

# 【「森林セラピー山口」の森を愛する市民発！】 森林セラピー山口推進プラン<概要版>

平成24年11月

キャッチフレーズ：～森とあう・人と会う・徳地で逢う～ 森でセラピーしちょる？ 森呼吸しにおいでーね！【グリーンパワースポット徳地】

## ■森林セラピーとは

森林が持つ癒し効果を科学的に解明し、心と体の健康に活かしていくことです。

## ■森林セラピー基地認定

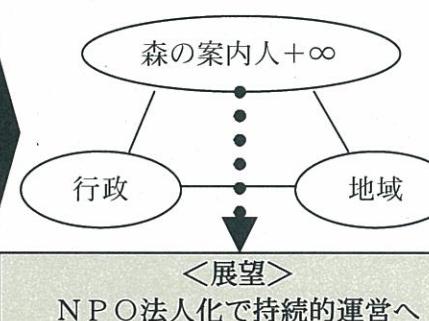
平成16年に国の「森林セラピー研究会」により、森林セラピーに適した先導的な地域を認定する取組みが始まったのを受け、平成17年に山口市(当時の徳地町)では、認定に向けた取り組みとして、森の癒し効果を医学的に検証する実験(生理実験)を日本で初めて実施しました。この実験により、徳地地域の森は人体にリラックス効果をもたらすことが実証され、さらに森林環境等において優れた地域であることが認められたことから、平成18年に日本初となる森林セラピー基地に認定されました。

以降、多彩な活動を展開しながら、「森林セラピー山口」は着実な歩みをみせています。さらなるブランド力および遺族力の強化とプログラム・メニューの充実を図るために、森の案内人をはじめ「森林セラピー山口」の森を愛する市民が自主的に集い、ワークショップを重ねながら、未来にはばたく「森林セラピー山口」推進プランを企画・提案しました。

## ■体験コース

- ①愛鳥林エリア(セラピーロード)
- ②大原湖畔エリア(セラピーロード)
- ③長者ヶ原エリア(セラピーロード)
- ④観音の滝コース(ふれあいパーク大原湖発着)
- ⑤雀谷山トレッキング
- ⑥飯ヶ岳トレッキング
- ⑦滑山国有林散策
- ⑧毛利藩モミ林自然観察コース
- ⑨その他

## ■運営体制



## ■「森林セラピー山口」6つのキー(K) ワード別・活動の方向性

### (1) 健康 (K e n k o)

- ①生涯現役元気づくり基地としての「森林セラピー山口」を地域内外に浸透させよう。
- ②健康・福祉・スポーツ関係機関との連携による生涯現役の心身づくりに貢献しよう。
- ③バリアフリーの森林セラピールートづくりを充実させよう。
- ④徳地の自然風土を活かした五感をひらく森林セラピープログラムを開発しよう。
- ⑤徳地の和ハーブや森のアロマ、健康食を掘り起こし、健康の郷づくりをしよう。

例…重源ソバ、山菜、シイタケ、ヤマノイモ、カワラケツメイ 等

### (2) 環境 (K a n k y o)

- ①来訪者の目的に応じたコースを整備し、充実したメニューを提供していこう。
- ②「徳地の森づくり応援団」を組織し、活用と保存を両立させよう。
  - ・親子の癒しの場づくり・植物案内パネル・QRコード化・環境整備ボランティア 等
  - ・水辺、湿原&ホタル、大原湖断層帯等の環境保全 等

### (3) 教育 (k y o i k u)

- ①森の学校・森の博物館を開設し、森林資源を活用した多彩なクラフト体験や森林環境教育プログラムを提供し、森林文化を次代に継承しよう。植林、下草刈り、間伐にも挑戦しよう。
  - ・幼稚舎・小学舎・中学舎・成人舎と成長していくプログラムづくり

### (4) 交流 (K o r y u)

- ①「森の案内人」の多彩な能力を活かし、森林セラピーの魅力を高めよう。
  - ・目的別、年齢別の案内、問診表(森林セラピーティー体験事前チェック表)の充実、クイズ
- ②企業の福利厚生としての森林セラピーの導入を進めていこう。
- ③アートセラピーや音楽セラピーの要素を取り入れ、芸術のまち山口らしい森林セラピーアイベントを創造しよう。
- ④地域連携を進め、森林セラピーメニューの魅力を拡大していこう。
- ⑤地域のさまざまな技や能力を持った人々と連携し、地元産業を元気にしよう。

### (5) 観光 (K a n k o)

- ①森林セラピーで、癒しのむらまち交流を拓げよう。
  - ②地産地消を推進し、ふるさとの食文化を伝えていこう。
- 重源ソバ・シイタケ・徳地野菜・水・徳地産精油・「癒しの森弁当」・カワラケツメイ茶・クリ・ピーマン・ヤマノイモ・徳地和紙・山菜・キノコ・ポンポラめし・米粉パン・米
- ③徳地の自然・歴史・風土・四季を活かした特色ある森林セラピーメニューを提供しよう。
    - ・里山体験・水体験・地学体験(大原湖活断層露岩)・長者ヶ原湿原体験・森と湖を満喫する体験・徳地産精油づくりアロマセラピーティー

### (6) 広報 (K o h o)

- ①徳地の森の四季折々の魅力や癒し効果を広報し、たくさんの人々に知ってもらおう。
- ②森林セラピー基地に案内所を設置し、機能を充実させよう。
- ③森林セラピーニーズを把握・対応プログラムを開発し、利用促進活動を積極的に行おう。

## ■「森林セラピー山口」徳地七里・7つの里=利 (R e : 回復環境) メッセージ

- |               |  |
|---------------|--|
| 1里・Remote     | 日常から遠く離れた場所に身を置きましょう。                              |
| 2里・Receive    | 自然に対して、受身になり、じっと五感を研ぎ澄ませましょう。                      |
| 3里・Relax      | リラックスをしている気持ちと、向かい合いましょう。                          |
| 4里・Refresh    | きれいな空気を胸いっぱいに吸い込み、よい気を持って帰りましょう。                   |
| 5里・Recreation | 森を楽しみ、森にいる時間を楽しみましょう。                              |
| 6里・Relate     | 自然・人・場所、身の回りのかかわりをふりかえりましょう。                       |
| 7里・Reaction   | あなた自身を大切に、毎日をすごしてください。<br>Re.yourself 自然に還る。自分に還る。 |

## ■「森林セラピー山口」3つのモデルコースプラン

- ①ゆったりコース……2時間程度でセラピーロードを散策しリフレッシュできるプログラム
- ②しっかりコース……昼食をはさんで午前・午後と、充実したセラピーティー体験のプログラム
- ③お泊りコース……体系化したセラピーティー体験とライフスタイルの見直しができる、食事  
+入浴配慮の宿泊型プログラム(被験者にあわせたプログラムづくり)

## ■「森林セラピー山口」5つの徳地自然良法・プログラムプラン

- ①水良法  
冷水浴、温泉浴、蒸し風呂体験、沢登り体験、薬草・ハーブ湿布&入浴等
- ②運動良法  
森林散策(1コース2時間程度)、ノルディックウォーキング、体操、マッサージ、呼吸法等
- ③食物良法  
セラピーミニドーム、薬草・ハーブ料理、自然素材の田舎料理等
- ④植物良法  
薬草、ハーブなどを使った食事や入浴など。アロマセラピー・ハーブブーケづくり体験等
- ⑤調和良法  
心身の自然との調和を図るプログラム…緊張と緩和、運動と休養、仕事と休暇、遊びと学びなどバランス

## ■「森林セラピー山口」15のメニューplan

- 森は生命の源。その森を整備し元気にすることで人も元気になります。そのパワーを活用した「森林セラピー山口」を、徳地オリジナルプログラムとして育てていき、徳地の森を愛する市民による「森林セラピー山口」の美しい森づくりへ貢献していきます。
- ①徳地の自然・歴史・風土・四季を活かしたメニュー
  - ②徳地のまちを元気づける徳地ならではの地旅メニュー
  - ③周辺地域との連携メニュー
  - ④バリアフリー(身体障害者等対応)メニュー
  - ⑤地産地消!ふるさとの食体験メニュー
  - ⑥癒しの森林遊学メニュー
  - ⑦森林環境教育メニュー
  - ⑧五感を開く体験メニュー
  - ⑨森林アート体験メニュー
  - ⑩企業の福利厚生メニュー
  - ⑪地元住民の生涯現役元気メニュー
  - ⑫アクティビティ・リフレッシュメニュー
  - ⑬被験者の目的別メニュー
  - ⑭「森の案内人」スキルアップメニュー
  - ⑮森林セラピー基地・徳地の森づくり応援団メニュー