

智頭町

ちづちょう

鳥取県



智頭町までの交通アクセス

2014年5月現在

- | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--|
| <p>自動車</p> | ●大阪から 中国自動車道・佐用JCT
↳鳥取道-智頭 (約2時間5分) | <p>高速バス</p> | ●京阪神方面 大阪梅田-智頭福原 (約2時間20分) |
| | ●岡山から 国道53号線-智頭 (約2時間10分) | | 大阪なんば-智頭福原 (約2時間20分) |
| | ●鳥取から 国道53号線-鳥取道-智頭 (約40分) | | 神戸三ノ宮-智頭福原 (約2時間5分) |
| ●広島から 中国自動車道、津山IC
↳国道53号線-智頭 (約3時間30分) | 京都八条口-智頭福原 (約2時間50分) | <p>列車</p> | ●東京方面 東京品川-浜松町-智頭福原 (約9時間) |
| ●大阪から 智頭線-智頭駅 (約2時間) | ●岡山-津山方面 岡山-津山-智頭 (約2時間20分) | | ●東京から 東京-鳥取空港 (約1時間10分) |
| ●京都から 智頭線-智頭駅 (約2時間30分) | ●姫路方面 姫路-智頭 (約1時間30分) | | 鳥取空港(自動車)
↳R9-R29
↳鳥取道-智頭 (約45分) |
| ●岡山から 智頭線-智頭駅 (約1時間20分) | <p>飛行機</p> | ●鳥取から 因美線-智頭駅 (約30分) | |
| ●鳥取から 特急スーパーいなば号・スーパーはくと号 (約40分) | | ●東京から 特急スーパーいなば号・スーパーはくと号 (約4時間30分) | |
| ●広島から 新幹線-岡山駅(乗換)智頭線-智頭駅 (約2時間10分) | | | |
| ●東京から 新幹線-姫路駅(乗換)智頭線-智頭駅 (約4時間30分) | | | |

鳥取砂丘を育む源流の森

森林セラピー[®]



智頭町森林セラピー推進協議会

(智頭町観光協会内)

〒689-1402 鳥取県八頭郡智頭町大字智頭 2067-1

TEL0858-76-1111 FAX0858-76-1112

智頭町ホームページ

智頭町森林セラピー
イメージキャラクター
もりりん



もりりん



CONTENTS

ようこそ智頭の森へ	1・2
森林セラピーとは	3・4
森は包み込む	5・6
森は響く	7・8
森は伝える	9・10
森のガイド紹介	11・12
セラピー食・民泊・智頭町の観光	13・14
【セラピーロードガイドマップ】	
芦津セラピーロード	15・16
こもれびの森	17・18

ようこそ 智頭の森へ

鳥取砂丘を育む 源流の森

智頭町のキャッチフレーズは
ゆったり深呼吸できる豊かな
智頭町は、町の総面積の9割
智頭町では、“森林は町の大切
まちづくりのメインテーマのひとつ

「みどりの風が吹く“疎開”のまち智頭」。
自然空間と人々のつながりを育むまちづくりに取り組んでいます。
以上が山林で、長い年月をかけてあの鳥取砂丘を育んだ“源流の森”が広がります。
な財産”としてとらえ、森の持つ癒し効果に着目し「森林セラピー」を
として取り組んでいます。



森林は癒しのエキスパート

森林セラピーとは、癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」をいいます。

森林セラピーとは、森林浴を一步進めたものです。森林浴ではその効能を実証したデータ等が整っていませんでしたが、現在、医学的な計測や評価する技法が進歩することによって森の効果が解明されつつあり、森林セラピーは医学に裏付けされた森林浴効果をいい、森林を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目的としています。

具体的には、森の中に身を置き、森を楽しみながら、森の中で歩行や運動、レクリエーション、ライフスタイル指導などを実施することでその効果を達成するセラピーです。

セラピー開始時と終了時に行います。(オプション)



▲アミラーゼ検査



▲ココロのバランスチェック

【参考】「森林セラピーガイドブック」：NPO法人森林セラピーソサイエティ、JTBパブリッシング、2009

智頭町の森林セラピーの特長

- 智頭町での森林セラピーの特長は、降雨・降雪の多い気候が育んだ深い緑の森と豊富な清流とが織りなす深谷美を同時に体感できるところです。
- 智頭町の森林セラピーロードを代表する芦津深谷は、西日本屈指の深流で天然杉と広葉樹の混交林が四季を通して美しく、中国自然歩道から三滝ダム周辺を巡り、さらに源流域の深谷へと続き、それぞれ異なる表情を魅せる三つのコースが設定されています。

森を浄化するフィトンチッド。

ロシアのトーキン教授により発見された植物から発散される「フィトンチッド」という物質は、ロシア語で「フィトン(植物)+チッド(殺す)」という意味で、外敵である細菌やウイルスなどから身を守る殺菌力を持っています。フィトンチッドには血圧の低下や脳活動の鎮静化などのリラックス効果があることが確認され、さらにNK細胞抗がんタンパク質を増加させるなど免疫機能への効果があることが確認されています。



【参考】「森林医学II」環境と人間の健康科学：大井玄・宮崎良文・平野秀樹、朝倉書店、2009

効果的に森の力を感じるために
人間に備わっている五感を意識して
個人の価値観に応じて森を楽しむ事が大切です。

聴覚

風に揺れる葉の音、
小鳥のさえずり、水のせせらぎなど

触覚

手のひらで木の幹に触れた感触や温度感
足の裏に伝わる土や落葉のほどよいクッション

視覚

森の風景を見ることで感じられるリラックス効果

嗅覚

深呼吸して樹木の香気成分(フィトンチッドなど)を
身体に取り込む

味覚

季節の山菜やきのこ等の森の恵みを
地元で採れた野菜とあわせて堪能

森林セラピーで期待される効果

- ストレスホルモンが減少する。
- 副交感神経活動が高まる。
- 交感神経活動が抑制される。
- 収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する。
- 心理的に緊張が緩和し、活気が増す。
- NK活性が高まり免疫能が上がる。
- 抗がんタンパク質が増加する。
- 動脈硬化予防やアンチエイジング(老化防止)に効果がある。



■ 森の空気を味わう

まずは深呼吸。
体の中いっぱい息を吸い込むと、森の透き通った空気が心地いい。



■ 森の色彩を感じる

色鮮やかな広葉樹林の新緑や青々とした盛夏の頃の緑や秋の紅葉が、私たちの目を休ませ、気持ちを落ち着かせてくれます。



■ 森の中をゆっくりと散策

森に続く道は、土や落葉で程よいクッション。移動しながらゆっくりと展開する景色やベンチに座って静かに眺める景観はリラックス効果を高めます。

森は包み込む

森は優しくあなたを迎えます。
深呼吸をして肩の力を抜けば、溶け込むように森の包容力に包まれていきます。
あなたはそこに身を置いて、身をまかせるだけ



■木の波長

木に寄り添うとホッとします。“自分の一本”を見つけることから始めて、木と向かい合って対話をしたり、ただ同じ時間を共有したりします。



■アロマの安らぎ

森の香りは安らぎを増幅します。どこかで嗅いだことのある特長ある香りは、あなたの記憶のページをめくり始めます。



■木漏れ日のぬくもり

森の中では、太陽光線の80%が吸収されるため目にも優しく、ちょうど良い木漏れ日を楽しむことができます。

森は響く

森はあなたに向かい合っています。
それをゆらぎとして取り込めば
あなたも自然の一部であるという、共鳴を与えてくれます。

1/fのゆらぎ

森の中で耳にする音
風にそよぐ枝葉
小鳥のさえずり
小川のせせらぎ…
それらの心地よい波長は「1/fゆらぎ」と呼ばれる
自然のハーモニーを奏で
私たちに安らぎと快適感を与えてくれます。

イメージ瞑想の様子



■木に触れる

樹木は冷たい?あたたかい?
実はすごしだけあたたかいことを知っている
でしょうか。



■水に触れる

ひんやりと冷たい水は、全て山や木が濾過し
てできたもの。
自然の恩恵を感じます。



■木の生命に触れる

年輪を数えてみると、私たちよりも遥かに長
く生きている樹木。
生命の力を感じます。

森は伝える

時には、自然の威力を刻んだその姿を
いかにも穏やかそうに感じさせたりするのは、
後で誰かに見られるのを知っていたかのような
森のメッセージを感じます。



智頭の森が大好きな私たちがご案内します

森の達人! 智頭町森のガイド紹介

森がもっと身近になる

「森のガイド」とは、森林セラピーで智頭の森林を歩かれるお客様に「身体」も「心」もくつろいでいただくため

お客様と一緒に森を歩き、森の癒しを導く人が「智頭町森のガイド」です。



岡田 邦雄さん

得意分野
山林全般

元森林管理署の職員で林業の良き時代を知る山林の専門家。智頭町づくり委員会(百人委員会)の農林業部会メンバーで「森林セラピー」を町へ提案したのがこの始まり。「愉快地 楽しく 朗らかに」を信条に、何より安全で、楽しんでいただくことが大切と親父ギャグの一つも言いたいが、逆にセラピーのお客様に気を使わせたくないで、今は封印中と、「目配り 気配り 心配り」にも心掛けておられます。

愉快地 楽しく 朗らかに



前橋 善実さん

得意分野
樹木・植物

森や山が大好きで、若い頃からよく山歩きしていたという前橋さん。かつて芦津の森を走っていたトロッコ列車にも乗ったことがあるんですよと、目を輝かせます。樹木や山野草の知識も豊富。長い時間をかけて成長してきた天然杉の大木など、人の手が入っていない自然を見てほしいと語ります。季節なら新緑の頃や初夏がオススメとか。要望をくみつつ、体験者が心から森にとけ込めるようなガイドを心がけています。

手つかずの自然の中でのんびりと



植木 和子さん

得意なこと
登山

独身の頃から山登りが好きで、特にここ10年、九州や信州、東北などへ出かけてお仲間と楽しんでいる登山愛好家。少々体調が悪くなくても山に登れば、忘れていきますとのこと。「山の植物や花の名前を多少知っているの、それを活かすことができれば」と女性ならではのひとこと。芦津溪谷の魅力は、手つかずの自然そのままの姿が残っていること、あわせて「ここに来て良かった」と言ってもらえるようにしていきたいと心配りされています。

まずはリラックスして、自然も楽しんで



米本 明美さん

得意なこと
等身大の目線での案内

仕事のかたわら、ガイドの予定が入れば事前に森に入り、動植物の様子を観察に出かける努力家。季節ごとに表情が変わり、何回訪れてもワクワクすると、心から森に魅了されているようです。セラピーで得たリラックスの感覚を忘れず、自宅に帰っても日常生活の中にある緑で試してほしい、と語ります。自分自身も森に入るたびに癒されている経験から、背伸びしない等身大の目線で体験者を案内しています。

森の空気を胸いっぱい吸い込んで



小林 太一さん

得意なこと
森の感動を伝えること

自動車の営業マンとして長年培ってきた接客の技をセラピーガイドに役立てたいと、普段から積極的に森に入っている一人。芦津の森を知り尽くし、「必ず感動して帰ってほしい」と、胸打つ美景スポットや興味深い景観へと体験者を導いています。営業で鍛えたトークが楽しい小林さん。しかし、お客さまの心に残ってほしいのは名ガイドではなく「森」。空気のごとく寄り添うガイドを目指しているそうです。

森で“感動”を得て帰ってほしい



石原 泉美さん

得意分野
リフレクソロジー

リフレクソロジートップインストラクターの資格を持つ、いわば「リラックス」のエキスパート。森の癒しを存分に感じてもらいながら、自身の持つ専門知識も生かしてガイド。自らの足で森を歩いて癒しを得てゆく森林セラピーは、心身のバランスが整い、ストレス軽減に最適と太鼓判を押します。木漏れ日がスッと差し込んだ時の森の美しさ、季節ごとの魅力など、一瞬の感動をお客さまとともに味わうのが楽しみとのこと。

心も体も元気になってもらいたい

奮闘中!

こちらをチェック! >>> 智頭町の森林セラピーマネージャーの

日々の徒然

食

セラピー食



森の中で食べるごはんは絶品!



地元のやさしい食材を使用

体の中から癒し効果を求めるためには、食事などについて配慮することが大切です。

智頭町の森林セラピーでは、地元で採れた山菜や野菜などの食材を使い、栄養バランスを考えたセラピー食を町内の飲食店と共同で考案し、あわせて地元の天然水と素朴なセラピーおやつも町内で提供しています。

ご希望の方は、セラピー弁当、おにぎり弁当やセラピーランチをご用意できます。

泊

民家宿泊



自然との暮らしを体感



家主の綾木さん

家の前には川が流れており
せせらぎを楽しむことができます

民泊体験できます

町内の民家に宿泊して、智頭町が「第2のふるさと」となるようにふれあいあふれる滞在型プログラムを行っています。

要予約 1泊2日：6,800円(中学生以上)
4,000円(小学生以下)

観

趣のある町 智頭町



のんびりしに来てみんさい!

いたいばら
板井原集落



ちつしやく
智頭宿



なきせん
那岐山



いしあけ
石谷家住宅

智頭町の観光

智頭町は、森林セラピー以外にも宿場町の情緒が漂う古い町並みの智頭宿や板井原集落、新田などいまは貴重になった日本の山村の原風景に出会えるまちとして「歴史と文化を活かしたまちづくり」をテーマに、まち全体がエコミュージアム、生きた博物館であるという理念のもと、観光に取り組んでいます。



しんでん
新田

森林セラピーを「心とからだの健康づくり」に活用しませんか

団体・企業で

森林セラピーは、社員やその家族の生活習慣の改善や企業・団体の研修、福利厚生、社会貢献等に活用でき、快適な職場環境づくりを支援する健康維持増進プログラムとしてご利用いただけます。

個人・グループで

健康維持・増進を目的としたレジャーとしてや、ふだんストレスを感じていて生活習慣を改善したいとお考えの方にご利用いただけます。

セラピープログラムの活用例

- 新入社員研修・メンタルヘルス研修
- 社員旅行としての訪問
- 企業による環境の森づくり
- 森林セラピー体験の利用協定
- 社員の森林環境教育
- 家族旅行等の奨励・情報提供

芦津セラピーロード



中国自然歩道コース



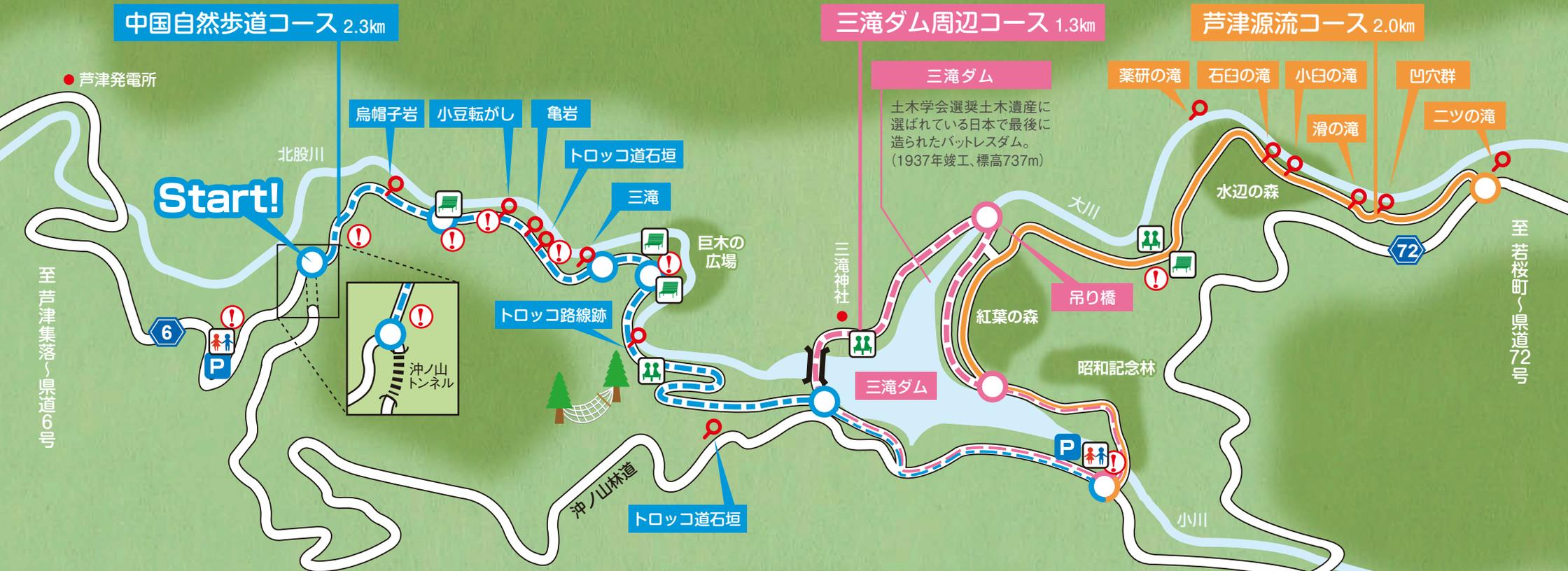
三滝ダム周辺コース



吊り橋



芦津源流コース



◎半日コース (午前又は午後) 所要時間: 約3時間

芦津集合 (ガイド出迎え) → セラピーロードウォーク開始 → 中国自然歩道コース → 烏帽子岩 ⇒ 小豆転がし ⇒ 亀岩 ⇒ 三滝 ⇒ 巨木の広場 ⇒ 杉人工林 ⇒ セラピーロードウォーク終了
 ●駐車場 ●中国自然歩道コース ●三滝ダム

◎1日コース (例) 所要時間: 約7時間 *1日コースの内容はお客様と相談の上、設定します。

上記半日コース → 昼食 → セラピーロードウォーク開始 → 芦津源流コース → 人工林 ⇒ 薬研の滝 ⇒ 石臼の滝 ⇒ 小白の滝 ⇒ 滑の滝 ⇒ 凹穴群 → セラピーロードウォーク終了
 ●セラピー弁当 ●芦津源流コース ●二ツの滝

体験料金	ガイド1人につき	半日コース	8,000円
		1日コース	13,000円

*ガイド1人につき6人までご案内できます。団体の場合はご相談ください。
 *保険代、水、セラピーおやつ代金を含む。ストレスチェックは別途500円。

ご希望の方は
要予約
 セラピー弁当 1,000円 おにぎり弁当 500円
 お問い合わせ・ご予約 は智頭町森林セラピー推進協議会まで

ご利用にあたって

- 森林セラピーの効果は個人差があります。
- 服装・くつ等は山に入るのに適したものでお願いします。
- コース内の植物等は採取禁止となっています。
- ゴミはエリア内に捨てないで持ち帰りください。
- ペットの同伴は不可となっています。

- ベンチ
- 休憩所
- トイレ
- みどころ
- 案内看板
- 駐車場
- 中国自然歩道コース
- 三滝ダム周辺コース
- 芦津源流コース
- 沖ノ山林道



こもれびの森

樹齢60年余の杉や桧に包まれ、こもれびあふれる森。
智頭宿にも近く、一望できる景色と風に癒されます。

◎半日コース(午前又は午後)

所要時間：約2時間

智頭宿集合(ガイド出迎え)

セラピーロードウォーク開始

牛臥山入口

⇒ 石積堰堤

⇒ こもれびの森コース

⇒ 植樹の広場

⇒ 杉林の道

⇒ 桜土手を一望

⇒

セラピーロードウォーク終了

●智頭宿駐車場

●こもれびの森コース

智頭林業のシンボルである杉林の道

●智頭宿駐車場

体験料金

ガイド1人につき

8,000円

*ガイド1人につき6人までご案内できます。
団体の場合はご相談ください。
*保険代、水、セラピーおやつ代金を含む。
ストレッチャックは別途500円。

ご希望の方は
要予約

セラピー弁当 1,000円

おにぎり弁当 500円

お問合せ・ご予約は智頭町森林セラピー推進協議会 まで

ご利用にあたって

- 森林セラピーの効果は個人差があります。
- 服装・くつ等は山に入るのに適したものでお願いします。
- コース内の植物等は採取禁止となっています。
- ゴミはエリア内に捨てないで持ち帰りください。
- ペットの同伴は不可となっています。

- ベンチ
- みどころ
- 買い物
- 休憩所
- 案内看板
- こもれびの森コース
- トイレ
- 駐車場