

# 森林療法を核にした

## 『癒しのまちづくり』

長野県信濃町農林課 癒しの森係 浅原 武志

近年、森林療法がブームになりつつある。森林浴の効果を中心の健康に役立てようという動きである。長野県の北端、新潟県の県境に位置する信州・信濃町では、日本で未だ存在しない観光と保養の融合された森林療法保養地を目指して「癒しの森事業」というものに取り組んでいる。

きっかけは、住民である。当時、町在住の作家 C・W・ニコル氏から新たな地域振興策が長野県に提案されている。それに住民有志が立ち上がったのである。都会でストレスを抱える方々に、森林を「保養の場」と位置づけることで、心身のリフレッシュに活用いただき、自然に囲まれたペンション、ホテルでのんびりとした滞在をし、安心安全な農産



望はそれに留まらないのである。森林の利用促進と整備・保護、徹底した地産地消で農業活性化に期待、何より保養地形成に温泉ではない「森林」を活用することは、斬新的であり、国内初の森林療法保養地を夢見たのである。有志は事業導入に地道な訴えを続け、今では交流人口

増加事業に終わらせない「まちづくり事業」と位置づけられ、『癒しの森事業』と呼ばれている。

日本には事例がない取組みであるため、企画・運営には時間と労力を要する。しかし主導は住民である。行政的バックアップが必要であることは言うまでもないが、そのために設立されたのが官民協働の「癒しの森事業推進委員会」である。同じ夢を見る有志の仲間が出来る。

たのである。しかしその仲間は、もっとたくさん存在していたのである。委員会が企画・開催した森林メデイカルトレーナー（来訪者に森林療法をレクチャーする）の養成講座には、4年間で120名余の認定者を生んだのである。心強い事業理解者、支持者である。同時にアロマ芳香浴、ハーブティー（葉草茶）サービス、郷土料理提供を担う「癒しの森の宿」の養成も行なったが、約40軒が認定されたのである。これが事業に加速度をつけた要因である。保養プログラムの問い合わせに対応する『癒



しの森係」を日本初で役場内に設立、より医療的なプログラムを希望する来訪者に医師の問診を出来るように病院体制を整備、その他モニターツアーの開催、宣伝ツールの作成など、通常4年間で可能な推進量を超えている。

野尻湖畔に大正時代から、主にカナダ宣教師が俗化されていない湖畔景色を愛し、国際村という外国人保養地が存在している。一方黒姫山では、その景観を愛した「いわさきちひろ」が山荘を建てた歴史や「モモ」「はてしない物語」の作者ミヒヤエル・エンデの作品が展示されている黒姫児童館を有し、高原保養地として発展を遂げて来たのである。癒しの森事業では、このような歴史と文化を融合させて保養地を演出している。童話と森林療法の融合により、忙しい毎日で余暇の時間が取れない方たちに「失われた時間をとりもどす」演出もそのひとつである。また、野尻湖畔で森林療法を行うのもそのひとつである。このように町内の資源をリンクさせて地域振興に発展させるシステムを構築している。癒しを求めるニーズは高まる一方で、来訪者の増加も見込まれる。信州・信濃町癒しの森で健康を取り戻した方がこれから増えていくことを願っている。そして、住民全員が健康な保養地「癒しのまち」を目指して、今もなお邁進している。

## そう、「癒しの森」は町づくりなのです

癒しの森事業推進委員  
森林メディカルトレーナー  
癒しの森の宿オーナー

高力 一浩

信州の田舎町にも市町村合併の波が押し寄せてきました

信州の信濃町といえば：なにか知っているものがありますでしょうか？ ナウマン象が4万年前の昔闊歩していた「野尻湖」、生涯で3万句のこしたという江戸時

代の俳人「小林一茶の故郷」、100万本のコスモス園や児童館がある「黒姫山・黒姫高原」

バブルがはじける前

は、年間165万人の方達が訪れてくれていた。あまあ有名な観光地でした。

た。スキー場も黒姫高原スキー場と斑尾タングラムスキー場があり、何十万泊の方々が宿泊して下さっていました。ところが：2000年には観光客は3分の2に。スキー場に至っては3分の1になってしまったのです。

そんな折り、国から信州の田舎町にも市町村合併の波が押し寄せてきました。

なんとか：雪深い町が万全の除雪体制を守って、自分たちの誇りや文化風習を守り続けていくにはなにか方策はないものか：そうして仲間が集まりました。

毎晩のように議論が繰り返されました

役場の職員も混じった8名ほどのその会でまず話し合ったのは：自立していくために「信濃町」には何かあるのか？

まずは信濃町の全国1番探しをしよう。そして信濃町を全国で10本の指に入るくらいに有名にすればなにかが生まれて来





るんじゃないかと。発想はいたってシンブルというか：単純なものでした。

野尻湖人の骨が見つければ間違いなく日本一になれる…とか

このあたりにしかない食べられる砂「天狗の麦飯」はどうか…とか

「オサバグサ」という黒姫山に自生するケシ科の日本で一属一種の珍しい花はどうか…とか

毎晩のように議論が繰り返されました。

そして達した結論は、幸にもバブル期に乱開発されなかった自然なことに森・里山。それと相まって四方を山に囲まれた地域なのにそれぞれが独立峰のために日本で唯一といわれる空の広い景色。そしてもう一つ、登山ガイドや登山道・遊歩道を整備できる人材、それ

に各種インストラクターやインタープリターがたくさん居るといふ：人材の宝庫。この二つを活かすべきだろうと言うことになりました。

ところがその会のさらに中心にいる数人は、1996年頃から日本の里山を守るには？ 森の持つ効果をみんなに気づいてもらうには？ 森がもたらす水の貴重さを下流の方達にわかってもらうには？

というようなことを2年ほどかけて真剣に議論し、結論として今の大人にそれを説いていても間に合わないだろう。ならば子供達にそれを伝えていこうと「里山教室」なるものを始めていました。

ですの…森と人材と決まっても、当初対象は子供だったので。

### これからは森林療法かも知れない

ところが、ある日仲間の一人が県の資料の中に「エコマディカル&ヒーリングビレッジ事業」というやたらと長い名前の企画書を見つけてきたのです。これが我々にとつて実は大変な宝石でした。その企画書は当時の県知事田中康夫氏と仲が良かったC・W・ニコルさんが県に新しい森の使い方として提案したものでした。

既に、浜田久美子さんの「森がくれる心とからだ」という本を読んでいた私は、ぴんとききました。これからは森林療法かも

知れないと。都会の精神的にも身体的にも疲れてしまった方達：の癒される場所は一体どこなのだろうか？ それは原風景としての故郷であり、人が住むことによつて守られる里山や入りやすい森であり、昔の湯治場なのではないのかと。

そして、以前から森にはいると：森の奥へはいることに都会で育ち森に一度も入ったことのない子供や高校生が明らかに心を開き、五感を開き、そして徐々に森に同調し始めて木登りをしたり、最初はあれだけ怖がっていた虫を気にせず葉っぱの上に寝ころんだりするのをそれぞれがインタープリターとして仲間も感じ取っていたので、「あつ、森の持つ力を借りれば：大人にもまだ間に合うんじゃないか？」と話し合うことになり、そして生まれ出てきたのが「信州・信濃町癒しの森」事業でした。

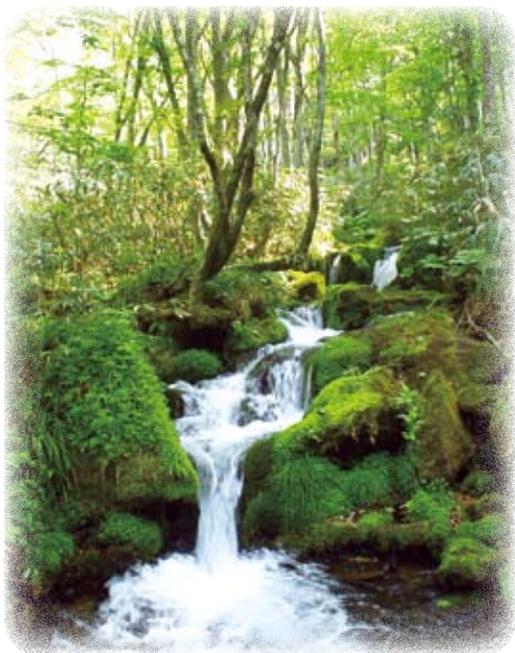
### いえ、それも中心の一つですが

良く聞かれるのが、「癒しの森」は森に入つて都会の疲れた方々に森林療法を施すことですか？と。いえ、それも中心の一つですが森の持つ効果を活かして、事業すべてを通して、

○町民にも健康になってもらう。

○町民にも自分の町の良いところを知ってもらう。

- どうせ歩くなら近くの森の中を歩いて、より自然治療力を高めてもらおう
- 地元病院と連携して、予防医学・地域医療に森や人材を利用してもらおう
- 有名な町を目指して絶えず森林療法の先進地で居ることによりブランド化を図ろう
- 森や人材を使うことによって森での保育を進めて、ヨーロッパで実際にたくさん行われていて「コミュニケーション能力の向上」や「罹患率の低下」「集中力の向上」などに効果があると証明されている「森の幼稚園」の田舎版を始めよう
- その事によって、虫を嫌ったり森を怖がったりしない自然児を育て将来的に町を背負っていつてもらおう
- 信越本線や地元交通機関の利用者増を図ろう
- 宿泊業に活気を取り戻そう
- お土産屋さん、ガソリンスタンドなど全ての産業に波及効果をもたらそう
- また、癒しの森の宿が地元食材を使っておもてなしをするにより
- 地元の農業を活性化させよう



- 地場産品が売れるようにしよう
- ブランド化と相まっておいじちゃん・おばあちゃんがちよつと畑にでて、少し高価な値段で売れるブランド品や特産品を孫のために作るにより、元気できてもらえると共に畑の荒廃化を防ごう
- 癒しや健康がキーワードになることにより、土や水の大切さにもう一度気づいてもらい、減農薬そして堆肥で作物を作ってもらおう
- そんなことを考えて始めたのが「癒しの森」事業なんです。
- 2002年の着手当初から説明しています。

## メッセージのこもった町づくりなのです

そう、「信州・信濃町癒しの森は町づくりなのです。中央の田舎いじめに屈しないためのモデルづくりなのです。そして、森の大切さ・疲れたときに癒される場所がいかに大切かを都会の方々に気づいていただく事業でもあり、同時に、人が住んで居てこそ田舎の風景が：・田園があり里山がありきれいな小川が流れる故郷といえる「心からほつとする原風景」が保たれるのだと。また、自分たちの文化風習に誇りを持っているからこそ、便利な都会でなく田舎に住んで決してリッチとは言えない厳しい環境で頑張っているのだと。

これを大合併で潰してはいけません。これを経済効率や輸入優先で壊してはいけません。人はヒトとして、自然に寄り添い：：：そしてお互い安心に暮らして行かなくては行けません。そんなメッセージのこもった町づくりなのです。

遠い信州からの戯言のようなメッセージを聞いていただいて本当にありがとうございます。遠く愛媛の方達の中で森林療法に興味を持っておられる方、癒しの森に興味を持っておられる方がいらつしやいましたら、官民協働の代表である私と癒しの森係の浅原さんでできることでしたらなんでもご協力したいと思っております。