

癒やしの空間 津市森林セラピー基地

森林セラピーとは、その効果が科学的に裏付けされた森林浴のこと。美杉地域に津市森林セラピー基地がオープンしてから10周年を迎えました。今回の市長対談では、国際自然・森林医学会会長で森林セラピーソサエティ初代理事長の今井通子さんに、美杉の森林セラピーの魅力や今後期待される取り組みについてお話を伺いました。

市長 “森林セラピー”とは何か、どのような効果があるのかお話しただけですか。

今井 森林セラピーは、2004年にできた造語です。1930年ごろロシアのトーチン博士が樹木には虫を寄せ付けないようにしたり、人間の活力を増幅させたりする不思議な力があることを発見しました。森林のあるがままの姿が人の役に立つという発想の下、1982年、当時の林野庁長官の

秋山智英さんが“森林浴”を提唱し、科学的な検証が進められました。その後、森林には自律神経のバランスを整えるリラックス効果があることや、心拍数や血圧を下げる作用があることなどが実証されたことから、2004年、森林セラピーという言葉が商標登録し、日本全国にセラピー基地を広げようとする本格的な活動が始まりました。

市長 今井先生は、森林医学の権威でいらっしゃいます。森林医学という分野はいつ頃からあるのですか。

今井 森林医学という言葉も2004年に日本で作られ、世界的に見ても新しい考え方でした。日本発祥の言葉は多く、森林浴のことを外国ではローマ字で「Shinrin - Yoku」と表記します。

市長 美杉地域がセラピー基地の認定をいただいたのは2008年で、東海地方で初めてでした。

今井 2006年に森林浴発祥の地である長野県の赤沢自然休養林をはじめとする各所が認定を受けて以来、だんだんと地方に広がっていききました。美杉地域は認定制度が始まって3年目の認定でしたから、もう老舗ですね。

市長 今や全国65カ所にあります。それだけ森林セラピーが広がってきたということですね。美杉には12コースあります。アップダウンが少なく歩きやすいコースが5つ、豊かな自然を感じながら森の中を歩けるコースが1つ、大洞山や倶留尊山に

葉は多く、森林浴のことを外国ではローマ字で「Shinrin - Yoku」と表記します。

市長 美杉地域がセラピー基地の認定をいただいたのは2008年で、東海地方で初めてでした。

今井 2006年に森林浴発祥の地である長野県の赤沢自然休養林をはじめとする各所が認定を受けて以来、だんだんと地方に広がっていききました。美杉地域は認定制度が始まって3年目の認定でしたから、もう老舗ですね。

市長 今や全国65カ所にあります。それだけ森林セラピーが広がってきたということですね。美杉には12コースあります。アップダウンが少なく歩きやすいコースが5つ、豊かな自然を感じながら森の中を歩けるコースが1つ、大洞山や倶留尊山に

入っていくような軽い登山のコースが6つです。参加される方にコースを選んでいただけます。

美杉の森林セラピーの魅力をお感じになりますか。

今井 気持ちがいよいよ森には滝や沢といった水の流れがあり、樹木も生き生きとしています。流れ落ちぶつかり合う水による空気の清浄化作用は以前からいられていることですが、日神西浦コースは滝が多いこともあって素晴らしく空気が新鮮で清浄です。アマゴの養殖場を通る平倉コースにも、とても美しい川が流れています。森に水の流れがしっかり備わっていることが美杉の森林セラピーコースの魅力だと思います。

市長 コースのガイドと一緒に歩くイベントも開催しています。毎月1・2回のペースで行っており、これまでに7,000人を超える人がガイドツアーに参加されています。もちろん、森林セラピーコースはいつでも好きな時に歩けますが、他の参加者と一緒に、そして案内をしていただきながら歩くのもまた一つの魅力ですよ。

今井 森林セラピーソサエティで認定している案内人のセラピストとセラピーガイドの皆さんは医学的なことも学んでいらっしゃるし、自然の

特徴もよく理解されています。例えば、クロモジやサンショウの木の枝を折るといい香りがするというようなことです。

森林セラピーの基本は、「よし、あそこまで登ろう」「あの景色を見に行こう」と目標や希望を持つのではなく、森に抱かれて森からの働きかけを五感で察知することです。ですから、セラピストやセラピーガイドと深呼吸をしたり、空を見上げたりしながら五感を刺激して歩くことはとてもお勧めです。

市長 森林セラピー基地について我々もこの10年間いろいろな試みをサポートしたり、コースを整備したりということを行ってきました。今後も継続していきたいと思っておりますが、20周年に向けてアドバイスをいただけますか。

今井 森を大切にすることが第一ですね。そして、これからはリーズナブルに森林セラピーを楽しめるようにするには、森にお金を稼いでもらう必要があると思うんです。それには、これを契機に地域住民がある程度お金が稼げて、地域が潤っていくようなサイクルができることが重要ではないでしょうか。例えば、森の中で食べるお弁当です。ちょっと高くても地元で食べられている食材を使ったお弁当であれば、その地域の

食関係に携わる人や農家の方々にも収入があります。他市では、手作りの竹籠のお弁当箱や車麩の天ぷらなど、その地域ならではのものがはやっています。美杉地域の場合にはアマゴが生かせそうですね。マコモダケも他市の人には珍しくて、おいしいんですね。

市長 最後に、美杉の森林セラピー基地について、こんな風になってほしいなと期待されることはありますか。

今井 森林セラピーの取り組みは地域によって浮き沈みがあります。人が変わることで波が起こるのですが、美杉地域の場合はずっとつながることができました。それはやはり地域の皆さんの熱意があったからです。次の世代の方々に、オープン当時の心意気まで伝えることが長続きする秘訣だと思います。これからも、ぜひつなげていってください。

市長 美杉地域の皆さんが大切にしてきた森林セラピー基地なので、次の世代に引き継ぎながら、美杉の大きな魅力にしていきたいと思っております。

入っていくような軽い登山のコースが6つです。参加される方にコースを選んでいただけます。

美杉の森林セラピーの魅力をお感じになりますか。

今井 気持ちがいよいよ森には滝や沢といった水の流れがあり、樹木も生き生きとしています。流れ落ちぶつかり合う水による空気の清浄化作用は以前からいられていることですが、日神西浦コースは滝が多いこともあって素晴らしく空気が新鮮で清浄です。アマゴの養殖場を通る平倉コースにも、とても美しい川が流れています。森に水の流れがしっかり備わっていることが美杉の森林セラピーコースの魅力だと思います。

市長 コースのガイドと一緒に歩くイベントも開催しています。毎月1・2回のペースで行っており、これまでに7,000人を超える人がガイドツアーに参加されています。もちろん、森林セラピーコースはいつでも好きな時に歩けますが、他の参加者と一緒に、そして案内をしていただきながら歩くのもまた一つの魅力ですよ。

今井 森林セラピーソサエティで認定している案内人のセラピストとセラピーガイドの皆さんは医学的なことも学んでいらっしゃるし、自然の

特徴もよく理解されています。例えば、クロモジやサンショウの木の枝を折るといい香りがするというようなことです。

森林セラピーの基本は、「よし、あそこまで登ろう」「あの景色を見に行こう」と目標や希望を持つのではなく、森に抱かれて森からの働きかけを五感で察知することです。ですから、セラピストやセラピーガイドと深呼吸をしたり、空を見上げたりしながら五感を刺激して歩くことはとてもお勧めです。

市長 森林セラピー基地について我々もこの10年間いろいろな試みをサポートしたり、コースを整備したりということを行ってきました。今後も継続していきたいと思っておりますが、20周年に向けてアドバイスをいただけますか。

今井 森を大切にすることが第一ですね。そして、これからはリーズナブルに森林セラピーを楽しめるようにするには、森にお金を稼いでもらう必要があると思うんです。それには、これを契機に地域住民がある程度お金が稼げて、地域が潤っていくようなサイクルができることが重要ではないでしょうか。例えば、森の中で食べるお弁当です。ちょっと高くても地元で食べられている食材を使ったお弁当であれば、その地域の



食関係に携わる人や農家の方々にも収入があります。他市では、手作りの竹籠のお弁当箱や車麩の天ぷらなど、その地域ならではのものがはやっています。美杉地域の場合にはアマゴが生かせそうですね。マコモダケも他市の人には珍しくて、おいしいんですね。

市長 最後に、美杉の森林セラピー基地について、こんな風になってほしいなと期待されることはありますか。

今井 森林セラピーの取り組みは地域によって浮き沈みがあります。人が変わることで波が起こるのですが、美杉地域の場合はずっとつながることができました。それはやはり地域の皆さんの熱意があったからです。次の世代の方々に、オープン当時の心意気まで伝えることが長続きする秘訣だと思います。これからも、ぜひつなげていってください。

市長 美杉地域の皆さんが大切にしてきた森林セラピー基地なので、次の世代に引き継ぎながら、美杉の大きな魅力にしていきたいと思っております。

全部で12コース

津市森林セラピー基地のコース

- 君ヶ野ダム湖畔
- 日神西浦
- 高束山
- 平倉
- 霧山
- 塚原ヒストリー
- 三多気蔵王
- 伊勢本街道
- 三多気大洞山
- 北畠歴史探索
- 大洞山石畳
- 火の谷温泉

森林セラピーとは
森に抱かれて
五感で察知するもの



国際自然・森林医学会会長
森林セラピーソサエティ初代理事長
今井 通子さん
IMAI MICHIKO

1942年東京生まれ。東京女子医科大学在学中に山岳部に入学し、登山を始める。1971年、女性で世界初の欧州三大北壁完登者となる。現在、国内・海外トレッキングツアーの講師を務めながら、医学と登山活動で得た知識や体験を基に講演・執筆活動を行っている。



豊かな自然を
次世代に引き継ぎ
津市の魅力に



津市長
前葉 泰幸
MAEBA YASUYUKI

市長対談の全編がご覧いただけます!
MAYOR'S TV SHOW

- ◆ 津市ホームページ 津市 市長対談 検索
- ◆ ケーブルテレビ行政情報番組(123ch)

