

「森林セラピー山口」、森と人をつなぐキーワード

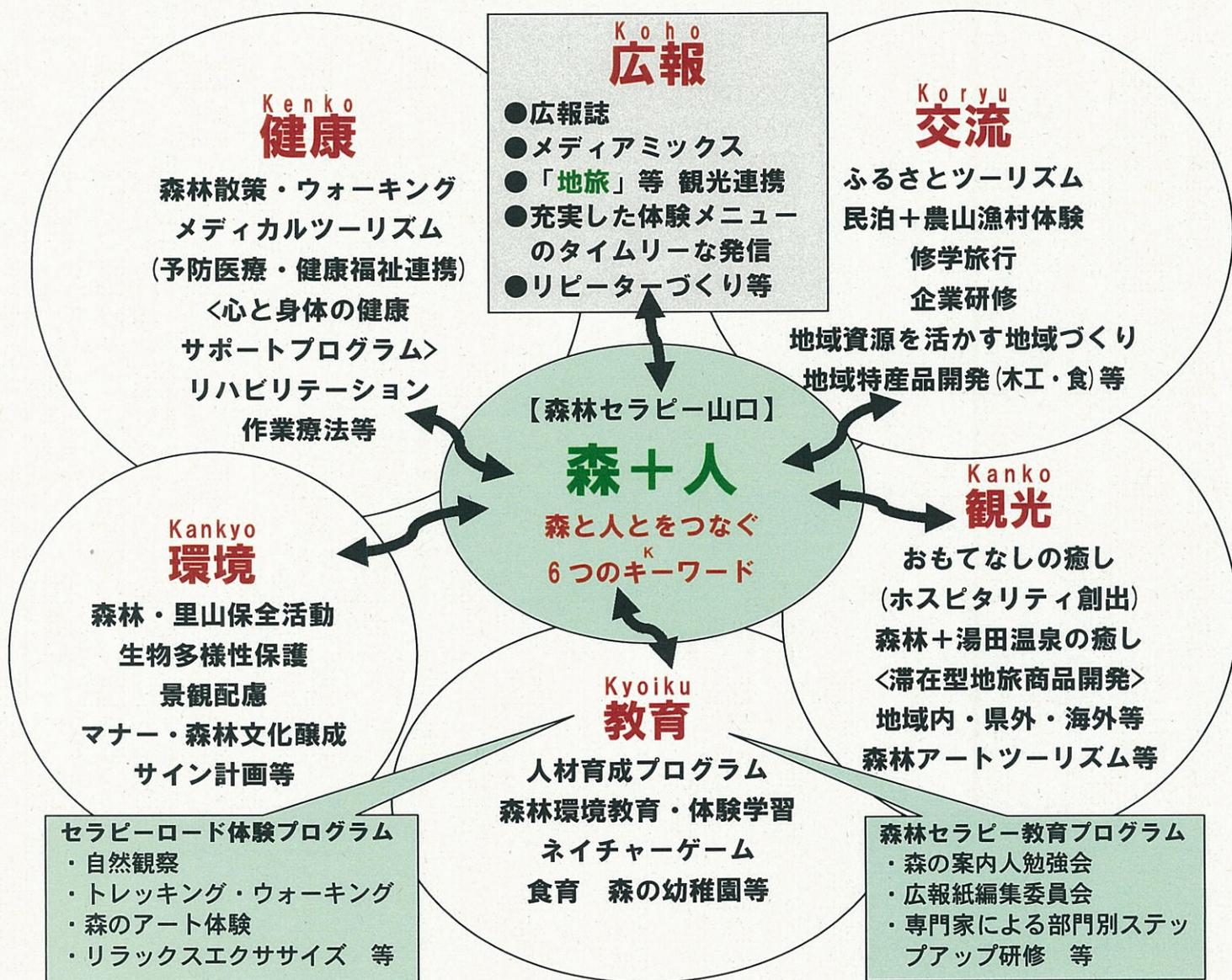
森林は、「緑の社会資本」として私たちの生活を守るうえで大きな役割を果たしています。エネルギーや素材としても利用できる以外に、動植物の生息・生育の場として生物多様性を保全する機能、森林浴等の保健・リクリエーションの場を提供する機能、地球温暖化の防止、国土の保全や水源のかん養、二酸化炭素の吸収・固定といった多面的な機能を有しています。

近年注目されている森林の機能として、快適性の増進や癒しの効果があります。森の中では、人の精神をやわらげる物質がたくさん放出されているといわれています。

森林セラピーとは、科学的なエビデンス（証拠）に裏付けされた森林が持つ癒し効果を活用して心身の健康保持や増進をはかり、疾病の予防やリハビリテーション効果等を目指そうとするものです。森林環境の豊かな自然が織りなす風景や香り、音色や肌ざわりなどからその生命力を五感で味わい、その森林の立地、地形、気候などを活かして休養、運動、栄養の各領域に配慮しつつ、心と身体の健康づくりを進めていくことが求められています。

また、今後も、徳地地域の豊かな森林を保全・整備しながら、癒しの場・交流の地として持続可能なかたちで活用していくことによって、日本における森林療法の提唱者、上原巖先生の語る「地域の山林の再生と森林療法の融合」へとつながっていくことにもなります。健全な森の保全・育成こそが「森林セラピー山口」の土壌となるものです。

「森林セラピー山口」が拓く森と人との新たな関係性づくりを、6つのキーワード（鍵になる言葉）のもと、ひもといてみました。それぞれが関連しながら、これからも総合的な森の癒し効果を進化させていきます。



※「地旅」とは、地域の魅力を前面に出すご当地ツアー 10

■ 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

森林浴という言葉が生まれてから30年。ただし、その効能については医学的なデータが少なく、客観的な根拠が整っていませんでした。ところがここ数年、人の生理的反応を医学的に計測し、評価する技法が飛躍的に進んでいます。森林浴がもたらす生体反応を、①唾液中のストレスホルモンや心拍変動、②血中の抗ガンタンパク質の変化などで読み取り、森の効果を解明していくことが可能となってきました。

森林セラピーは、こうした医学的なエビデンス（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。

具体的には、森の中に身をおき、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内リクリエーション、栄養・ライフスタイル指導などの方法によって、これらの目的を達成しようとするセラピーをいいます。いわば、一步進んだ森林浴です。森を楽しむことで、心身の快適性を向上させ、保養効果を高めていこうというものです。

森林セラピーは、医学や医療システムを背景にした森林内での保養活動一般を指し、リラクゼーション効果や免疫機能の改善など予防医学的效果を期待するものです。医療の実践面ではエビデンスに基づく慎重な対応を図ることが課されています。将来的には森林セラピーは医療分野の各種療法を担う可能性があります。エビデンスが確かなものとなる以前は、森林内の療法は医師の指導抜きで行うものではありません。

すでに、「森林セラピー基地」と「セラピーロード」は、全国に48ヶ所誕生しています。森の香りや空気の清浄さ、美しい森の色彩や景観などが人の生理に及ぼす効果について、医学実験による検証を終え、お墨付きを得ている森です。各基地では、セラピーメニューが用意され慎重な試みがはじめられています。

来訪者を誘（いざな）うのは、「森林セラピスト」です。全国统一の資格検定（2009年度開始）を修了した森林セラピストたちは、森林セラピーを通じて心とからだの健康を維持・増進していくための補助と助言を行っています。

日々の競争社会に疲れたとき、自然の営みの中に身を置くことにより、疲れを癒します。母なるものの懐に還って心身を癒すと同時に、森の美しさ、楽しさを発見し、その感激を芸術や文学として表現したくなります。ストレス社会のいま、母なる存在、森がもつ癒し効果や知的なエンパワーメント効果は、ますます注目されていくことでしょう。

※森林セラピーソサエティ メッセージより
(引用文献)

- 1) 宮崎良文ほか：森林医学Ⅱ. 朝倉書店, 2009
- 2) 平野秀樹ほか：森林医学Ⅱ. 朝倉書店, 2009

■ 森を五感で感じる、デラックスなリラックス

人間には、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の五感といわれる5つの感覚が備わっています。森の中で、五感を研ぎ澄ますことによって、森のパワーを効果的に感じることができ、癒しの効果も期待できます。

人間はもともと自然環境の中で生活していました。現代の人工的な環境での生活は、本来の人間の生活とは違い、人間の心身に大きなストレスを与えます。森林セラピーはこのような環境からのストレスを改善するという点からも大きな効果を持っており、人々の心を癒すといわれています。

このような、心身に癒しを与える「森の力」を享受する方法として、最も基本的なやり方は「五感」を働かせることです。森の中や周辺で、耳や目、鼻、手足、味覚等の五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてください。そして、その中でいちばん自分に合ったリラックス法を探してみましょう。人によって心地よく感じるポイントは異なりますが、自然の中で本来あるべき場所にいるという快適感を全身で感じ、楽しむことができるでしょう。

- 聴く 森のなかの梢をわたる風、水の流れや小鳥のさえずりなどには、天然の鎮静効果があります。
- 触る 自然由来の木の葉や幹などに直接触れることで、くつろぎ感や心地よさを感じることができます。
- 見る 森の風景をながめるだけでリラックス効果があります。こうした自然の景観にも癒しの力があります。
- 嗅ぐ 香りは脳に直接的に働きかけるリフレッシュ効果があり、深呼吸でフィトンチッドも取り入れられます。
- 味わう 四季折々の旬の自然の味覚を楽しむことで、心身に良い効能を享受することができます。

「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>

【みんなで考えた「森林セラピー山口」キャッチフレーズ】

～森とあう・人と会う・徳地で逢う～

森でセラピーしちよる? 森呼吸しにおいでーね!

【グリーンパワースポット徳地】

<今後の方針>

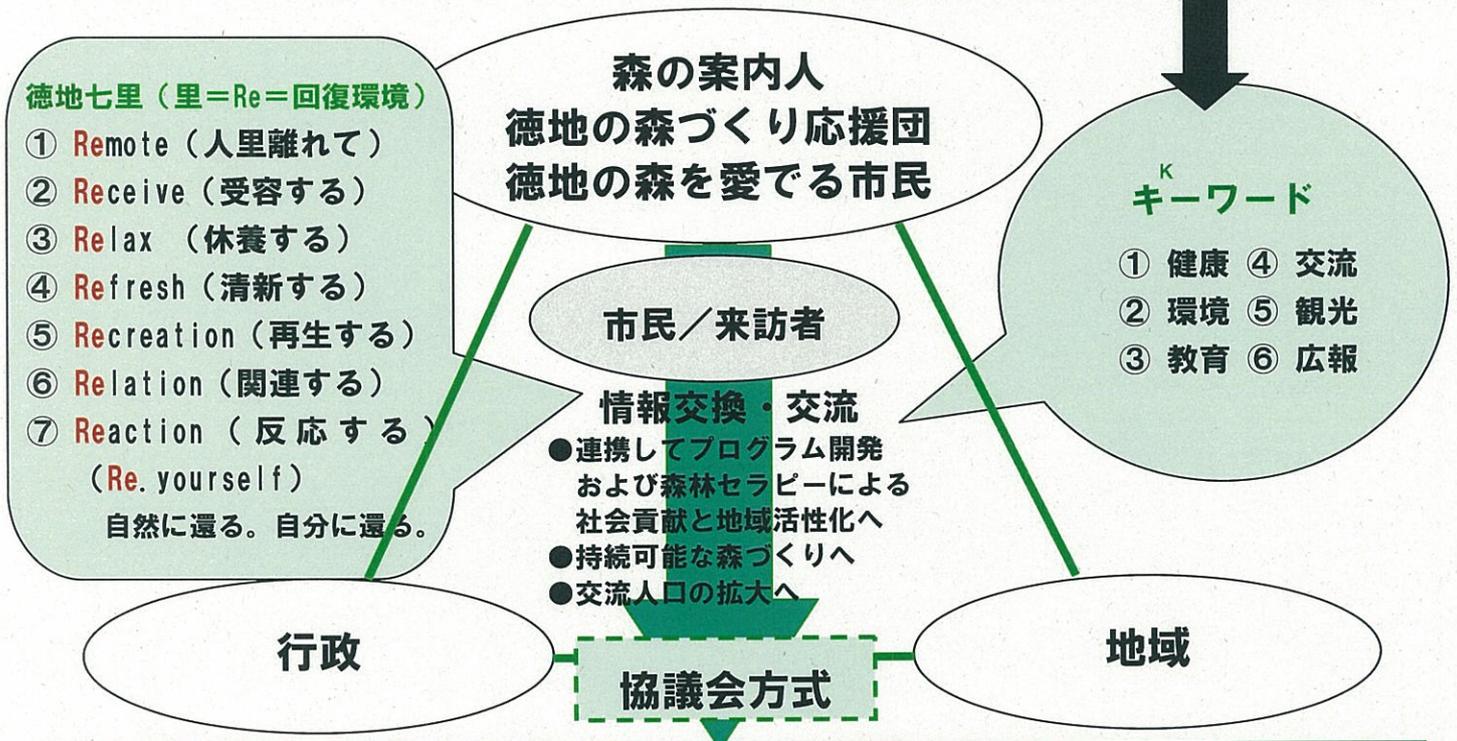
1. セラピーメニューとプログラムの展開
2. 人材活用と受け入れ体制整備
3. 徳地森林セラピーロード環境の整備・保全
4. 企業・地域との連携(CO₂対策、社会貢献活動、植林等)
5. 情報の発信とネットワークの構築

「森林セラピー山口」の、マスコットキャラクターやイラストができるといね。

Kワード: ①健康 ②環境 ③教育 ④交流 ⑤観光 ⑥広報

<連携体制>

徳地「森林セラピー山口」が継続し、地域とともに成長する推進体制



【展望・・・持続可能な推進体制】

「森の案内人」+「∞協働市民」組織のNPO法人化へ

※持続可能な「森林セラピー山口」の推進を担って、NPO法人として組織化し、公益性のある事業展開によって、持続可能な「森林セラピー」を展開し、地域活性化につなげていく。

「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出された、6つのキーワード別 活動の方向性

市民の多様な視点から、「森林セラピー山口」推進プログラムの6つのキー（K）ワードが紡ぎ出されました。そのもとに、徳地地域および周辺の特性を生かした環境を総合的に活用した活動の方向性が導きだされました。今後、このキー（K）ワードをもとに、現地踏査を重ねながら、より具体的なアクションプログラムづくりや、地域と連携したメニューづくりを行うことで、提供するプログラムの充実を図るとともに、森林セラピーによる持続可能な地域づくりにつなげていきます。

(1) 健康（Kenko）

- 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、伝統的生涯現役元気食を掘り起こし、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（Kankyo）

- 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&ホテル、大原湖断層帯等の環境保全等

(3) 教育（Kyoiku）

- 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（Koryu）

- 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、問診票（森林セラピ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広げていこう。
- 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（Kanko）

- ①森林セラピーで、癒しのむらまち交流を拓けよう。
- 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体験
- ④「地旅」と森林セラピーを組み合わせ、徳地の森に癒される旅ブランドをつくろう。

(6) 広報（Koho）

- 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。

■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＞

■自然良法・・・徳地の可能性として、今後メニュー化したい「良法」

① 水良法

冷水浴、温泉浴、石風呂体験、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

癒しの森弁当、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。アロマテラピーや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

※森林セラピーの先進地、ドイツの「クナイプ療法」には、①水療法、②運動療法、③食物療法、④植物療法、⑤調和療法があります。日本では、これから実証によって発展が望める分野ですが、徳地にも、体験プログラムとして取り組むことのできる環境があり、新たに徳地独自の「良法」としてプログラム化することによって、「森林セラピー山口」の新たな魅力づくりになります。今あるプログラムの再構築によって、「徳地自然良法5つのプログラム」のブランド化が可能になります。

＜「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＞

- 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、充実したセラピー体感のプログラム
- ③ お泊りコース・・・体系化したセラピ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(来訪者にあわせたプログラムづくり)

※お泊りコースの宿泊場所は、「ふれあいパーク大原湖」「国立山口徳地青少年自然の家」をはじめ、徳地周辺および湯田温泉の旅館とのタイアップを行うことで、滞在保養もできるようにしていきます。

＜「森林セラピー山口」七つの里(Re)のメッセージ＞

■徳地七里(里=Re=回復環境)

- ① Remote (人里離れて) 日常から遠く離れた場所に身を置きましょう。
- ② Receive (受容する) 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 Relax (休養する) リラックスをしている気持ちと、向かい合いましょう。
- ④ Refresh (清新する) きれいな空気を胸いっぱい吸い込み、よい気を持って帰りましょう
- ⑤ Recreation (再生する) 森を楽しみ、森にいる時間を楽しみましょう
- ⑥ Relation (関連する) 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 Reaction (反応する) あなた自身を大切に、毎日をすごしてください。
Re. yourself 自然に還る。自分に還る。

【徳地七里とは・・・七つの利】

東大寺造立供養記に、「袖中より大河に出ず、名を佐波川という、木津より海に至こと七里」とあり、東大寺再建の用材は、佐波川上流域の袖から切り出されたことがうかがえます。「七里」とは、遠い遠いところの意。日常から遠く離れた森に身を置き、【七つの利(Re)=回復環境】によって、自然に還り、自分に還り、都会に帰ってほしいという、「森林セラピー山口」からのメッセージを込めています。

関連して、プログラムに五七五の「俳句ハイク」を導入し、季語を意識しながらハイキングしてもらい、俳句を詠むことで癒され、持ち帰ってもらう徳地らしいオリジナルプログラムづくりも行っています。

※「生まれ出た その場で根を張り 生きている」「おなかく 香りうれしや タカノツメ」「雪を踏む 音に時間を 忘るる日」

＜今後開発していく15のメニュー＞

①徳地の自然・歴史・風土・四季を活かしたメニュー／ ○滑山国有林 ○毛利藩のモミ林 ○大原湖 ○滑峡 ○三谷棚田 ○桜 ○新緑 ○ホテル ○紅葉 ○雪
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／ ○南大門 ○重源の郷 ○国立7山口徳地青少年自然の家 ○ロハス島地温泉 ○柚木慈生寺温泉 ○石風呂（国立山口徳地青少年自然の家・岸見・重源の郷 ○造り酒屋 ○工房 ○月輪寺薬師堂 ○法光寺 ○須賀神社（樹木） ○妙見社（イチョウ）
③周辺地域との連携メニュー／ ○徳地 ○湯田温泉 ○仁保 ○阿東 ○防府 ○やまぐちサッカー交流広場 ○海との連携（森は海の恋人）
④バリアフリー（身体障害者等対応）メニュー／ ○車イスルート ○ベビーカールート開発 ○身障者用トイレ
⑤地産地消！ふるさとの食体験メニュー／ ○地元産和ハーブ・薬草 ○生涯現役元気食 ○水 ○米 ○野菜 ○キノコ（キノコ狩り） ○野草（積み草）料理 ○癒しの森弁当 ○重源ソバ ○徳地の伝統的な食文化の掘り起こし ○アユ ○カワガニ ○燻製づくり
⑥癒しの森林遊学メニュー／ ○「森の学校」 ○「森の幼稚園」 ○「森林留学」 ○親の遊び場・子の遊び場 ○森・山・癒しの写真教室○森の案内人との癒し散策
⑦森林環境教育メニュー／ ○植物QRコード ○天体観測 ○モリアオガエル ○ホテル ○森の中の多様な生物 ○森の健康診断 ○植林・下草刈り・間伐体験 ○国立山口徳地青少年自然の家との連携プログラム開発
⑧五感を開く体験メニュー／ ○俳句ハイク ○新月ヨガ+天体観測 ○聴覚散歩（鳥の鳴き声・さえずり、風の音、樹木のゆらぎなど）
⑨森林アート体験メニュー／ ○アトリエ巡り ○徳地の森アートビエンナーレ開催 ○森林アートゾーン整備 ○森の作品展 ○森林アートセラピー ○重源の郷との連携アート（和紙・ガラス・陶芸・竹細工） ○国立山口徳地青少年自然の家との連携プログラム開発
⑩企業の福利厚生メニュー／ ○企業とのふるさと協定 ○癒しの森整備寄付金 ○農村体験研修
⑪地元住民の生涯現役元気メニュー／ ○保健師・医療機関等との連携メニュー ○スポーツジムと連携する生涯現役メニュー ○ノルディックウォーキング ○地域の宝探し散策 ○癒し・リラックス・ストレス解消メニュー開発 ○体力づくりメニュー開発
⑫アクティブレスト・リフレッシュメニュー／ ○バードウォッチング ○水の音ウォッチング（川、湖、沢、滝の音） ○森林ヨガ ○音楽療法・森のコンサート ○森林散策 ○カヌー ○ノルディックウォーキング ○登山・トレッキング ○サイクリング ○沢登り ○キャンプ ○森林整備と森林セラピーのセット体験 ※アクティブレストとは積極的疲労回復の意。疲れたときこそ体を動かす！
⑬被体験者の目的別メニュー／ ※順次、目的別リストを作成し、メニュー開発
⑭「森の案内人」スキルアップメニュー（享受）／ ○「森の案内人」オリジナルメニュー（提供） ○統一メニュー（徳地七里のコンセプトによる） ・適正案内料
⑮森林セラピー基地・徳地の森づくり応援団メニュー／ ○癒しの森林整備活動（植林・下草刈り・間伐・バリアフリー化） ○森の案内板設置 ○新トレッキングコース開発

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癒されます。そのパワーを活用した徳地オリジナルプログラムとして育てていき、徳地の森を愛でる市民による「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。

＜具体的なメニュープラン例＞

● 徳地のまちを元気づける徳地ならではの地旅メニュー

メニュープラン例

対象：修学旅行、オールターゲット型

(A) 各地ロゲイニングと石風呂体験と徳地なべ大会

- ① 石風呂の薪集め
- ② 石風呂を焚く
- ③ 石風呂を焚く間、地域のまち歩き(ロゲイニング)
- ④ ロゲイニング終了後、ノルディックウォーキング
- ⑤ 石風呂体験と徳地なべ(石風呂おなべ)

雨のときはおもちゃ・楽器づくり

※ロゲイニング (Rogaining) とは、地図、コンパスを使って、山野に多数設置されたチェックポイントをできるだけ多く制限時間内にまわり、得られた点数を競う野外スポーツ。

メニュープラン例

対象：修学旅行、女子会、中高年旅行

(B) 湯田温泉宿泊と徳地の森ツアー

- ① 前日、湯田温泉着
- ② 森の案内人と面談。おすすめ湯田温泉プラン伝授
- ③ 夕食～入浴
- ④ 朝、森の案内人と合流
- ⑤ バスで徳地へ移動(森の案内人ガイド～)
- ⑥ 森林セラピー体験(各地・・・)

● 五感を開く体験メニュー

メニュープラン例

対象：保育園、幼稚園、小学生、子ども会

(C) 日帰り型 幼稚園・子ども会等の遠足プラン

- ① アロマでお迎え
- ② 森の楽器づくり
- ③ 森の音楽会(みんなで演奏)
- ④ 森の中で、読み聞かせ
- ⑤ 森のおやつづくりと食体験

● バリアフリーメニュー

メニュープラン例

対象：身障者 福祉関連学校の学生

(D) 日帰り型身障者対象プラン

- メニュー・・・森の散歩+森の音楽会(森の音を聴く(鳥・風・樹木))
- ルート・・・大原湖ルート
- PR・・・身障者施設 福祉関連学校

メニュープラン例

対象：保育園児、幼稚園児、小学生親子

(E) 日帰り型乳幼児、小学生低学年対象プラン

- メニュー・・・森の散歩+森の葉っぱやドングリで遊ぼう!(葉っぱの折り紙・どんぐりコマ)
- ルート・・・大原湖ルート
- PR・・・母親グループ、幼稚園、保育園、小学校

●「森の案内人」オリジナルメニュー

メニュープラン例

対象：女子会、中高年、スポーツ団体等

(F) 日帰り型早朝プラン

- メニュー・・・ヨガ 太極拳 座禅 野鳥観察
- 語り部・・・地元のお寺の和尚法話 スポーツジムのインストラクター
- ルート・・・愛鳥林
- PR・・・雑誌 スポーツジムとの連携 野鳥愛好グループ

●森林整備応援団メニュー

メニュープラン例

対象：女子会、中高年、学生等

(G) 薪ストーブによるあったかい空間づくり体験（森林セラピー基地にあったかい空間を!!）

- ①集合
- ②森林整備体験
- ③薪割り体験
- ④薪を使った料理づくり（あったかい空間づくり）
- ⑤薪ストーブのまわりでお話し会

森林セラピー基地内に、
薪ストーブ空間があるといいね。
(山口市バイオマスタウン構想連携の可能性を探る)

●「森の案内人」スキルアップメニュー

メニュープラン例

対象：森の案内人、講座参加者

(H) 「森の案内人」提供メニューの確立

- アイスブレイク
- コース・・・ノルディックウォーキング・平坦な道 ・巨木・巨樹 ・自然散策 ・生活探訪
- 五感・・・目をつぶる ・匂いをかぐ ・味わう（お茶・お菓子） ・五感を用いるマメ知識
- リラクゼーション・座観 ・深呼吸
- 見つめ直し・・・知識 ・生活の知恵 ・植物 ・自身の健康のふり返り ・体力 ・ストレス社会
- お見送り・・・またちがうご案内あるよ！（森林セラピー山口ファン、リピーターの確保）

※その他、ターゲット別、四季別、年齢別プラン、治療の側面に立ったプラン等を、開発していきます。

<これからのステップアップ活動>

●活動のさらなる充実

- ・森林セラピープログラムの充実
- ・森林の保全・整備
- ・歩道・案内板等の整備
- ・森林の活用による集客の促進
- ・企業との連携・交流促進
- ・企業の CSR との連携
※CSR とは企業の社会的責任。企業が利益を追求するだけでなく、組織活動が社会へ与える影響に責任をもち、あらゆるステークホルダー（利害関係者：消費者、投資家等、及び社会全体）からの要求に対して適切な意思決定をすること。
- ・企業人の「ふるさと」づくり支援
- ・徳地地域の宝探し→
 地域づくりへ
- ・多様で魅力的なイベントの開催

●広報活動の方向性

- ・森林セラピー基地全国ネットワーク会議への参加
- ・山口市の地域映像共有サイト Y-tube での動画発信
 →デジタルアーカイブ化
- ・山口市商工会議所、徳地商工会との連携
- ・「森林セラピー山口」〇〇周年イベントの開催
- ・森林セラピーソサエティポータルサイト参加
- ・モニターツアーの実施（日帰り型・ステイ型）
- ・イベントの定期的開催
- ・ホームページの充実とタイムリーな更新
- ・地域の地域づくり協議会に声かけし地域も協力していく体制づくり
- ・PR チラシやガイドブック、
 観光パンフレット等の広報ツールの作成と配布
- ・山口県、山口市の広報誌への掲載
- ・地元メディアへの登場頻度を上げる
- ・ビジネス誌への「森林セラピー山口」情報の提供
- ・森林セラピーニーズマーケティングに基づく参加促進活動
- ・山口情報芸術センターと連携する森林アート体験プログラム開発
- ・山口＝山の入り口。新山口駅に「森林セラピー山口」案内所を！

■ワークショップを終えて～これまでの活動と、参加者の声～

これまでの活動 回・日時	「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 <内容(約2時間30分程度)>	備考
第1回(2011) 10月16日(日) 9:30~12:00 ●情報共有 	1. はじめに あいさつ:山口市林業振興課 2. 本日のプログラム紹介(開催趣旨の共有) 3. ワークショップって? 4. ころあわせ(アイスブレイク)と自己紹介 5. 「森林セラピー山口」の軌跡と社会ニーズ 報告者:山口市林業振興課森林セラピー担当 6. みんなでこれまでの活動をわかちあってみよう! 7. 本日のまとめとふりかえり 8. おわりに 次回案内	プラン書 報告書①
第2回(2011) 11月27日(日) 9:30~12:00 ●拡散 	1. はじめに 2. 本日のプログラム紹介と前回の報告 3. ころあわせ(自然派アイスブレイク) 4. 「森林セラピー山口」の強みと弱みを語り合おう! ※資源カードを使って:立地条件、自然環境、ロード・空間、施設・器具、文化・歴史、食、地域資源等 5. 「森林セラピー山口」の明日の夢を描こう! 6. 本日のまとめとふりかえり 7. おわりに 次回案内	報告書②
第3回(2011) 12月11日(日) 9:30~12:00 ●混沌 	1. はじめに 2. 本日のプログラム紹介と前回の報告(夢ビジョンの確認) 3. ころあわせ(自然派アイスブレイク) 4. 「森林セラピー山口」のメニューの可能性を考えよう! ○自然とのふれあい ○人とのふれあい ○歴史・伝統・文化とのふれあい ○地域とのふれあい 他 ※活動の方向性と事業領域、提供するメニューサービス内容、環境保全メニュー等の検討 5. 本日のまとめとふりかえり 6. おわりに 次回案内	報告書③
第4回(2012) 1月29日(日) 9:30~12:00 ●收拾 	1. はじめに 2. 本日のプログラム紹介と前回の報告 3. ころあわせ(自然派アイスブレイク) 4. 「森林セラピー山口」の推進体制を語り合おう! 人材、体制、専門家ネットワーク、地域連携、受入システム等 5. 市民発「森林セラピー山口」推進プランを育てよう! 6. 「森林セラピー山口」の情報発信とPRのアイデアを出そう! 7. 全体のまとめとふりかえり 8. おわりに 今後の流れについて ◎「森林セラピー山口」癒しと交流のお茶会 ワークショップ終了後30分程度の交流会を行いました。	報告書④ ・推進 プラン案
第5回(2012) 11月11日(日) 14:30~17:00 ●精査  ●山口市提案へ 11月26日 13:00~	1. はじめに あいさつ:山口市林業振興課 2. 本日のプログラム紹介と経過説明 3. ころあわせ(自然派アイスブレイク3連発) 4. 最新・森林セラピー事情レクチャー 5. 徳地の森を愛でる市民発「森林セラピー山口推進プラン」おひろめ会 ○「推進プラン」の芽が出た! ○「推進プラン」の枝葉が繁るよう、みんなで“水”をまこう! ○「推進プラン」に光をあて、山口市への提言方法を考えよう! 6. ふりかえりとわかちあい 7. おわりに あいさつ:山口市林業振興課	森の癒し カフェ& ギャラリー ー 報告書⑤ ●推進 プラン ●概要 ■精査 ■提案へ

参加者の声

- ・楽しい4回でした。意見はたくさん出ましたが、これが次の一步の現実になればいいと思います。有言実行に。
- ・一人ひとりの意見をまとめるのは素晴らしい考えが出てきますね。感動しました。
- ・これまでのグループワークと違い、多くの方の様々な意見を見られたのでよかったです。あと、キャッチフレーズの投票、ドキドキしたけど票が入ってうれしかったです。
- ・今一番の集客はSNSだと思う。お金もかからないので…。とりあえずブログとTwitterとFacebookはすぐできるのでやってみたらよいと思う。マスコットキャラクターもできれば…。
- ・今日は個人で考えた意見を自分で言葉にして発表するのがとても緊張しました。個人的な意見が多くてとても楽しい時間となりました。実現にまた一步近づいたように思います。
- ・最終回の今回もとても充実して楽しかったです。結果、地道に活動してゆくことですかね。
- ・頭の体操の半日でした。これから具体的にどう動いていけるかが楽しみです。ファシリテーターの中山さん、本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いします。
- ・全員の意見が聞けたのでとてもうれしかった。アイスブレイクが使いやすいもので、とくに興味深かった。
- ・予想以上の内容に到達できたのでは？ できあがりを楽しみます。
- ・頭を使いました。みなさんの意見を聞くことができ、アイデアが広がったように思いました。
- ・たくさんのアイデアが出てきており、最後に向け展望あり。
- ・一生懸命考えて、考えて、でも難しかった。皆さんの意見を聞くことで精いっぱい。でも充実した時間でした。
- ・森林セラピーに関心のある方と交流できてよかった。持続可能な活動にするというのはボランティア活動の最大の課題。
- ・中身の濃い話し合いであった。もう少し時間があるとよかったと思う。
- ・ほんとうにムツカシイ…。だからこそやりかいはあるのでは？ 部外者としてそう思います。
- ・経済的な問題をどのように解決したらよいかが一番難しいと感じている。
- ・森林セラピーについて真剣に考えている人たちに出会えてとてもうれしかった。これから一步いっぽ前に進めるとよいと思いました。
- ・収束へ向かっていると思うが…。まだまだ先が見えない。時間が早くすぎますね。充実している証拠ですね。
- ・話し合い、作り上げていくのもおもしろかったのですが、今回は個性がよく出てとても楽しかったです。
- ・「森林セラピー山口」の概念は、徳地の外からやってきたので、徳地の人々は案外大切さが分かっていないのではないかと思います。価値の発見には、様々な形の交流が必要になってくるのではないかと思います。徳地の外の人、中の人が変わればいろいろな意見が生まれてくるのでは？
- ・全員のアイデアがスムーズに引き出された会でよかった。持続可能な運営がやはり難しい…。もうからなければ持続しないのであれば、森林セラピーとしてどうか??? やはり、山口市長に毎週歩いてもらおう!!
- ・「森林セラピー山口」の持続のためには、地域住民、森の案内人の自立が必要。今後は、全国の森林セラピー基地との競合になっていく。生き残りの自覚が必要。
- ・脳の活性化になりました。みんなで考えることは楽しいね!!
- ・中山さん、お疲れさまでした。今後、実りのあるものにしていきましょう!
- ・大変勉強になりました。このプランを修学旅行誘致で活用していただければと思います。
- ・「森林セラピー山口推進プラン」良いものができたと思います。最後の検討会はずっと時間がほしかった。具体的な推進が大変ですね。
- ・すばらしい「森林セラピー山口推進プラン」だと思います。ありがとうございました。
- ・山口市でこのような取り組みができたことに深く感謝しています。人のつながるしくみづくりができそうな気がします。ありがとうございました。
- ・「山口森カフェ」のクッキーおいしかったデス。今までのみなさんの意見がよく反映できていると思います。
- ・今日はありがとうございました。今後の視野が開かれました。
- ・この和を広げよう! 継続しよう!!
- ・ありがとうございました。
- ・形づくる難しさをしみじみと感じる時間でした。どんな形ができあがるのか、楽しみです。お世話になりました。
- ・誰に対して見せるのか、市だけならこれでいいけど、この先、基本計画として市民に公表するのなら…というところをもんもんと考えていました。
- ・いろいろな意見があり、おもしろかったです。「街コン」がはやっていますが「森コン」を試みるのはどうでしょうか。
- ・「森林セラピー山口推進プラン」の実現を期待しています。将来誇れるようなワークショップに参加したのかな!