

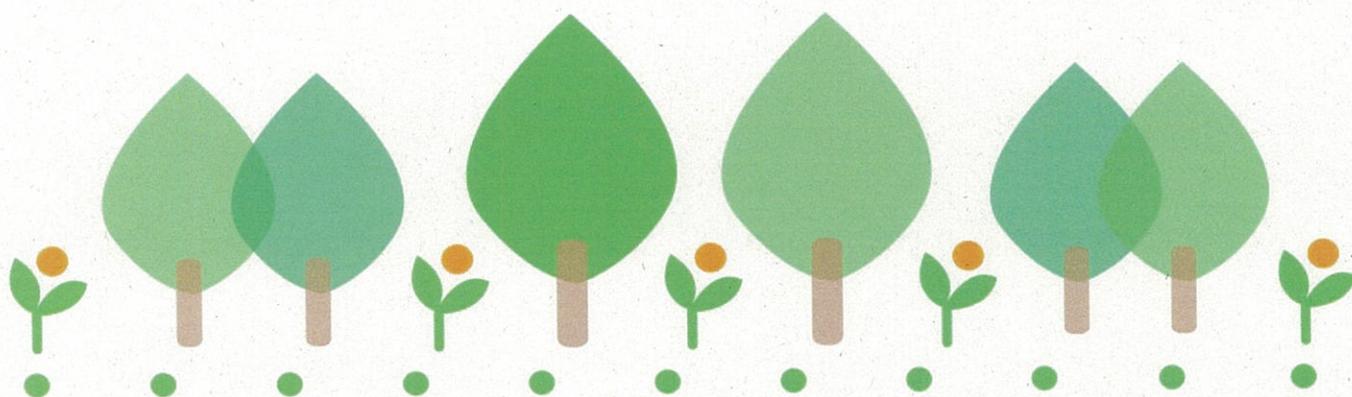
【「森林セラピー山口」の森を愛でる市民発!】

# 森林セラピー山口推進プラン

2012年11月

〈提案〉

「森林セラピー山口」の明日を考える市民協働ワークショップ



# 《目次》

- P. 2 目次
- P. 3 みんなの力で、持続可能な「森林セラピー山口」の推進を目指して
- P. 4 【「森林セラピー山口」の森を愛でる市民発！】森林セラピー山口推進プラン  
■森林セラピーって？
- P. 5 ■『山口』の地名の由来は、山の入り口
- P. 6 ■多彩な徳地地域の魅力
- P. 7 ■山口市における「森林セラピー山口」の位置づけ  
■「森林セラピー山口」のこれまでの取り組み（概要）
- P. 8 ■平成24年度以降の「森林セラピー山口」の活動
- P. 9 ■「森林セラピー山口」の運営体制（現状）  
■「森林セラピー山口」のコース&メニュー（現状）
- P. 10 ■「森林セラピー山口」、森と人をつなぐキーワード（鍵になる言葉）
- P. 11 森の力が精神と身体を癒す。  
■森林セラピーとは、癒し効果が科学的に検証された「森林浴」効果をいいます。  
■森を五感で感じる、デラックスなリラックス。
- P. 12 「森林セラピー山口」キャッチフレーズ（将来像）  
キャッチフレーズ  
今後の方針  
連携体制
- P. 13 「森林セラピー山口」活動の方向性  
ワークショップから紡ぎだされた、6つのキーワード別 活動の方向性
- P. 14 具体的なコース・メニュー・プログラム  
〈「徳地自然良法」5つのプログラムのブランド化へ〉  
〈「森林セラピー山口」モデルプログラム 3つのコースの設定〉  
〈「森林セラピー山口」七つの里（Re=回復環境）のメッセージ〉
- P. 15 今後開発していく〈15のメニュー〉
- P. 16 〈具体的なメニュープラン例〉
- P. 17 〈これからのステップアップ活動〉
- P. 18 ワークショップを終えて～これまでの活動と、参加者の声～

## みんなの力で、 持続可能な「森林セラピー山口」の推進をめざして

山口市では、全国初の森林セラピー生理実験に取り組み、「森の案内人養成講座」を開催し、平成19年4月の「山口市徳地森林セラピー基地」グランドオープンより、多彩な活動を行ってきました。

この間、保健・リクリエーションや保養・リラクゼーション、学習・教育分野等での森林利用ニーズは広がりを見せ、利用形態も多様化しており、ストレス社会といわれる現在、森林で心身を癒す森林セラピーへの注目度もより大きくなっています。

また、海外では、森林内に勾配、距離などが異なる幾通りもの散策コースを設計し、森林散策を運動療法として実践している事例がみられたり、国内では、森林整備・保全等を行う作業療法、薬草料理やアロマセラピー等と組み合わせた療法も行われています。さらに、栄養士や保健師や医師との連携、企業との連携等も行われています。

このような社会状況やニーズの変化をふまえ、グランドオープンから6年目を迎えた「森林セラピー山口」において、今後も地域と連携しながら持続可能なものにしていくために、これまでに実施した多様な活動およびアンケート、意見交換をふまえて、「森林セラピー山口」が目指す夢や方向性や仕組み等を「やまぐち方式」として明確にうちだしていく時期にきていると思われまます。

そこで、山口市の魅力を発揮した独自性のある「森林セラピー山口」の実現に向けて、「森の案内人」をはじめ、地元住民、林家、樹木医、栄養士、保健師、鍼灸師、アロマセラピスト、健康運動指導士、グリーンツーリズムコーディネーター、森林インストラクター、観光関係者、徳地の森のファンなど、多様な主体の参画のもと、「森林セラピー山口」の明日を考える市民協働ワークショップを開催しました。その成果に基づき、市民発の「森林セラピー山口推進プラン」を提案します。

「森林セラピー山口」の未来は、“「森林セラピー山口」の森を愛でる市民”が主体になり、それを自らの貴重な財産であると認識し、過去から現在へ、そして未来へと確実に引き継いでいくことによってこそ、はぐくまれていくはずでます。その想いのもとに、“「森林セラピー山口」の森を愛でる市民”が出会い、考え、話し合い、自らの意志と夢と希望を重ねながら、「森林セラピー山口推進プラン」が生まれました。

これは、市民発の「森林セラピー山口」の未来づくりの小さな芽生え。全国的にも稀有な取り組みになるでしょう。

多様な人々の想いを栄養源にして、根っこを大地に張り、枝葉を大空に広げ、大きく成長し、その森のもとでたくさんの人々の心身が癒されていくことを望みます。

### <提案>

### 「森林セラピー山口」の明日を考える市民協働ワークショップ

# 【「森林セラピー山口」の森を愛でる市民発!】 森林セラピー山口推進プラン

## ■「森林セラピー山口」って?

### 東大寺再建のふるさと～杣入りの地 徳地 (山口県山口市)



○基地  
 ロードの標高  
 最高地点 380m/最低地点  
 190m (標高差 190m)

○地形  
 山岳・高原・丘陵・平地

○気象  
 山地・高原・平地気候

○森林  
 針広混交林・ブナ天然林・  
 アカマツ天然林・モミ林

○代表的な樹種  
 ヒノキ・クヌギ・アカマツ・  
 桜・コナラ・ヤマザクラ・  
 リョウブ・ケヤキ・カシ類・カエデ類

○ロード数  
 1 (うちバリアフリー対応  
 は大原湖畔エリア)

主な森林セラピー基地の紹介



### ○森林セラピープログラム

ふれあいパーク大原湖や国立山口徳地青少年自然の家を拠点に、定期的にリクリエーション、自然観察などイベントを開催している。森の案内人による森林セラピーロードの案内を希望する場合は、案内希望日の1週間程度前までに申込みが必要

- 森林セラピーとは、医学的エビデンス(証拠)に裏付けされた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持、増進、疾病の予防を行うことを目指すものです。
- 「森林セラピー基地」は、森林セラピー実行委員会(林野庁、(社)国土緑化推進機構、(財)日本ウエルネス協会で構成)が進めていた森林セラピー基地構想の一環として同委員会が認定したものです。森林セラピー基地とは、セラピーフィールド(コアゾーン)とセラピーの森(概ね300ha)から成る、科学的に癒し効果を実証されたエリアです。
- 平成18年4月、山口市徳地地域が全国初の「森林セラピー基地(※)」に認定されました。「森林セラピー基地」の対象地域は、山口市徳地地域の大原湖を中心とした、滑山国有林から長者ヶ原一帯の約3,700haです。

## 『山口』の地名の由来は、山の入口

新『山口市』は、平成17年10月の1市4町合併及び平成22年1月の阿東町との合併により誕生しました。「『山口』という地名の由来は山の入口であるから」という説もあるように、山口市の山林は、徳地及び仁保、阿東などの北部地域を中心に広がっています。

とくに「森林セラピー山口」のフィールドである徳地地域は、290.35km<sup>2</sup>の面積のうち90%が森林であり、俊乗房重源上人が平安時代末期の源平の争乱によって焼失した東大寺を再建するための用材を切り出した地として記録に残るなど、歴史的にも森林資源に恵まれていたことが知られています。

また、500～1,000m級の山地を水源とする1級河川の佐波川水系の間に点在する民家や棚田や雑木林などによって形成された里山景観が美しく広がっています。

こうした豊かな自然のもと、多面的機能を発揮しながら、農林業を基幹産業としています。一方で、過疎化や高齢化が進んでいます。

平成18年4月には、森林の新たな利活用のモデルとして、全国に先駆けて、徳地地域の大原湖を中心とした滑山国有林から長者ヶ原一帯の約3,700haが森林セラピー基地に認定され、交流や癒し効果など今までなかった役割を果たしています。徳地地域は、県庁所在地である山口市中心部から車で約30分、森林セラピー基地へは約50分。山口県唯一の森林セラピー基地として、ストレス時代にあって、森林セラピーによる広域的交流が期待されています。

また、環境省が行っている自然環境保全基礎調査では、徳地地域においても多くの貴重な植物群落(特定植物群落)があり、ゴショイチゴ群生地や滑山国有林のシダ群生地が希な群落として、他に長者ヶ原のクヌギ林や滑山国有林の樹齢200年以上のアカマツ林などが郷土景観として選定されるなど、計9箇所が選定されています。また、本州最西端のブナの天然林、「森の巨人たち百選」認定の三本杉、大原湖畔の約1,000本のサクラなどがあり、森の魅力にあふれています。

爬虫類・両生類についてはモリアオガエルやブチサンショウウオ、国の特別天然記念物に指定されているオオサンショウウオの確認情報もあります。昆虫類では、ゲンジボタル、グンバイトンボ、ゲンゴロウなどが確認されています。鳥類については、コサギ、アオサギ、ヒワ、ウソ、ムクドリ、ツグミ、カワウ、ヨシゴイ、コガモ、マガモ、ヒドリガモ、オナガガモ、ハシビロガモ、オオバシ、ミサゴ、クロトキ、クロツラヘラサギ、セイタカシギ、オシドリなどが見られます。哺乳類では、ニホンザル、イノシシ、クマ、タヌキ、キツネ、アナグマなどが確認されています。

こうした美しい自然環境や多様な生態系を活かして、「森林セラピー山口」の森を愛でる市民が中心となり、森林セラピーニーズを見据えた「森林セラピー山口」のさまざまなプログラムを発信していくとともに、徳地の森の心身へのリラックス効果を最大限に発揮・享受する機会を提供し、持続可能な森林づくりをも推進していきます。

### ■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こうという取組みのことです。

### ■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、森の癒し効果を科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も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。

(「森林セラピー山口」HPより)

## ■多彩な徳地地域の魅力

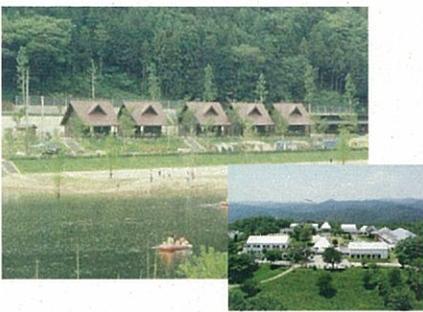
### ■俊乗房重源上人ゆかりの史跡（月輪寺薬師堂・法光寺阿弥陀堂・佐波川関水・岸見の石風呂他）



（左）岸見の石風呂（右）月輪寺薬師堂

俊乗房重源上人は、東大寺再建用材を調達するにあたり、民を安んじるために、多くの寺院と石風呂を建立した。徳地地域には、県内最古の木造建築物である月輪寺薬師堂、東大寺南大門の仁王像と年輪を同じくする法光寺阿弥陀如来坐像、巨木を川を下し、海へ運んだ遺構である佐波川関水、今なお地域の保存会によって守られる岸見の石風呂など、多くの史跡が現存している。

### ■ふれあいパーク大原湖 & 国立山口徳地青少年自然の家



#### ■柚木慈生温泉



森林セラピー基地内の宿泊施設は2カ所ある。ふれあいパーク大原湖は、5棟のケビン（各棟風呂付、自炊）とオートキャンプサイト23区画を備える。カヌーやピザ焼き体験、ぼんぼら飯体験なども楽しめる。

国立山口徳地青少年自然の家は、ウォークラリーやMTBなどの野外活動も楽しめる社会教育施設。県内外から多くの青少年が訪れる。県下最大の反射望遠鏡を使った星空観察会や石風呂体験などのイベントの他、徳地教育アドベンチャープログラム等各種研修講座も数多く開催している。

国道315号線沿いの山間地に立つ秘境の湯。炭酸ガス、カルシウム、ナトリウム、重曹などの成分を大量に含む全国でもまれにみるすぐれた泉質。特に飲用効果が高く県外からの湯治客も多く訪れる。

#### ■重源の郷



#### ■癒しの森弁当

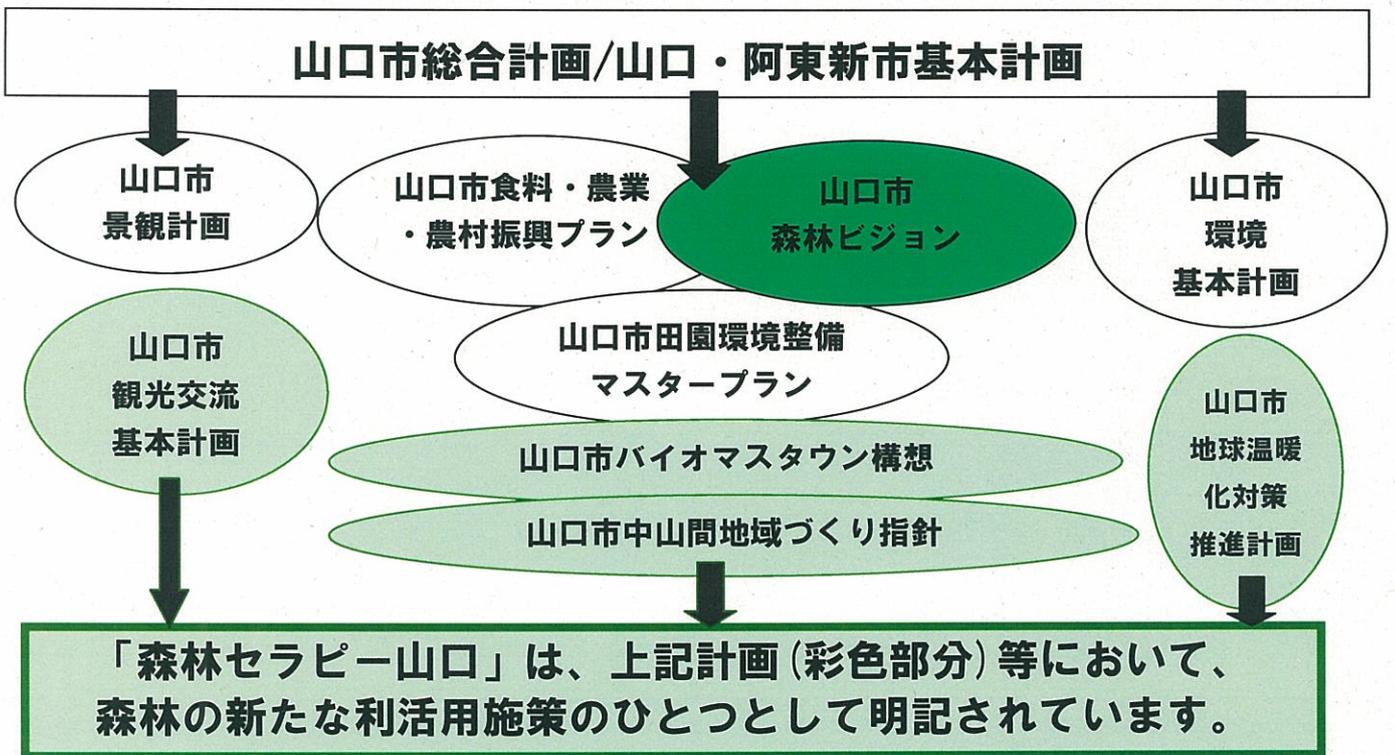


東大寺再建にまつわる歴史・文化を保存し、用材切り出しに尽力した重源上人の足跡を辿る施設。昭和初期の山村風景を再現した園内には、茅葺きの建物が立ち並び、藍染め、紙漉き、木工、竹細工、機織り、石風呂、そば打ちなどが体験できる。

場内の散策道は、水車や吊り橋があるほか、季節の植物に彩られ、春は桜、夏は紫陽花、秋は紅葉が楽しめる。ちびっ子山村広場には103メートルのすべり台があり、子ども達で賑わう。

森林セラピー基地のある、山口市徳地地区の業者が手作り。弁当のコンセプトは、癒し、低カロリー、地元食材の活用。弁当の注文は、森の案内人と一緒に散策する場合と、体験イベント実施時のみ注文可能。

# ■ 山口市における「森林セラピー山口」の位置づけ



# ■ 「森林セラピー山口」のこれまでの取組み(概要)

年月	主な取組み(概要)
平成 17 年 3 月	森林セラピー基地認定の申請
平成 17 年 5 月	全国初の森林セラピー基地認定にかかる生理実験の実施
平成 18 年 4 月	合併した山口市として基地認定(第1期)
平成 18 年 8 月	山口市林務水産課に森林セラピー推進担当設置
平成 18 年 9 月	諮問機関である森林セラピー協議会・森林セラピー研究会設置
平成 18 年 10 月	森の案内人養成講座開講(～3月)以後毎年開催(平成20年を除く)
平成 19 年 4 月	森林セラピー基地グランドオープン
平成 19 年 10 月	月に1度のペースで体験プログラムの実施と森の案内人との森林散策を開始 モニターツアー開始 以後毎年開催 先進地視察受入等開始 以後毎年継続
平成 20 年 5 月	森林セラピー全国サミット、森林セラピー基地全国ネットワーク会議出席
平成 20 年 11 月	山口県初のツリークライミングイベント開催
平成 21 年 3 月	森のコンサート開催(二胡奏者王丹氏)
平成 21 年 5 月	山口大学赤壁教授と共同でモニタリング実施・レベルアップ講座 (アロマセラピーインストラクター等)
平成 21 年 6 月	森林セラピー検定(NPO 法人森林セラピーソサエティ主催)への参加
平成 21 年 11 月	山口県初のノルディックウォーキングイベント開催
平成 22 年 4 月	月2回の森の案内人主導型イベントの開催・広報紙発行等を開始
平成 22 年 6 月	森の案内人自主勉強会の開催 以後継続して実施
平成 22 年 7 月	レベルアップ講座(東京農業大学教授 上原巖)
平成 22 年 11 月	中国地区森林セラピー基地交流会 IN 山口 受入
平成 23 年 4 月	「森の案内人の会」役員会発足、環境整備等、活動の幅を広げている

## ■平成24年度以降の「森林セラピー山口」の活動

- 森の案内人の役員会会の改選、役員会も2年目に移行（2012年4月）
- 森林セラピー基地ガイドを改訂、より見やすいガイドブックへ（2012年4月）
- 森の案内人料金の値上げ（2012年4月） 半日1,000円→2,000円 1日2,000円→3,000円
- ノルディックウォーキングポールの常時貸し出し開始（2012年4月）  
ふれあいパーク大原湖 18本（国立山口徳地青少年自然の家にも20本）
- 国立山口徳地少年自然の家と連携し、年間を通じた『森の幼稚園』の活動開始（年間4回）
- 国立山口徳地少年自然の家とノルディックウォーキング推進にかかる連携  
・ノルディックウォーキング体験会を共催し開催。
- 森ヨガの実施（2012年5月27日）らふすたじお（宇部市）と共催し、長者ヶ原エリアで開催。
- 森林セラピー基地広報紙『森へおいでよ』の、市内小学校高学年への配布（夏号・秋号）
- 着地型旅行・まち歩きのとせとけすとしてのウォーキングイベント「ノルディックウォーキング体験と酒蔵見学」の実施（2012年6月2日）  
・癒しの森弁当・和紙人形・酒蔵見学・家具職人工房見学等 森の素材と恵みを感じる体験
- 串地区老人作業所ゆめ工房と協力し、新たにプログラム開発（ぼんぼら飯作りと竹炭作り体験）
- 森の案内人レベルアップ講座の充実  
・カヌー体験・指導林業士である戸田岸巖氏と観音の滝散策（2012年6月9日）  
・野鳥観察（2012年6月30日）・徳地教育アドベンチャープログラム（TAP）体験（2012年7月1日）  
・森ヨガ体験（2012年10月20日）
- 森の案内人の新規加入（2011年度6人修了）
- 森の案内人親睦会を帰郷庵で開催。（2012年7月）
- 沢登りイベントを徳地滑峡で実施（2012年8月5日、8月26日）  
森林インストラクター山口会と協力し、徳地地域の新たな体験プログラムとして沢登りを開発
- 森と遊ぼう 木登り体験を親子一緒に行う自然体験活動として募集・実施（2012年9月29日）
- 森の案内人が行うベンチ作り（2012年9月22日完成）
- 国立山口少年自然の家『体験やっちゃんDAY』に参画（2012年10月20日～21日）
- 平成24年度森の案内人養成講座開講（2012年10月21日～2013年3月20日）
- （財）山口観光コンベンションの主催で森林セラピー体験と地域の資源をめぐるモニターツアー「杣杣（そまそま）紅葉色の時空（とき）を訪ねて」を実施（2012年11月17-18日）  
・ツアーのコンテンツは、徳地地域の各主体と、森の案内人等が参画する「森林セラピーモニターツアー実行委員会」において3回のワークショップを経て決定。好評を得た。  
・（財）山口観光コンベンションは、今後も継続して、徳地発のツアープランを立案する予定。

### 【森の賢人をめざして・・・森の案内人】

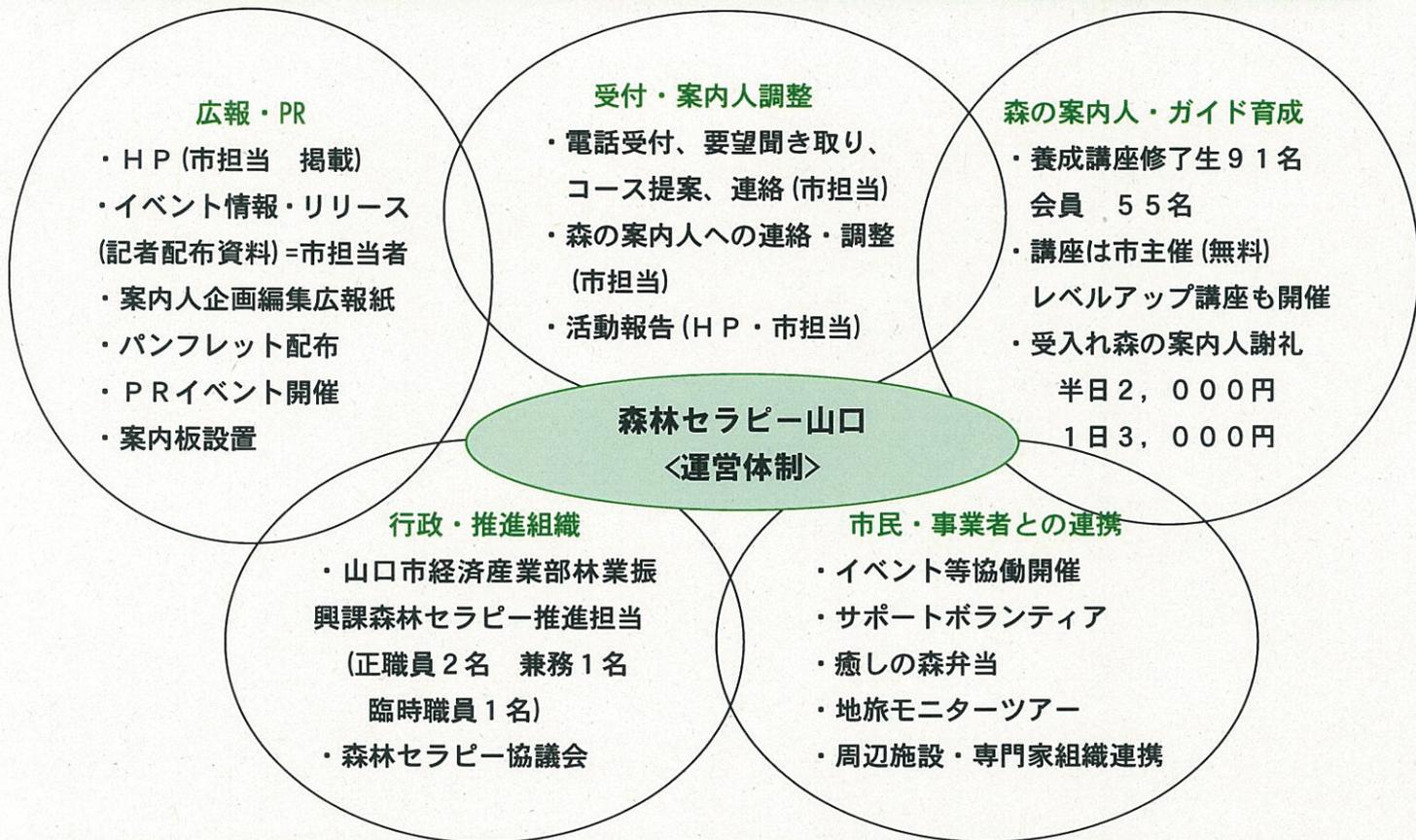
- 【健】 森も、人も、ともに健やかであらう
- 【賢】 森とともに、賢くあらう
- 【圏】 森の恩恵を圏域の友人とともに受け入れ、圏域の森を愛そう
- 【堅】 森の美しさを堅持しよう
- 【顕】 森のすばらしさを顕かにしよう



山口市森林セラピー基地には、「森の案内人養成講座」の全科目を履修し、登録された55名の「森の案内人」が「森の案内人の会」を組織し運営しています。お客さまを「森林セラピーロード」へ安全にいざない、ともに森林を散策し、徳地の自然を満喫。森に癒されるさまざまなアイデアや得意なことを持ち寄って活動しています。

「森の案内人」は、それぞれの個性や特技を活かして、自然観察、トレッキング、環境整備、巣箱づくりなどに取り組み、少しずつ活動の幅を広げています。グランドオープンから6年目の活動を迎え、案内人同士の親睦も深まり、自主企画の勉強会も継続して行っています。自然の美しさに、おもてなしの心をそえて、お客さまをお迎えします。

## 「森林セラピー山口」の運営体制(現状)



## 「森林セラピー山口」のコース&メニュー(現状)

### 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      その他

### 体験メニュー&実施プログラム

- 基本プログラム=「森の案内人との森林散策」 (※インテーク・健康指導等は未実施)
  - ①なにもしない    ②深呼吸    ③森林リラクゼーション    ④ストレッチ    ⑤自然観察
  - ⑥ダムに沈んだ集落のお話    ⑦徳地地域の歴史 (東大寺関連)    ⑧渡り鳥の飛来環境
  - ⑨バードウォッチング    ⑩ノルディックウォーキング    ⑪ 巨樹巨木巡り
- イベントプログラム=①木登り体験    ②クラフト体験    ③ツボ療法体験    ④沢登り体験他
- 滞在型プログラム=地旅 (着地型観光)・1泊2日型 (地域連携プログラム) /モニターツアー
  - ①森林セラピー    ②癒しの森弁当    ③ふるさとツーリズム    ④温泉・交流会    その他

ステップアップ

明日の「森林セラピー山口」の夢や方向性やしぐみ等をワークショップで構築  
 <市民発の山口方式「森林セラピー山口推進プラン」づくり>