

森林セラピー
東大寺再建のふるさと～^{そま}杣入りの地 徳地～

山口市徳地 森林セラピー基地ガイド



森林浴から森林セラピーへ
森林の“癒し”効果が科学的に解明された森で
リフレッシュしませんか

徳地農林振興事務所 森林活用・セラピー担当
TEL0835-52-1122 FAX 0835-52-1301
E-mail ytherapy@c-able.ne.jp
<http://www.shinrin-therapy-yamaguchi.jp/>

森林浴という言葉が生まれて30年がたちます。

春 うまれたての空気を吸って
清々しい気持ちになる

夏 鳥のさえずりに耳を傾け
せせらぎの音に抱かれる

秋 小高い丘の上に腰を下ろして
あたたかな日差しを感じる

冬 新雪を踏みしめて 静寂に包まれる

私たちは、自然に親しむことで、気持ちがい
いな、と感じます。このことを、すでに経験の
中から、実感されている方は多いと思います。

近年、研究や計測機器の進歩により、森の癒
し効果が少しずつ解明されてきています。

森林セラピーとは、これら森の癒しの力を、人
間のこころとからだの健康づくりに活かす、いわ
ば一歩進んだ森林浴です。

森林セラピー基地に認定された山口市徳地の
森で、森の癒しを感じてみませんか？

森でセラピーしちよる？

徳地の森があなたを呼んでいます。

観る 木々の緑は目に
やさしく、枝葉のゆらぎは
ここにやさしい



聴く せせらぎ、鳥の声、風の音、
そして静寂…この場所だけで奏でられる
自然の音楽

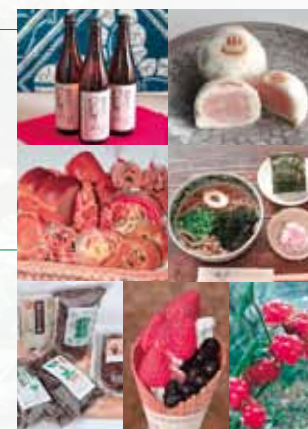


嗅ぐ 香りひとつで、
気持ちが落ち着き、香りひと
つで、疲れを忘れる

触れる 水は冷たく、
木漏れ日はあたたかい
一葉の手ざわりを慈しむ



味わう 森が育む美しい
水と、水がもたらした地域に実る
特色ある農産物



森の癒し効果で心身をリフレッシュ!

森の香り“フィトンチッド”で効果を高める

● 森の香りの正体は?

森に行くと、いろいろな香りを感じます。これは、植物が傷つけられたときに、自らの身を守るために“フィトンチッド”と呼ばれる揮発性の物質を発しているからです。これは、例えばヒノキの香りを感じたとき、私たちが心地よいと感じる一つの要因になります。

● フィトンチッドのリフレッシュ効果

フィトンチッドの働きの一つに、次のような私たちの心身へのリフレッシュ作用があります。

→ やすらぎ、沈静、興奮、眠気覚まし、落ち着き など

● 徳地の森のフィトンチッド

徳地の森には、やすらぎをもたらす「 α -ピネン」などのフィトンチッドが都市部に比べて多く出ていることがわかりました。(2005年の実験結果より)

五感全体で感じ取り効果を高める

森の中にはフィトンチッドのほかにも、五感に心地よい魅力があふれています。身体全体で森の癒し効果を感じとりましょう。

観る	緑、紅葉、湖や空の青、見通し感 など	リラックス リフレッシュ
聴く	せせらぎ、鳴き声、風の音、静けさ など	
嗅ぐ	森の香り(クロモジ、タカノツメ等) など	
触れる	樹木、葉、水、コケ、足の裏の感覚 など	
味わう	山菜、キノコ、湧水、果実 など	

ヒトNK(ナチュラル・キラー)細胞の活性化

森林浴を行うことにより、がん細胞やウイルスを攻撃する『ヒトNK(ナチュラル・キラー)細胞』の、細胞数と細胞内の抗がんたんぱく質が増加し、NK活性が高まるということが、実験の結果から明らかになりました。

(2005年10月13日林野庁、(独)森林総合研究所)

森林に親しんでください

森林には、水を浄化したり、土砂崩れを防いだり、私たちの暮らしに欠かせない様々な働きがあります。また、家を建てるための木材を育んだり、キノコや山菜を取りに行くなど身近な存在でもありました。しかし、近年、森林を身近に感じる機会が少なくなり、手入れ不足により荒れている森林が増えています。「森林セラピー」を通じて、こころとからだで森林のよさを感じてもらい、森林に親しむきっかけにしてほしいと思います。

豊かな森林づくりのためのレディースネットワーク21
木村衣里菜



森へ出かけて
みませんか?

~私たちもオススメします~

森の香りを満喫

花の香りで気持ちが明るくなったり、レモンの香りで爽やかな気分になったりしたことはありませんか? アロマセラピーで使用する精油は、植物から抽出した100%天然のものです。心地よい香りはこころもからだもハッピーにしてくれます。徳地の森を歩くと、四季折々たくさんの心地よい香りに出会えます。近年注目されている和精油の材料クロモジやサンショウ、ニオイコブシ(タムシバ)などもありますよ。お気軽に徳地の森林セラピー体験してみませんか?

(公社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト
英国IFA認定アロマセラピスト 須本愛子



親子でオンリーワンのふれあいを

子育てって、難しいですね。子どもは、同じように育てても、一人ひとり違います。実は、親のストレスも子どものストレスも大変なのです。森の中には、このストレスを和らげる働きがあります。脳科学では、自然体験が人間形成に重要なこともわかってきました。親子で森に出かけませんか。森の案内人の同行で、安心して親子でふれあいを楽しむことができます。森の中には、不思議がいっぱい。一步踏み出して、親子で不思議を探すのも楽しいものです。森の香りやせせらぎの音、鳥の声。ときには、特別な出会いも…。森は刻々と変化しています。オンリーワンのふれあいを楽しんでみませんか。

森林セラピスト・森林インストラクター・生涯学習コーディネーター 横田登美子



東大寺再建のふるさと

～杣入りの地徳地～

重源上人の杣入り

平重衡の兵火により焼失した奈良東大寺の再建のため、俊乗房重源上人は、61歳という高齢で『大勧進職』に任名され、東大寺再建の指揮にあたりました。

重源上人は、人々の協力のもと、この徳地地域一帯から東大寺再建のための用材を伐り出しました。伐採した木材は、陸路を人力で川岸まで運び、川の流れを利用して運びました。杣山の道づくり・橋架け、伐採や運搬は困難を極め、人夫の負傷の治療や疲労の保養など、その苦労は大変なものでした。

重源上人は、佐波川の流域各地に、寺院や石風呂を建立し、民を安んじたといわれています。徳地地域には、今なお地名や伝承、まつりの中に、重源上人の遺徳をしのぶ逸話が伝わっています。

東大寺は1203年に総供養が営まれ、再建事業はほぼ終わりました。その後再び、戦乱の兵火により失われましたが、東大寺南大門は、鎌倉期の再建のまま現存しています。運慶らが作り上げた金剛力士像も、徳地の森から運ばれた材によるものです。

滑山国有林と滑マツ

東大寺復興のため良材を伐採したその後、毛利藩の御立山とされました。明治期に国有林となり、天然林から本格的に伐採が始まりました。跡地へはスギ、ヒノキが植栽され、立地条件に恵まれ優良人工林が出来上がりました。

滑マツは、昭和30年代から、40年代にかけて、天然林の伐採にともなって減少したため、滑マツの林分は、そのほとんどが林木遺伝資源保存林等に指定されています。

しかし、その保全育成は緊急の課題となっています。現在、残存する滑マツを母樹として天然更新による育成試験に取り組んでいます。

昭和40年には、皇居新宮殿「松の間」の内装材として、昭和42年から43年にかけて、日本の名勝錦帯橋の橋脚材として、滑マツが使用されています。



重源上人像



岸見石風呂



左、法光寺阿弥陀如来坐像
右、月輪寺薬師堂



佐波川関水



滑峽

森へ出かけてみませんか？

～森林セラピー体験メニュー～



トレッキング・自然観察は毎月開催しています



見上げると木々がゆらゆら



リラックス効果抜群



森に寝ころんでみませんか？



↑ ノルディックウォーキングポールの貸し出しもあります

いろいろな魅力の体験イベント



木工・クラフト体験や木登りなど自然体験活動があります。体験イベントの詳細はお問い合わせください



上は木登り、右上は竹とうろう、右下はつるかご



徳地の森のもっと深くへ…



滑三本杉



毛利藩モミ林



FOREST THERAPY

山口市徳地森林セラピー基地



主な森林セラピー基地の紹介



森の案内人との森林散策

ベーシックコース

愛鳥林コース (片道・往復)・大原湖畔コース (片道)・長者ヶ原コース (周回路)

オプションコース

毛利藩モミ林・観音の滝・雀谷山・飯ヶ岳・日暮ヶ岳・ノルディックウォーキング

その他、カヌー体験・MTB体験・オリエンテーリング・野外炊飯等周辺施設で楽しめる活動がたくさんありますので、詳細はお問い合わせください。

FOREST THERAPY

山口市徳地森林セラピー基地 愛鳥林エリア



佐波川ダム



昭和31年9月に完成した多目的ダムです。治水のほか、かんがい・工業用水・発電の役割を担っています。ダムにより出来た湖は、かつての集落の名をとり大原湖と呼ばれています。見学者にはダムカードを配布中です。9時～17時

愛鳥林コースモデルプラン

- 10:30 森の案内人と待ち合わせ (愛鳥林駐車場)
往路は下道コースを散策。湖沿いの風景を眺めるとともに、森の空気を胸いっぱい吸い込み、リラックスします。
- 11:15 佐波川ダム管理事務所前到着 ダムの歴史に触れます。
- 11:30 復路は上道コースを散策。上り坂で運動効果を高めたあと、見晴台からの眺望を楽しみリフレッシュします。
- 12:50 疲れを残さないようにストレッチ後解散。約3.2km

FOREST THERAPY

山口市徳地森林セラピー基地 大原湖畔エリア



大原湖畔コースモデルプラン (午前:大原湖畔 午後:観音の滝)

- 10:30 森の案内人と待ち合わせ(ふれあいパーク大原湖)
佐波川ダム管理事務所へ乗り合わせて移動
- 10:45 佐波川ダム管理事務所からノルディックウォーキング
- 12:30 ふれあいパーク大原湖着 癒しの森弁当の昼食
- 13:15 観音の滝散策へ出発
- 14:15 第一の滝・第二の滝到着
- 15:00 ふれあいパーク大原湖 着
- 15:15 佐波川ダム管理事務所を経由して解散

FOREST THERAPY

山口市徳地森林セラピー基地 長者ヶ原エリア



長者ヶ原コースモデルプラン (午前:森の案内人と散策 午後:自由)

- 10:30 森の案内人と待ち合わせ(国立山口徳地青少年自然の家一般車場)
長者ヶ原MTBコースを散策。途中、スギ林・ヒノキ林で座観。長者ヶ原台地をゆっくり楽しむ。森の案内人さんとの散策終了
- 12:00 国立山口徳地青少年自然の家の食堂食(要事前予約)で昼食
- 13:00 国立山口徳地青少年自然の家の活動プログラムを楽しむ
ディスクゴルフ・オリエンテーリング・マウンテンバイク・ノルディックウォーキング・フィールドアスレチック・わんぱく広場の遊具
その他活動プログラム(要予約を含む)



私たち森の案内人がご案内します

「徳地の森を散策してみたいけど、知らない土地は少し不安…」と思っている方も多いでしょう。ご安心ください。山口市には、森林セラピーロードを案内する「森の案内人」がいます。案内人と語らいながら、徳地の自然を満喫されてはいかがでしょうか。地域の歴史や自然のことを学びながら、コースの魅力を深く知る森の案内人が皆さんのお越しをお待ちしています。山口市の自然の美しさとともに、人の素晴らしさも感じてください。

■申し込み方法(森の案内人・癒しの森弁当ともに)

散策を希望する1週間前までに、徳地農林振興事務所にお申し込みください。受付の際にお尋ねする内容は次のとおりです。受付後、森の案内人を調整し、ご連絡させていただきます。

- 来訪者の性別、人数、年齢層、どちらから来られるか
- 森林散策の目的や要望、森の案内人に期待すること
- 散策するコースの希望(愛鳥林・大原湖畔・長者ヶ原・その他のエリア)
- 散策するにあたり心配な事項の有無(運動習慣の有無、膝痛等の有無等)
- 当日の集合時間・終了時間・待ち合わせ場所・当日の連絡方法
- 雨天の場合の実施の可否の希望があれば、その決定日時と決定方法
- 癒しの森弁当の希望があれば、注文回数

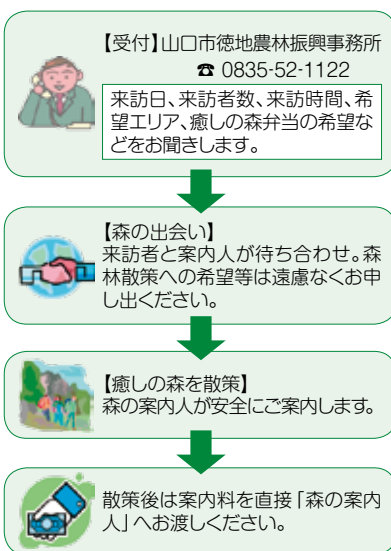
■料金

- 半日…案内人1人に対し2,000円(昼食をはさます2時間程度目安)
- 1日…案内人1人に対し3,000円(昼食をはさんで4時間程度目安)

※森の案内人による案内は、案内人1人につき、参加者5人以下程度を推奨します。旅行事業者や団体・大人数のグループで参加の場合等、あらかじめご相談ください。

■「癒しの森弁当」はいかがですか

徳地地域の食材をふんだんに使った「癒しの森弁当」ができました。「癒しの森弁当」は森の案内人と一緒に散策する場合に注文できます。森の中で食べるお弁当はまた格別です。(写真はイメージです。旬の食材を使いますので、内容は季節によって変更があります)



税込み650円

森に出かけるその前に

～道具の準備をしましょう～

森に出かけるその前に

- 服装 …… 長袖長ズボン。体温調節のため重ね着できるもの。
- 靴 …… 歩きやすいもの、サンダルやヒールの高いものは避けてください。トレッキングでは登山靴が必須になります。
- 手袋 …… 植物がぶれを防ぐほか、転倒時のケガ予防になります。
- 雨具 …… 合羽は防寒着にもなります。
- 昼食・水筒 …… 必要に応じてお持ちください。特に水分は十分ご用意ください。
- その他 …… タオル・敷物・帽子・リュックサック・トレッキングポール・ポリ袋・双眼鏡



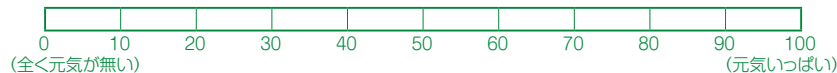
森に出かけるその前に ～気持ちの準備をしましょう～

- 森には、たくさんの動物や、植物がすんでいます。心の中で結構です。「お邪魔します」とあいさつをお願いします。
- セラピーロードの一部に柵が無い箇所があります。なるべく山側を歩かれるようにしてください。
- 携帯電話が不通の箇所が多くありますので、あらかじめご留意ください。
- 体調が悪い場合は、我慢をせず、案内人に申し出てください。
- こまめに水分を取り、熱射病の予防をこころがけましょう。
- 散策前日は、十分休息を取り、深酒や夜更かしは避けましょう。
- 熊は臆病な動物です。人の話し声がすると、自分から遠ざかります。熊除けの鈴等を着用しましょう。
- 万が一熊に出会ってしまった場合で、熊がこちらに気づいているときは、背中をみせずに、後ずさりをしましょう。
- 万が一熊が襲ってきた場合は、死んだふりは無意味です。伏せて小さくなり、首の後ろなど急所を守り、熊が立ち去るまで身の安全を守りましょう。
- マダニは主に草むらや藪・森林にいます。このような場所で長時間地面に直接寝転んだり、座ったりするのは止めましょう。
- ハチはいきなり襲ってくることはありません。見張りが様子を見に来ますので、静かに遠ざかりましょう。黒い色の服や、強い匂いの香水等は、虫が寄ってくる場合がありますので、避けましょう。
- 動植物の持ち帰りは禁止となっています。ゴミ等を落とさないようにお願いします。

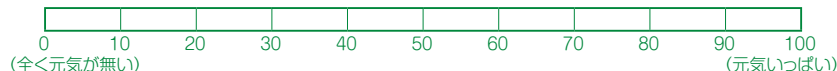
森に入るその前に ～健康セルフチェック～

森林散策前

- 森林セラピー前のからだの元気度をお聞きます。



- 森林セラピー前のこころの元気度をお聞きます。

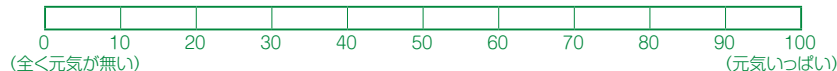


- 森林散策に期待すること、希望することを書いてください。

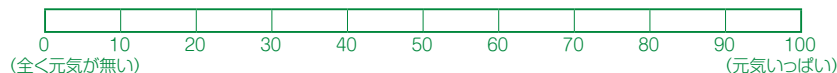
- 散策前に何か不安なことがあれば書いてください(案内人に伝えてください)。

森林散策後

- 森林セラピー後のからだの元気度をお聞きます。



- 森林セラピー後のこころの元気度をお聞きます。



- 森林散策のふり返り、感想を書いてください。

- 今日気がついたことで、今後取り入れたいことがあれば書いてください。

森の案内人からあなたへ ～森からかえたその後に～

森の持つ癒し効果は持続します

森林浴を連日行うことによるNK細胞活性効果は、1日目よりも2日目に高まります。また、NK細胞活性の効果は一定期間持続することがわかっています。

森は刻々と変化しています

花や葉だけでなく、空気の透明感や香り、鳥の声など、森は刻々と変化しています。今日とはまたことなる雰囲気のある森へお越しください。居心地のいい場所を見つけたり、お気に入りの樹を見つけると、またロードが好きになります。

いいと思ったことをいいと言ってみましょう

美しい風景を目にして『きれい…』と口にすることは、脳にいい影響を与えるだけでなく、身のまわりの人とのコミュニケーションにもいい影響をもたらします。『きれい』『おいしい』『うれしい』『気持ちいい』『ありがとう』…、いいと思ったことは口にしてみましょう。

いつも心に深呼吸を

ゆっくり深呼吸をすることは、自律神経の副交感神経に作用し、リラックスした状態をもたらします。忙しく、気がせくときこそ、ゆっくり深呼吸をして、気持ちを落ち着けましょう。

運動は自分の体調と相談しながら

ウォーキングをしたり、体を動かす習慣は、健康を保つのに大切ですが、体力以上の激しいトレーニングは、かえって予期せぬ故障が起こったり、体調を崩す恐れもあります。自分の体力にあった運動を心がけ、ゆっくり休養することも大切です。

規則正しい生活と、食事、ご自身を安んじる時間を大切に

生活リズムの乱れは、免疫力の低下を促します。規則正しい生活を心がけ、暴飲暴食は避けましょう。また、一日の中で、ご自身を安んじる趣味や休息の時間がおありでしたら、その時間を大切にしてください。

森の案内人がお待ちしております

山口市徳地の森林セラピー基地は、そのときそのときの森の魅力とともに、皆様をお待ちしています。森の案内人との森林散策のほか、トレッキング・セラピーロード自然観察・各種森林セラピー体験イベントを行っています。森の案内人は指名をいただくこともできます。ご家族やグループ、お友達と一緒にまたお越しください。



山口市徳地森林セラピー基地へのアクセス

広域図



【電車で】

JR山陽本線防府駅下車、防長バス「堀」行きへ乗車、約35分にて山口市徳地堀のバスターミナルへ到着。
ここで「柚野活性化センター」行きに乗り換え「愛鳥林入口」又は「釣山」で下車。

【車で】

中国自動車道徳地ICから国道489号を北上、約20分にて到着。

詳細図

