

四季の森で心身をリフレッシュ！



8月11日 みんなで山を考えよう！
 祝「山の日」
 全国山の日協議会 山に親しむ機会を得て 山の恩恵に感謝する



山のレジャーとして思い浮かぶものには、登山やトレッキング、スキーなどがあります。木々の間からこぼれる陽の光や山肌を抜ける風を感じながら行うレジャーは爽快です。また、山には森林があり、森林の香り、色彩や景観、空気の清浄さを感じながらの散策は心身をリフレッシュさせてくれます。

山や森林へ行こう！

森林には、レクリエーションを体験しながら、心身をリフレッシュさせてくれる不思議な力があります。そういった森林の力を感じ、楽しむ取組が様々な場所で行われています。

例えば、国有林の「レクリエーションの森」は、人気をあつめる高尾山をはじめ全国で1,075箇所あり、登山やキャンプ、森林散策、スキーなど、様々なレジャーを楽しむことが出来ます。また、遠くに出かけなくても、地域の方が憩いの場となっている市町村の森林などが身近に整備されていることも多いのではないでしょうか。

レジャー以外にも、「水源の森百選」や知床、屋久島などの「世界遺産の森林」、国有林の巨樹・巨木を紹介した「森の巨人たち百選」などは、人々と森林の関わりから生まれた文化や歴史などを感じることでできる場所です。今年から8月11日は「山の日」となりました。「山の日」が制定され、最初の秋の行楽シーズンを迎えるこれからの季節、山や森林に出かけ心身のリフレッシュをしてみたいかがでしょうか（12〜13ページでは実践的な森林セラピーの効果や具体例を紹介します）。

「水源の森百選」など様々な森林や「山の日」関連の詳しい情報は、林野庁「山の日」のホームページでご覧いただけます。

URL : http://www.rinya.maff.go.jp/j/sanson/yama_no_hi/yamanohi.html



第1回「山の日」記念全国大会

8月11日、今年から新たに祝日となった「山の日」に、長野県松本市で第1回「山の日」記念全国大会が開催されました。

日本を代表する山岳観光地として知られる上高地で行われた記念式典では、皇太子殿下から「多くの人が山に親しみ、その恵みに感謝するとともに、美しく豊かな自然を守り、次の世代に引き継いでいくことを心より願います」とあいさつがありました。

また、「山との関わり合いの中で築いてきた日々の暮らしや地域の文化・伝統の大切さに思いを致すとともに、国内外に山の多様な魅力を発信し、国民全体の財産として次世代にしっかりと引き継いでいく決意です」と安倍総理から寄せられたメッセージが紹介されました。

さらに、「山」に関する国際フォーラムや祝祭式典などの関連行事が開催され、大勢の来場者で賑わいました。

祝祭式典の最後に、来年の大会開催地 栃木県那須町が紹介され、記念大会の象徴の「帽子」が引き継がれました。

来年以降も、この記念全国大会が「山の日」の中心的な行事として定着し、「山の日」が、山の恵みである森林・林業・山村の役割を改めて認識する機会になることを期待しています。



北アルプス・穂高の山並みを背景に行われた記念式典
写真提供：第1回「山の日」記念全国大会実行委員会



記念式典でごあいさつされる皇太子殿下



山の日制定に寄せて

登山家・医師・全国山の日協議会評議員 今井 通子

古来、アジア諸国やオーストラリア等には山を崇める風習があり、山には畏敬の念を抱いていました。現代風に言えば、山岳自然環境に敬意を払い保全する、という事でしょうか。昔の人は身を清め、苦行として登山をしました。現代風には、筋力、心肺機能、精神力等の強化行為ですかね。

一方、観光は、紀元125年ローマのハドリアヌスがエトナ火山山頂から朝日を眺めた事が起源と言われています。星空の森を歩き、山頂で御来光を浴びるなんて最高かも。一人より、仲間と、親子で、孫を連れて。日本の山を次世代に繋ぎましょう。ところで、日本の面積の約70%が、

世界有数の樹種を誇る森林地帯です。木材からキノコに至るまで山の恵みは多岐多様な上、近年は、森林浴効果科学的に検証され、森に癒されに行けるコースもたくさん整備されています。

「山の日」の制定を機に、四季の森で、春・若葉、夏・深緑、秋・紅葉、冬・樹氷などを愛で、身体的には楽な新しい行動をして、ストレス解消、癌になりにくい体作り等、健康維持・増進をした上で、温泉入浴、地産品の買い物、森の恵みを食べる、その他、里でもチョット楽しんでと言う「山の日」GOにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



赤沢自然休養林 (奥千本 長野県上松町)



森林セラピー体験 (志賀高原 長野県山ノ内町)

フィールド実験風景



森林におけるフィールド実験



屋久島での森林浴実験



都市におけるフィールド実験



「森に行く」と気持ちが良い」ということは経験的に知られていますが、科学的には、1990年の屋久島森林浴実験によって初めて明らかにされました。筆者は当時、森林総合研究所の若手研究員でしたが、たまたまNHKから依頼があり、屋久島にて森林浴実験を実施する機会に恵まれました。

鹿兒島大学男子学生5名を被験者とし、屋久杉林における40分歩行を行ったところ、人工気候室における40分歩行に比べ、代表的なストレスホルモンであるコルチゾール濃度が低下していることがわかったのです。TIME誌が今年の7月25日号で26年前のこの成果を掲載し、(1) 森林セラピー研究は日本の屋久島実験から始まったこと、(2) 1982年に林野庁によって「森林浴」という命名がなされ、この森林浴構想が研究を推進したことを紹介しています。

2005年からは森林セラピー基地構想の下、現在まで62森林において744名の被験者実験が実施されました。本研究を含めた日本の森林セラピー研究は、世界でも群を抜いており、

森林浴の効果

千葉大学環境健康フィールド科学センター 宮崎 良文

それらの成果から、森林部における歩行や座観は、都市部に比べ、(1) 脳前頭前野活動を鎮静化すること、(2) ①副交感神経活動を高め、生体をリラックスさせること、②交感神経活動を抑制し、ストレス軽減効果を持つこと、③心拍数を低下させること、④血圧を低下させること、(3) コルチゾール濃度を低下させること、(4) ナチュラルキラー(NK)細胞活性を高め、免疫機能改善効果を持つことが明らかとなりました。ここ数年は、中高年者ならびに高血圧者等のストレス状態にある方々を対象とした研究成果も報告され、個人差研究も進んでいます。

森林セラピーは、病気を治療することではできませんが、病気になるにくい体にするという「予防医学的效果」を持っています。今後は、未病者を対象とした予防医学的效果の解明が研究の中心になっていくと思われれます。

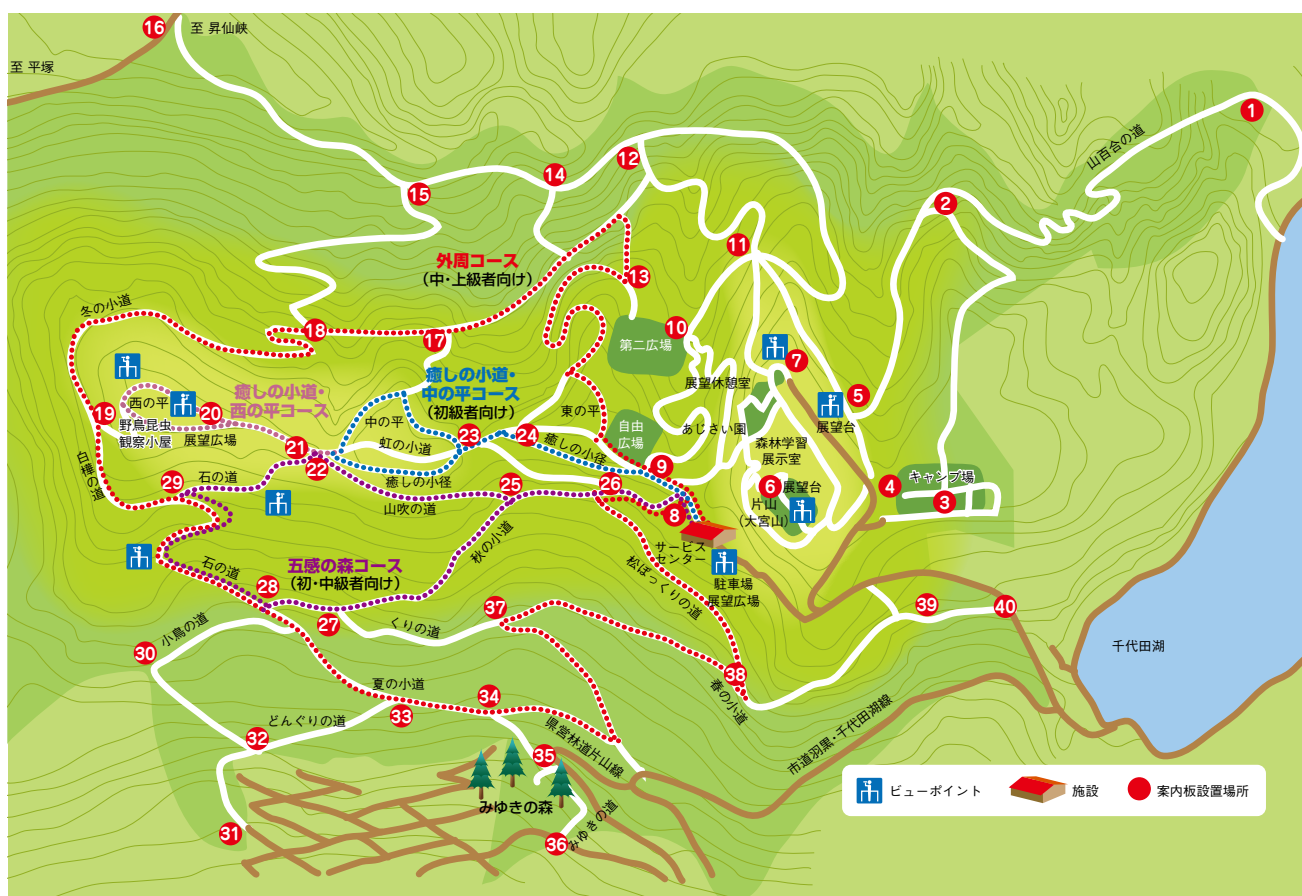
論文等の詳細はこちらをご覧ください。
<http://www.fc.chiba-u.jp/research/miyazaki/result.html>

最近、森林を楽しく案内してくれるガイドと一緒に森林浴やウォーキングなどの「森林セラピー」を行う人たちが増えています。NPO団体の「森林セラピーソサエティ」は、癒しの効果が高いとされる森林を「森林セラピー基地」に認定しており、現在62箇所の森林が認定されています。そのうちの一つ、山梨県甲府市の武田の杜の森林セラピー基地をご紹介します。



武田の杜森林セラピー基地「健康の森」のご紹介

武田の杜は、山梨県甲府市の市街地北部に広がる2,500haの保健休養林です。市街地近郊にあるためアクセスが良く、里山ならではの広葉樹を主体とした森です。この森の中にある森林セラピー基地「健康の森」には、バリアフリーの「癒やしの小径」など利用者の気分や体力に応じた4つのセラピーロードが設定されており、誰でも気軽に森林セラピーを楽しめます。



この他にも、全国にはたくさんの森林セラピー基地があります。詳しくは下記「森林セラピーソサエティ」のWebサイトをご覧ください。

<http://www.fo-society.jp/>