

# 森林セラピーを社会教育によって 社会的インクルージョンに活かす

K.Ulrike NENNSTIEL

河 野 和 枝

# 森林セラピーを社会教育によって 社会的インクルージョンに活かす

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. 用語の定義
3. 森林セラピーに対する  
期待の根拠
4. 事例研究
5. 考察

## [Abstract]

### Potential of Using Forest Therapy for Social Inclusion with the Help of Social Education

The concept of forest bathing and forest therapy introduced by the Japanese Forest Agency has attracted attention in most parts of the so-called post-industrialized world, particularly in German-speaking countries. Within the past decade, several experiments in Japan have proved the positive effects of being in the forest on health, even without therapy or medical support. As the positive effects on psychological well-being and stress reduction are quite evident as well, the concept could be beneficial for those who often experience social exclusion, such as the elderly, handicapped, or depressed, foreigners, and the economically poor. Nonetheless, in Japan and other countries, forest therapy is mainly considered to be a health improving tourist attraction aimed at gaining profits.

However, as the health improvement benefits from forest therapy come at zero cost, information dissemination and access could be valuable for the socially excluded. Empirical research was used to investigate whether and how social education could contribute to using forest bathing as a means to social inclusion.

## 1. 概要

「森林セラピー」は日本で始められて世界中に広がっている。セラピーの根拠となっている森林で時間を過ごすことが、健康に良好な影響を与えるという事実は国内外で「知られて」はいたが、それを証明する医学的実験の大半は日本で遂行されている。日本で現在森林セラピー基地として認定されているのは、全国で63箇所ある。これらの基地は、認定された時点による違いはもちろんあるが、それ以外に、広さ、設備、利用率、活動の活発性と内容も、大きく異なる。中には、長期的に「活動休止中」となっているところもあり、

自然災害の影響で一時的に使用できないところもある。しかし全体的にみれば、認定されている基地の数はもう余り変わらなくなっており、使用率が減る傾向を示すところもある。

「森林セラピー」は森林資源が持つ自然環境を、持続可能な人間社会づくりに貢献するという目的で展開されているはずである。医療・福祉関係者からも従来の「森林浴」「森林療法」の効能に加え、生理・心理実験による科学的なエビデンスを付加した論文などが紹介され実践に道筋をつけている。その取り組みは認定「森林セラピー基地®」(NPO 森林セラピーソサエティが認定する森林セラピー基地に®をつけ差別化を図っている)ばかり

キーワード：森林セラピー, 健康向上の効果, 社会教育, ソーシャル・インクルージョン, 社会福祉  
Key words: Forest Therapy, Health Improving Effect, Social Education, Social Inclusion, Social Welfare

でなく地域森林資源を利用した「森林散策」などの効用に付加価値をつける取り組みに広がっている。

全国に広がってきた認定「森林セラピー基地®」は、自治体管理のなかで活動し、なかにはNPOや民間企業に指定管理者や委託という形で運営・管理をまかせている事例も少なくない。この間の調査でも明らかになっているが、「森林セラピー基地®」の利用が、地元住民というより、観光客目的のための商品として位置づけられるプログラムが多い内実がある。実際には森林セラピープログラムには、森林教育、健康・福祉教育、環境教育、ふるさと教育、子ども健全育成、ガイド養成などの人材育成、地域づくりなど多岐にわたる要素を含みながら運用されている。つまり体験型教育効果や自己実現に寄与し、生涯学習、社会教育と深くかかわる活動の展開があることが理解される。観光目的に森林セラピー事業がメニューに入ることと同時に地域住民の社会教育活動にひろげ、地域森林資源が多様な人々を受け入れる可能性を探求する段階に入っていると考える。<sup>1</sup>

西洋の国々では、森林セラピーに関心を持つ人が相変わらず増え続けている。「森林」それ自体に対する関心の流行はヨーロッパでも既にピークを越えたと言う研究者もいるが、「セラピー」や「健康ツーリズム」に関してはそうではない。

ドイツ語圏においては「森林 [での] 教育」と自然環境を重視する「体験教育」(Erlebnispädagogik)は長い伝統を持っている。その背景のもとで、近年森林で行われる教育やスポーツ活動が急増し、それなりの設備なども多くの地域で用意された。また、例えば犯罪を起こしたなどの「育てにくい」と判断された青少年を対象に、森林の環境を利用して福祉的援助活動を行うこともある。そこでは社会的能力を増やすための「ゲーム的性格」の活動が行われることもあれば、怒りなどの

感情を追い出す目的を含めて「林業」という形の肉体労働の性格を持つ活動も行われている。例えば「育てにくい」青少年のグループは、一週間ほど森林滞在期間があればその間(木の種類など)森林についての勉強も、またキャンプファイアーの様な活動もプログラムに組み込まれている。

今後森林セラピーも社会福祉の関係で利用されることは十分に想像できる。特に、様々な理由で排除されやすい人々を包括するための努力の一環として森林セラピーは非常に効果のありそうなものと思われる。しかし実際は、こういった例は海外でも日本でも余り多くない。日本国内では、その方針を持つと思われる例はあるが、インクルージョン活動だと言えるまでに至っているとは言いにくい。そこで、社会教育が重要な貢献をできるのではないだろうかと考えられ、現状およびその理由を調べる目的で日独比較を中心に本研究を行った。

方法としては文献研究を前提に、社会教育学者と福祉社会学者が日本とドイツ語圏を中心に現場の調査を行い、森林セラピーが社会教育を媒介に社会的インクルージョンを促進させる可能性を検討することを目的にした。

なお、論文は次の様に構成されている。

この概要に続く第2章では、まず、三つの最も基本的なキータームについて国内外の文献を基にして説明する。第3章は、この研究の目的となっている社会的なインクルージョンの可能性が期待できる根拠を明らかにし、第4章で事例調査の結果を用いて現状をこの期待に照らし合わせてみる。最後の第5章において、上述した期待と現状との違いを分析し、これからの改善のためにあり得る手段を示す。

## 2. 用語の定義

この章においてはまず本研究の中心のキータームの定義を確認し、本論文の関係で重要

と思われる説明を付け加える。

## 2.1 森林セラピー

「概要」で既に述べたことだが、「森林セラピー」が元々発想されたのは、日本であった。日本において「森林セラピー」はどのような風に定義されて発展してきたかという歴史的背景については著者は既に別な論文で詳細に書いた (Nennstiel/河野2018) ので、ここでは日本での諸定義を簡単にまとめた上で、海外、特にドイツ語圏の諸定義に焦点を与えていく。

上述した論文において、この領域で支配的な位置を占めている森林セラピー・ソサイエティ (英語名 “Forest Therapy Society”) は、「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2017) と定義していたが、一年後は、この定義はソサイエティのホームページから消されている。そして「森林セラピーとは」という題名の下でまずビデオが入れられ、その下に、一ページ程度の文章で森林の効果と森林セラピープログラムの要素などの紹介が書かれている。この中で「森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。」 (森林セラピー・ソサイエティ2018) という文章が含まれている。定義の内容、特に森林セラピーと森林浴との関係の見方は以前と余り変わっていないことが分かる。ただ、「癒し効果」という表現が消されているのは、この程度の効果ではなく、もっと大きな医学的効果があることを期待させたいという意図だと解釈ができる。その理由は、医学的実験がさらに持続されて、その結果それなりに人間の身体への深い効果が改めて証明できると思われるためである。

「NPO 法人 日本森林療法協会」 (英語名 “The Japanese Forest Therapy Society”) は、「森林療法」とは「健康のために森林を活用すること」という風に定義している。こ

の協会は「健康」という表現を、WHO とほぼ同じ様に「健康増進、病気の治療、福祉・療育分野も含まれる」広い意味で考えている (NPO 法人 日本森林療法協会2018)。森林セラピーを対象にするこの両協会の英語名は殆ど違わないが、二つの協会の間には重要な違いがある。森林セラピー・ソサイエティが、医学的根拠を強調し、森林セラピー基地の認定と「森林セラピスト」や「森林セラピーガイド」という資格を与える権利を持っているのに対して、日本森林療法協会の方は、誰にも入りやすく参加しやすい条件を作ることとを心がけていることが明らかである。

海外の定義を検討してみると、英語圏で最も支配的な役割を演じている “Association of Nature and Forest Therapy” のホームページでは「森林セラピーは森林および他の自然環境に没頭することによる治療とウェルネスを援助するための、研究に基づく枠組みである。」 (Association of Nature and Forest Therapy 2018) と、説明されている。

ドイツ語圏においては、「森林セラピー」及び「森林浴」への関心が非常に高いことが目立っている。これは近年「森林」の関係でドイツ語で出版された本からも、ネット上のキーワード検索結果からも直ぐに見られる。殆どの文献・HPなどで、森林セラピーは日本の森林浴 (“Waldbaden”) から始まった事実が挙げられている。だが、残念ながら、その具体的な内容には余り配慮せず、周りの自然の美しさを指摘して「森林セラピー」又は「森林浴」という表現を利用することによって自分の (主に観光関係の) 商売の利益を増やすという目的を飾らず表に出している例は少なくない。他方、医学的根拠を重視して「森林セラピスト」の教育や資格を進めようとする学問的努力も見られる。「今までのところ、ドイツ語圏においては『森林セラピー』の統一的な定義は存在しない」とはっきりと書いているところもある (Mensch&Wald

2018)。「森林セラピー」は「森林で行われる心理セラピー」と見なす人・組織もあれば、森林を「コ・セラピスト」,「共同のセラピスト」と見なす例もあるし、癒しの森を健康的な気候効果の生み出す運動や休養の空間として利用しようとするグループもあり、「森林にある治癒力」として理解する人もいる(Mensch & Wald 2018)。森林セラピーを学問的に発展をさせる試みの萌芽は、引用した Mensch & Wald の結社以外に、特にセラピー教育の伝統のある大学関連の協会(Fritz-Perls-Inst.)と医学の領域で空気療法を専攻するグループに見られる。後者は森林セラピーを「空気療法の一要素であり、それを、予防のため、治療のため、リハビリテーションのためにといった目標に合わせて適切に組み込むことができる。」(Schuh/Immich 2018)と、解説入りで定義している。

## 2.2 社会教育

日本では「社会教育」の法律根拠は、1949年に制定された社会教育法の第二条で定められている。この第二条においては「社会教育」とは、学校教育法(昭和二十二年法律第二十六号)又は就学前の子どもに関する教育、保育等の総合的な提供の推進に関する法律(平成十八年法律第七十七号)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。(社会教育法(昭和二十四年法律第二百七号)2018)と書かれている。言い換えれば「教育基本法は、社会教育の定義について何ら規定していない」(文部科学省2018a)し、社会教育の内容についてもそれなりに各々の教育委員会が自由に決めることができる様である。

教育法が発行されてから半世紀以上たつうちに、教育水準の向上と生涯学習の普遍化等に伴い「社会教育」の意義や課題も変わって

きた。現在における社会教育ではほぼ全ての国民学習活動を対象にすることができる。そこで社会教育主事がどんな役割を演じるかという点、「社会教育主事は、都道府県及び市町村の教育委員会の事務局に置かれる専門的職員で社会教育を行う者に対する専門的技術的な助言・指導に当たる役割を担います。」(文部科学省2018b)

欧米ではどうだろうか。日本の『福祉社会辞典』によれば「社会教育」に対応する英語の用語は「social education」(畑 1999)となる。しかしこの表現は、西洋で余り使われていない(山本1990)。例えば、4巻から成る“Encyclopedia of Social Work”(Mizrahi / Davis 2011)の様な専門用語の辞典では扱われていない。和英、和独などの辞書には訳語として載っているが、インターネットには訳語として上がるのがあっても単語以上の引用は意外に少ない。例えば IGI Global Disseminator of Knowledge (2018)において、“social education”には、「コミュニティと文化的な相互作用に焦点を与えることを含みながら最終的に寛容を促進させることを狙う学問的及び実生活の授業である。」と、説明されている。また、スペインのカタロニアのある大学の英語版のカリキュラムに「social educator」という職業資格が紹介されている(Universitat de Lleida 2018)。そこでも、社会的変化を起こすという役割が重視されていて、教育は住民を社会的、政治的、経済的、文化的環境に総合的に包括させるための手段とされている。“The encyclopedia of informal education”(Smith 2002)では、欧米における「社会教育」の歴史的な発展に関する研究結果が記述されている項目で、「社会教育」とドイツ語圏の「Sozialpaedagogik」([ソーシャル・ピダゴジー])との関係が論じられている。これによれば、ソーシャル・ピダゴジーの観念は、最初に社会性を育てる教育という意味で1840年代にドイツで作られ

て、「社会生活に適応する教育」及び「社会の教育」として北アメリカに導入され、1860年代において「社会生活を通しての教育」としてUKで検討された。そして1900年前後に英米で社会関係に関する能力を育てる目的で若者の社会福祉の領域で使われるようになった。

ドイツ語の“Sozialpaedagogik”という表現は、1844年にKarl Magerが「遂行された実践を含めてある社会の中で行われている全ての教育の理論」として最初に使い始めた。当時このソーシャル・ピダゴジーは教育の一部と見なされるのではなく、変化の厳しい社会の中で生じている多様な問題に直面する社会全体の教育であり、市民が民主主義の社会に積極的に参加できるために非常に重要だとされていた。そこでは個人と社会との相互関係が中心的な対象となっていた。第一次世界大戦後、「家族の機能損失」という理由で家庭と学校以外のところでも若者の教育が不可欠と考えられてソーシャル・ピダゴジーは青少年の福祉を中心に新しく定義された

(Gabriel 2009)。より細かく言うと、1920年前後ヨーロッパで社会的変動と様々な争いが厳しい中、若者の貧困、不良化、逸脱が重要な社会問題と見なされて、これらの青少年を福祉や教育を通して社会に戻すことが必要とされた (Muenchmeier 2011)。その後、時代と共にこの「ソーシャル・ピダゴジー」の具体的な対象や焦点は変化してきたが、福祉と教育を通して青少年を援助することは現在に至るまでその中心的な内容・課題である。従って、ドイツのソーシャル・ピダゴジーは言葉として日本の「社会教育」に対応するにしても、内容・目的等が明らかに異なる。

主に成人の教育を目的とするのはドイツで“Volkshochschule”[民衆大学]というものである。“Volkshochschule”の歴史は18世紀に始まった。その目的は、最初から現在に至るまで教育水準の向上と資格付与、他方(政治的)啓蒙や解放である。市町村の公的機関

として、全ての市民にとってオープンで入りやすい教育機関で、中立的な立場から理念として特に市民の政治参加を促進することが一つの大事な課題とされている (Hufer 2014)。

“Volkshochschule”は、可能な限り住民の関心に対応したプログラムを提供しており、特に近年では、公的予算援助の削減の影響で経済的な理由でもそうせざるを得なくなった。だが、背景にある考え・理想から言うと、「住民を教育する」という点で日本の社会教育の理念と逆方向である。ただ現実には、両方の場合にそれほど違いはないと思われる。結局、日本の社会教育に対応したものに最も近くなるのは、ドイツでは、山本(1990)が書いたとおり“adult education and youth activities”を合わせたものとなるだろう。

### 2.3 社会的インクルージョン

1970年代においてフランスを始めヨーロッパ各国では、社会的に排除された人々が急増した。その背景には、産業構造の変化による失業や貧困の広がり、移民の増加、景気の停滞、などがあり、その結果、「福祉国家の危機」が論じられた。この重大な社会問題を解決するために、個別的な対策ではなく、全ての人々は身体的にも社会的にも経済的にも政治的にも文化的にも、要するに総合的に社会に参加できるような状態を狙う対策が目的とされた。この目的が実現された状態は社会的排除とは対照的に「ソーシャル・インクルージョン」と呼ばれた (Silver 1994: 532; 岩田 2008: 32-34)。

国連は社会的インクルージョンを「平等な機会を確保する努力の過程 — 個人的な背景と無関係に誰もが生命の完全な可能性を得ることができる」様になること (United Nations 2018) と説明している。

### 3. 森林セラピーに対する期待の根拠

それでは、森林セラピーが社会的インクルージョンに貢献できるという期待の根拠を明らかにする。最初に森林浴及び森林セラピー効果について医学的証拠に基づいて検討する。それから、森林浴、又は森林セラピーがソーシャル・インクルージョンに役に立ち得ると期待できる理由を論じる。社会教育と森林・自然教育との関連については既に別なところ(Nennstiel/ 河野2018)で論じたので、本論文においては具体的事例を中心に検討していく。

#### 3.1 森林セラピーの心身への影響

森林セラピーが心身に良好の影響を与えて健康増進に貢献できることは多くの人が直感していることであり、専門的な文献でも述べられている。医学の実験は、上述したとおり今まで主に日本で行われているが、その実験の結果を紹介する前に、まず、森林療法が効果を生み出す場合の条件を見てみる。

そこで、まず環境全体の要素として樹種、樹齢、樹の高さ、樹の直径、枝下高、林分密度、林床植生、保育度、地形、気候、季節性などがあげられる。「ソフト」の要素としては明確性、喚起性、クライアントの能力との適正、個人的要素としてのクライアントの心身状態、嗜好性、過去の体験、モチベーションなどがある。そしてさらに、目的との合致度という意味でクライアントの目的と森林療法プログラムの適合性が重要なポイントとなる(上原 2006)。

降矢英成(2006)は森林療法が演じ得る役割や効果を医学の観点から論じるために「狭義」と「広義」の森林療法を区別している。後者は「一般の人」を対象に癒しや健康増進を目指し、森林関係者<sup>2)</sup>が中心に、医師か治療従事者が「サブ」となる。この場合、セラピーの対象が広いので複数のプログラムが必要である。それに対して「狭義」の森林療法

は、患者を対象にした医療行為であり、当然、医師、又は治療従事者が主体で、森林関係者は「サブ」の役割を取る。プログラムは単一でできるが、患者に合わせる。例えばうつ病や心身症の患者の場合「人間的成長を目標とするアプローチ」を利用し、運動度は低く抑えるが、生活習慣病の患者の場合、逆に、地形を利用して「運動療法的な」アプローチをとる。特に心身症の患者は人生観や社会観にこだわりが強いという傾向があるが、「森林という環境は価値観や人生観の転換にも有用であると考えられる」(降矢2006:17)。ただ樹種などについて説明したりなど、話すことが多くなったりすると、癒しの逆効果になる危険があるので、森林療法はいずれの場合でも「自然を勉強する」機会とは異なるという。

森林の健康増進効果を多くの実験で多様な視野から調べたり証明したりしたのは、千葉大学環境保健フィールド科学センターに属する宮崎良文と李宙営、チュングナム国立大学環境・森林資源学部の朴範鎮が中心となった研究者のグループである。彼女・彼らは最初に森林セラピーの心理的リラックス効果に焦点を当てて、例えば森林に15分いるだけで活気が高くなり、緊張、不安、抑うつ、落ち込み、怒り、敵意、苦勞、混乱といったネガティブな感情は優位に低下し、都市内の場合にはその逆の効果を生み出すことを証明した(恒次 他2011)。次に実験の対象者と内容を次第に広げ、528人を対象に日本国内、沖縄から北海道の釧路まで計44ヵ所の森林で、森林セラピーの生理的リラックス効果を検討する実験を行った。それらの実験では例えば一部の被験者を自然環境の中のベンチに座らせたり、歩行させたりし、他の被験者には市内で同様な行動をとらせた後に両方の被験者グループの健康状態を生理的な測定指標を利用して測定した。具体的に測れたのは、唾液中コルチゾール、心拍の揺らぎ計測による交感・副交感神経活動、血圧、心拍数などである。別

な実験では例えばフィットチッドの影響を測ることにした(宮崎 他2011)。また、医学者は森林セラピーの心理的効果の生理的根拠と免疫への影響などを調べた(李・川田2011; 李 他2011)。

これらの多様な実験によって森林セラピーの予防医学的効果が証明できた。さらに森林セラピーの生理的・心理的リラックス効果を日帰型の場合(池井 他2014)と宿泊型森林セラピーの場合(朴 他2014)と検討したり、異なる年齢層や職業の人(池井 他2015)を実験の対象にしたりするなどで細かな条件の変化が森林セラピーの効果に、どんな影響を与えるかを確認した(李2011)。

高山は2012年の段階で森林環境の身体への影響・回復効果に関する既存研究を検討した。このまとめによれば収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍数、心拍変動性HF成分及びLF/HF成分、唾液中コルチゾール濃度などを指標に、森林環境の身体的回復効果が確認された。ただし、心理的な回復効果による個人差も証明された(高山2012)。2015年に宮崎らが他の自然セラピーを含めて予防医学的効果の個人差をさらに検討した(宮崎・宋・池井2015)。

医学内外の関係者から、新しい商品の開発を進めたい民間企業の関係者まで、実験の条件、要素を変えながら、類似した実験を行うことが広がってきた。例えば、住友不動産に属する人が千葉大学大学院園芸学研究科に属する研究者と一緒に、森林の中でメッシュカウチを使ってリラックスする場合とそうでない場合との効果を比較した(野中・岩崎・三谷 2013)。東京医療学院大学保健医療学部リハビリテーション学科の武田淳史と近藤照彦も医学的な実験で森林浴の自律神経変動への影響を検討した。その結果、森林浴の交換神経活動抑制を伴う精神安定化作用を、自律神経心拍変動解析において確認できた(武田・近藤2016a)。また、別な実験でアドレナリンとコルチゾールが森林浴後に優位に低下した

ことを証明した(2016b)。

まとめると、要するに、森林浴が生理的にも心理的に人の健康に短時間でも医学的に確認できるほどの影響を与えている。特に、緊張感を緩和させ、感情的にリラックスさせること、集中力や注意深さを高めることができる。心臓血管の変数やアドレナリンとコルチゾールのようなホルモンの変数の変更が確認された。さらに免疫性への効果、身体的能力の増加、脳の活動への影響、睡眠時間への影響に関する実験・研究も行われているが、まだそれほど多くはなく、不十分なところがかなり残っていると思われる(Kraft/Schuh 2015)。他方、特に李卿の研究を引用しながら、がん予防効果を指摘する化学者(谷田貝 2015)もいるので、今後はこの効果もさらに証明されることが期待できる。

### 3.2 地域・住民への影響と社会的インクルージョン

森林セラピー基地の認定の前と後に利用者と地域住民を対象に全国の森林セラピー基地で行われた調査(岩崎・佐藤・香川2013)結果では、認定の前に住民の90%が地域の活性化への効果を期待していたが、殆どのところでは認定は地域活性化にも、期待された他の産業にも積極的な影響を与えなかったことが明らかになった。例外的に地域の活性化にも他の産業の運営にも森林セラピー基地の存在は積極的な影響を与えたと感じる住民が多いところの特徴を見てみると、そこでは、多くのセラピープログラムが開催されており、住民が積極的にセラピー基地について関心を持っていて、ガイドの訓練を受けたり、地元で取れた材料で作った弁当やお土産などを売ったり、宿泊施設でも地元の特性を生かしたりした場合には、観光関係の産業の利益が向上し、高齢者のセラピーガイドが生甲斐を得ることができたということが報告されている。

森林セラピーの創立で中心的な役割を演じ



た医者でありながら女性の登山家としても知られている今井通子(2013)によれば、森林セラピーの可能性を最初に考えて、検討し、計画を作った時には、人々の健康増進はもちろんだがそれ以外に、特に森林の保護と、大都会の近くよりも小規模の町村の地元のサービス産業の活性化が狙いと考えられていた。認定が始まってから、色々な町村が認定を受ける目的で積極的に動いていたが、問題なのは、多くのところで3~4年目になると行政の担当者や首長が代わって、積極的に取り組んで、様々な人の協力をまとめたり調整したりする役割を取る人がいなくなったということである。結局、地元の(多くの場合前期高齢者の)女性何人かが責任を持とうとしても、予算も、セラピー基地の運営に必要とされる経験も余りないので、基地の利用者が少なくなってしまう、セラピーを求める観光客はなおさら来なくなったというのが現状である。また、町村合併などの影響で過疎化が次第に進んで、森林セラピー基地も疲弊したというケースもある。だが、森林セラピー基地への関心や活動は一時的に低下しても、いつか積極的な関心を持つ人が例えば役所の中か、退職者の間で現れて、活動はまた活発になって、地域の活性化を促進させるというケースもあると言う。

森林セラピーを利用して農村の観光開発を進めるという考えは、現場で比較的広く普及しているが、それを直接に研究の対象とすることはまだ少ない。一つの例は、千葉大学の研究者が提供している(Ohe et al. 2017)が、その結論として、成功可能な農村観光ビジネスを開発するには、森林セラピーの効果を証明する「学問的エビデンス」をさらに深める必要があると指摘されている。

結局、殆どの森林セラピー基地の目的となっているのは、観光客を通して経済的利益を得ることである。例外として「中には経済活動以外で地元住民の保健のための使用や、保育

園、障がい者、高齢者施設の人々を連れて行く企画もある。」と今井(2013:24)は述べている。一般的に言うと、森林浴の効果は、脳、神経、内分泌、免疫系が正常化することであるが、「誰もが身近に享受できるように、基地・ロードのさらなる増設と、ガイド・セラピストのスキルの平準化」(今井2013:25)という課題が指摘されている。

森林の中をゆっくりと歩いて、腹式呼吸をする、座って瞑想する、好みの木を見つけて抱きつくなどの活動しながら五感で森林環境を楽しんで健康を増加させることは、全ての人間によい影響を与えるだろう。だから、森林ジャーナリスト田中淳夫は、例えば不登校の学生、鬱気味の人、自閉症などの障がいを持つ人にも森林浴がよい効果を生み出すという期待を強調している(田中2010)。

実際に、国内では森林療法が福祉関係で利用された例もある。兵庫県で知的障がい及び自閉症などの発達障がいを持つ人が地域住民と一緒に放置林を整備し、それを森林療法と結びつけていったことがある。彼女・彼らが「長期的、かつ定期的に地域の山林に出かけ、散策や丸太運搬などの作業活動に取り組んだ結果、パニックや障がい行動が減少し、精神や感情も安定して、コミュニケーションが活発になった。」(上原2011:5)。このような事例は海外でも報告されており、著者は国内の調査でも類似した事例を見たことがある。だが、こういったケースは、(未だに)極めて例外であることは変わっていない。

しかし、上原の挙げた事例こそ、ソーシャル・インクルージョンの例と見なすことができるし、例えば田中が指摘したとおり不登校児や鬱気味の人にも孤立状態から逃げ出す手段になることが充分にあり得る。他に排除された人、例えば、身体障がい者、(日本語を話せない)外国人、貧困の人、何らかの形の暴力を受けた人などなどには、森林浴が心身の回復・改善に貢献できるはずである。特に、

森林浴であれば、人と話す必要は全くなくお金がかかるわけでもないので、情報とアクセスさえあれば誰でも森林浴の効果を享受できるはずである。しかし、実際に殆ど利用されていないのが現状である。そこで以下で今回社会教育の役割の観点から森林セラピー基地を調査した事例を見ていく。

## 4. 事例研究

今回2つの事例を取り上げ地域森林資源が多様な人々を受け入れる可能性を探る。そのひとつが、森林セラピー基地®第1期認定、森林浴発祥の地と知られる長野県上松町ひのきの里「赤沢自然休養林」、2つ目は、民間企業が運営する長野県阿智村「ヘブンスそのはら いわなの森遊歩道」である。

### 4.1 上松町「赤沢自然休養林」<sup>3</sup>

#### 4.1.1 上松町の概要

長野県南西部木曾地域は、中山道木曾十一宿といわれる宿場町が並ぶ、そのひとつが上松宿であり、現在のの上松町である。中央アルプス最高峰の木曾駒ヶ岳と木曾川の恵みを受ける森林の町である。人口4,612人(2016.10)基幹産業は木材・木工、農林業で特に良質のひのきを産出する町として栄えた。現在は自動車部品を製造する企業もあり産業の一翼となっているが、少子高齢化が課題となっている。上松町にとって観光資源も重要な産業として位置づけられ、宿場の町並み、寝覚の床、森林鉄道が走る赤沢自然休養林などが主な観光資源である。町の統計から観光客数の推移を見ると、平成13年の総数が6,711人、その後徐々に減少し平成22年には3,532人と半数近くにもなっている。しかし赤沢自然休養林を訪れる観光客だけは徐々に増加している。

#### 4.1.2 赤沢自然休養林の概要

赤沢自然休養林は、日本三大美林の一つと

言われ樹齢300年以上の天然木曾ひのきが林立している林野庁管轄の国有林であり、標高(駐車場)1,080m、面積728ha(東京ドーム160個弱)の地勢に広がっている。1600年代半ば当時の尾張藩の厳しい森林保護政策が80年間続いた折に実生で再生を遂げたのが現在の赤沢自然林の始まりといわれ原生林ではない。明治に入り天皇体制の下、木曾の森林は、「御料林」「神宮備林」となり伐採を免れたことも現況を維持する要因となっている。森は広葉樹と共存し多様な木花も四季折々に花を咲かせ溪流の眺めも楽しませてくれる。そのなかを森林鉄道が復活しディーゼル機関車が走っている。セラピー体験館、赤沢森林交流センター、森林資料館、森林鉄道記念館、45メートルの滑り台、溪流泳ぎのできる広場、自然体験村「夏のトムソーヤクラブ」、レストラン「せせらぎの里赤沢」、バーベキューハウス、民宿「去来荘」そして充実した8本の散策コースが整備され体験活動のできる一大空間が提供されている。冬期間は1.5メートルにもなる積雪によりすべての施設が冬眠に入り除雪も行われず観光が閉鎖される。同時に林業作業が本格化し狩猟期にもなるのがこの期間である。町内には森林セラピー認定宿5軒がある。

#### 4.1.3 「森林セラピー基地®」の認定と森林セラピー事業へのとりくみ

赤沢地区のヒノキ林は、昭和44年自然休養林第一号に指定される。その後昭和57年国内初の森林浴大会が開催され「森林浴」発祥の地と知られるようになった。平成16年には森林セラピープロジェクトを立ち上げ、町(福祉、教育、スポーツ、観光担当者)、観光協会、県立木曾病院も加わり協議会組織ができ、関連機関の連携による滞在型観光促進と地域医療の充実を求めて事業化の検討が重ねられていった。当時、地域医療の確立を目指す県立木曾病院が、予防医療として森林セラピー

に関心を寄せていたこともありプロジェクト参加に積極的であった。平成18年森林セラピー基地認定調査が男子学生を被験者として都市と森林での比較実験を行い、その結果予防医療として効果があることが示され、第I期森林セラピー基地<sup>®</sup>認定を受けている。特にストレスマーカーが、森林散策後減少することが明らかとなり医療研究者を中心に研究調査が進み、論文発表なども行われ、森林セラピー事業に弾みをつけた。その後、上松町では外材に押され林業が衰退していく中、伐採しない森林活用として森林浴、森林セラピーを活かした観光事業と地域づくりが推進されメニューが充実していった。現在、利用者の窓口を観光協会、現地ガイドは「NPO 木曾ひのきの森」、医療は県立木曽病院と町の保健師、それぞれが担当し事業の役割分担ができています。

#### <森林浴、森林セラピー事業のメニュー>

##### ① 森林散策

赤沢自然休養林にはセラピーロードが8本あり、そのうちの1本がバリアフリーロードで車椅子の対応も可能になっている。散策コースは、距離に長短あり体力に合わせた組み合わせでコースをつくることができ、個人、団体、誰もが無料で散策が楽しめる。

##### ② ガイド付き散策

NPO 法人「木曾ひのきの森」会員が、森林インストラクターやガイドを担当している。ガイド付き散策にはガイド料金が発生し、会の活動資金にしている。この団体は、赤沢のセラピー会館の維持管理も引き受けている。

##### ③ 森林セラピー「森のお医者さん」(健康分野の事業)

- ・ 県立木曽病院医師による健康相談(無料、週1、木曜日)
- 利用者に合わせて滞在プランの提供
- ・ 保健師、看護師による健康相談(無料、

週3回、火水木曜日)

- ・ 「医師と歩く森林セラピーの森」(有料、月1回、要予約定員10名)
- ・ 森林セラピードック(有料、要予約定員6名)

→ 県立木曽病院の森林セラピー付健康診断プラン

利用状況…県内32%(町内3分の1)男性女性比/4対6、60~70代が多い

##### ④ 赤沢森林浴大会

1982年から続いている森林浴イベント、春と秋、年2回の開催。春の部52回、秋の部53回目となる。要予約制。

#### 4.1.4 (一般社団法人) 上松町観光協会(以下観光協会)とガイド養成

観光協会は、地域観光を維持・発展させる役割を担う大きな存在である。中でも赤沢自然休養林にかかわり、観光客の窓口をはじめとするさまざまな業務を担っているが、「ガイド養成講習」を独自に開設し、上松町認定のガイド養成に力を入れている。開設目的は、赤沢自然休養林ガイドのレベルを一定担保するためとし、講習修了者には、修了証を発行しガイド実践部隊につなげ、実際6名の修了者が活躍している。もちろん町外の受講生も認め、また受講しても実践現場に出ない人もいるが、町民が森林理解を深める機会になればとの思いで実施している。ガイドの中にはNPO 法人森林ソサエティでガイド資格をとったメンバーもいるが(現在2名)地元赤沢自然休養林の魅力を引き出し、持続可能な活動を維持するためガイド養成の果たす意味と役割は重要である。

現在ガイド役を担っているのはNPO 法人「木曾ひのきの森」であるが、もともと国有林であったことから森林の地勢に詳しい営林署職員OBがガイド役を担っていた経緯がある。メンバーの高齢化と次世代へ継承するためにもガイド養成の必要性が高まり観光協会

が業務の担い手となり実施している。

#### 4.1.5 森林セラピー事業と社会教育

森林セラピー事業の位置づけを一般行政内では、社会教育というよりは予防医療・福祉事業に重視した取り組みとしている。とはいえ赤沢自然休養林を訪れる交流人口を増加させ観光事業で町の活性化につなげたいとの意思も強い。このことは活動の担い手が観光協会にあることから分かります。現段階では社会教育事業そのものではないことは明らかである。ただ2004年、森林セラピープロジェクトを立ち上げた時点では、観光協会や福祉、教育行政や体育協会、スポーツクラブ協会、NPO法人「木曾ひのきの森」などが協議会に組織されていたことから、町ぐるみの森林セラピー事業を展開しようとしていたことがうかがえ、社会教育的視点がなかったとは言えない経緯がある。森林セラピー事業をどう実践的に展開すべきかを検討する途中で、医療福祉連携が進化したこと、役場の縦割り行政が先んじ協議会としての機能が明確にならず組織が後退し消滅したのではないかと関係者は振り返る。森林のもつ効能が科学的に証明された森林セラピー事業ではあったが、地域活動としてどのように展開できるかを具体化されないままの結果といえよう。しかし上松町の取り組みは、社会教育の中に組み込まれていたことが社会教育事業の今日に見ることができる。

##### 4.1.5.1 上松町の社会教育概要

上松町は、平成の町村合併時に、小さな自治体として継続することを住民投票で選択し、住民一人一人が輝く自立の町をめざしている。その後小学校を一校に統廃合、二つあった保育園を統合し、これを契機に行政組織も改め子どもの健全育成を教育委員会で一括して管轄する現在の行政組織が生まれている。教育委員会には、総務教育係、社会教育係、子育て支援係、上松保育園の四つの組織があり、

上松保育園を除いてすべて上松町公民館に事務所を置いている。町内の社会教育施設に、上松町公民館、海洋センター（町民プール）がある。上松町公民館は5年前の2013年、体育館ともどもリニューアルし木材をたっぷり使った明るい建物に生まれ変わり利用率を上げている。スポーツ・レク施設の社会体育館が併設され、1階には子育て支援センター、図書室、郷土資料室、フィットネスルーム、ロビーにはカフェが運営され町民が自由につどう居場所になっている多目的施設が公民館である。つまり上松町社会教育はこの公民館を中心に活動が展開されている。その他自治区には29の公民館分館があり公民館事業のほか保健師と連携した保健委員が中心となり健康学習、高齢者支援活動などが実施されている。

##### 4.1.5.2 森林セラピーに関わる社会教育事業

- ・赤沢自然休養林「森林セラピーウォーキング大会」（6月開催）

上松町、上松町教育委員会、上松町公民館、総合型地域スポーツクラブ（一般社団法人）「木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ」<sup>4</sup> 共催事業

##### [当日の体験メニュー]

「健康チェック」、森の中での「ヨガ体験」、森の中での「ポールウォーク」& 「深呼吸」、森の中での「ストレスラウマ解消エクササイズ」、森の中での本格的「ウォーキング」、森林鉄道に乗って森の中で「ネイチャーゲーム」等

- ・森林セラピーウォーキング（5月～10月まで）

「木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ」（町内会員728名）主催事業

- ・上松町老人クラブ「森林浴」事業  
17地区にある老人クラブ会員の参加。町営バスが送り迎える。  
健康運動指導士が引率

- ・NPO 法人「木曾ひのきの森」2004年設立  
町民会員34名，森林ガイド，セラピー体験館管理など林内施設整備，森林教室の開催，森林環境の保全，学習・調査活動など赤沢自然休養林をベースに活動をしている。
- ・この他，保育園児や小学生の利用（「寺子屋子ども事業」など）がある。

#### 4.1.5.3 小括

赤沢自然休養林での森林セラピー活動は，国内でも先進的な医療福祉が持つ科学的，専門的領域を生かし推進されていることに特徴がある。加えて観光資源としても有用な存在になっている。社会教育とのかかわりでは，森林セラピー基地®認定を受けるとき組織された「森林セラピー協議会」に教育行政やスポーツ団体が加わる経緯が位置付き，社会教育事業として町民も活用する森林セラピー事業があることが理解できる。

#### 上松町の風景



(ガイド付き森林セラピー 上松町ホームページより転載)



(上松町公民館と上松宿 2017年3月筆者撮影)



(医療関係者による健康相談 上松町ホームページより転載)

## 4.2 阿智村とヘブンスそのはら「森林セラピー基地®」

### 4.2.1 阿智村の概要

阿智村は，長野県の南端，温暖な南信州に位置し，総面積214.43km<sup>2</sup>，標高410m以上の山間地にある。ちなみに役場所在地の標高は557m，955mの地区も村内にあり標高の高い地域は高冷地型の気候である。村の人口推移で見ると2005年5,945人であった人口が2006

年、近隣2村と平成の市町村合併を行い一時は7,072人となったが、現在は6,656人（2016年3月住民基本台帳より）であり人口減少が続いている。基幹産業は、年間130万人が訪れる観光と農業である。観光の主軸は「昼神温泉」、「一万本の花桃」、そして近年は「スタービレッジ阿智」と言われ「日本一の星空観察」ができる村と全国の注目を浴び、観光客の増加を見せている村である。

また、村内には56の集落があり集落ごとの自治活動を尊重した村づくりを推進している。その柱に「住民と村との協働」「社会教育と公民館活動＝主体的学びと活動」を基本にした住民本位の村づくりを振興させている。「全国小さくても輝く自治体フォーラムの会」に加盟するなど「小さい村」を活かす自治体の取り組みが注目されている。

#### 4.2.2 阿智村の森林セラピー事業

阿智村の森林セラピー事業は、全国でも数少ない民間企業が事業化している<sup>5</sup>。NPO法人森林セラピーソサエティが認定する森林セラピー基地<sup>®</sup>62ヶ所の多勢は自治体運営、もしくは自治体が委託するNPOなどが運営を担っている。なぜ阿智村では自治体がかかわらず民間企業が運営することになったのか、その経緯をみる。

森林セラピー基地<sup>®</sup>のある富士見台高原には、過去、阿智村出資の第三セクターで運営されていたスキー場があった。しかしスキー人口の減少により経営難に陥り行政が手を引き民間会社に売却された。その後再度にわたり運営会社が変わり、スキー場ばかりではない観光事業を提案する現在の株式会社「ジェイ・マウンテン・セントラル」が譲り受け、富士見台高原ロープウェイの設置運営、「天空の楽園ヘブンスそのはら」としてスタートさせている。標高1,400mに見せる四季折々の山野草、雲海、スキー事業など自然空間を活かした事業のなかに森林セラピーを取り入

れセラピーロードの認定を受けている<sup>6</sup>。

このような経緯から、阿智村は今日まで、森林セラピー事業には行政としてのかかわりを持たずにいる。しかし森林セラピー基地として認定を受ける際に実施される、生理、心理実験には阿智村役場も何らかの協力をしたと言うが内容については定かではない。

また2016年、行政出資の観光協会を発展的に解消し、地域住民出資による新たな株式会社「阿智☆昼神観光局」をスタートさせている。地域DMO<sup>7</sup>組織の認定を受け新しい観光スタイル「新しい阿智村での遊び方」をキャッチフレーズに自然体験、星空観賞、村内集落のウォーキング、里山健康ウォーク、カブトムシとり、など村内の社会資源を四季折々に体験する取り組みをメニューに地域ぐるみの観光事業で地域づくりをめざしている。

#### 4.2.3 ヘブンスそのはら「森林セラピー基地<sup>®</sup>」

富士見台高原ロープウェイでいく「森林セラピー基地<sup>®</sup>」は標高1,400mの山間に広がっている。整備された散策道路がいくつかのコースに分かれているが、中心の「いわなの森遊歩道」は、1周2.3km、森林の中には小川も流れ、著者が体験したときは秋の紅葉がまだ残っている時期だったが、若いカップル、夫婦連れ、家族など思い思いで散策を楽しんでいた。当然ガイドを頼むことも可能だが、多くの利用者はガイドなしでゆっくり散策しているという。ガイド役の業務を担う職員は、「森林セラピー基地<sup>®</sup>」認定は受けているが、「森林浴」に付加価値をつけることで観光客利用につなげていると説明する。セラピーロードの散策は無料であるが、此処を利用するには、ロープウェイ料金がかかり結局無料ではなくなる。ちなみに往復ロープウェイ料金が2,200円、さらに山頂まで登るにはリフト券代、高原バス往復料金と掛かり天空体験は非日常なのである。もちろん徒歩も可能だが登

山者ではない観光客はこの非日常であることを体験する喜びも価値とすることに違いない。しかし、阿智村に生活する住民は、この天空体験を一回は経験するとしてもリピーターになる人は多くないのではないかと感じた。それほど阿智村全体が天空空間に近い環境にあるからだ。

それでもヘブンスそのはらの職員は、「村民の方々にも利用してもらいたいのので、年一回だが、特別割引券（500円）を発行している」と気遣いを示していた。やはり此处での森林セラピー事業は、他の観光メニューとセットすることで利用者の満足度につなげる役割を果たしていると言える。ちなみに現在のヘブンスそのはらの観光事業のトップは注目の「星空観察」である。訪れるのは、団体客と言うより若いカップル、友人グループ、家族連れなど個人単位の利用客を増加させ新しい観光地の成功事例として全国の注目を浴びている。星空は全国各地で見られる自然の恵みであるが、「日本一美しい星空」がこの地の観光価値を高めた特産物となっている。

#### 4.2.4 阿智村の社会教育と地域づくり、健康づくり

前段でも述べたが、阿智村の「住民主体の地域づくり」の柱は社会教育実践が豊かに根付いていることにある。その組織的展開は、地域をまとめ地域課題に取り組む自治組織（集落）の活発化にある。毎年開催されている「阿智村社会教育研究会」は50回を重ね継続されている。地域課題の分科会はもとより阿智村に開館している「満蒙開拓平和記念館」の影響もあり平和分科会など毎年重ねられる住民学習が息づき、地区館（公民館分館）活動のヒントになることも多く、自治活動にも反映される。また、村は行政主導型の住民サービスをやめ「住民と行政の協働」で村や地域に必要なサービスを協働作業でつくることを推進している。「学びあい、活動する」姿勢

を社会教育の領域で育てて来たといえる。政策的に注目されることに、住民自ら活動主体となる「村づくり委員会」の取り組みがある。活動の組織化、企画化、そして実践すべてを住民自らの手で創り上げていく事業である。グループで申請してきた企画事業に行政は口を出すことなく、一事業に対し5,000円の補助金をつけ活動を応援している。テーマは、文化・スポーツ・健康・子育てなど多岐にわたり多くが地域課題と結びつけ、村で実現したいことに挑戦している。現在68団体が取り組み毎年増えている現状という。その活動のなか最近多くなっているのがウォーキングと保健師は言う。もともと阿智村では昼間つまり人々が働いている時間に外をブラブラしていると「働いていない」「なまけもの」と言われ恥ずかしこととされてきた。村内で実現できないとあきらめ他市に出向いてウォーキングという人もいたらしい。正々堂々とウォーキングを楽しみ健康づくりをしたいという村民が出てきたことを歓迎している。「村づくり委員会」は、村民なら誰でもどこでも実現できる社会教育なのである。

#### 4.2.5 小 括

阿智村の森林セラピー事業は、設置場所ともども民間企業が運営する観光メニューであることが分かった。しかしその一方で村の人々は自分たちの要求としてウォーキング活動を実践し始め、そのコースも村内に実現している。健康づくりの意識化が進んだことと「村づくり委員会」政策の成果と言えるだろう。高いロープウェイ料金を掛けて「森林セラピー基地®」まで行かなくとも地域内で正々堂々と森林セラピーの効能を学び実践する方法もある。全国ではもうすでにこのような活動はあるだろうが、阿智村の活動は提供されるサービスではなく自主的につくり上げられたところに意味がある。

## 阿智村の風景



(阿智村ヘブンスそのはらの森林セラピーロード 2017.11筆者撮影)

## 4.3 まとめ

二つの事例をとおり森林セラピーを活用した社会教育の実際を検討した。上松町のように医療と結びつき科学的見地の専門領域に活かす森林セラピーが今後事業化されることが望ましいのであろうか。上松町の職員は、医療と結びつく森林セラピーを事業化することは現状としてハードルが高いと言う。要するに「健康に対する意識が高い人、あるいは経済的に余裕のある人々を対象にすることになり、その上運営する側も医療人を配置するなど考慮するとますますハードルが上がる」のではないかということである。地域の人々が気軽に参加できる森林セラピー事業をどのように再構成していくのか課題が残される。阿智村のように地域の人々が、地域まるごと森林セラピー基地のような生活環境ではまた異なるハードルが横たわることが住民はウォーキングを欲していることの実証が分かった。これらの事例から、先ず住民が森林セラピーの科学的効能を学び自らの健康問題を意識する機会にする。サークルなどを組織し森林ウォーキングを実践する地域人口を広げる。その発展プロセスに既存の森林セラピー基地®利用の人口増につながると期待される。それは観光目的だけではなく住民の多様なニーズを実現する機会となるはずである。社会教育は多様な地域住民を組織し結びつける教育的機能を有している。大いに活かすことで活動の広がりの可能性があると考えられる。

## 5. 考察

森林浴と森林セラピーのアイデアやコンセプトは日本で作られてアジアの隣国をはじめ、西洋にも広がってきた。従来から森林について関心が特に強いというドイツ語圏の国々を中心に、森林セラピーも多くの注目を得ており、「セラピー林」を作ったり指定したり、森林セラピストを育てたりする動きも年々に



増えている。他方、日本においては森林セラピーの人气が減る傾向が見られる。理由は、もちろん様々であり、場所・森林セラピー基地によっても異なる。ほぼどこでも重要な影響を与えるのは市町村の役場担当者の入れ代わりと、どういうものでも新しさの魅力が次第に消えるということである。だが、何よりも問題なのは、殆どの場所で最初から地元の人々の健康増進のためよりも、観光客の増加を通して経済的利益を得ることが中心の目的だったことである。つまり、国土の面積の7割も森林でおおわれている日本では、大都会の居住者以外には森林の近くで住んだり何らかの形で森林に日常的に触れる機会をもったりする人が多い。また、森林セラピー基地は優先的に自然環境が広くて騒音なども入らない地域でつくられている結果、基地の位置は過疎地域にあるケースが多い。しかし過疎地域で住んでいる人こそ「セラピー基地だから」といってそれを訪ねることは少なく、わざわざセラピストを依頼してお金を払うことはなおさらない。過疎地域の多くの住民にはそれを可能にする予算がないということも事実である。

他方、最初から目指されていた観光客についてはどうだろうか。

最初に関心を持って森林セラピー基地を訪ねて、集団でセラピーを受けた人はある程度の人数でいる。だが、大都会の人であっても、森林が多い日本では特に交通の便も悪い離れた森に行くよりも都会に近い森を優先的に選ぶのは当然であろう。しかし、例えば東京に比較的近い、著者の調査に入ったセラピー基地でさえ都会の客数は意外に少ない。その理由として考えられるのは、森林セラピーの価値は十分に知られておらず、自然を楽しみたいという狙いであれば、それを満たすには都会により近い森林や都内の公園でも充分だと感じる人が多いからではなからうか。

森林浴、要するに、森林に滞在するという

ことだけでも健康状態が向上するということが十分に知られたり・意識されたりしていないので、自然環境を求めない人も多いということも理由の一つであろう。もう一つは、森林に入るのは原則的に無料なので「特別」なことではない。その結果、健康のことを気にする都会の人には、「お金がかからないから大した価値がない」と誤解する人もいるだろう。

しかし、反対に、森林浴がお金かからないからこそ、お金で困っている人々を含めて福祉の対象となる人には、心理的にも精神的にも癒しを与えるのに非常に素晴らしい機会だと理解できるのではないだろうか。福祉の典型的な対象から言えば、高齢者、日常生活の中でなんらかの障がいと直面する人、鬱気味の人、不登校児、孤立した人などにとっては、森林浴が良好の影響を与えることが期待できる。もちろん、身体の状態などによって患者であれば、セラピーを受けたり医療の人が同行したりすることが重要だと言う場合もあろう。森林セラピー基地を遠い都会の人をその中心的な利用者として考えるよりも、セラピー基地に近いところの居住者誰でも利用できる健康改善の機会を享受すれば良い。この機会が殆ど利用されない理由は、やはり情報不足とアクセスの問題が最も大きいのではないだろうか。その二つを解決するのは、森林セラピー基地にかけた努力と予算から考えれば、かなり解決しやすい課題のはずである。森林浴の健康に対する予防効果を考慮すれば、例えば交通の便を良くすることも比較的容易である。また、諸外国でも他のセラピーと同じく、必要だと医療者が判断した場合、森林セラピー費用も健康保険が負担することを考える必要がある。こういった「ソフト」の療法で予防も治療もできれば、結果的にコストが下がるという可能性をも詳細なデータを用いて検討する意義があると思われる。

## 付記

2017年度北星学園大学特別研究費による研究である。

## 注

- <sup>1</sup> 詳しくは、北星論集第55号 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—』を参照のこと。
- <sup>2</sup> 「森林セラピスト」、又は「森林セラピーガイド」という資格の必要有無は、ここで触れていない。しかし、本論文が書かれた時点では、資格制度の認定は開始からまだ2年もたっておらず、資格を持つ人はまだ非常に少なかったと思われる。
- <sup>3</sup> 2018年3月、上松町役場産業観光課と上松町観光協会職員、教育委員会（公民館）で直接聞き取った内容、配布された資料などを参考に記述している。
- <sup>4</sup> 総合型地域スポーツクラブは、人々が身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、子供から高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。1995年から育成開始、2017年3,580クラブが活動している。それぞれの地域において、スポーツの振興やスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしています。（スポーツ庁ホームページより転載）
- <sup>5</sup> 森林セラピーソサエティが認定する「森林セラピー基地®」62ヶ所のうち、阿智村の「ヘブンスそのはら」（ジェイ・マウンテンズ・セントラル株式会社）、群馬県渋川市「赤城自然園」（株式会社クレディセゾン）、神奈川県大井町「BIOTOPIA me-byo vallry」（株式会社ブルックフォールデングス）の3ヶ所が民間運営している。
- <sup>6</sup> 2017年11月、阿智村役場地域経営課職員と「ヘブンスそのはら」職員から筆者が聞き取った内容といただいた資料等により記述する。
- <sup>7</sup> DMOとは、観光物件、自然、食、芸術・芸能、

風習、風俗など当該地域にある観光資源に精通し、地域と協同して観光地域作りを行う法人のこと。Destination Management Organization（デスティネーション・マネジメント・オーガニゼーション）の頭文字の略。JTB総合研究所ホームページより

## 参考文献

- Association of Nature and Forest Therapy (2018), "The Forest is the Therapist. The Guide Opens the Doors". <https://www.natureandforesttherapy.org/>（最後の閲覧日：2018年10月31日）
- 阿智村「阿智村第6次総合計画」／発行・阿智村2017
- Europäische Akademie/Fritz-Perls-Institut (EAG/FPI) (2018), Waldtherapie (Waldmedizin - Forest Medicine - Forest Bathing) und Gesundheitsberatung im Integrativen Verfahren. <https://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/naturnae-therapieformen/waldtherapie/>（最後の閲覧日：2018年10月31日）
- 降矢英成（2006）、心療内科での森林療法の取り組み。森林科学 48；pp.17-20.
- Gabriel, Thomas (2009), Soziale Arbeit; in: Andresen, Sabine et al.: *Handwoerterbuch Erziehungswissenschaft*. Weinheim, Basel: Beltz; pp.773-787.
- 畑 潤（1999）、社会教育。庄司洋子・木下康仁・武川正吾・藤村正之：福祉社会辞典。東京：弘文堂；p.413.
- Hufer, Klaus-Peter (2014), Volkshochschulen; in: Sander, Wolfgang/ Steinbach, Peter: *Politische Bildung in Deutschland. Profile, Personen, Institutionen*, Bonn 2014. (Schriftenreihe der Bundeszentrale für politische Bildung, Bd. 1449). <http://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/187102/politische-bildung-in-deutschland>（最後の閲覧日：2018年11月1日）
- IGI Global Disseminator of Knowledge (2018), What is social education. <https://www.igi-global.com/dictionary/social-education/51533>（最後の閲覧日：2018年11月1日）
- 池井晴美・小泉・宋・上月・寺谷・佐久間・宮

- 崎 (2015), 「社会人を対象とした森林セラピープログラムの主観的効果」. *日衛誌* 第70巻第2号; pp.161-166.
- 池井晴美・宋・香川・宮崎 (2014), 「日帰り型森林セラピーがもたらす生理的・心理的リラックス効果 — 座観時における検討」. *日衛誌* 第69巻第2号; pp.104-110.
- 今井通子 (2013), 「森林セラピーの役割と展望」 *Green Age* 2013/4; pp.22-25.
- 岩崎 寛・佐藤慎士・香川隆英 (2013) 「森林の療法的効果を活かした整備前後における地域住民及び利用者の意識変化」 *ランドスケープ研究* 76(5); pp.675-678.
- 岩田正美 (2008) 「社会的排除：参加の欠如・不確かな帰属」有斐閣.
- 上松町「第5次上松町総合計画」／発行上松町2013
- Kraft, Karin/ Schuh, Angela (2015), “Analyse und Evaluation von Publikationen zur Waldtherapie. Anhang 2.” *Berichtsband zum Projekt ‘Entwicklung der natuerlichen Ressource Wald zum Kur- und Heilwald zur Nutzung als Therapeutikum und zu dessen Vermarktung’*. Graal-Mueritz: Druckerei Hahn GmbH.
- 久米田茂喜・酒井・平田・小山 (2011), 「森林浴発祥地における森林セラピーの活動紹介と実験結果の報告」. *日本衛生学雑誌* 第66巻第4巻; pp.677-681.
- 李 宙宮・朴・恒次・香川・宮崎 (2015), 「森林セラピーの生理的リラックス効果」. *日衛誌* 第66巻第4号; pp.663-669.
- 李 卿 (2011), 「第81回日本衛生学会学術総会での森林医学研究会による企画シンポジウムに関連した特集について」. *日衛誌* 第66巻第4号; p643.
- 李 卿・川田智之 (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.
- Mensch & Wald (2018), “Waldtherapie – Was verstehen wir darunter?” <http://www.menschundwald.de/waldtherapie-2> (最後の閲覧日: 2018年10月31日)
- 宮崎良文・李・朴・恒次・松永 (2011), 「自然セラピーの予防医学的効果」. *日衛誌* 第66巻第4号; pp.651-656.
- 宮崎良文・宋チヨロン・池井晴美 (2015), 「自然セラピーの予防医学的効果とその個人差」. *日本生理人類学科学* 第20巻第1号; pp.19-27.
- Mizrahi, Terry/ Davis, Larry (2011), “Encyclopedia of Social Work” (20<sup>th</sup> edition). Washington (DC): NASW Press, Oxford University Press.
- 文部科学省 (2018a), 教育基本法資料室へようこそ! [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/kihon/about/004/a004\\_07.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/kihon/about/004/a004_07.htm) (最後の閲覧日: 2018年11月1日)
- 文部科学省 (2018b), 社会教育主事・社会教育主事補について. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/gakugei/syujii/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/gakugei/syujii/index.htm) (最後の閲覧日: 2018年11月1日)
- Muenchmeier, Richard (2011<sup>4</sup>), “Geschichte der sozialen Arbeit”. Otto, Hans-Uwe/ Thiersch, Hans: *Handbuch Soziale Arbeit. Muenchen*, Basel: Ernst Reinhardt Verlag; pp.528-540.
- Nennstiel/河野 (2018), 「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。北星学園大学社会福祉学部北星論集 第55号 (2018年3月); pp.136-156.
- NPO 法人 日本森林療法協会 (2018), 「『森林療法』とは」. <http://foresttherapy.wixsite.com/forest/untitled-c21r> (最後の閲覧日: 2018年10月31日)
- 野中祐介・岩崎寛・三谷徹 (2013), 「メッシュカウチを用いた森林内仰臥姿勢がもたらす療法効果に関する研究」. *環境情報科学 学術研究論文集* 27; pp.199-202.
- Ohe, Yasuo/ Ikei/ Song/ Miyazaki (2017), “Evaluating the relaxation effects of emerging forest-therapy tourism: A multidisciplinary approach”. *Tourism Management* 62; pp.322-334.
- 岡庭一雄「自治が育つ学びと協働 南信州・阿智村」／岡庭一雄・細山俊男・辻浩編／発行自治体研究者2018
- 朴・恒次・森川・香川・李・池井・宋・宮崎 (2014), 「宿泊型森林セラピーにおける森林歩行がもたらす生理的・主観的リラックス効果」. *日衛誌* 第69巻第2号; p.98-103.
- 社会教育・生涯学習研究所「阿智村に学ぶ」社

- 会教育・生涯学習研究所年報2012／発行社会教育・生涯学習研究所／
- 森林セラピー・ソサイエティ (2017), 「森の力が心と身体を癒す」. [http://www.fo\\_society.jp/therapy/index.html](http://www.fo_society.jp/therapy/index.html) (閲覧2017年10月18日)
- 森林セラピー・ソサイエティ (2018), 「森林セラピーとは」. <https://www.fo-society.jp/therapy/index.html> (最後の閲覧日: 2018年10月31日)
- Schuh, Angela / Immich, Gisela (2018), "Waldtherapie". <https://ihrs.ibe.med.uni-muenchen.de/klimatologie/waldtherapie/index.html> (最後の閲覧日: 2018年10月31日)
- 社会教育法 (昭和二十四年法律第二百七号) (2018), 「社会教育法」 <https://www.houko.com/00/01/S24/207.html> (最後の閲覧日: 2018年10月31日)
- Silver, Hilary (1994), "Social Exclusion and Social Solidarity: Three paradigms", *International Labour Review*, 133 (5-6); pp.531-578.
- Smith, M. K. (2002), "Social education - the evolution of an idea". *The encyclopedia of informal education*, <http://www.infed.org/biblio/b-soced.htm> (最後の閲覧日: 2018年11月1日)
- 高山範理 (2012), 「森林環境の回復効果に関する国内研究の動向」 *人間・環境学会誌* 第15号 (2); pp. 8-12.
- 武田淳史・近藤照彦 (2016a), 「森林浴における自律神経変動について」 *日本温泉気候物理医学会雑誌*, 第79巻第1号; p. 24.
- 武田淳史・近藤照彦 (2016b), 「森林浴の生体適応について」 *日本森林学会* 第127回大会。
- 田中淳夫 (2012) 「森を歩く魅力。森林治療へのいざない。」 *月間保団連*, 第1017号; pp.10-15
- 恒次・朴・森川・李・香川・宮崎 (2011), 「森林セラピーの心理的リラックス効果—全国19森林228名被験者の結果より」 *日衛誌* 第66; pp. 670-676.
- 上原 巖 (2006), 「森林の持つ保険休養機能の新たな活用の方向性『森林療法』の可能性を考える」 *森林科学* 48; pp.4-8.
- United Nations -Poverty. Department of Economic and Social Affairs (2018), Social Inclusion. <https://www.un.org/development/desa/socialperspectiveondevelopment/issues/social-integration.html> (最後の閲覧日: 2018年11月1日)
- Universitat de Lleida (2018), Degree Social Education. <http://www.educacionsocial.udl.cat/en> (最後の閲覧日: 2018年11月1日)
- 山本恒夫 (1990), 「社会教育」. *新教育学大辞典*, 第3巻. 東京: 第一法規出版株式会社; pp. 542-546.
- 谷田貝光克 (2015), 「森林療法—森林の快適性増進作用について」. *Aromatopia* 128; pp.16-19.

