

Action3

新しい生活を、森の力とともに

長引くウィズ・コロナの生活。もどかしい毎日の中で、自然に触れあったり、知らない地を旅したりといった、当たり前だった時間が恋しくなる方も多いのではないのでしょうか。

森には人に深いリラクセス効果をもたらす力があることがわかっています。いまずぐに山の中を訪れるのは難しくても、あなたに安らぎやワクワクをもたらす森の力を、暮らしに取り入れてみませんか。

森の香りをとどけるコスメ

株式会社フブの森



冬はマイナス30度になる土地から生まれる

1年の半分近くは雪に覆われる、北海道の下川町。厳冬期にはマイナス30度にもなる森のまちで、トドマツの枝葉からエッセンシャルオイルを作っているのが株式会社フブの森です。フブの森では、自社で製造する森林由来の原料を使って、ライフスタイルブランド「NALUQ」を展開しています。

山から得られる資源を無駄にしない

下川町の9割は森林。「山から得られる資源を無駄にしない」という考え方のもと、風倒木を炭にしたり、その煙を防腐処理に活用したりと、様々な取組がなされてきたそう。エッセンシャルオイルの製造も、伐った木の枝葉を活用するために始まったといいます。

エッセンシャルオイルの原料となるトドマツはモミの木の一つで、日本では北海道に自生します。フブの森は、下川町内のFSC®認証林で伐採されたトドマツの枝葉を集めて、新鮮なうちに蒸留し、エッセンシャルオイルを抽出しています。

森と暮らすライフスタイルを伝える

スタッフの中心は、町外からやってきた女性たち。2000年に町の森林組合がスタートした精油事業ですが、現在は独立し、株式会社フブの森が運営しています。「自分も昔は森から遠い暮らしをしていたからこそ、多くの人にとってもっと身近なものになれば、と思う。香りを知ってその背景にあるものにも興味が湧く、そんなきっかけをたくさん作りたい。」(代表取締役の田邊真理恵さん)。2014年には小さな森を買って自分たちのフィールドも持ったため、発信の場として活用したいと話します。

こだわりは、「北海道の素材であること」「高品質を追求すること」「森とくらすライフスタイルを伝えること」。誰でも香りをかぐことで森とつながることができる、そんな暮らしを提案しています。

トドマツの香りを手に取れば、あなたを一瞬で、深い森の中に導いてくれます。

1:「NALUQ」のコスメライン。香りは、雪解けとともに小さな花たちが色とりどりに咲きほこる様子を表現した「Spring ephemeral」(春の妖精)と、トドマツの森のしっとりとして清涼な空間を表現した「Lichen」(地衣類)。「NALUQ」は、「ゆったりと、穏やかに」という意味の「なるい」という言葉が由来で、森で働く人たちがよく使っていた言葉とのこと。2:原料となるトドマツの枝葉は、実際に森へ行って手作業で採取。3:下川町は60年を1サイクルとして、植栽・保育・伐採を繰り返す、循環型林業に取り組んでいる。



未病とは？

人の心と体は、ある日、急に病気になるのではなく、日々、健康と病気の間を行ったり来たりしながら変化しています。「未病」とは、この変化の過程をいい、約2000年前に書かれた中国最古の医学書にも記されています。

「森林セラピー®」で「未病改善」を

神奈川県大井町の「BiOTOP!A me-byo valley」は、自然の恵みである「食」、身体を整える「運動」、五感を解放する「癒やし」を通じて、子どもから大人までの「未病改善」をめざす、日本で唯一の施設です。

富士山や箱根山を望む60畝の地には、「森林セラピー®」ロードが設定されています。はるか昔の地殻変動の痕跡である丘にそって、湧水豊かな縄文台地の森を歩きます。森に入って、木々の香り、小鳥のさえずり、葉のすれあう音、花の蜜の味、新緑や紅葉の美しさを感じる。こうして五感を解放することで、リラックス効果が生まれ、人が本来持っている自然治癒力の高まりが期待されます。

1:富士山をのんびり眺め五感を開放。2:全国で63番目の森林セラピーロード。3:森林セラピーロードを散策した日のランチには、足柄の旬の味をふんだんに織り込んだ「未病弁当」をご用意。

さまざまな世代が楽しめる体験プログラム

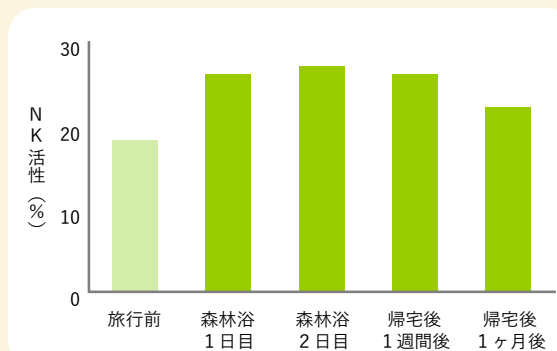
森林セラピー®にあわせて、近隣のお寺での写経、森のヨガや摘みたてハーブでオリジナルアロマウォーター作りなど、多彩なプログラムが用意されており、楽しみながら未病改善に取り組むことができます。「3世代で揃ってご参加されたり、50代の男性たちがハーブ摘みや染め物にチャレンジしたりと蓋を開けてみないとどんな方がいらっしゃるかわからないので、出迎える側も楽しみ」（運営主体の(株)ブルックスホールディングス社長の小川裕子さん）。

“BIO”には“生命”、“UTOPIA”には“未病の取組を実現する理想的な里”という想いが込められています。人生100年時代において、子供からお年寄りまで、森林を活用して、楽しく、未病改善に取り組みませんか。

コラム：森のパワーで免疫力向上

私たちが森の中に入るとリラックスできるのは、「フィトンチッド」という香りの成分を感じるから。フィトンチッドは、植物にたえず侵入しようとする有害な微生物や昆虫から、身を守るために、植物自身がつくる物質です。昔の人は、おにぎりを経木という木の皮で包んでいましたが、フィトンチッドの持つ殺菌効果や防腐効果を利用した、暮らしの知恵です。

森林浴を行うと、白血球に含まれるリンパ球の一種でガン細胞やウイルスを殺傷するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、その効果は森林を離れてからも一定期間続くことが分かっています。また、最近の研究では、森林浴には、高血圧などの生活習慣病予防や、抗うつ機能があるというデータも出ています。森の優れたパワーを生活に取り入れていきたいですね。



※（国立研究開発法人森林研究・整備機構）「森林総合研究所第2期中期計画成果集」

株式会社インザパーク
大人の林間学校



現代によみがえった「少年自然の家」

森の中で幻想的な光を放つ球体型のテントたち。澄み切った夜空の下で、星のまたたく音が聞こえてきそうな静謐な時間…富士山の手前、静岡県沼津市の愛鷹運動公園の中にその光景はあります。公園内にある、30年以上に渡り子どもたちに思い出を残してきた「少年自然の家」は、いつしか維持管理が市の負担となり、民間の手に委ねることに。2017年に、不動産のリノベーションを得意とする（株）オープン・エーが、施設を現代的にリノベーションして、「INN THE PARK」をオープンさせました。

「泊まれる公園」

コンセプトは「泊まれる公園」。気軽な非日常を都心から、変化のある日常を地元から。訪れた人たちは、端が見えないほどの広大な緑の中で、さまざまなアクティビティを体験することができます。運がよければ「シカの解体ショー」「森のウェディング」「火起こしナイトツアー」「キャンドルを灯したヨガ」などのイベントに立ち会ったり、体験したりすることもできます。

たっぷり楽しんだあとは、「屋外ダイニング」で地元の食材を味わい、球体型のテントでくつろぎの時間を。ベッドが備えつけられたホテルライクな内装の中で、天窓から輝く星空を眺めながら眠りにつく、とっておきの一夜が待っています。

「宿泊施設を設けることで長くなる滞在時間に対して、“時間の編集”を行う」（株）オープン・エー三箇山泰さん）。訪れる人たちが、滞在時間の初めから終わりまで、思い思いの過ごし方をできるような工夫が施されています。

舞台は日本各地に

「INN THE PARK」のレセプションには、子供たちが使っていた下駄箱や剥がれた壁がそのまま残されていて、何十年ぶりに林間学校に来たような懐かしさを覚える人もいます。日本各地には、遊休資産がたくさんあります。いまは少し淋しくなってしまったその場所を舞台にして、新しく懐かしい時間の過ごし方と、森と私たちの新しいかわりを生み出すチャンスが広がっています。



1:球体型のテントは地面に設置されたタイプと吊り下げタイプの2種類。2:テントの中でゆっくりお昼寝するのも自由。3:焚火を囲んで贅沢な時間を楽しむ。

街の中の森林浴



都会の真ん中で森の香りを感じる

都会のオフィスの真ん中で、葉のざわめきや森の香りを感じ、自然な風を体感しながら、森林浴を体験できる「デジタル森林浴」。空間映像と五感システムのコラボレーションにより、私たちを一瞬で、北海道のカラマツの森や屋久島の縄文杉、沖縄のマングローブ林に誘ってくれます。

「デジタル森林浴」は、「wow! n happiness anywhere in the world」（驚きと幸せを、世界のどこでも）をコンセプトに、2019年にデモンストレーションが開始されました。運営主体は北海道十勝郡浦幌町の「フォレストデジタル株式会社」。代表の辻木勇二さんは、メコン地域でのインフラ整備や、財務省での地球環境課題の担当、ヤフーやメルペイでのIT新規事業開発等の多彩なキャリアを経て、起業しました。

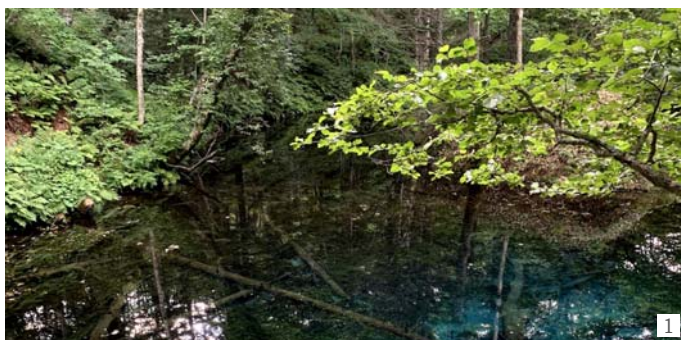
辻木さんと浦幌町との出会いは、ヤフー時代に参加した浦幌での地域創生のボランティア活動。辻木さんたちの「地域の課題解決に貢献したい」という想いと、浦幌町の人たちの「町の資源を活かして、都会の企業と協働した課題解決に取り組みたい」という想いが一致し、町の

森林を活用して林業の課題を解決するためのさまざまなプロジェクトが始まっています。

デジタルの力でみんなに驚きと幸せを

「フォレストデジタル」がめざすのは、デジタルの力を活用した気持ちのいい森や自然の空間づくり。「デジタル森林浴」は、ストレスを抱えた都会のオフィスワーカーが会社の休憩所で活用する、外出が困難な高齢者などが森林に訪れた気分になれるよう福祉・介護施設で活用する、コロナ禍での外出自粛のストレス緩和といった提案を考えています。今後は、旅行業界等とのコラボにより、海外の人に対して、日本の多様な森林を「デジタル」で疑似体験してもらい、日本の「リアル」な森林を訪ねてもらう「森の入り口」の構想も。

「フォレストデジタル」は、浦幌町内で初めてのIT企業。身の回りの森林がデジタルとつながることで、みんなが幸せになって、まだ知らない未来につながっていく…町の子どもたちにとって夢のある企業になっています。



1:神の子池をオショロコマ（カラフトイワナ）が泳ぐ様はなんとも美しい。2:上映プログラムに合わせて香りが楽しめる（写真左はヤチヤナギの雄花、右は果実）。
3:日本では北海道と北東北に生息するクマゲラの「コココ」というドラミングが聞こえることも。