



「ミス日本みどりの女神と歩く樺岱ウォーク」



竹川 智世 (たけかわ ちせ)

世界遺産登録25周年を迎える 白神山地を訪問

東北森林管理局の一日局長を務めるため、白神山地の世界自然遺産登録25周年に沸く秋田県の藤里町に行ってきました！ 岳大自然観察林には、木のチップが敷き詰められたバリアフリーの歩道がとても足腰に柔らかく、歩きやすいコースでした。また、木の根っこが傷つかないように、木の板が敷かれているなど、増加する観光客にも対応した整備がされていることにも気がつかされました。今エコツーリズムが流行っており、地方それぞれの自然を多くの方が楽しもうとしています。ですが、森林を深くは知らないために、悪気なく自然を傷めてしまったり、生態系に影響を与えてしまうことがあります。森に入る前に、その森のストーリーを知ってもらい、もっとその地のフアンになってもらいたいですし、この岳大 自然観察林のように、自然と人に優



樺岱コースでお友達とおしゃべり

しい、そんな観光地が増えたらいいなと思います！

25周年記念イベントの白神ウィークでは「ミス日本みどりの女神と歩く樺岱ウォーク」も企画され、参加してくださった皆さんと一緒に樺岱コースを歩いてきました。樺岱はおよそ石器時代から風景が変わらないそうです。そんな森が今でも存続していることに驚きました！もちろんこの自然を楽しむためには手入れや保護、整備が必要であり、今ここで森の中で楽しむことが出来ていることに、感謝しなければなりませんと感じました。

長野県信濃町で 森林セラピー®を初体験！

長野県で行われた「日中韓・森林空間における保養活動推進フォーラム」に参加しました。

まず、長野県の信濃町で私にとって、初の森林セラピー®を体験！ これまでの散策とは違った角度から森を楽しみました。インスタクターの方が、動物と同じように森の音を聞ける方法や、薬になる植物を教えてください、森や生き物の息吹を感じることができました。

次の日は森林浴発祥の地である、赤沢自然休養林の散策です。広い敷地を、木曾森林鉄道が走っています。森の中を駆け抜ける鉄道の乗り心地は風や空



森の動物になりきって

気がとても気持ちよく、紅葉した森を楽しみました。すらりと伸びた木曾五木、赤沢自然休養林はこれまでみた森の中で一番綺麗に感じました！

森の中で食事したり、お話をしたり、一人で瞑想する時間を設けてくださったり… 普段の都会でも似たようなことをしていますが、森で行う場合は心身ともにものすごいリラックスすることが出来ます。森での瞑想は考え事に最適だそうです。科学的にも森林によるリラククス効果は明らかにされているとのこと。

毎日のお仕事にお疲れの方には、森林セラピー、オススメです！