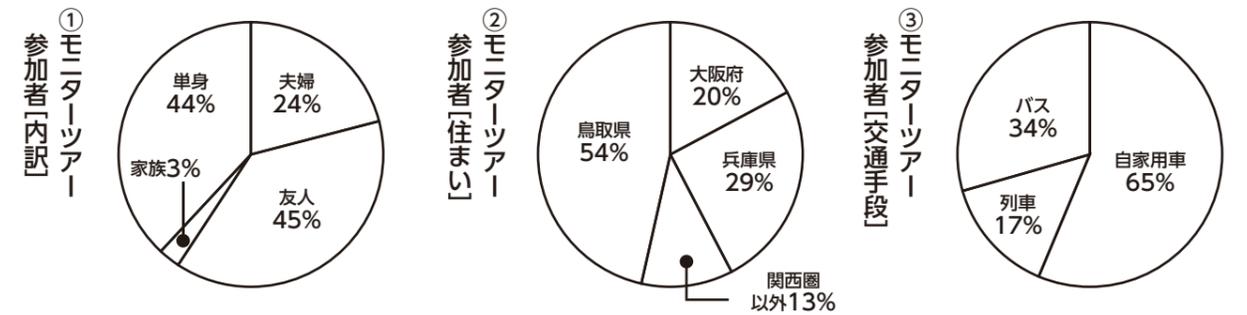
# ◆モニターツアーの実施 「第1期」

期間:平成22年 5月~11月  
 参加人数:関西圏を中心に116組 600名

平成23年7月の森林セラピー基地グランドオープンに向けて、お客様を受け入れるための態勢を充実させるために、5月から11月の間、試験的に森林セラピーのモニターの受け入れを行いました。

## ★このような参加者の方の声がありました！

- セラピー体験/自然の中のおいや音に気づかせてくださいました。とても気持ちよく歩くことができました。また違う季節にも来てみたい。
- 民泊/畑で野菜の収穫をし、おうちの方と一緒に調理したことが楽しかったです。  
食後のおうちの方とお話も有意義でんびり、ゆったりした時間が過ごせました。
- セラピー弁当(ランチ)/食材が豊かで栄養面、健康面にすぐれているメニューに見える。野菜のおいしさが印象に残りました。  
この味と量で、この値段はとっていただきたいと思います。



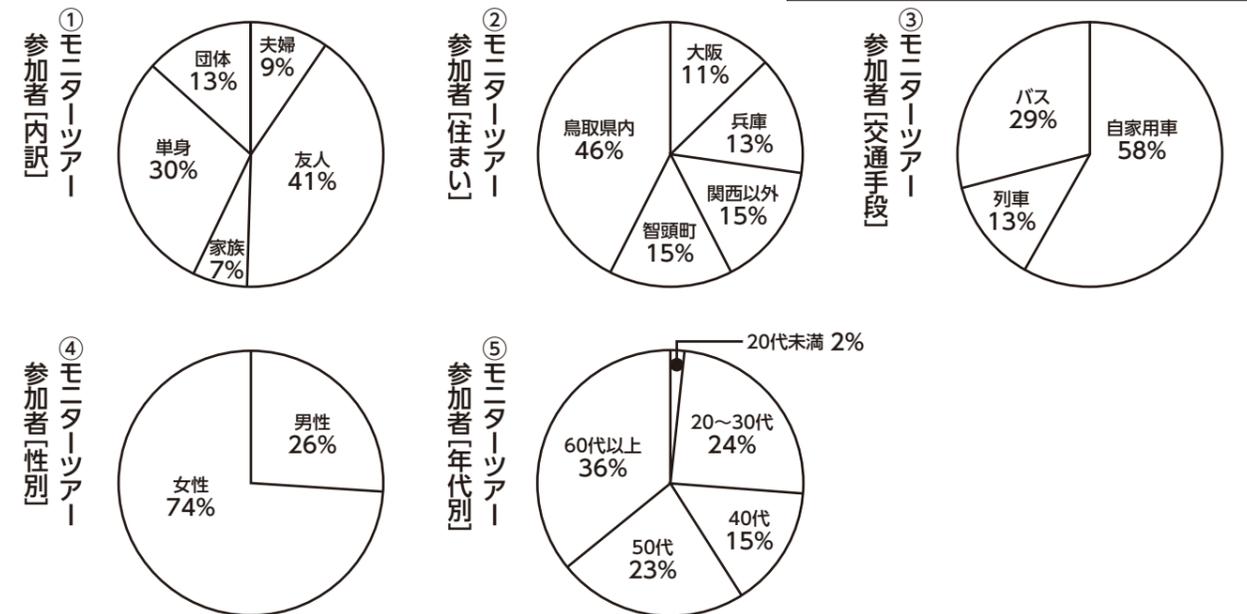
目を閉じて、五感を研ぎ澄まし、森を感じている様子



ハンモックでリラクセス

# ◆モニターツアーの実施 「第2期」

期間:平成23年 5月~7月  
 参加人数:105組 584名



## ◆森のガイド養成講座

1年間を通し11~12回開催し、7回以上の参加者を町が認定



▲森のガイド認定式の様子

## ◆森林セラピー弁当・おにぎり弁当・ランチ

第1期モニターから平成23年11月末までの数  
1,547食 (その他お店直接分あり)

セラピーランチ: ミント、樹里

セラピー弁当: 杉のさと、イカリ、Fショップニシオ

おにぎり弁当: Fショップニシオ、  
智頭町食生活改善推進協議会、  
五月田 知恵工房



▲森林セラピー弁当

### セラピー弁当の7つの誓い

- ①米は100%智頭町産
- ②食材の8割は智頭町産
- ③カロリーは600~800キロカロリー
- ④塩分は3g以下
- ⑤旬の食材をいれる
- ⑥お品書きをつける  
(特徴やこだわり、思いを表現すること)
- ⑦愛情をたっぷり込めること

▼森林セラピーランチ



▲森林セラピーおにぎり弁当



## ●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

### ◆標準的なメニュー

○半日コース (午前又は午後) 所要時間 約3時間

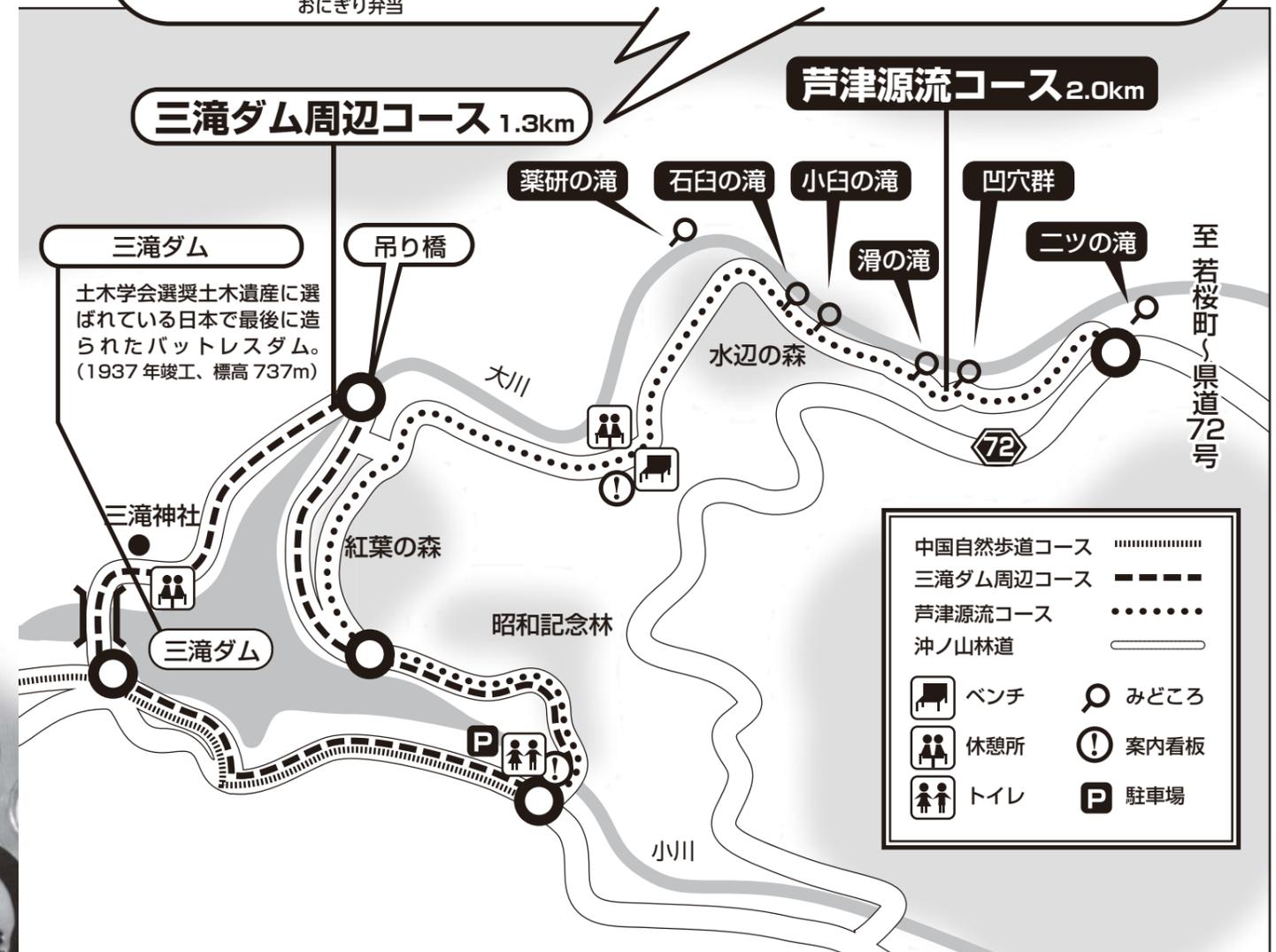
芦津溪谷駐車場集合 (ガイド出迎え) — セラピーロードウォーク開始 — 鳥帽子岩⇒小豆転がし⇒亀岩⇒三滝⇒巨木の広場⇒杉人工林⇒ 終了

●中国自然歩道コース 旧森林鉄道跡の穏やかな道 ●三滝ダム

○1日コース (例) 所要時間 約7時間

上記半日コース 昼食 — セラピーロードウォーク開始 — 人工林⇒薬研の滝⇒石臼の滝⇒小白の滝⇒滑の滝⇒凹穴群⇒ 終了

●セラピーおにぎり弁当 ●芦津源流コース 川と並行して歩くアクティブなコース ●二ツの滝



# ●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）

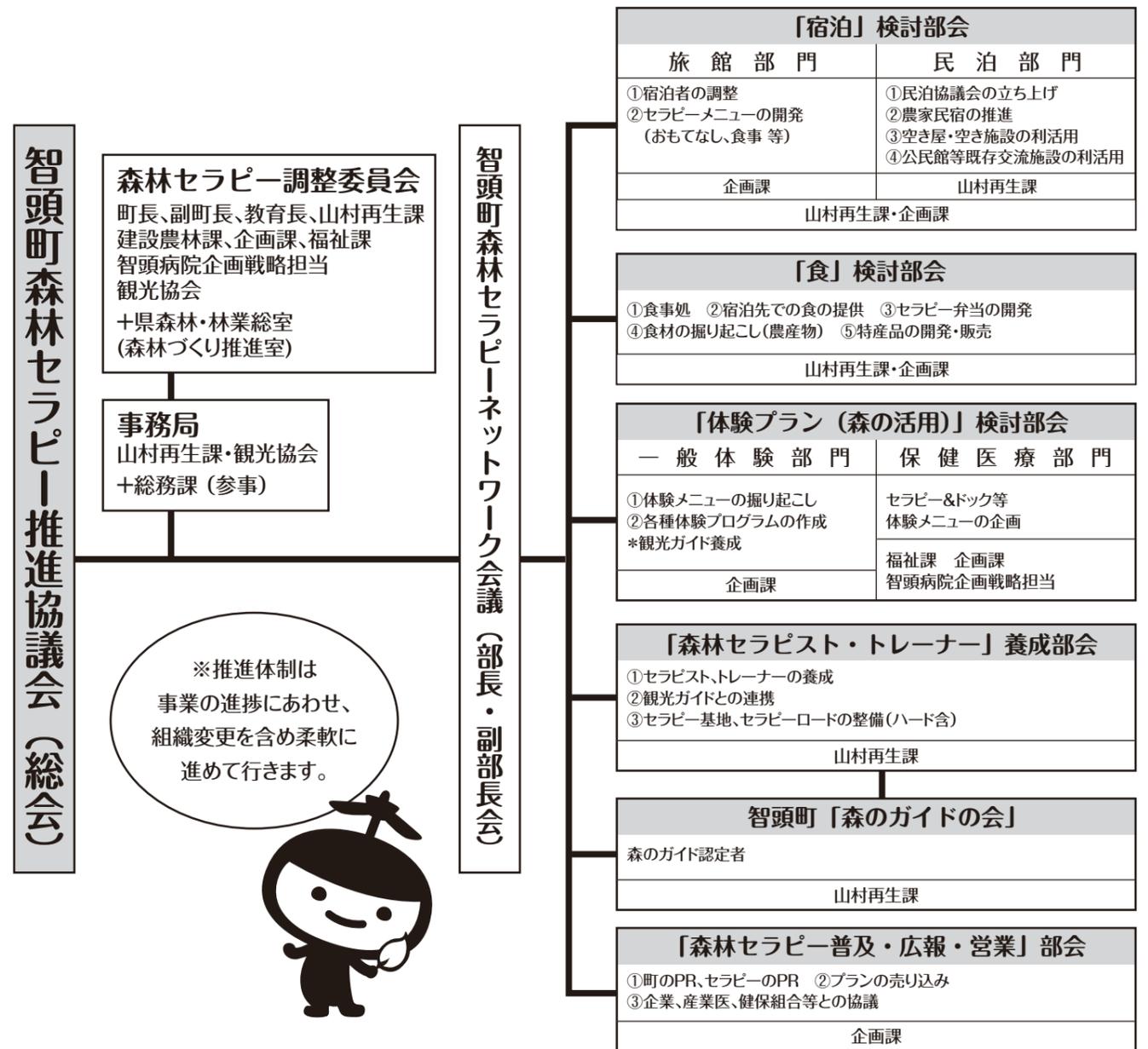
- 身近にある“磨けば光る素材”を再発見し、これを森林セラピーに活用しながら地域住民の健康増進と都市住民との交流にもつなげ、地域を活性化していくという“地域ぐるみでの取組”の発想。
- 地域住民がセラピーロードに愛着を持ち、集落の“総事”などで管理していくという姿勢。

## ◆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。



# 「参考」 智頭町森林セラピー推進体制



## 「参考」 取り組み経緯

- 平成21年7月 智頭町森林セラピー推進協議会設立
- 平成21年8月 「森のガイド」第1期生募集(35名)
- 平成21年9月 森林セラピー基地認定生理実験
- 平成22年2月 「森のガイド」第2期生募集(35名)
- 平成22年4月 森林セラピー基地認定  
「森のガイド」第1期生認定(22名)

- 平成22年5月 智頭町民泊協議会設立  
智頭町「森のガイド」の会設立  
第1期モニターツアーの開始(11月まで)
- 平成23年2月 「森のガイド」第3期生募集(35名)
- 平成23年4月 「森のガイド」第2期生認定(32名)
- 平成23年4月 第2期モニターツアーの実施(7月まで)
- 平成23年7月30日(土)・31日(日)  
智頭町森林セラピー基地グランドオープン  
(記念イベントの開催)

※民泊・セラピー弁当等、受け入れ先、製作者等を今後も増やしていく必要があります。