

# 「森林浴」, 「森林セラピー」と 社会教育—歴史的根拠と事例を含む国際比較

K.Ulrike NENNSTIEL

河野和枝

# 「森林浴」, 「森林セラピー」と社会教育 —歴史的根拠と事例を含む国際比較

K. U. ネンシュティール 河野 和 枝  
K. Ulrike NENNSTIEL Kazue KOHNO

## 目次

- 1, 概要
- 2, 「森林浴」「森林療法」  
「森林セラピー」及び「森  
林教育」とは
- 3, 欧米の実情
- 4, ヨーロッパの事例紹介
- 5, 日本の事例紹介
- 6, 結論

## [Abstract]

“Forest Bathing,” “Forest Therapy,” and “Social Pedagogy”:  
Historical Base and Intercultural Comparison including Case Studies

The ideas of “forest bathing” and “forest therapy” have gained growing attention in recent years in Japan and maybe even more so in Western countries. Still, these terms created in Japan are not clearly defined. The concepts have been understood quite differently, depending not only on the cultural and situational context, but also on the individual person who uses the term and her specific interests. In this article, we discuss what is understood by the terms “Forest Bathing,” “Forest Therapy,” and “Social Pedagogy” in different cultural contexts and where these terms originate from before presenting case studies conducted in Japan and Europe.

## 1. 概 要

近年、国内外で自然が心身に与える影響が注目を引いている。国内で関心を持つ人は、健康維持を気にする個人や団体から自然を売り物にしたい観光協会やその設備を用意しようとする建設業者まで、また町おこしの着想について頭を悩ませている公務員や地域開発を計画している政治家から人間への自然の影響を研究している医者や様々な領域の学者まで、多様な領域に広がっている。

海外においては、欧米とりわけドイツ語圏で特に日本の「森林浴」及び「森林セラピー」が、学者の間だけではなく、例えばアルプ・フェライン (Albverein) のような散策友好会や、異国情緒に魅力を感じる人々の間でも話題となっている。

こうしたことを背景に、自然、特に森林環

境が人々の考え、気持ちや行動、人間同士の関係に影響を与えている（又は与え得る）ことを前提に、日独比較を中心にしながら国内外の様々な取り組みを調べて、その類似性と差異によって整理し、森林が起すこととされている良好の影響が福祉や（社会）教育の関連で利用されているヨーロッパと日本の事例を検討し、利用を更に広げる可能性や方法を検討することが今回の研究の目的である。

そのためにこの「概要」に続いて、まず第2章で「森林浴」, 「森林療法」, 「森林セラピー」及び「森林教育」という日本語の用語を整理し、「社会教育」の基本や目的を確認する。第3章で「欧米の実情」を紹介し、特に「森林教育」(Forest Pedagogy) とドイツ語圏での日本の「森林浴」や「森林セラピー」の受けとられ方を明らかにする。第4章と第5章で国内外での調査の事例を紹介し、

キーワード：森林浴, 森林セラピー, 森林教育, 社会教育, 国際比較

Key words: “Forest Bathing”, “Forest Therapy”, “Forest Pedagogy”, “Social Pedagogy”,  
International Comparison

調査で得た情報を分析する。第6章はまとめと結論にあてる。

## 2. 「森林浴」, 「森林療法」, 「森林セラピー」及び「森林教育」とは

これらのキー概念を整理するにあたって日本と海外の使い方を — 場合によっては海外の国々の間での違いを — 区別する必要がある。

まず、もともと日本で作られて海外で広い人気を得た「森林浴」という表現を見ておこう。

### 2.1 「森林浴」

「森林浴」という表現の使用を最初に提唱したのは、1982年に当時の林野庁長官秋山智英氏だった(小林・近藤・武田2013; 上原2006)。秋山はこの表現を作る際、「欧米における単なる『森での空気浴』, [とちがって]・・・日本独自の森林文化の存在・・・日本文化の特徴の資源を森林やそれを成立させている自然や風土に求めている考え方」(秋山2006: 356-357)であることを強調した。小林らによれば、秋山のこの提唱は、「森林の中のレクリエーションを楽しみながら健康なからだづくり」(小林・近藤・武田2013: 3)を目指すためのものであった。

林野庁の「森林浴」の正式な定義は、「森林環境の自然が彩なす風景や香り、音色や肌触りなど、森林生態系の生命や生命力に対して、五感を通じて感ずることによって、人々の心と身体健康回復・維持・増進を図る」(高山2016: 5による引用)となっている。その根拠となっているのは、植物のフィトンチッドを人間の身体が浴びると生理機能が活性化するということである(田中2010: 11)。

「森林浴」という概念を作ることについて小林らはさらに次の様に説明する。日本人は西洋人と違って「自然と人間が同等の存在で

あるとする考え方」を持ち、「自然と親密な一体感の関係の中で生活してきた」から「現代人にとっても・・・主に温泉地を取り巻く森林地域の森林浴健康増進効果、快適性が認められている」(小林・近藤・武田2013: 4)。日本人は、欧米人と異なって好きな森林は「深い森」ではなく、「見晴らしのよい山」、要するに「人の手の入った自然」である。だからこそ森林に入ることは温泉に入ることと類似した感覚を生み出すという(小林・近藤・武田2013: 4)。森林浴と温泉浴の共通性・類似性は他の研究者も指摘している(長谷部2016, 武田・近藤2016, 高山2015等)。

「森林浴」は、情報増加や大都市人間関係等によるストレス激化を背景に「フィトンチッド」に対する関心と共にバブル期に広がったのに対して、「森林療法」や「森林セラピー」という表現は、世紀の変わり目前後以降に普及した。(上原2006; 高山2015)

### 2.2 「森林療法」

「森林療法」という表現が最初に重視されたのは、1999年の「日本林業大会」であったようである。そこでは「レクリエーション, 作業活動, 休養, カウンセリングなど」によって「心身のリハビリテーションや保健休養面での効果が期待できる」とされていた(上原2006: 4-5)。高山(2015: 5)によれば、森林療法の対象として「主に精神的な疾患を持つ患者や障がい者の心身の状態の改善」が目的とされているが、上原は、これらの患者や障がい者の治療やケアとは別に、森林療法が「生活習慣病の予防」という意味で都市生活の疲れやストレス解消を求めている人々の「健康増進」という機能も演じ得ることを強調している(上原2006: 5)。

林野庁が、2003年に「森林環境を総合的に利用した健康増進のセラピーのことを森林療法(フォレストセラピー)と呼称する」(林野庁2003)という文章で、「森林療法」と

「森林セラピー」という二つの表現を同じ意味で使っていることは明らかである。だが、例えば林(2010)は、「森林療法」も「森林セラピー」も英語で Forest Therapy になるために日本語で区別するのは「混乱を招く」危険のあることを意識しながら、「一般的に承認された」定義がないために各筆者が自分なりの定義を行う必要があるにせよ、定義によって区別することには十分な意味があるという立場をとっている。なぜかという、「森林セラピー」とは「医学的エビデンスに裏付けられた森林浴効果」という風に森林セラピー・ソサイエティが定義して商標登録を行ったために、この表現をより広い意味で使用することは不可能になったからである。他方、「森林療法」という表現はより広い意味で、例えば予防的な意味で「森林資源の健康資源化による健康文化の創造」(林2010:50)、「森林環境を活用して、病気になりにくい身体や心をつくる自然療法の一つ」(上原2012:12)、として捉らえられていることが多い。

現場の側で、「森林セラピー」の認定を申請したが、その認定には時間もかかってハードルも高いので、(まだ)認定を受けていない希望者(自治体、業者、非営利団体など)が「心地良い森林を見つけること、或いは作り出すことからスタート」(林2010:57)して、「森林療法」プログラムを作成・PRすることは可能であると林は見る。言い換えれば「森林療法」とは、効果のエビデンス、設備や専門性の保障のない森林浴地であると捉えることができる。だが、定義に縛りがなく自由である反面、「療法」と呼ばれているものは「未だに百花繚乱、玉石混淆の段階にある」(上原2011:4)という指摘もある。

### 2.3 「森林セラピー」

上に既に述べた特定非営利活動法人「森林セラピー・ソサイエティ」はホームページで「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』(森林セラピー・ソサイエティ)と定義している。森林セラピーは、呼吸法やヨガ、アロマセラピーなどを組み込んだ心のリラクゼーション・プログラムとウォーキング等の運動を通じて身体のフィットネス・プログラムのもとで「森を楽しみながらこころと身体の健康維持、病気の予防」(森林セラピー・ソサイエティ HP より)を目指している。

そのため(上に既に触れたように)ハード面でもソフト面でもはっきりとした基準が定められている。ハード面では、森林セラピー認定である。基地の認定がはじまった2006年から現在まで全国で62箇所がセラピー基地として認定された<sup>1</sup>。認定の条件は「道幅が広く緩やかな傾斜で、歩きやすい散策路が2本以上」及び「滞在・宿泊施設」が設置されていることである。さらに具体的に認定有無の基準となるのは、「五感に働きかける良好な自然環境」、「環境、施設などの整備状況」、「当該地へのアクセスなど立地条件」、「宿泊施設の管理実態」、「森林セラピーメニュー」、「地域住民の受け入れ態勢」、「将来構造・持続性・発展性」であり、それら以外に決定的なセールス・ポイントも考慮される。

書類審査で合格した地域は、次にフィールド整理の検査や心理実験を受ける。現地調査では、実験協力者グループの一部が、申請された森で滞在・散策した身体への影響を市内で同じ活動を行った実験協力者の比較グループと比べながら、セラピー基地の申請・実験対象となった森林が人々の身体に与える影響を医学的に測ることとなる(李・宮崎 2011a, b)。

ソフト面では、認定された森林セラピーガイド、又は森林セラピストの多様なガイダンスを含む「森林セラピーメニュー」の提供が要求されている。「森林セラピスト」は、「森林を訪れる利用者に応じて適切なプログラムを提供し、効果的なセラピー活動を指導する

者」とされており、「森林セラピーガイド」は「森林を訪れる利用者に対して、森林浴効果が上がるような散策や運動を現地で案内する者」である。後者は森林に関する環境科学的・生理学的な知識を持っており、「正しい森林セラピーの方法を助言することが」（「森林セラピー・ソサイエティ」HPより）期待される。森林セラピストは、それに加えて健康・心理について専門的な知識を有し、「質の高い保養プログラムを提供し」する。ただし、医療・治療行為を必要とする人が訪れる際には医者等の指導が必要不可欠である。

「森林セラピーガイド」、又は「森林セラピスト」という資格は森林セラピー・ソサイエティが導入したもので、最初は筆記試験合格とレポート提出などが必要な条件となっていたが、2015年からこれらの教育カリキュラムを全て通信教育に変えて、筆記試験を完全に廃止した（「森林セラピー・ソサイエティ」HPより）そのために資格は取りやすくなったと言える。なお、「森林セラピーガイド」のコース・資格を受けるには5万円弱の費用が必要である。

## 2.4 森林と「社会教育」

社会教育法（1949制定）第2条（社会教育の定義）において「この法律で「社会教育」とは、学校教育法に基づき、学校の教育課程として行われる教育活動を除き、主として青少年及び成人に対して行われる組織的な教育活動（体育及びレクリエーションの活動を含む）をいう。」と活動領域が示されている。すなわち学校教育外の教育活動として位置付けられている。しかし、その後生涯学習概念の定着や活動の広がりをみせ、今日では領域を超えて国民の教育活動すべてが社会教育の対象であることや学習者であるとの認識が共有されている。

社会教育の領域で森林がどのように位置付けられているかをみると、その多くは子ども

たちを対象に事業展開している「自然体験活動」が挙げられる。山や川、自然公園など地域に広がる自然環境を利用し、五感で自然を体得するキャンプや冒険活動などの青少年野外活動や自然観察、農業体験など多様な方法で実施されている。これらの活動は、青少年の健全育成を目的に、自然とのふれあい、自然環境への理解、草木を利用した創作活動など学習体験目的が細分化され、多彩なメニューが準備され提供されている。その活動の場のひとつに「森、森林」があり森林が持つ固有の教育的役割を求めた学習プログラムが編集されている。

わが国において自然体験活動が教育的価値を持って本格的に登場するのは1970年代に入ってからであった。青少年の健全育成を目指す政府は、国庫補助金を投じて全国各地に宿泊施設を併設した国立青少年自然の家を設置し、都道府県、自治体施設設置推進の足掛かりを作った。先ず義務教育の子どもを対象とする社会教育施設として運用し専門職員配置も行い施策の充実を行った。その後、利用枠を高校生や若者も利用できるようにひろげ、青少年、青年施設として自然教育活動の基地として事業を展開し、今日では28施設が稼働している。2011年の総利用者数は487万人、目的利用率83.2%、宿泊室稼働率58.3%と利用率は高い水準を維持している。他の自然教育施設等の利用状況と合わせても利用率の高さが推測できる。しかし、2008年に実施した行政刷新会議「事業仕分け」において業務の効率化対象施設となり、民間への移管、予算額減額が実施されていくことになった。当時2009年国立青少年施設の利用者、宿泊室稼働率が過去最高であるにもかかわらず、施設運営や事業展開に大きな転換を迫り、教育施設の民営化や受益者負担への道を開いた影響は、その後の施設職員の非正規化など禍根を残すこととなった。このことは、都道府県や地方自治体の財政難と重なり青少年自然施設廃止や

統合につながる動きを招くこととなる。

文部科学省は、2003年の環境教育推進法の成立を機会に、林野庁とも連携した森林環境教育推進の取組みを政策化し展開している。林野庁と文部科学省による「森の子くらぶ活動推進プロジェクト」国土緑化推進機構が組織する「緑の少年団」、環境庁が進める「子どもエコクラブ」事業、経済産業省の「青少年のエネルギー体験学習」「青年森林協力隊」などの事業展開がある。(文部科学省 HP 中央教育審議会資料2003より)

一方、公害問題からスタートする環境問題への国民の関心は、衣食住を意識した健康環境、生活環境、自然環境問題などと膨らみさまざまな国民運動も展開してきている。最近では東日本大震災に起こった原発事故が、環境問題に無関心ではいられない状況ともなり、地球全体の問題として持続可能な環境づくり・地域づくりが推進され、学習や行動に結びつく契機となっている。新たな定義として森林環境教育や森林ESD(持続可能な社会づくり)に向け、問題解決に必要な能力・態度を身に付けさせるため、森林・里山を活用した人財育成システム：国土緑化推進機構 HP より)の教育活動も活発になり国民的学習課題と注目が集まっている。

このように21世紀に入り「森林」は、環境問題を学習する場のひとつとして注目され、教育的役割が認識されるようになった。

学校教育をはじめ社会教育、生涯学習を推進するためのプログラムが多種多様に展開され「森林教育」(大石、井上2015)の言語も使用され固有の教育領域として確立されつつある。「森林教育には林業教育や林産教育など専門教育としての意味合いの強いものと森林環境教育や木育など、広く一般を対象とした教育まで、多様な内容が含まれる」(大石・井上2015)と概念の整理を試み、森林教育のねらい(図1)、森林教育の目的(図2)、そして森林教育の基本構造(図3)のように理

論化をしている。

従来の自然教育、野外体験教育をさらに細分化し森林の教育的機能を「人々の育ち」としてあるいは「人々の意味ある行動様式」に昇華し整理していることは興味深い。

社会教育・生涯学習の現場としての森林は今日、子どもの自然体験学習ばかりでなく、広く大人の教育領域として承認され理論の構

表 4-2 森林教育のねらい

- |   |
|---|
| ①森林について「知る」こと   |
| (1)自然現象としての森林、木など「森林そのもの」を知ること(知識)  |
| (2)「森林と人間との関係性」として、森林の多面的機能(環境、林業、森の恵み)、森林との関わり(生活・暮らし、森林に関わる諸問題)   |
| (3)四季の変化や現実の森林の様子など森林との関わりを通じて感じる「自然観」(感性)  |
| ②森林での「体験」を通じて育む   |
| (1)「森林そのもの」を捉えるための技能  |
| (2)「森林と人間との関係性」として、森林の保全や森林づくり、資源利用、森林に親しみ遊ぶことなど、実際に森林と関わる技能や体験   |
| (3)「自然観」として、森林や自然に関する緑を愛することや自然への畏怖や、地域や関わりを通じた勤労観や郷土愛を育むこと   |
| (4)森林での「体験」を通じて育む「自分自身・社会との関係」に関する内容  |
| 「豊かな心や創造力など(情緒・精神)、運動や自己鍛錬(身体)、協調性やコミュニケーション力(社会性)、具体的な活動を通じて全体をみる力や知的好奇心、問題解決力など(知の総合化)」に貢献する力を育むこと(森林での「体験」を通じた学び)。 |
| ③「人材育成」   |
| (1)持続可能な社会づくりに貢献できる人材の育成や、国際人や市民としての生きる力の育成など「人材育成」(専門教育、一般向けの普通教育双方を含む)。   |

(井上・大石2014)

図 1

<p><b>森林教育の目的</b></p> <p>直接的な体験を通じて、循環型資源を育む地域の自然環境である森林について知り、森林と関わる技能や態度、感性を身につけ、21世紀の社会を生きる市民として、自然と共生した持続的な社会の文化を担う人づくりを目指した教育</p> <p><b>森林教育を通じて学ぶべき内容</b></p> <p>「森林の5原則」：多様性、生命性、生産性、関係性、有限性</p> <p>「森林との関わりの5原則」：現実的、地域的、文化的、科学的、持続的</p>
--

(井上・大石2014)

図 2

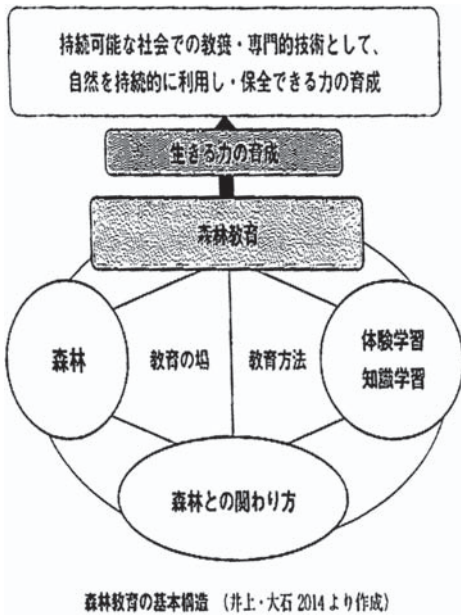


図 3

築と同時に実践のあり方が求められていると言える。

ここで、北海道内で森林環境教育の先駆的実践事例を挙げる。道北の下川町は森林による地域づくりが町を挙げて実施され森林産業の振興、エコライフの普及など人々に知られている自治体である。森林環境教育、森林療法、エコツアー、エコライフ普及活動など社会教育の領域でも多彩なプログラムが町民に提供されている。とりわけ、乳幼児から小・中・高校生、一般の住民と系統的森林環境教育が注目される。それぞれの発達に合わせた方法と内容で森林環境教育は構成され町のテーマである「町と森と木の一生」のコンセプトが、「森から学ぶ」に集約されている。

森を活用したまちづくりのモデルとして大いに参考になる事例と言える。(下川町 HP より)

### 3. 欧米の実情

欧米では近年、日本の「森林浴」が大きく

注目されている。日本人が「森林を浴びる」ということが新聞や雑誌で見出しになったり、真似をした表現を生み出したりした。早い紹介の一例であるが「Practice *Shinrin-yoku* or *Forest Bathing* — In other words, get outside” (Root 2010) という題名で一ページ程度の説明文の冒頭に著者は「森林浴とは汚いヒッピーのものであるかのように響くかもしれないが、…」というコメントをつけたが、このコメントが“Forest Bathing”という表現を初めて聞く時に比較的多くの欧米人が感じたり考えたりすることを表していると思われる。この紹介例から7年たった現在では、例えば旅行ガイドのページで日本の森林浴、その内容、効果と医学的根拠が簡単に説明されている。(203 Travel Challenges 2017)

より本格的に森林浴のアイデアを追及する米国人は年々に増えている。その代表的な例は、自然の体験を通して若者への援助などの自然と人間の心理を結びつける活動を数十年間続けてきたアモス・クリフォードというソーシャル・アントリプレノールである。彼は、日本の森林浴を米国で紹介し普及させるために「自然と森林のセラピーガイドとプログラムの協会」(Association of Nature and Forest Guides and Programs)を創設した。この協会の中心的な目的は、一方で、森林セラピーガイドの教育、カリキュラムと資格の質の保証と制度化を行うことであり、他方で、森林セラピーを健康保険制度に組み込むことである。(Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs)

協会が主導的な役割をとって、カナダからニュージーランドまで欧米の多くの国々で Forest Therapy Guide の教育を行っている。日本の森林セラピーガイドと森林セラピストへの教育と違って、この米国の協会のプログラムは7日間の徹底的な宿泊を伴うプログラムから始まり、その後6ヶ月間の指導付の実習を含む。この7日間のプログラムだけが

(宿泊費などは別費で) 3,200 US\$ (約36万円)「授業料」がかかる。

ヨーロッパでは特に北部と中央の国々において日本の森林浴が人気を得ている。北欧では人口密度が低く、従来から森林が日常生活でも大きな役割を演じてきたのに対して、例えばアイルランドでは森林が国土の8%にも至らなく、さらにこの森林の9割は経済的価値などはないと言われているトウヒである。それにも拘らず、日本風の森林浴を普及させるための活動に取り組む人がいる。Bards In The Woods (2013)

日本の森林浴及び森林セラピー関係者と海外の森林セラピーなどに関心を持つ人々との相互交流に関心が最も強いのは、日本とドイツ語圏の人々だと思われる。日本ではドイツの温泉＝リハビリ及びクナイプ(林2010)等が魅力的に見えているが、ドイツ、オーストリア、スイスでは、日本の森林浴効果の医学的証明から日本の森林療法まで関心が広がっており、また、密教的なイメージをもって日本の森林浴を知りたいという人も少なくない。

こういった背景のもとでドイツ語圏で森林活動に取り組んでいるグループ・組織・個人は非常に多いので「代表的」と言えるものに絞ることは不可能に近い。

日本の森林浴・森林セラピーについて比較的早く執筆された例として2010年の「私の医師：森林」という題名の記事を挙げるができる。それは「森林散歩はもう直ぐ処方箋対象となり得る。日本の研究者が森林散歩の有利な効果を発見したので、現在、東アジアで森林をセラピーセンターに変える動きが熱心に進められている。」(Zentrum der Gesundheit 2013: 1)という小見出しを持っており、日本の森林効果に関する医学的研究に注目しているものである。この2ページ未満の記事の中で森林浴は「日本の最新のセラピー・ヒット」と呼ばれ、Quing Liと宮崎の医学的研究(李・宮崎 2011a, b) および

上松にある赤沢森林セラピー基地が簡単に紹介されている。

2016年5月30日に中央ドイツ放送局(Mitteldeutscher Rundfunk, MDR)が「森林浴は新しい散歩形態である」という題名で世界の森林効果の研究について簡単に紹介しながら、特にガン予防の効果やオーストリアの生物学者の研究などに焦点を与えた。このようなマスコミの報道の例はこの5～10年間に非常に多くなってきた。

日本のことを全く述べず、「森林医術(Waldheilkunde)」として森林の健康への影響を神秘説や呪術と結びつけて「森林セラピー」などをPRする個人もいれば(Stoesser 2017), 「Waldenwerkstatt<sup>2</sup>」(「Waldenの作業所」という名称で山林プロジェクト、植林プロジェクト、庭プロジェクト、文学プロジェクト、「星空作業(Sternenhimmelarbeit)」などを通じてコーチング、バーン・アウト対策などを提供する、個人が中心となった組織もある(Haeberle 2013)。

もちろん、このように秘教的な要素を含む組織は一部にすぎず個人が中心となって活動している場合に多い。これとはほぼ対照的に、例えば「Waldwelten(諸森林世界)」というEberswaldeの自治体と専門大学が2010年創設した財団があるが、この財団の目的は「森林関連の学問や気候研究、自然保護、公的環境教育、森林関係の技術と文化を促進させる」ことである。最も大きなプロジェクトは、特別支援を必要とする子供とそうでない子供たちが森林で一緒に教育を受けることを通してインクルージョンを学習させるという目的をもつものである。それ以外にも、多様な背景・生活様式の人々を自然の中に集めて、一緒に活動することを通して相互に認め合い、多様性と自然性と魅力を身につけるために様々なプロジェクトを遂行しているものもある。

(Stiftung Waldwelten 2016)

メクレンブルク・フォアポメルン州の島で



は本年(2017年)の9月に「ヨーロッパの最初の療養・治療森林」(NDR 2017)がバルト海の海水浴所で承認された。森林は経済活動の手段であるとともに「セラピスト、薬局、フィットネス・センター」でもあり、このような機能を演じるために森林の中で運動の場所、休憩所、障がいのある人にも使いやすい道が用意されているので、喘息、心臓、循環器などの病気、又は精神的身体的な苦痛を和らげることが十分に可能だという。この「Heilwald(療養森林)」は、明らかに日本の「森林セラピー」と類似したコンセプトに基づいている。その一つの特徴として指摘されているのは、携帯やスマートフォンの使用が厳しく禁止されていることである。(NDR 2017)

このような、東北ドイツの海の風景を利用し、「セラピー林」と類似した形態で自治体と近くの専門大学が手をつないで開発を進めている、保健観光のカラーが強いプロジェクトは、西南ドイツの山景色の中にもある。2014年にバーデン・ヴュルテンベルク州の最初の国立公園となった「国立公園黒い森」である。そこでは、「自然体験、原生林、健康、休養」をキーワードに学問的なモニタリングが含まれている。研究の主な対象となっているのは、森林の気候による変化、自然と人間との相互影響、地元の人と観光(開発)に関心をもつ人々との調整、イベントの豊富な年間プログラムへの観光客と地元の人々の積極的な参画である。(Baden-Wuerttemberg 2017)

同じ方向を目指しつつ地元の人と外部の人との交流を最も重視して、観光、教育、セラピー、ケア、看護と社会福祉を多様な活動を通して推し進めようとする組織の典型的な例は、オーストリアの「green care(緑のケア)」であると思われる。このグリーン・ケアは、ウィーンの農業省の活動の一環で、農家と外部の人とのつながりを深めるために、例えば都市で生活している子供たちに農家の仕事を体験させたり、心身が疲れた人に自然の中で

休養の機会を与えたりするなどの福祉的な活動に取り組んできた。そして2014年からはグリーン・ケアが森林の事柄を中心的対象とした部門を追加的に創設した。(Green care 2017)

森林の良好な影響を社会福祉の領域で生かす可能性を検討することの比較的早いイニシアティブをとったのは、2012年にノルトライン・ウェストファーレン州のBrueggenで行われたWaldforumで開催されたものである。そこでは森林が人間にとって長い歴史を通してどんな意味を持っていたかを学習する機会と同時に、特に若者の自然セラピーの可能性について勉強する機会も提供された。さらに、森林教育(Waldpädagogik)に関するワークショップも遂行された。(Nordrhein-Westfalen 2014)

これらの活動とはまた異なる背景から「森林セラピー」に取り組み始めたのは、「Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit(自然・精神・社会的保健のヨーロッパ・アカデミー)・Fritz Perls Institut」である。職業訓練(「berufliche Weiterbildung」)の州認定教育機関としてこのアカデミーは「パーソナリティーの発展—健康を意識した、健康を促進する生活様式—個人的な創造的能力、職業的コンピテンズと専門的イノベーションを促進させる」(Europäische Akademie EAG/FPI 2017)ことを目的にしている。言い換えれば、ここでは「森林セラピー」を遂行するよりも「セラピスト」として仕事をしている、又はそれを目指す人に、専門的な知識やプロフェッショナルになるための重要な能力を教えると共に、総合的な人間教育を行っている。ここでは「森林セラピー」は他の、例えば「園芸療法」、「音楽療法」、「芸術療法」、「演劇療法」などと合わせて、保健・健康を改善するための「総合的なセラピー(Integrative Therapie)」の一要素と考えられている。

この「総合的なセラピー」のパラダイムは、1965年から「包括的な人間セラピー」として発案されて、1970年代からクリエイティブ・セラピーの諸形態、身体・運動セラピーの諸形態、そして新しい自然セラピーの諸形態、更に「統合的なスーパービジョン」(「Integrative Supervision」)を含むように発展させられた。

特に「新しい自然セラピーの諸形態」では、教育基準や資格は未だに各学派・教育機関によって異なることがあるという問題を背景に、アカデミーとの連携で「Deutsche Gesellschaft fuer Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care<sup>3</sup>- DGN e. V.」(「自然セラピー, 森林セラピー・森林医学, グリーンケアドイツ協会」)が創設された。この協会では「新しい自然セラピー」の学問的根拠が強調されており、関連知識や研究を普及させることが目的となっている。

#### 4. ヨーロッパの事例紹介

現地の調査に基づいて、ヨーロッパでの、森林がもつ療養機能や人間の心身の社会的保健・発育のための可能性についての関心と、それを積極的に利用しようという動きを典型的に表す二つの事例を紹介する。一つは、「Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit」という、「アカデミー」という建物・施設を中心した組織であり、もう一つは2016年10月ノルウェーのピリで開催された「バイオ・エコノミックスとフォレスト・ベダゴジー」という国際会議での、組織的に結ばれていることが無い様々な国、職業、組織、場所に属する人々の共通の職業関連の「イベント」・活動を紹介した事例である。

##### 4.1 「Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit」

このアカデミーが出来上がるまでの間、起

草者となった複数の博士号資格を有するヒラリオン・ベツォルド (Hilarion Petzold) が教授だったデュセルドルフ大学に属するインスティテュートではより小さな規模で類似した活動、セラピー教育と研究が行われていた。大学の構想の変更と大学敷地の狭さの問題をきっかけに、ベツォルド氏が協力者と一緒に新しい場所を探して、デュッセルドルフから約60km離れた山林地方にある Hueckeswagen に適切な施設を見つけた。Hueckeswagen は非常に小さな町で、公的交通機関を利用して行くのはかなり難しく、アカデミーの施設は更に離れて見つけにくい場所にあるので、ある種の「秘密性」が求められていたのではないかと思われていたが、責任者の説明によれば、そんなことは全く無い。むしろ、豊かな自然環境に恵まれていることと、使えそうな設備が既に作られていたことが、この場所が選ばれた理由のようである。

建物の一部はかなり古くて、一部新しく付け加えたり作り直したりしたが、古い建物での宿泊はそれなりに安く提供できるので、これを優先的に選択する客も少なくないという。「アカデミーの客」は、セラピーを学習する人、専門的な教育を受ける人、ワークショップ等に参加する個人や様々なグループである。アカデミーは、公的な機関 (又はその一部) ではなく独立法人なので、運営は経済的に厳しく、多様な活動に取り組んだり、需要に応えたりする必要がある。

この場所でアカデミーが開催された当時は、身体的重要性を発見していたと思われる、演技や芸術系の「Gestalttherapie」と「Kreativitätstherapie」の諸形態が盛んであったが、世紀の変わり目の後、新しい自然系の「庭セラピー」, 「景色セラピー」, 動物に援助された形のセラピーなどがより重視されるようになり、そうした背景のもとで、近年、「森林セラピー」が付け加えられた。なぜ「新しい自然セラピー」が特に重要かという点、文明

の発展によって引き起こされた心身の傷や各種の障がいとは自然とのつながりを見つけなおすことによって治ることがあるからであるという。人間の行動の最も決定的な動機は、Sigmund Freud が強調した性欲や攻撃欲ではなく、好奇心であり、世界を発見し・理解することが我々の最も基礎的な関心・行動の動機なのであるという。例えば、土に触ったり植物の成長を観察したりすることによって多様な感覚が敏感になったり、動物を利用したセラピーを通して例えば PTSD の障がいを受けた人が信頼感を回復したりすることが可能である。例えば、言語能力の貧しい人々の場合、従来のカウンセリングにははっきりとした限界があるが、植物や動物を通してコミュニケーションをとることは、可能なのである。言語能力が弱い人が軽視されるという経験は多いが、植物や動物を通して自分の強み・能力を発見できる可能性もあるので、セラピーの効果が上がりやすい。日本で開発されて、効果が医学的に証明された森林セラピーは更に広く使用できること、例えば抑うつに対する効果が既に明白になったというのである。

一般的に言えるのは、現在、精神医学や心理学の領域において一つのセラピー方法だけではなく、複数の方法を患者に合わせて組み合わせ使用することがおこなわれているということである。その関連で自然セラピーの大きな利点は、患者・クライアントがこのセラピーに近い活動をセラピーの後でも自分ひとりで続けられることである。コストもその分比較的安く済ませられる。傷病が再発する危険性は活動を続けることによって多くの場合抑えることができる。又、いずれにせよ、セラピー方法よりもセラピストとの信頼関係とセラピー外の影響が大きいということが大規模なメタ分析が明らかにしたので、クライアントが必要以上にセラピストに依存しないために、セラピーと並行して、またセラピー

後に自然での活動を通して得られる効果というものが大変重要である。

#### 4.2 「バイオ・エコノミックスとフォレスト・ペダゴジー」国際会議

この国際会議は、ヨーロッパの森林のことを仕事関係で扱っている非常に多様な職業・生活の人々の緩やかな組織の会議である。この会議は毎年違う国・場所で開催されている。2016年の秋にノルウェーのビリという小さな町の近くの山林の中の森林センターで行われた。参加者は17カ国から集まった70名で、林業の専門家、林業管理局の責任者、林業経営者、森林セラピスト、観光協会のメンバーから自然保護のアクティビストまで様々で、多かれ少なかれ森林教育に取り組んでいる人々が最も多数であった。

この国際会議のプログラムは、基礎講演、報告、グループ討論と森林教育の実習的体験などで組み立てられていた。基礎講演や報告において、バイオ・エコノミックスという題名で森林を考える重要性が強調され、森林が人間の健康、動物や植物の多様性の保護、地球の温暖化や他の環境問題解決のために非常に大きな価値を持つことが明らかにされた。国際会議の参加者が森林に関する知識を林業の視野から、経済の視野から、新エネルギー開発の視野から、生物学の視野から、健康の視野から増やすことができ、森林が南北問題を緩和させるためにどれだけ貢献できるかということまで学習できた。

この国際会議のもう一つの重要なテーマは森林教育である。ここでは、講演などを通して知識を得るよりも、体験的な「学習」が重視される。1人あるいは2～3人のグループで、子供又は大人の森林教育に取り組んでいる人が使用している手段や教育方法を紹介し、国際会議の参加者にそれを、教育を受ける人の立場で体験できるという形をとっている。具体的な内容は、メモリーカードのゲームを

通して森林の動物や各々の動物が好きな食べ物を覚えることから、木のおもちゃや道具を作る技術、穴を掘って土の層面を分析することまで、多様な教育法が含まれる。小グループで森林教育関係のプロジェクトを考え計画し、それを実行することを想像し、その現実化に必要な時間や、予想できる障害と期待できる結果までを描くという課題などに取り組んだ。

まとめて言えばこの国際会議においては、何らかの形で森林に関係するさまざまな職業の人々が集まり、森林に関して幅広い知識を得て、森林教育関係の体験学習と他の国・仕事の人との交流ができる。この中で明らかになったのは、特に次の点である。①森林が殆ど今まで意識されていない可能性をもっており、それを生かすことによって人間がより健康で平和的な生活を行い、環境問題を緩和させることが可能である。②「森林教育者」という表現も「森林セラピスト」という表現も職業名として法的に登録・保護されていないので、専門的な知識・資格の全く無い人もそれなりの活動に取り組むことができる。③「森林教育」には、子供に木の名前を強制的に覚えさせることから、森林を楽しみながら学校の全ての教科の勉強することまで、又（大人を中心に）心身の回復のために誰でも自分なりに使用できる「リラックス法」などを身につけるまで、何でもあり得ることが明らかになった。

## 5. 日本の事例紹介

上に海外の事例・動きを紹介したので、次は筆者が調査で訪ねた日本国内の「森林セラピー」基地の事例を紹介し、その現状を検討する。

### 5.1 福岡県八女市黒木町

八女市は、福岡県の南にあり、熊本県と県

境を接し、栽培されるお茶は全国で知られている。

八女市黒木町は2008年に第3期の森林セラピー基地の認定を受けた。これは、全国で25番目で、福岡県では隣のうきは市と共に初めての認定だった。当時は、黒木町はまだ八女市の一部ではなく、独立した町だった。町長が森林の健康への有利な影響を意識し、特にドイツのクナイプ療法などについて関心を持っていた。

黒木町では、既に1980年代から大規模年金保護基地として福祉事業団により設置された、ホテルやプール等を含む保護施設が存在した。この事業は2004年に黒木町に引き渡された。だが施設の運営が専門的な知識やネットワークの観点からも経営的観点からも町の能力の可能性を越えたので、公募によって民間の業者として西洋フードコンパスグループが運営することとなった。この古い建物の改修費は八女市の負担となっている。その後、八女市の市長の影響でこの「グリーンピア八女」の基地内でテニスコートや公式サッカー場などが整備されたが、その利用料は企業の収入となるが、市が施設の維持・補修の責任を持っている。今の運営者は特に観光客を泊まらせることに関心を持っているが、地元のクラブなどが施設を利用することもある。

この「グリーンピア八女」の存在を背景に黒木町では、早くから森林の散歩道などがある程度整備されていたので、それを利用して1770mから2260mまで、「どんぐり拾いの小道」、「泉と小島への散歩道」、「熊笹と湖の小道」という三つのセラピーロードが用意され、更に1999年にオープンした温泉館は認定の申請に有利な影響を与えた。申請した後、2007年に国土緑化推進機構(独)及び森林総合研究所(独)が「森林セラピー基地・セラピーロードにおける整理・心理効果と物理・科学的評価」を行い、収縮期血圧の低下、ストレス時の交換神経活動(自律神経)やストレスホル

モンを抑える効果、緊張や不安を和らげ、疲れを取り、気持ちを落ち着かせる効果、活気の気分を高める心的効果、森林の香りフィトンチッドの殺菌力や心身の癒し効果が確認された。それをもとにして黒木町の森林の森林浴の効果・癒す能力が検証されて認定に至った。

認定の次の年から行政職が主催して案内人養成の講座を開いた。案内人の養成講座は、例えば月一回行われている5つの講座である。セラピーガイドの養成は3年間の学習を必要として、最低五つの領域に知識を持つことが資格を得る前提となっている。セラピーガイドとセラピストの資格を取るためには、東京に行くことが必要であった(本稿2-3を参照)。合格した人は、県から3万円をもらえるが、その金額では旅費さえカバーできないという問題が指摘された。

2016年10月まで33人が案内人の教育を受けたが実際に活動する人は約半数にとどまる。だが現段階ではそれで充分であるらしい。むしろ案内を依頼する観光客が少ない。

案内人は勉強会などを通して自分の知識を増やすように努力し、たまには県の予算で外部の人を講演に呼ぶこともある。ガイドが得るお金は知識・資格の水準によって90~120分かかる散策一回当たり1000円~2000円程度である。案内人として活動する人は主に退職後の人と無職(又はパート)の女性である。「森の案内人」は、「訪れる方に『心』と『身体』もくつろいでもらうために一緒に森を散策し・・・訪れる方に五感をフルに使った森の楽しみ方を提供するとともに、最適なコースを最適なペースで案内し、森の持つ癒しの効果を最大限に感じてもらうための手伝いします。」と市役所の案内で説明されている。

セラピーのために来た客は、一年間16~35件294~480人で、2015年は人数が極端に多くて翌年はその半分以下であった。案内の依頼

の件数・人数は約5倍にいたる。年5~6回は町の職員が計画したイベントが開催されている。イベントの計画および準備を行うのは、案内人10名で形成された委員会である。役場の立場からは、より多くのイベントの開催が望ましいが、委員会はこれだけの開催数で既に十分に忙しい。長期的に安定したペースでイベントを継続的に開催できるように回数を無理やり増やすのは避けるべきであろうと言う。

イベントの内容は、木で物を作ること等である。参加者の数はイベントの内容と日程によって約10名から70名まで大きく異なる。その半分ぐらいは地元の人であり、半分ぐらいは「外部の人」でその殆どの人が福岡県とその隣の県民である。

セラピーロードや温泉を平日で利用するのは主に地元の高齢者であるが、ホテルやブロックハウスはスポーツ施設のために若い人が利用することも多い。知的障がい者はほぼ毎日セラピーロードを歩くので、例えば強い風で枝が落下した時には、同行者が役所の責任者に連絡する。

セラピーロードは、水がたまらない様に木の削りくずが敷いてあるので、やわらかくてとても歩きやすい。森の中で呼吸するために特別な場所があり、木と木の間で横になったり転がったりすることもできる様にところどころに空き地があり、鳥の声が聞きやすい場所、湖の観察に素晴らしい場所などが用意されている。一部の木には木の名前と特性を説明する看板がついているが、それをつけることの利点・不利点に関して関係者間で長い議論が続いているらしい。つけることによってガイドと案内人にヒントを与えることができる一方、木に看板をつけるのは「自然ではない」という理由で自然のセラピー効果の邪魔になるという反論もある。

セラピー基地の認定を受けるために前提となっている医学的証明の費用は400万円から500

万円で、小さな村にとってはかなり大きな予算を必要としているが、森林の利用は無料で、案内なしでも可能であるのでセラピー基地の認定が不適切に高いという声も出されている。だが、この基地は多様な福祉のニーズのある人々を含めて特に地元の人に多く利用されているので、黒木町がそれを用意したのは十分な価値があると思われる。少なくともこの点では、この「くつろぎの森グリーンピア八女」は、筆者が調査した他の基地とは根本的に異なる。

#### 5-2 熊本県水上村（みずかみむら）<sup>4</sup>

熊本県水上村は、九州中央山地市房山、白鳥山、高塚山などの山々に抱かれた山間であり日本三大急流のひとつ球磨川の源流の村である。人口2,300人余（2016）、基幹産業は林業と水田が主要作物であるが、他にお茶、栗、野菜、イチゴ、メロンなどの果物を生産する農業のまちである。その一方森林、温泉、河川など豊かな自然環境に恵まれ、その環境を生かしたさまざまな観光施設（温泉宿、市房山キャンプ場、公園、市房ダム、大吊橋など）を有し村域を網羅している。湯山温泉桜祭り、農林業祭り、公認奥球磨ロードレース大会、福祉と文化のつどいなど四季折々年間を通じ多彩な祭りやイベントが開催され、観光客の入込を増加させまた住民と交流する場にもなっている。

なかでも霊峰市房山には、縁結びの神様として名高い「市房山神宮」が1200年の時の流れを経て祀られ、その参道には樹齢千年とも言われる大きな杉が数十本そそり立っている。「御嶽（おたけ）さん参り」と親しまれる市房神宮に、年に一度、3月16日に村中の住民がそろって参拝する習わしが長年続けられ、村民にとって市房山は信仰の山なのである。現在は行われなくなっている。また市房山には、天然記念物「ゴイシツバメシジミ」という国内希少野生動物種と、幼虫の食草であ

る「シシラン」が生えていることも知られ愛蝶家の注目度を高めている。水上村森林セラピーはこの市房山で行われ、セラピーロードも市房山キャンプ場を中心に、自由散策コース（500m～）適度なウォーキングコース（約1.7km）健脚向けトレッキングコースの3本設けられ、体力に合わせたコースを選べるようになってきている。

水上村では平成9年から地域活性化プラン「卓越のムラづくり」と「水上ツーリズム」を打ちだし、恵まれた自然環境と生活文化を継承した匠の技をもつ地域の人的資源を生かし、つくる・話す・見つける「水の上の学校」を展開している。事業を展開する上でコンセプトになったのが「村づくりは人づくり」つまり「郷土に親しみ、郷土を愛する心を持った人づくり」をし、ひとり1人の村民が水上ツーリズムに関わる人材として参加しようというものであった。先ず「村人づくり振興会議」を設置し、村民が持つ匠の技を子どもたちの健全育成や地域づくりに生かす取り組みが実践された。小学校区ごとには「校区人づくり振興会議」がつくられ、地域の人々をよく知るPTAが中心となって「ふるさと名人録」が作られ、地域全体で子どもを育てる活動が展開された。学校と連携し市房キャンプ場が泊所の「宿泊登校」、各種手芸教室、竹細工、豆腐づくり、干し柿づくり、炭焼き体験など地域の名人が講師となり、大人と子どものふれあいを築き、村の伝統文化を継続させる、子どもの育ちを大人みんなで支える、活動は、子どもと同時に大人たちが育つ契機を生み出す成果につながっていった。

「水の上の学校」の事業には、培った人づくりを生かし「村民先生」が各種ツーリズム学校をつくり展開している。天然ヤマメ釣りの学校、タケノコ山で春を味わう学校、水の湧く里で遊ぶ学校、山里の暮らしを学ぶ学校、ひがん花の里をウキウキ歩く学校、癒しの森で炭焼き体験、ほいほい広場の星空学校、紅

茶づくりの学校、森の暮らしを学ぶログハウスづくりなど20余の体験学校は、水上村のあらゆる資源を生かし、活用し展開されている。そのプログラム内容を「ひがん花の里をウキウキ歩く学校」を例に見てみる。

ひがん花が咲くロードと棚田を見ながらのんびりウォーキング、昼食は農家民宿で地元食材をふんだんに使った手づくり料理を味わう(学校によっては参加者の料理体験もある)、農家の軒先では子どもたちが竹で作った水鉄砲遊びを楽しむ、午後はサツマイモ収穫を参加者全員が体験するお楽しみ農業体験、という具合に、のんびりウォーキング体験と地元色を取り入れた体験メニューがプラスされたプログラムが提供されている。食や遊びなどの体験をとおり村民と触れ合う時間を大切にしたツーリズムプログラムになっているのである。またログハウスづくりでは、学校だけの時間で完成しないが、その後、参加者が自主的に訪れ3年程かけて完成させられるよう継続活動になっている。完成後、宿泊用に使われるが、中にはログハウスを購入し自らのハウスにする参加者もいるという。他の学校も同様に村民の手づくりメニューが加わる取組みや地域の歴史、語り継がれる伝説、動植物や自然環境の説明などガイド役を兼ねた先生たちの話は、参加者の好評を得、県内外からのリピーターが増え高齢者も含めた交流人口を増加させる現状にある。村内には「水の上の学校」の参加者のIターン組も増えている。先生などのスタッフで参加する村民ばかりでなく、季節のイベントやプログラムに合わせ村民が多く参加することも「水上村ツーリズム」の特徴と言える。

水上村の森林セラピー基地は、2010年熊本県で初めて森林セラピーソサエティより「基地」認定を受け、2012年グランドオープンしその後、市房杉トレッキングツアーは「水の上の学校」プログラムにもなっている。

活動は、市房山の森林セラピーロードを使っ

て、森の案内人である村民ガイドが案内する「市房杉トレッキングツアー」と「森林セラピーツアー」がメインで通年行われている。

森林セラピー基地を運営しているのが、温泉旅館や商店街、関心のある村民で組織する「市房杉トレッキングツアー部会」(以下トレッキング部会)が担い、セラピー認定資格をもつ28名が現在活動している。トレッキング部会は、市民団体として独立した組織体制を取って運営しているが、水上村役場産業振興課と連携している。行政は団体に対し助成金などの支出はないが、パンフ印刷などの宣伝費、事務的諸経費など含め申し込み先、問合せ先の窓口となり事務局の役割を果たし月一回のトレッキング部会には必ず参加している。現在、事務局を行政から独立する方向で検討されているが、今後も連携した取り組みは維持しながら進めるとのことであった。ツアーガイドの報酬は1日6,000円としているが、親子研修の場合、村内外問わず無料の参加費にしているため報酬経費が出ず部会の予算で賄っている。ツアー参加費はガイド賃金なのである。森林セラピーガイドも50、60歳代と高齢化にあり若返りが課題と認識しているが、ガイド自身の生きがい、健康増進につながっているメリットも多くどのようにバランスを取って活動を継続させていくのか今後の課題になっている。

森林セラピー事業の取組みに「セラピー弁当」がある。健康に配慮した地元食材と献立がツアー参加者の楽しみになっていることは、全国の森林セラピー基地でよく聞かれる。が、どの地域でも毎回決まった献立の弁当になっているという。しかし、水上村のセラピー弁当は、温泉宿、物産館、レストランなど村内で持ち回りし、その時々地元食材を使いセラピー弁当を提供しているため献立に変化がもたらされ参加者の好評を得ている。ここでも村内の資源を使いまかなうという内発的村づくりが展開されている。

行政やトレッキング部会では、森林セラピー基地の機能を福祉・医療とつなげられないかと模索していたところ、熊本市内の病院から森林セラピーを利用し治療につなげたいと意向が告げられた。その後病院々長が来村し森林セラピーツアーを体験する経緯もあり森林セラピー活動の広がりが期待できるとしている。最近では企業等でのストレスチェックが始まったこともあり、ヘルスツーリズムとしての利用者が増え予防学のひとつとして認知されてきたとみている。



森を感じる（水上村 HP より）



市房杉トレッキングツアー雨の中の杉林  
(2016, 10, 28 筆者撮影)

#### ・水上村の社会教育と森林教育

前述のように村民がつくる「水の上の学校」は、役場産業課と連携し運営されているため公的社会教育事業ではないが、プログラム内容編成や実践現場では村民たちの「学び」が

内包し展開されている。公民館を中心とする公的な社会教育事業には、子どもを対象にした通年事業「ふるさと塾」が村民先生を中心に展開されている。夏の自然体験（自然観察、カヌー、川遊び、散策等）をはじめとして、神楽、おたけさん万十づくり、高齢指導者による体操教室など文化活動も含め、「地域を知る、地域の伝統を学ぶ、地域を体験する」活動が実施され地域ぐるみの子育て活動になっている。「森林も含め村の子どもたちが村の良いところを知ってもらう、実感してもらうために地域の環境教育があり、人口減少の歯止めにつながる」と水上村が位置付けている。

水上村の森林セラピー事業は、住民団体と行政が連携運営していること、高齢者や村民がツーリズムや森林セラピー事業、社会教育事業に積極的に関わり地域参加を実現し内発的村づくりの一翼を担っていることが特徴と言える活動になっている。

#### 5-3 北海道津別町<sup>5</sup>

津別町は、オホーツク海に面するオホーツク総合振興局管内に位置し、オホーツク管内3町、十勝管内2町、釧路管内1市1町に囲まれた山間部にある。人口5,000人余（2016）、「つべつ緑のふるさと 愛林のまち」と町のキャッチフレーズにするほど地域産業に森林が貢献してきた自然豊かな自治体である。林業、農業を基幹産業とするが、総面積716.60km<sup>2</sup>のうち森林面積が622.66km<sup>2</sup>で全体の86%を占め畑作と酪農、畜産業を営む農地は10%に満たない。ちなみに町のイメージキャラクターは「まる太くん」である。

この森林面積からの二酸化炭素年間吸収量は37万6千炭素トンと試算され、森林から放出される酸素量は約28万2千kg、1人あたり年間必要量は約275kgと言われていることから約100万人の生活が可能である酸素量であり、北海道総人口の約17.8%が賄われる量であると試算されている。（役場産業課・住民



生活課 HP より)

津別町には恵まれた森林資源を活用する木材加工業、木製品製造業など林業に関連する商業が発展し関連する事業が12社を数える。町内の森林から年間約7,700 tの林地未利用材の利用が可能と推計され地域資源をエネルギーとして有効活用できる取組みを進めている。2007年には、「環境保全型有機農業」の推進と「地域性の高い循環社会」の構築をめざし「津別バイオマスタウン構想」を策定し、家畜糞尿・生ごみ・樹皮・下水道汚泥等再生可能な有機性資源の再生に取り組み、酪農などの家畜排泄物は農地用有機肥料に家庭の生ごみは菜園用肥料に堆肥化し町民に還元されている。また2009年には木質ペレット製造施設を整備し、木材加工や間伐後に排出される木材資源のエネルギー化が行われ公共施設(中央公民館や温水プール)や会社等の暖房を木質ペレットボイラーで賄い個人住宅のペレットストーブ導入支援補助も進められ利用者が増加している。2013年には木質バイオマスを主体とした再生可能エネルギーを推進し資源循環型社会の構築を図ることを目的に「津別町森林バイオマス熱電利用構想」を策定し、現在では工場などへの熱・電エネルギーのほぼ100%供給しCO<sup>2</sup>削減にも貢献している。

「愛林のまち」宣言の津別町では森林を生かしたまちづくりを振興してきた。森林資源を利用した観光施設や社会教育施設がある。中でも「津別21世紀の森」は、広大な自然公園である。「森林学習展示館」をメインに遊びながら森や木材のことが学習できる。また施設の周囲では5つのテーマに沿った森の体験が出来、キャンプ場も併設されホテルや津別川での釣りも楽しめる自然環境である。

「つべつ木工芸館」は、木の博物館である。建物には動物や植物、木材の資料が配置され森の再現と津別の木々でつくられた木工品、木のおもちゃ、ウッド・クラフトなどが展示販売されている。隣接する「木工体験工

房」では指導者のもと木工クラフトが体験できる。町内の公共施設は、木材をふんだんに使った建築で「愛林のまち」を印象付けている。

#### ①学校教育～木育授業

目 的／木の町に生まれ育った子どもたちが木の認識を新たにし木や自然に対する親しみや木の文化を理解し自然や故郷を大切に

対 象／小学校3年生、小学校5年生、中学校1年生対象

事業内容／木の卵、木のおもちゃなどの作製

#### ②社会教育～放課後子ども教室「アソビバ・つべつ」

目 的／体験活動により町内の社会資源の素晴らしさを知り地域から学ぶ契機にし子どもたちの成長発達を促す。

対 象／町内小中学生、親子など事業内容により参加対象が変わることもある。

実施時期／一年中、年間40回程度開催

事業内容／自然体験(サイクリング、いかだづくりといかだ下り、登山、カヌー、スノーシュー体験など)木育体験(枝打ち体験、木の図鑑づくり、木工体験、ネイチャーゲーム、ツーリングなど)食育体験(アソビバ!ファーム 農場体験、種植え、収穫、調理などの体験)その他。文化・スポーツ体験(餅つき、しめ縄づくり、スケート教室、通学合宿など)

※自然文化、チャレンジキッズ、緑の少年団、農業体験・たいち、各コースを統合し「アソビバ・つべつ」を再編した社会教育事業。

津別町の自然環境を生かした取組みのひとつに「上里町民の森自然公園(愛称ノノの森)」(上里地区)に併設した「森林セラピー基地」がある。活動拠点となる「ノノの森ネイチャーセンター」は、温泉宿泊施設「ランプの宿 森つべつ」内に置かれ、森林セラ

ピーガイドによる自然体験，自然学習，「雲海ツアー」「津別峠 宇宙ツアー」などのメニューが提供されている。森の空間にたたく静寂な宿，森の香り成分に包まれた露天風呂，森林セラピーガイドに誘われてのウォーキング，ツリーイングなど木々とふれあい，五感で森を感じる「森林浴」を十分に満喫できる空間が広がっている基地である。

津別町は，林業と農業の両産業に支えられ発展してきた。しかし高度経済成長期を境に離農者の増加や木材需要の低下，外国産木材の市場占有率増加等を背景に人口減少が続いた。1980年代に入り策定された「第二次津別町総合計画」において新たな産業振興策として観光開発を盛り込み，道路や施設等の整備を進めた。1987年「リゾート法」制定時に上里地区に温泉を掘り当て観光産業による新たな町づくりに転換させていく。1993年津別町振興公社による温泉宿泊施設「森の健康館 フォレスター」をオープンさせたが，スキー場閉鎖による影響で経営困難に陥り2007年経営から撤退した。引き続き民間経営社に委託されるが一年で撤退し「フォレスター」は休館に陥る。2010年現在のA社が指定管理者となり経営に着く。その時採用された支配人が森林セラピー基地ガイドのOさんである。

2010年策定の「第5次津別町総合計画」には「森林セラピー基地の指定と推進」を盛り込み森林ガイドなど町民が担い手として求められた。2009年～2011年，北海道「地域再生チャレンジ交付金」事業を活用し，NPO 法人森林セラピーソサエティ，森林総合研究所による事前調査，ホスピタリティ研修，セラピー検定試験，先進地研修視察などを経て2011年基地の認証を受け2012年から森林セラピー事業を開始している。ホテル支配人のOさんは，NPO 法人森のこだまを設立し津別町と「森林セラピー事業を中心とした地域振興の協働に関する協定書」を締結し，ノンノの森ネイチャーセンターの事業を展開している。

つまり森林セラピー基地の運営はNPOが担うこととなったのである。



津別町ノンノの森  
(2016, 10, 7 筆者撮影)



津別町森林セラピーロードの木のベンチ  
(2016, 10, 7 筆者撮影)

その後の森林セラピー参加者は，2012年99名，2013年118名，2014年135名と増加傾向を示すが，その他の事業，散策ガイド，雲海ツアー，星空ツアーなどの事業がNPOの収益につながっている。現在，森林セラピスト12名，森林セラピーガイド12名が登録されているが，ツアー参加者も少なくガイドは常駐のOさんと一部のメンバーで対応出来る現状である。雲海ツアーなどNPO独自の事業が好評であるためOさんは2015年ホテル支配人を辞めNPO活動に専念している。名古屋出身のOさんが津別町に来たのは「自然学校」を実践したい目的があつたこと，前述のよう

にたまたま支配人になる経緯から「ノンノの森ネイチャーセンター」の仕事に就きツアー対応するばかりでやりたい活動を広げることが出来ずにいた。2016年北海道を襲った台風はノンノの森も直撃し大きな被害を受け活動が限定される事態になったがNPOの仲間が回復作業にあたり、自然体験の場を復活させている。

森林セラピー事業を担うNPOは、設立当初、津別町からの委託費により運営されていたが年々委託事業が減少し、現在では自主事業による運営が大きく上回っている。中でも森林セラピー事業の占める事業費は大きくない。Oさんによると森林セラピー事業がなくとも運営は可能としながらも森林セラピー基地認定のキャッチフレーズがイメージになっている効果は認めている。しかし、雲海ツアーや星空ツアーなどは津別でなくとも可能、つまり観光ツアーなのであって地域住民に生かされる社会資源にはなっていない。当初森林セラピー活動を社会教育的活動と考え、高齢者などの健康づくり、子どもの自然教育、森林教育に生かす取り組みにと言われていたが、事業費が予算化されない現状では事実上町民には還元されてはいない。もちろん幼稚園、小中学生の子どもが来ることもあるが、町ぐるみの取組みにはなっていない。そもそも町民は自然がそこに在って当たり前の意識なのだからお金を払ってまで参加することはない。行政は、地域資源の町民の森、自然の森などの環境保全はするが、ソフトには予算化しない、予算化する条例もないため森林セラピー基地活動は地域に根付いて行かない、と語る。また全国的にみても森林セラピー基地活動がうまくいっているところは多くない。うまくいっているところは、行政や地域住民が町ぐるみ活動になっているところであろう。担い手(キーマン)がいなくなると継続するのは難しいと現状をみている。実際Oさんが参加している森林療法研究会には、医学の

進歩もありエビデンスは多く持っている。しかし日本において予防に対する保険適用がないことが福祉や医療と連携できない弱さがある。セラピーは医療行為が出来ないので看護師や保健師と連携しなければ事業化は出来ず町の現状では無理と言える。これからは行政の縦割りをなくし、観光と林業、農業、教育、福祉などを貫く「横串」の発想と実行がなければ進まないと考えている。また交流人口が増えても、トイレなど施設設備に税金をかけ町財政に影響を与えるなら、交流人口が少なくともお金を落としてくれる事業の仕組みを優先する考えもある。ノンノの森ネイチャーセンターの事業を温泉宿泊客を対象に実施しているのは、温泉宿もNPOも共倒れしないで持続可能な運営が望ましいと考えてのことであった。NPO法人として価値あるものの「商品化」をきちんと提供する努力を惜しまず運営をすることで行政に提案していきたい。

これらの聞き取りから森林セラピー基地があくまでも観光事業として位置付けられている現状が見える。

森林セラピー事業の導入や目的が「地域資源である森が持つ癒しの空間と効果」を生かし交流人口増加で観光や地域振興対策事業推進の実現に資することは明らかである。しかし実際には、森林セラピー事業だけでは運営が出来ず、地域資源が多様にネットワークされリピーターを誘う魅力ある内容、つまり良質なプログラムが必要であることがOさんの語りから理解された。あらためて設置者としての行政の役割が問われるが、この事業に町民が参加することが促され、地域資源が町民のために有効活用する一工夫が今後必要である。

## 6. 結 論

森林浴、森林療法、森林セラピーに関する関心は、近年国内外で急に広がったのは明ら



- のストレス低減効果と今後の発展 — 心身健康科学の視点から —」 新興医学出版社。
- 高山範理 (2015), 『ストレスと森林浴』, バイオフィードバック研究 42巻第1号, pp. 3-10.
- 田中淳夫 (2010), 「森を歩く魅力 — 森林療法へのいざない」, 月刊保団連 No.1017, pp. 10-15.
- 日本森林保健学会 (2012), 「回復の森 — 人・地域・森を回復させる森林保健活動」, 川辺書林.
- 宮崎良文, 李宙営 (2011a), 「森林セラピーの生理的リラックス効果 — 4箇所でのフィールド実験の結果 —」, 日衛誌 第66巻第4号, pp. 663-669.
- 宮崎良文, 李宙営 (2011b), 「自然セラピーの予防医学的效果」, 日衛誌 第66巻第4号, pp. 651-656.
- 宮崎良文 (2015), 「自然セラピーの予防医学的效果とその個人差」, 日本生理人類学会誌 第20巻第1号, pp. 19-32.
- 李卿 (2011), 「森林セラピーによる『精神心理・神経系—内分泌系—免疫系』ネットワークへの影響」, 日衛誌 第66巻第4号, pp. 645-650.
- 林美枝子 (2014), 「森林療法から考察する補完・代替療法としての健康文化」, 北海道民俗学 第6号, pp. 50-61.
- 林野庁 (2003), 平成14年「高齢社会における森林空間の利用に関する調査」. [www.maff.go.jp/j/council/hyoka/h15\\_2/pdf/14\\_shudanh\\_52.pdf](http://www.maff.go.jp/j/council/hyoka/h15_2/pdf/14_shudanh_52.pdf)
- 大石康彦・井上真理子 (2015) 『わが国における森林教育の系譜—森林技術誌掲載文献から—』 P74-78, P110-114.
- 〔洋書〕
- Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (ANFT), (2017), <http://www.natureandforesttherapy.org/the-association.html> (閲覧日2017年10月20日)
- Baden - Wuerttemberg (2017), Wie Natur wirkt: Die Wahrnehmung der Natur durch den Menschen. <http://www.schwarzwald-nationalpark.de/>
- Bards In The Woods, (2013), Shinrin Yoku, Forest Bathing, in Ireland. <http://www.bardsinthewoods.com/2013/06/shinrin-yoku-forest-bathing-in-ireland.html> (閲覧日:2016年5月29日)
- Europäische Akademie EAG/FPI (2017), Ueber unsere Akademie EAG. <https://www.eag-fpi.com/ueber-unsere-akademie/>
- Green care (2017), Wo Menschen aufbluehen. Neue Wege - neue Chancen. Perspektiven saeen, Wohlbefinden ernten. <https://www.greencare-oe.at/>
- Haerberle, Susanne (2013), Waldenwerkstatt, Susanne Heberle, Burnout-Praxis, Boaching und Landschaftsarbeiten. <http://www.waldenwerkstatt.net/Waldenwerkstatt-aktuell.html> (閲覧日2014年5月17日)
- MDR (2016), Waldbaden ist das neue Spazierengehen. <http://www.mdr.de/wissen/waldbaden-gegen-krebs100.html> (閲覧日2017年10月19日)
- NDR (2017), Europas erster Heilwald wächst auf Usedom. <http://www.ndr.de/nachrichten/mecklenburg-vorpommern/Europas-erster-Heilwald-waechst-auf-Usedom,heilwald106.html>
- Nordrhein - Westfalen (2014), Dokumentation. So war das Waldforum 2012. <http://www.sispa.de/dokumentation.phtml>
- Root, Jessica (2010), Practice *Shinrin-yoku* or *Forest Bathing*. <https://planetgreen.com> (閲覧日2014年6月30日)
- Stiftung Waldwelten (2016), Blickwinkel: Inklusion macht Schule. <http://www.waldwelten.de> (閲覧日2017年10月4日)
- Stoesser, Silke (2017), Der Wald als Ort der Ruhe und Kraft. <http://www.waldheilkunde.de/> (閲覧日2017年10月12日)
- 203 Travel Challenges (2017), Shinrin-yoku. How to practice the Japanese tradition of forest bathing. <https://www.203challenges.com/shinrin-yoku-how-to-practice-the-japanese-tradition-of-forest-bathing-in-fographic/> (閲覧2017年10月20日)
- Zentrum der Gesundheit (2010), Mein Arzt, der Wald. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/waldspaziergang.ia.html>
- 2016年度北星学園大学特別研究費による研究である。