

日本の森林セラピーの現状と目的

—総合的な把握に基づいた検討と考察—

U. Nennstiel

日本の森林セラピーの現状と目的 ——総合的な把握に基づいた検討と考察——

U. Nennstiel

目次

1. 概要

2. 分析方法

3. 森林セラピー「認定の森」の現状

3.1 「認定の森」の責任者・運営主体

3.2 基地・ロードの認定年と活動状況

3.3 「認定の森」の設備

3.4 森林セラピープログラム

3.5 基地・ロードの「案内人」

4. 総合的考察

[Abstract]

Purposes and Realities of Forest Therapy in Japan: Reflections Based on a Comprehensive Analysis

This paper aims to analyse the purposes and effects of forest therapy at Japanese forest therapy sites 15 years after the initiation of the certification process of these sites. We combined quantitative analysis of data from official web pages of the 65 certified forests with qualitative analysis of the results of interviews and field research conducted at approximately one-third of these sites. The main findings are: First, that there is significant diversity in the realities of certified forests. While some forests are actively used for enhancing (locally resident) visitors' health, others are rarely used at all or at least not for therapy-related activities. Moreover, certified forests are frequently used for commercial purposes, such as tourism. Second: These diverging realities of certified forests are closely linked to the forests' geographical conditions as well as the subjects' formally responsible for and/or actually managing these forests, their interests and purposes. Third: Although the current state of Japan's forest therapy sites may not be ideal, through concrete improvements in the use and management of certified forests, it is possible to realise the potential of forest therapy to help enhance human health and well-being.

1. 概要

森林セラピーソサエティによると、「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」であり、「森を楽しみながらこころと身体健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指すものとして定義される(森林セラピーソサエティ 2021a)。もう一つの日本の「Forest Therapy Society」ともいえる、英語の「therapy」に対応した日本語の「療法」という表現を中心的に使う「日本森林療法協

会」は、著者が以前の論文ですでに詳細に論じたことがあるが¹、「森林療法とは・・・『健康のために森林を活用すること』」と定義した上で、「『健康』という目的のために森林を活用するものが森林療法であり、『健康』という言葉の中には、健康増進、病気の治療、福祉・療育分野も含まれると考えられます。」(NPO 法人・日本森林療法協会2021) という説明を加えている。

これらの協会の公式ページでも指摘されていることだが、森林浴及び森林セラピーが

キーワード：森林セラピー、認定の森、多様性、活動、責任者・運営主体

Key words: Forest Therapy, Certified Forests, Diversity, Therapeutic Activities, Responsibility/Management

健康に与える好影響に関する医学的研究は国内外で数多く遂行されてきた (Kotte et al (2019), 李 (2020), 宮崎 (2020), 森本・阿岸 (2019), 竹内 et al (2021))。しかしその一方で、森林セラピー基地の認定に基づき生み出された経済的な効果あるいは地元社会への影響などに関する社会科学的研究や、基地の認定に伴う変化が森林の動植物に及ぼす影響に関する生物学的研究、また森林が本質的な研究対象である林業学もしくは自然保護の視点から森林セラピー基地を検討する研究は、2021年現在でも殆ど見当たらない。そして特に、森林セラピー基地 (認定の森) が上述の目的に実際にどの程度貢献しているかという点については学問的に全く検討されていないようである。

このような森林セラピーに関する網羅的な学術的研究の欠如を背景に、森林浴・森林療法・森林セラピーについて国内外の実地・一次調査及び文献研究を数年間続けてきた著者は今回、日本全国の森林セラピー基地の效果に社会科学的観点から焦点を当てる。森林浴及び森林セラピーの創始 (cf. Nennstiel・河野2018), 森林セラピーの実現を目的にしたという森林セラピーソサエティ等の組織、そして森林セラピーの健康増進効果 (cf. Nennstiel・河野2019) に関しては既に別なところで論じたので、本論文においては、北海道から九州までの森林セラピー基地に関する情報をその (社会的) 機能の観点から整理し分析する。

森林セラピーソサエティは森林セラピーの現状について「ゆたかな自然を活かした観光・町おこしのひとつとして、また地域に住む方々の健康増進に役立つ交流と活性の場所として、各地域で森林セラピーが導入されています。」(森林セラピーソサエティ 2021c) と述べているが、同時に「森林セラピーは、ハイキングでも、登山でもありません。健康のために森に入る、新しい森の楽しみ方で

す。」ということをも強調している (森林セラピーソサエティ 2021a)。言い換えると、日本で森林セラピーに関して独占的な権限を握っている森林セラピーソサエティによれば、森林セラピーの目的は健康増進であり、スポーツ的な運動はそれに対応するものではない。ただ注意すべきであるのは、この森林セラピーの「健康指向」は必ずしも森林セラピーが観光・町おこしのために使用されることとは矛盾しないという点である。学問的に厳密に表現されていないにしても、森林セラピーが観光の一つである際には、同時に「観光客」が地元の人々と交流し自身の健康増進に重点をおくということが条件と考えられているようである。つまりそれは、森林セラピーが観光分野で利用されるのは構わないが、その目的は健康増進であり、観光のためであっても地元の人を無視したり又彼らに害を与えたりするものであってはいけなく、ということの意味すると考えられている。森林セラピー基地の目的は企業の経済的利益ではなく基地を尋ねる人々の健康増進であるということは、基地現場の運営主体も理解していることがはっきりと見られる (例えば、神奈川県 2021)。

本論文は、全国で認定された森林セラピー基地・森林セラピーロード²の使用状況とその条件の量的分析を通して、それらの基地・ロードが認定の目的とされていた「健康維持・増進、病気の予防」に資する可能性を社会科学的な視点から検討・評価する。

2. 分析方法

この論文で行う分析には量的研究と質的研究のデータを組み合わせたミックスメソッドを使用する。量的データの最も基本的なデータベースとして、森林セラピーソサエティが運営する森林セラピー基地に関する総合ページの情報を利用し、その上でこのページにリ

ンクされている各々の基地の「詳細情報」、また必要に応じ森林セラピープログラムの案内、基地に属する設備・施設などの状況を示す、各認定の森が属する自治体などのインターネットページを参考にした。これにより得られる情報を、大きな表に記入し、比較と加算が可能な形で整理し、各々の要素・特徴の普遍性と例外性について確認した。同時に、表に記入されたものの比較によって、典型的な関連性を見分けて分析することが可能になった。

この森林セラピーソサエティの認定を受けた全65の森林セラピー基地・ロードの量的データに合わせ、著者又は3年間共同研究を行った元同僚の河野和枝氏が全国で遂行した森林セラピー基地の現場調査で得た質的調査データを活かした。一般的に、質的調査に基づき森林セラピー基地等について調べた結果を紹介する(学問的)論文では調査対象の場所・基地名などを直接述べることが多いと思われるが、今回の論文については質的調査の結果の紹介ではなく(それらを踏まえた)類型や評価を目的としているので、現場でセラピー及びインタビュー調査に対応して下さった責任者や担当者に対する倫理的な配慮、また同県内及び県境を越えて競争的な状況に置かれた経営の厳しい基地に対してその競争に更に拍車をかけることを防ぐため、本論文の事例分析・評価においては、場所や基地名(そして勿論、特にインタビューに対応して下さった方の氏名)を述べないこととする。

全国で質的調査対象となった認定森林セラピー基地は、北海道および東北各1ヶ所、関東5ヶ所、北陸・甲信越3ヶ所、東海・関西3ヶ所、九州7ヶ所、の計20ヶ所である。それらの情報の8割は著者自身、2割程度は上に述べた河野和枝氏が収集したデータに基づいている。

ネット上の情報が殆ど全くなく把握しにくい、各認定の森の「歴史」や認定前後の変

化、管理・運営主体の変更などの点に関しては、質的調査で得た情報を分析に組み込むことで、量的分析の結果の普遍性の確立可能性とその限界を論じていく。最後にこれらの分析方法を組み合わせたミックスメソッド研究の結果を総合的に考察する。

3. 森林セラピー「認定の森」の現状

「森林セラピー基地」とは、「森林セラピーロードが2本以上あり、健康増進やリラクセスを目的とした包括的なプログラムを提供している地域のことであり、充実した森林セラピーを受けることのできる様々な施設や環境が整って」いるものであると、基地及びロード認定の単独の権限を持つ森林セラピーソサエティは規定している(森林セラピーソサエティ 2016)。その上で、認定の具体的な条件として、「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」が設置されているということが求められている。

「森林ロード」は、「ゆっくりと歩いて20分間の歩行距離を原単位(1ユニット)とし、森林内の『セラピーロード®』が目指す機能がはっきりできる距離を有する歩道及び歩道群。主として緩傾斜から成り、道幅は一般の歩道より広く(1.2m)、バイアフリー又は、それに準ずる歩道を含んだ森林内の歩道及び歩道群。周辺の森林整備などを含めて維持管理がなされ、『セラピーロード®』の利用を通じて健康維持・増進等に資する情報の提供等がなされている」(森林セラピーソサエティ 2016:2)。なお、認定された森林セラピー基地と認定された森林セラピーロードは合わせて「認定の森」として扱われている。

認定を受けることを目的とした申請があった場合、最初の書類選考(=一次審査)に基づき現地調査が行われ、両方の結果を合わせて二次審査において認定の可否について最終

的な判断が下される。この際、上にあげた認定条件を満たすかどうかということに加え更に重要な判定基準となるのは、「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」が見られるかという点である（森林セラピーソサエティ2016：4）。現在まで、全国で計65ヶ所がこの過程を経て森林セラピー「認定の森」という資格を与えられた。

だが、これらの認定の森の利用状況、提供されるプログラム、値段などの実情については基地・ロードにより非常に大きな差異がある。そのため本論文では認定された基地・ロードが森林セラピーの本来の目的とされた「健康維持・増進、病気の予防」に資する可能性を検討する前提として、「認定の森」の多様性を具体的に把握・分析する。

はじめに、森林セラピーソサエティが認定したセラピー基地・セラピーロードの間合せ先の責任者・担当者について調べる。その上で、この間合せ先と、実際に該当の認定の森を運営している主体・責任者とが異なることが珍しくないという実情を考慮し、後者について公式ホームページ等から収集できる情報をもとに確認し、前者との一致・不一致について確認する。

次に、認定の森のハード面に関して、特に、認定を受けた時期、セラピーロードの本数及びバリアフリーロードの有無を比較する。ソフト面については、実際にどのようなサービスやプログラムが提供されているかということ、その中で森林セラピー・森林浴ガイドの位置づけ、また、そのガイド・森林の「案内」を行う者（所持する資格等を含む）について検討する。

これらの多様な情報に基づき、森林セラピー認定の森の意義、認定の森が実際に果たし

ている機能そして未実現の可能性を分析しまとめる。

3.1 「認定の森」の責任者・運営主体

森林セラピーソサエティが認定した森の紹介ページでは森林セラピー基地やロードの連絡先・責任主体として、自治体（市町村）の名前が載っている場所が7割以上と圧倒的に多い（表1）。だが、役所の中で認定の森の担当がどの分野に配属されているかは、自治体によって異なる。最も多いのは林業関係であるが、実際の運営が外部化されたケースを含めて考慮すれば観光領域への属託が最も多い。一方、森林セラピーソサエティのリンクに従って問い合わせ先について詳細に調べてみると、認定の森の運営が実際に自治体から市民に対するサービスの一つとして行われていることはむしろ例外である。森林セラピーが自治体の中で健康・保険課の担当となっている3ヶ所のうち、1ヶ所では森林セラピーなどに関する具体的な情報はなく、まち・地域振興に配属された6ヶ所についてもその半分のみにおいて何らかの活動に関する情報が発信されている。

表1にみられる様に、認定の森の責任者となっている自治体の3分の1は民間法人に、4

表1：「認定の森」の責任者と運営主体³

責任主体	運営主体	
自治体（市町村）： 観光	自治体（市町村）： 観光	4
	任意団体	1
	民間法人	5
	共同	2
	— ⁴	2
自治体（市町村）： 産業・経済	自治体（市町村）： 産業・経済	1
	任意団体	2
	民間法人	2
	共同	2
	—	2
自治体（市町村）： まち・地域振興	自治体（市町村）： まち・地域振興	2

	民間法人	1
	—	3
自治体（市町村）： 健康・保険	自治体（市町村）： 健康・保険	2
	—	1
自治体（市町村）： 農林水産・林業	自治体（市町村）： 農林水産・林業	7
	—	2
自治体（市町村）： それ以外	民間法人	1
	—	1
株式会社	株式会社	3
	—	2
一般社団法人・ 一般財団法人	一般社団法人・ 一般財団法人	5
	—	2
公益財団法人・ 特定非営利団体	公益財団法人・ 特定非営利団体	2
組合	組合	3
共同	共同	1
	—	2

分の1は観光協会などの別な組織に認定の森の実際の運営を委託している。自治体の名前についている認定の森の半分以上は観光、或いは産業・経済の発展を目的とした団体によって運営されている。

「まちづくり（推進）課」或いは「地域振興課」・「地域振興センター」が森林セラピー認定の森の（実際の）運営を担当するケースは、全体の1割に過ぎず、「健康」・「保険」・「福祉」の担当は、その半分で全体の5%にとどまっている。森林セラピーソサエティのページで自治体が正式な責任者として記されている認定の森のうち、実際に自治体により管理され（多かれ少なかれ）自治体に属する住民のために運営されていると思われる認定の森は、「農林振興課」、「林業水産課」、「公園…」、或いは「自然保護センター」に配属されている場合が最も多い。

他方、（森林セラピーソサエティのページにおける）認定の森の正式な責任者・連絡先が直接に株式会社、一般財団法人、一般社団法人となっているケースも2割弱見られる。その中では、（名称の上で）観光を手段に利

益をあげる会社が過半数を占めているが、それ以外では「地域振興」、「自然園」等の表現を名称に含める企業もある。

以上の自治体または民間企業の名称で紹介されているもの（それぞれ7割及び2割）を除く認定の森は、公益財団法人・NPO、組合、又は、公民共同管理の下におかれている。それとは別に、数年前から継続的に「活動休止中」の森林セラピー認定の森1ヶ所に加え、何れの情報も全くないものが1ヶ所あるので、この2ケースについては以下の3.2節から3.4節までの分析に含めないこととする。

このような運営主体の多様性に伴い、運営主体の特徴・性格により運営で目指される目的も異なると考えられる。市町村の保健所は地元の住民の健康維持・向上のために動く一方で、営利団体が利益を追求するということは言うまでもない。自治体が森林セラピー基地の運営を観光課に嘱託した場合、地元の住民よりも観光客がターゲットの中心であると考えられ、観光客の満足度が自己評価の基準となる様である。同じ論理を当てはめると、外部の営利団体より自治体の役場に属する「課」、産業・経済課よりもまち・地域振興課が地元の住民の健康を考慮する傾向があると期待できる。ただ、全てこれだけ判断できることでは、勿論ない。

ここで質的な調査の一例をとりあげる。ある町Aの町長は以前から森林の「癒す力」に強い関心を持っており早い段階から森林セラピー基地の申請を率先して準備し、認定を達成した。翌年から町の主催で森林セラピーや森林浴の案内のできる「案内人」の人材育成の講座を開き、又非常に積極的に設備の充実に向けた活動やPR活動を開始した。それ以降、この森林基地において数年間続けて年間300～800名が森林セラピーを受けた。そのうち半数は市内、ほぼ半数は市外県内の人で、隣接する県から数名が参加したと言う。認定後、市町村合併によりこの町は大きな市

の一部となったこともあり、基地に隣接するホテルやスポーツ施設の運営は民間企業に委託された。しかし、合併から10年以上が経過した調査の時点でも市の職員が非常に丁寧に説明し、当時行われたイベントと将来の計画を詳細に描き、市役所からかなり遠く離れた森林セラピーロードを総合的に案内して下さった。基地には地元の高齢者が何人か一人や二人で歩いたり、知的障がい者が毎日の散歩の際に気付いた落ちそうになった枝による危険を報告したりする様子を、森林セラピーロードの散策中に観察できた。だが、その2~3年後からセラピー基地に関するHPが更新されなくなり、市のページでもまた運営が依頼された会社のページでも情報はほぼ完全になくなってしまった。

この事例で明らかになったのは、少なくとも次の4点である。

① 市町村長の影響は非常に大きいということ。

② 合併等による主体の変化は、認定の森に影響を与える可能性が高いということ。

③ 特に公的機関（自治体）が主体である場合、担当者の変化「だけ」であっても大きな影響を与えうること。

④ ①から③まで挙げた様な変化によって森林セラピー基地・ロードのその後の経過が急に変わり得るということ。（上の例では「認定の森」の（セラピー）活動が平均よりも盛んであったにもかかわらず、その意味をあっという間にほとんど失ってしまった。一方で、ほぼ同時に、近くに位置する別な森林セラピー基地は、地元のタクシー運転手でさえも見つけられないほどの存在から、数年後には定期的に申し込み可能なプログラムも依頼に応じるガイダンスなども手ごろな値段で提供する基地になった。）

以上の事例から運営主体や個人の影響が大きいことそして変化はいずれの方向にも可能だということが言える。ただ、全体的にみる

と森林セラピー基地・森林セラピーロードは時間の経過と共に意味・存在感を弱める傾向が強い。しかも、この傾向は公的主体のケースに限らない。NPO法人によって管理されているはずの認定の森でも、セラピー以外のイベントやエンタテインメント活動が多少継続されているものの、森林セラピー及び森林浴の案内は2015~2016年を最後になくなっている（また森林セラピーソサエティのリンクでさえも更新されなくなっている）ケースも見られる。

付け加えて言えることとして、観光または林業関係者が森林セラピーソサエティに登録された正式な担当・責任者である場合、認定の森の継続の可能性が比較的高く、株式会社や一般社団法人・一般財団法人の場合に長期的な存続の可能性が低いということである。

ここで目立つのは、遠隔の森よりも、むしろ（大）都会に近い森林セラピー基地・ロードを経営した民間企業が、長期的には森林セラピーの活動を提供しなくなる傾向があるということである。この現象の背景としては主に二つのメカニズムが区別できる。一つは、森林セラピーについて関心を持つ人の数が予想より少なく、あるいは関心を持っていても彼らが森林セラピーにかける意志のある予算が運営主体が当初期待したほど大きくない、ということである。もう一つは、場所に関するミスマッチである。（大）都会ではエンタテインメントの機会が多くそのためにわざわざ郊外に行く必要を感じない一方、静かなところで落ち着きたいというような場合にはむしろ飛行機等を利用して短期間でも遠隔地に出かけたくなる傾向があるということである。

森林セラピーソサエティが2016年に発表した『『森林セラピー®基地』『セラピーロード®』応募要領』においては、「主として健康維持・増進等に資するセラピーメニューの提供がなされるとともに、健康評価がサービスの一つとして組み込まれているエリア」が

三つ区別された：「長期滞在型」の利用を目指す「森林保養地タイプ」、「日帰り・短期型」を期待して設計・運営される「郊外タイプ」、そして「地域住民利用型」を目指す「近郊タイプ」。だが、著者が現地で質的調査を実施し始めて以来、現状がこの期待からかけ離れる傾向が頻繁に見られた。例えば東京都に近いある場所においては、地元の人々の関心は低く森林セラピーに対する理解も欠如しているために観光客が来るように外部に宣伝し、逆に外部の（イベント）参加者を通して地元住民の関心を引く様に努力している、と責任者となった町長が説明している。それとは対照的に、遠隔地域で調査を行った殆どの基地・ロードでは、県外から来る客はせいぜい数名で、イベント等の参加者は最も近い市町村とその周辺の住民が圧倒的に多いということを証明するデータが提供された。

3.2 基地・ロードの認定年と活動状況

次に、「認定の森」のハード面を検討する前に、認定された時期に目を向ける。最も顕著な点として、認定制度が開始された年である2006年から3年以内に申請・認定された森林セラピー基地やセラピーロードは、現在までに認定された計65ヶ所の50%以上を占めているということが目立つ。言い換えれば、現在存在する基地の半分以上は、認定開始から現在までの総期間の最初の2割において認定されたということである。それに対して、2009年から2016年までの8年間での「認定の

森」の新規認定数は、平均で年3ヶ所にとどまった。さらに2017年からの3年間では1ヶ所も認定されず、2020年に1ヶ所が森林セラピー基地として認定の森に追加されたのみである。

2009年以降の認定が急に減少した背景には、勿論、様々な理由があると考えられる。申請の意欲が強い自治体や民間企業（法人）が制度の開始後すぐに申請したからであるという可能性が考えられるが、その他にも例えば質的調査で明らかになったように、審査に必要な250～300万円（森林セラピーソサエティ 2016）を直ぐには用意できないために申請に数年かかってしまったというケースも（特に地方の小さな自治体において）見られた。又、景気の全国的な低下のために、認定の申請に必要な経費（上記参照）を用意する経済的な余裕がなくなったという説明も、特に2008年に起きたリーマンショックに注目するとあり得る。だが、5年、10年と年数が経過した後までこの影響が続いているとは考えにくく、2009年以降で森林セラピー認定の森の申請及び認定が最も多い年でも最初の3年間の平均の半分にも至らないということを考慮すると、リーマンショックの影響が一時期あったとしても、それだけではこれほど長期的な傾向を説明するには不十分である。

また別な説明として、最初の3年間で認定が多かったからこそ、その時点ですでに各地域で需要に多かれ少なかれ対応できたために後に申請が少なくなったということもあり得

表2：認定の時期および現在までの活動の継続状況

認定の年	2006-2008	2009-2016	2017-2019	2020	不明
認定数	55%	37%	0%	0, 15%	8%
現在まで活動継続 (a) [以下、それぞれ a のうちの割合 (2021年現在) を示す]	67%	71%	—	100%	60%
セラピープログラムあり	56%	52%	—	0%	40%
観光のみ	28%	22%	—	100%	0%
その他・不明	17%	26%	—	0%	60%

る。だが、この仮説は実証的根拠に合致しない。最初の年で認定された森林セラピー基地・セラピーロードの半数以上は同じ(長野)県に位置しており、2006年から2008年までの3年間の合計を見ても、北陸・甲信越地方に全体の3割以上の基地が置かれていたのに対し、人口の多い関西と東海では2ヶ所ずつ、関東では3ヶ所しかなかった。仮に人口よりも土地の広さに焦点を与えても、北海道では1ヶ所もない一方で九州では6ヶ所も認定されていたという現状を考慮すると、需要と供給のバランスが取れたということで後の認定の減少パターンを説明することには明白な不備があると言える。

2021年現在でも森林セラピー「認定の森」が一つも存在しない県も10県以上残っている一方で、他の県には10カ所以上あるということから、今でも国土ほぼ全域が森林セラピーの提供で十分にカバーされているとは言い難い。認定制度が創設され多くの森林セラピー基地が認定された最初の3年より後、申請・認定が非常に少なくなったという事実は、むしろ申請と結びついていた期待が実現しなかったケースが知られるようになったためである、という可能性も否定できない。

表2では、表1の場合と異なり森林セラピーの重要性・位置づけではなく、何らかのプログラムの提供が継続しているかどうかを検討のポイントとなっているので、二つの表の情報は必ずしも一致するわけではないことに留意する必要がある。それを前提に2006年から2016年までの間に認定され現在まで活動を継続しているセラピー基地を見ると、森林セラピーが相変わらず提供されているのは半分以上で、約4分の1のケースでは「認定の森」であっても現在は観光のみに使用されているということが読み取れる。ここで特に関心深いのは、認定された年による森林セラピー活動の違いはほぼ見られないということである。言い換えると、早い段階で認定された森林セ

ラピー基地・セラピーロードで後にセラピーに対する興味が弱まったということも、また、より遅い時期に申請した場合には長期間継続するほどの森林セラピーに対する関心がなかったということも、一概には言えない。

3.3 「認定の森」の設備

森林セラピーソサエティの認定を受けた「認定の森」のほとんどは、上に述べた(ハード面を含む)条件を満たして「森林セラピー基地」として認定された。条件の一部しか満たさないために「ロード認定」にとどまっているのは4ヶ所のみである。そのうち3カ所ではセラピーロードは1本しかなく、1ヶ所はセラピーロードが2本整備されているが、それに連携した宿泊施設が用意されていないために「基地」の資格を得られていないようである。それら4カ所に加え、認定の原則に反してセラピーロード1本のみでも「基地」として扱われている場所が1ヶ所存在する。「セラピー基地」には、平均で4～5本のセラピーロードが用意されており、森林セラピー基地の4割弱の場合、うち最低1本はバリアフリーである。

その他に、認定の森に属する施設に関しては、内容、数、質、老朽度などについての詳細な情報は得にくい上、ばらつきが非常に大きく比較はほぼ不可能である。共通の要素として挙げられることは、宿泊施設以外に何らかの魅力がどの基地にも存在するようであるということである。6割以上の森林セラピー基地・セラピーロードでは(最低一つの)温泉が隣接しており、又「道の駅」、様々な公園、スポーツ施設、体験施設などがあり、観光案内所或いはインフォメーションセンターの様な機能を演じるものも多くの場合設置されている。森林セラピー基地が総合的なリゾートに組み込まれたケースもあれば、森林セラピーが様々なエンタテインメントの一要素として提供されている場所も少なくない。具体

的に提供されるプログラムについては次節でより詳細に検討する。

3.4 森林セラピープログラム

認定の森において「森林浴」あるいは「森林セラピー」として提供されているプログラムにも基地によって大きな差がある。非常に積極的に取り組んでいるところもあれば、認定された基地であるにもかかわらず森林浴・森林セラピーに関する情報は全く見られない場所もある。また、森林セラピーが数多くの観光スポットの紹介の中で一つの魅力として描かれている基地もあれば、心身の健康に驚くほど良好な影響を与える素晴らしい森林の力を活かす手段として詳細に紹介されることもある。一方、参加条件や方法についても、定期的に森林セラピーと森林浴がイベントとして提供され、それらに申し込むだけでセラピー又は森林の案内を受けられるといった基地から、個別的な依頼を要し事前にそのような依頼があった（一定人数以上の）グループに対してのみガイドランスを提供するという基地まで様々である。全く情報が得られない1ヶ所及び数年前から「活動休止中」となっている1ヶ所以外の全て（63ヶ所）の認定の森の状況を比較すると、その結果は次の様にまとめられる。

3分の1の基地は森林セラピーについて独立したホームページを持っており、そこで写真や動画を使用しながら、健康を増進させる森林の魅力の宣伝、セラピーのメカニズムについての説明、森林セラピー、森林浴、ヨガなどのプログラムの紹介等行っている。他方、観光やレジャーのエンタテインメントのうちに森林セラピーが一要素として含まれているという程度の案内しかないところも3分の1程度を占めている。また、認定された森林セラピー基地があるにもかかわらず、その運営主体はインターネットで森林セラピー等について何も案内しないため、森林セラピーや森林

浴の活動は事実上休止していると思われる場所も3分の1を超える数である。

森林セラピーや森林浴のガイドランス、森林ヨガなどがある程度定期的に（月2回以上の頻度で）提供しているのは認定の森の2割で、月1回程度のもをも含めると3割弱となる。加えて1割弱の基地では、それより少ない頻度で非定期的に森林セラピーなどが提供されている。だが、これらをまとめても全体の半数にも至らない。言い換えれば、申し込みだけで参加可能な森林浴や森林セラピーを提供することのない森林セラピー基地は半分以上を占めているということである。

ただ、こういった基地は全く（森林セラピー・森林浴に関わる）活動をしていないかというところも言い切れない。一定の人数以上のグループのための森林セラピー或いは森林浴のガイドランスが依頼された場合にはそれに対応するという認定の森は、半分以上ある。前述の定期的なプログラムを用意するとともに依頼にも対応する基地は全体の22%しかないが、依頼のみに応じるという3割と合わせれば、森林セラピーや森林浴のガイドランス、森林ヨガなどが実際に受けられる基地は、全体の半分以上となる。依頼できるプログラムの選択肢も場所によって異なり、一種のオフアールしかないところ（14%）から5点以上のコース等から選ぶことのできる場所（11%）まで大きなばらつきがある。内容に関しては、純粋に森林セラピーが中心となっているのは3割弱で、逆に、森林セラピーをヨガ、アロマセラピー、工作などと合わせてセットの形のみで行う場所も1割ほどある。（これら以外の認定の森の状況については多くの場合両方のパターンがある。）

提供されるプログラムの料金も、その具体的な内容、長さ、参加人数、依頼の有無などによって異なる。また、弁当代が含まれる、或いは温泉利用の有無を選択できる場所等、値段の付け方の基準もばらつきが大きいため

平均値段の計算や実質的な比較は難しい。だが全体的に確認できることとしては、全く無料で森林セラピーを提供する自治体は一ヶ所しかないものの、一人当たり700円から15,000円までの大きな幅があることははっきり見られる。

申し込むことで参加できる森林セラピー等に限って言えば、一人当たりの値段が2000円以下であるのは7割弱、4000円を超えるのは1ヶ所のみである。それに対して依頼型の場合、例えば3人が参加すれば1人当たりの謝礼金が2500円以下の基地も3割弱存在するが、4000円を超える場所もほぼ同じ数ある。ここで関心深いのは、申し込み型のプログラムも、依頼型のものも両方提供されている場所では、申し込み型のプログラムがなく依頼型のコースのみを提供する「認定の森」と比べ、いずれの料金もより低いというはっきりとした傾向が見られることである。

これらの違いから少なくとも二つの重要な点を読み取ることが可能である。①定期的に活動を行っており申し込みによって参加できるセラピー等のプログラムを提供している認定の森では、一人でも参加は可能で、多くの場合空きがある限り前日まで決めて比較的手頃な値段で健康増進のサポートを受けることができる。②逆に、依頼が必要で、森林セラピーがより多くの「アトラクション」と組み合わせられたプログラムの一要素に過ぎない場合には、このプログラムは主に観光客のグループ向けに用意されており、健康増進よりもエンタテインメントが中心的な目的と考えられていることがほとんどである。後者の場合、料金もそれなりに高く、リピーターがいるにしても「日常的な(健康維持・向上)活動」の一部として森林セラピーや森林浴のガイダンスを受けることは考えにくくまた想定されていないことが現状である。

3.5 基地・ロードの「案内人」

「森林セラピー基地」及び「森林セラピーロード」の認定についての権限を握っている森林セラピーソサエティは、健康増進をサポートする「森林案内人」として「森林セラピーガイド」及び「森林セラピスト」という2種類の資格を認定している。それに加え、「森のガイド」などの名称で、例えば何回かの自治体主催の講座を受けた人によるガイダンスをも(場合によってはより安い料金で)提供する場所もある。

公式ホームページ等で明示されている範囲で確実に資格を持っている人が森林セラピー・森林浴の案内をする「認定の森」は、全体の約3分の1である。現場でよく使用されている表現は「案内人」、又は「案内する人」である。「森林セラピーガイド」あるいは「森林セラピスト」と明示されていない場合でも、「案内人」という表現は森林セラピーソサエティが資格取得者について使うものであることを考慮すると、森林セラピー・森林浴の案内を行う者の殆どは、何らかの資格を持っていると期待できる。

資格の有無とは別に、案内する人の名前や顔写真、又は個人的な特性、知識、能力などが公式ホームページ等で紹介されている認定の森も多く、また半分以上の場合、ガイダンスをする人の何らかの紹介がある。これは、森林セラピーあるいは森林浴のサポートを受けようとする人(「お客さん」)を安心させるためにも、又多様で個性豊かな人物が活動に取り組んでいるという宣言のためにも、役に立っている場合が多いと考えられる。

4. 総合的考察

森林セラピーソサエティが「森林セラピー基地」又は「森林セラピーロード」として認定した森の現状を、主に同ソサエティのHP及びリンクされた現場のインターネットペー

ジの情報に基づいて様々な観点から把握し、分析を行った。その結果を最も重要なポイントにまとめ考察する。

「森林セラピー」という表現の意味は、「健康のために森林を活用する」(NPO 法人・日本療法協会2021) こと、また「森を楽しみながらこころと身体健康維持・増進、病気の予防を行うこと」(森林セラピーソサエティ2021a) であり、「森林セラピー基地」及び「森林セラピーロード」はこの効果を生み出す可能性が確認・証明された場所を指す。このいずれかの認定を受けるには森林セラピーソサエティへの申請が必要である。規定された条件を満たせば、書類審査及び現場調査の上で、認定が認められる。当初目指されていた「各地域で一ヶ所」の基地の整備には至っていないものの、15年間で全国計65ヶ所が森林セラピーのための適性を証明する認定を受けられた。だが、森林セラピーの具体的な内容を問わないまでも、その位置づけ、提供される頻度及び形態、森林セラピーや森林浴のガイダンスを遂行する者の資格、認定された森の管理と運営の主体には大きな差異があり、それは、森林セラピーの本来の目的を実現する可能性に決定な影響を与えている。そのいずれの点についても、(全てのケースに当てはまるわけではないにしても) はっきりとした傾向を確認することが可能である。

インターネットで得られる情報を中心に行った量的分析に、質的調査で得た情報を裏付けのために加え、森林セラピーの現状を2つの観点からまとめる。それは、①森林セラピー基地・森林セラピーロードの活動の活発性と②活動の主なターゲットという観点である。

① まず、提供されているセラピー又は「案内」の頻度、そして申し込み又は依頼可能なプログラムの中で森林セラピー・森林浴のガイダンスがどのような位置づけとなっているかについて見る。認定の森の3分の1は多かれ少なかれ定期的に森林セラピー又は森林浴に

関するガイダンスを提供しており、(少なくとも定員数が満たされていない限りは) 申し込んだ上で原則的に誰でも、また多くの場合かなり直前の計画でも、参加することができる。それとは別に、森林セラピー又は森林浴のガイダンスを依頼できるところがある。プログラムへの参加も依頼も可能な基地は、2割強で、そのどちらか一方のみを提供している基地は4割であるが、4割弱の基地については森林セラピー・森林浴ガイダンスの活動に関する情報は全くないということも現状である。

② 活動のターゲットはほとんどの基地においても少なくとも制度上は限定されていないので、原則的に誰でも森林セラピー・森林浴のガイダンスを受けられる。だが実際には、参加に色々な制限がある。特に分かりやすいのはロードのバリアフリーの有無、公共交通機関でのアクセス、そして森林セラピー・森林浴ガイダンスの料金といった点である。料金について言うと、森林セラピー等の体験が、特定の他の商品(例えば弁当) 或いは活動(例えば温泉浴やアトラクション) とセットにされている場合、その全てを購入せざるを得ないことで結果的に利用者に事実上制限が生じている可能性が考えられる。こういった形で森林セラピー等の申し込み或いは依頼が必然的に別な「商品」を含むケースは1割程度で、「純粋な」セラピーは3割の基地で提供されている。

更に複数の分析の次元をまたいで以下の傾向が指摘される。

① 基地の運営主体が営利組織である場合、申し込み型のプログラムは少なく、依頼型のプログラムのみが提供される傾向がある。

② まちづくり・地域づくりに関わる公的機関が公式な責任者となっている「認定の森」もあるが、全く活動しないと思われる基地がその半分以上を占める。

③ 観光協会などが運営主体である場合、

全く活動がないケースは稀である。しかし、この場合、観光が主な目的で地元の住民にはガイドランスや弁当の用意などで多少の経済的利益が生じる場合があるにしても健康増進の機会はあまり得られないのが現状である。

森林の健康増進の力を活かす機会を、必要な情報の提供などを含め多くの人に効果的に提供することが、これからも森林セラピーの目的として意識される必要があるだろう。

よって、分析の結果は次の通りにまとめられる：

1. 認定された森の現状は、場所によって大きく異なる。積極的に森林を地域住民を含む訪問者の健康増進に活かす場所もあれば、ほとんど全く（セラピー関連の）活動が見られない場所もある。また、主に営利目的で認定の森を観光客の誘致のために用いようとする例も少なくない。

2. 以上の現状に影響を与える主要素として、地理的条件の他に責任主体、実際の運営主体・担当者、及び彼らの目的と関心が挙げられる。

3. 認定の森の現状は好ましくない部分が少なくないにしても、その段階的な改善により、森林（セラピー）を通してより多くの人に健康維持・増進の機会が与えられることが期待できる。

〔注〕

¹ より詳細な情報については著者の以前の論文を参照（Nennstiel・河野 2018：137—140）。

² 森林セラピー基地と森林セラピーロードの違いについては以下第3章参照。

³ 他の出典が示されていない限り、各表の情報は森林セラピーソサエティの「認定の森」に関するHP及びそこにリンクされた各森に関するページに基づく。

⁴ この「—」は、該当する認定の森を運営する主体に関する情報はない（或いは、運営主体がなく森林セラピーは（現在は）実際には行われていない可能性がある）ことを示している。

〔参考文献〕

- 神奈川県（2021年3月29日）：「森林セラピー。県西地域活性化プロジェクト」, <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/y2w/kenseipj/forest.html>（閲覧日：2021/10/22）
- Kotte, Dieter, Quing Li, Won Sop Shin, Andreas Michalsen（編）（2019）：*International Handbook of Forest Therapy*. Newcastle upon Tyne (UK) : Cambridge Scholars Publishing.
- 李, 卿（2020）：森林浴：近くの公園で家族と一緒にリラックスストレスを解消し自律神経を整え免疫力を高める新しい健康増進法。東京：まむかいブックスギャラリー。
- 宮崎, 良文（2020）：「森林を活用した心身の健康づくり」, *健康づくり* 11（511）, 2-7.
- 森本, 兼曇, 阿岸祐幸（2019）：*温泉・森林浴と健康：自然の癒しから未病予防医学へ*。東京：祐幸 大修館書店。
- Nennstiel, Ulrike K. & 河野和枝（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（55）, 137-156.
- Nennstiel, Ulrike K. & 河野和枝（2019）：「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」, 北星学園大学社会福祉学部北星論集（56）, 61-79.
- NPO 法人 日本森林療法協会（2021）：「森林療法とは？」, <https://foresttherapy.wixsite.com/forest/untitled-c21r>（閲覧日：2021/10/22）
- 森林セラピーソサエティ（2016）：『森林セラピー®基地』『セラピーロード®』応募要領, https://www.fo-society.jp/baseroad/data/12application_guidelines.pdf（閲覧日：2021/10/22）
- 森林セラピーソサエティ（2021a）：「森林セラピー」, <https://www.fo-society.jp/therapy/>（閲覧日：2021/10/22）
- 森林セラピーソサエティ（2021b）：「森林セラピーソサエティ」, <https://www.fo-society.jp/quarter/index.html>（閲覧日：2021/10/22）
- 森林セラピーソサエティ（2021c）：「地域の森にスポットライトを」, <https://www.fo-society.jp/baseroad/index.html>（閲覧日：2021/10/22）
- 竹内, 啓恵, 藤原章雄, 林潔, 長井聡里, 川畑真理子, 上原巖（2021）：地域住民を対象に大学演習林で行った森林散策カウンセリングの2事例。日本森林学会大会発表データベース 132（0）, 224-226.
- 田中, 淳夫（2014）：「どこまで森林セラピー基地

日本の森林セラピーの現状と目的

を増やすのか」, [https://news.yahoo.co.jp/
byline/tanakaatsuo/20140406-00034290](https://news.yahoo.co.jp/byline/tanakaatsuo/20140406-00034290) (閲覧日：
2021/10/22)

