

智頭町森林セラピー[®]推進基本計画

【第2版】

みどりの風が吹く“疎開”のまち智頭
～鳥取砂丘を育む源流の森～



令和5年12月
智頭町森林セラピー推進協議会

－目次－

まえがき	2
第1章 森林セラピーとは	3
1. 森林セラピーの変遷	4
2. 癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」	4
3. 第三世代の森林利用	4
4. 森林セラピー基地・森林セラピーロードとは	5
第2章 智頭町の森林セラピー	7
1. 森林セラピー基地認定の経緯	8
2. 智頭町森林セラピー基地構想	8
3. 智頭町森林セラピーの特徴	9
4. 智頭町森林セラピー推進体制	10
5. 部会の取組み	11
(1) 智頭町森林セラピー推進協議会	11
(2) 智頭町森のガイドの会(森のガイド養成講座)	11
(3) 「食」検討部会(セラピー食)	11
(4) 智頭町民泊協議会(旅館業営業許可取得)	12
第3章 智頭町森林セラピーのステージ設定	13
1. これまでの取組み	14
(1) グランドオープン後のステージ設定	14
(2) 来場者数等の推移	14
(3) 各ステージに合わせた取組み	16
2. 新たな推進体制	18
3. 森林セラピーロードを町内各地に広げていく上での考え方	19
(1) 地域住民に求めるもの(地域づくりとしての視点)	19
(2) 行政の関わり	19
よくあるQ&A	20

まえがき

智頭町のキャッチフレーズは「みどりの風が吹く“疎開”のまち智頭」。

智頭町は、ゆったりと深呼吸できる豊かな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。町の総面積の93%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。

智頭町では、“森は町の大切な財産”としてとらえ、森の持つ癒し効果に着目し「森林セラピー」をまちづくりのメインテーマのひとつとして、平成22年4月1日に町全体が森林セラピー基地の認定【第5期認定】を受け、平成23年7月30日にグランドオープンしました。

グランドオープン後は芦津セラピーロード3コース、こもれびの森コース(智頭)を中心に事業を展開し、平成30年7月には新たに天木森林公園コース(埴師)、横瀬溪谷コース(中原)が整備されました。

この計画は、森林セラピー事業を町内各地での“地域づくり”としてとらえ、地域住民の健康増進や都市住民との相互交流につなげていけるように、事業の目的や価値観を行政と地域住民が共有するために作成したものです。

森林セラピーに活用できる各地域の素材や資源を見つけ、これらに磨きをかけ、地域住民総ぐるみで特色ある地域づくりに取り組んでいくための材料として、この計画をご活用いただければ幸いです。



智頭町森林セラピーイメージキャラクター「もりりん」

平成22年4月に森林セラピー基地として認定された「みどりの風が吹く疎開のまち智頭～鳥取砂丘を育む源流の森～」は、平成23年7月30日にグランドオープンしました。

私たちに安らぎを与えてくれる智頭の森が大好きな妖精『もりりん』は、たくさんの人を森の癒しへ導くために現れました。

杉のまちとして知られる智頭町で生まれたもりりんは「杉玉」がモチーフとなっています。

智頭町森林セラピーロゴマーク

智頭町森林セラピーのロゴマークは、森を訪れた方がホッと癒やされる温かくて優しい森のイメージから作られました。

智頭町に“疎開”に来ていただいて、森林セラピーや民泊による田舎暮らし体験などを通じて本来の自分を取り戻していただきたいと願っています。





森林セラピーとは

1. 森林セラピーの変遷

日本は豊かな森林を国土に持ちます。私たちは何世代にも渡って、その惜しみない恵みを享受しながら共に、日々の暮らしを営んできました。

しかし、森から離れて都市部で生活する人が増え、また社会環境や生活様式がめまぐるしく変化した今の日本において、私たちはかつてないほど多様なストレスにさらされるようになっていきます。

そんな中「森林浴」という言葉が生まれ、森に息づく生命や力が、私たちを癒していくことが自覚され、広まってから久しいですが、その効果については感覚的にしか語られてきませんでした。

そこで、この大いなる森の力、効果を科学的に解明・提示し、そこからの知見を基に、身体(心体)の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。

2. 癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」

科学的に検証された「森林浴効果」を応用して、心と体の健康に活かす「森林セラピー」は、最新の研究の中で動脈硬化予防やアンチエイジング(老化防止)効果があることも分かってきました。

<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(リラックスした状態になる)
- ・交感神経活動が抑制される(活動性の神経が抑制される)
- ・血圧、脈拍数が正常化する
- ・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

3. 第三世代の森林利用

森林セラピーは「第三世代の森林利用」といわれています。



【第三世代】 森林効用の保健・医療的な利用

予防医療の受け皿(健康診断・生活改善指導・未病)
より効果的な治療医療の実践(リハビリ・滞在治療)
リラクゼーション(温泉・宿泊滞在)

【第二世代】 森林空間のレジャー利用

森林スポーツ(ワンゲル・オリエンテーリング・トレッキング)
森林散策(紅葉狩り・森林浴・バードウォッチング)

【第一世代】 森林の生産材の利用

抽出化学成分(香料・木酢)
食材(松茸・椎茸・山野草・鳥獣・養魚)
木材(製材・製炭・製香・製墨)

4. 森林セラピー基地・森林セラピーロードとは

生理・心理・物理実験により、“癒し効果”の検証等がなされた全国 65 カ所(令和 5 年 3 月 31 日現在)の森を、NPO 法人森林セラピーソサエティが「森林セラピー基地」「森林セラピーロード」として認定しています。全国で安心して森林セラピーを楽しめるフィールドが各地で認定されることで、「森林セラピー」の活動は徐々に浸透し、広がりを見せています。

森林セラピー基地は、リラックス効果が森林医学の面から専門家によって実証され、さらに関連施設等の自然・社会条件が一定の水準で整備されている地域のことです。

より快適に森林セラピーを受けることのできる「整備された森林環境」と、検証に基づく「生理・心理的効果」がともに認められる場合に、森林セラピー基地の認定を受けることができます。また、各地の森林セラピー基地では、訪れる人々のために健康増進やリラックスを目的とした様々な森林セラピープログラムが用意されており、利用者は森林ウォーキングの他にも色々な健康増進プログラムを楽しむことができます。

NPO 法人森林セラピーソサエティ(平成 22 年制定基準)抜粋

●森林セラピー基地・セラピーロード認定の評価項目

自然 社会 条件 等 の 評 価	①五感に働きかける良好な自然環境
	感覚的評価が良好であること。【4 項目】
	自然の豊かさが感じられること。(特有種を含めた樹木、草本、動物、鳥、昆虫等について、多様性と維持保全体制について評価すること)【4 項目】
	優良な自然環境の維持・保護制度に配慮していること。有害汚染物質がないこと。【2 項目】
	②環境、施設等の整備状況
	セラピーロード等の特性が明示されていること。歩き易さと安全性の視点から。【8項目】
	施設等周辺の森林が良好に整備されていること。(下層植生を含めるものとする。) 【5 項目】
	休憩・体験施設等が整備されていること。身障者等弱者に配慮した整備がなされていること。 【6 項目】
	安全管理体制、医療機関等が整備されていること。不慮の事故等に対処できる形での医療機関の確保。【3 項目】
	③当該地へのアクセス等立地条件
滞 在	公共交通機関が整備されていること。公共交通機関が整備されていない場合は、アクセス改善方策が整備されている。【3 項目】
	自家用車による訪問に対する配慮がなされていること。【2 項目】
	駐車場が整備されていること。【2 項目】
	①管理実態(管理主体)
	全体調整を行うことができる事務局体制が確立されていること。【2 項目】
	行政組織の推進体制が確立されていること。【2 項目】
森林・施設等の管理実態が明確にされ、適切に運営されていること。【4 項目】	
②地域住民の受入態勢	

施設 面 等 の 評 価	宿泊施設・休憩施設において、森林セラピーに関連する各種サービスが準備されていること。
	【7項目】
	保健・医療関係者との連携体制が整備されていること。【3項目】
	地元の参加意識等が明確に表示されていること。【2項目】
	③将来構想、継続性・発展性
	短期的(1～3年)、長期的(5年後以降)に将来的計画が樹立されていること。【2項目】
	継続性・発展性ある推進体制が整備されていること。【4項目】
	担い手の育成等に対する取り込みが準備されていること。
	最終的な基地像とその実現手段が準備されていること。
	④セールスポイント
	地域の特色を活かした魅力ある森林セラピーの提案が具体的に明確に記載されていること。
	セラピーに関するメニュー提供の方針が明示されていること。
	宿泊施設等におけるメニューが準備されていること。
	保健・医療的側面からのメニューが準備されていること。



智頭町の森林セラピー

1. 森林セラピー基地認定の経緯

平成 21 年 7 月	智頭町森林セラピー推進協議会設立
平成 21 年 9 月	森林セラピー基地認定生理実験
平成 22 年 4 月	森林セラピー基地認定
平成 22 年 5 月	第 1 期モニターツアー実施(～11 月まで)
平成 23 年 4 月	第 2 期モニターツアー実施(～7 月まで)
平成 23 年 7 月 30 日、31 日	智頭町森林セラピー基地グランドオープン (記念イベント開催)

2. 智頭町森林セラピー基地構想



3. 智頭町森林セラピーの特徴

- ・トレッキングや自然観察会ではない医学に裏付けされた森林浴効果の追求
- ・智頭病院や町民福祉との連携
- ・林業、農業との連携
- ・企業向け復職支援プログラムの開発(メンタルヘルス)
- ・町内各地での“地域づくり”としての活用

<認定の森> 鳥取砂丘を育む源流の森(第5期認定)

鳥取県の東南に位置し、西と東は岡山県に接しています。周囲は1,000m級の中国山脈の山々が連なり、その山 峡を縫うように流れる川が合流し、千代川となり、日本海に注いでいます。その昔から、長い歳月を経て、あの鳥取砂丘の砂を育んだ源流のまちです。

まちな 総面積の9割以上が山林で、スギをはじめとする見渡すかぎりの緑が一面に広がります。春には、ソメイヨシノ、シャクナゲ、ドウダンツツジ、夏には清涼な緑 が、秋は紅葉、そして冬には雪化粧と、1年を通してまちを彩る植物や、美しい自然にあふれています。

名 称	コース概要
芦津セラピーロード 国指定重要文化的景観 「智頭の林業景観」	智頭町の森林セラピーロードを代表する芦津渓谷は、西日本屈指の渓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、さらに源流域の渓谷へと続き、それぞれ異なる表情を魅せる3つのコースが設定されています。
中国自然歩道コース (2.3km)	かつてのトロツコ道を活かした平坦で歩きやすいコース。清流の音を足下を感じながら、対岸の広葉樹と針葉樹の混交林や三滝、巨木の広場などセラピースポットが次々と展開され、森の懐の深さを感じられます。
三滝ダム周辺コース (1.3km)	三滝ダムのダム湖周辺を周遊するコース。自然の中に佇むダムをはじめ、ダム湖の湖面に映る新緑や紅葉等、水面と生い茂る森のバランスが絶妙で印象的な景観が魅力です。
芦津源流コース (2.0km)	ダム湖に注ぐ源流域に沿ったコース。大小の滝が点在し凹穴群も見られるなど、巨石と清流が織りなす渓谷美が美しく、清流のせせらぎを間近に感じられます。
・こもれびの森 国指定重要文化的景観 「智頭の林業景観」	平成18年に石谷家から智頭町へ青少年育成のために寄贈された森です。「こもれびの森」の名称は町民からの公募により命名されました。森林環境学習の拠点はもとより、憩いや癒しを実感できる場所です。
こもれびの森コース (1.5km)	樹齢60年余の杉や桧林に包まれ、こもれびあふれるコース。智頭宿に近く、智頭のまちを一望できる景色と風に癒されます。
天木森林公園コース (1.8km)	自然公園と土とウッドチップの道で、散策に最適なコース。家族や町民の憩いの場になる森林セラピーロードです。
横瀬渓谷コース (1.7km)	清流の音を聞きながら杉林を歩くコース。車椅子でも体験できる福祉森林セラピーロードです。

4. 智頭町森林セラピー推進体制

智頭町森林セラピー推進協議会(令和5年4月1日現在)

智頭町における住民主体による森林セラピー事業の推進、普及を図り、森林に対する関心を向上させ、ひいては住民の健康増進並びに基幹産業である林業をはじめとした地域振興に寄与することを目的とする。(智頭町森林セラピー推進協議会規約より抜粋)

事業内容:森林セラピー基地として必要な条件整備、地元及び町外への普及、事業継続のための取組み

行政	国	鳥取森林管理署 智頭森林事務所	
	県	鳥取県東部農林事務所 八頭事務所 農林業振興課	
	町	山村再生課、企画課、教育課、福祉課、智頭病院	
団体	町内	智頭町森のガイドの会	ガイド養成・スキルアップ、イベント実施
		智頭町民泊協議会	農家民泊の推進、長期滞在型プログラム、田舎暮らし体験メニュー、教育旅行、ワーケーション等
	町内	「食」検討部会	セラピー弁当の開発、特産品の掘り起こし等
		一般社団法人智頭町観光協会	
		土師地区振興協議会	
		一般社団法人山郷地区振興協議会	
	町外	東山・沖ノ山を守る会	
町外	一般社団法人 麒麟のまち観光局		
民間企業	町内	ASNARO	
	町外	株式会社鳥取銀行	
		株式会社LASSIC	
個人	町外	株式会社東武トップツアーズ	
	町内	森のガレージkinobi	
個人	町外	リフレクソロジーizumi	
	マスコミ	日本海新聞営業事業局企画開発部	

※推進体制は事業の進捗にあわせ、組織変更を含め柔軟に進めていきます。

5. 部会の取組み

(1) 智頭町森林セラピー推進協議会

企業の健康経営(福利厚生・メンタルヘルス等)としての森林セラピー利用 PR 営業。企業向け森林セラピー紹介セミナー開催。智頭町森林セラピーPRのための「もりりんグッズ」製作・販売。



(2) 智頭町森のガイドの会(森のガイド養成講座)

1年を通し月1回程度実施。8回以上出席者を智頭町森林セラピー推進協議会で認定。

認定ガイドの定着のため、教材動画の制作、フォローアップ講座の実施、他団体主催のスキルアップ講座受講料の助成も行っています。



(3) 「食」検討部会(セラピー食)

年1回程度、智頭町保健センター福祉課管理栄養士の指導の下、セラピー弁当の塩分計算・カロリー計算を実施し、結果について講評いただき、併せて研修会を実施しています。

森林セラピー以外の場でもケータリングなどにご注文いただき好評をいただいています。

セラピー弁当:杉のさと、土師地区振興協議会、
良菜会、富沢地区振興協議会
ちづの庭

おにぎり弁当:良菜会、土師地区振興協議会

サンドウィッチ弁当:夢屋

芦津の森の水:ikari 楽粋

セラピーおやつ:五月田農産物加工所

(セラピー弁当の 7 つの誓い)

①米は100%智頭町産

②食材の 8 割は智頭町産

③カロリーは600~800kcal

④塩分は3g以下

⑤旬の食材を入れる

⑥お品書きをつけて特徴やこだわりを表現

⑦愛情をたっぷり込める



(4)智頭町民泊協議会(旅館業営業許可取得)

農家民泊推進のため、とっとり因幡グリーンツーリズム推進協議会と連携して旅館業営業許可取得と旅行会社等へのPR 営業に取り組んでいます。

受入れ家庭の交流を目的とした研修会や、町内への普及のための藍染め暖簾設置を行っています。

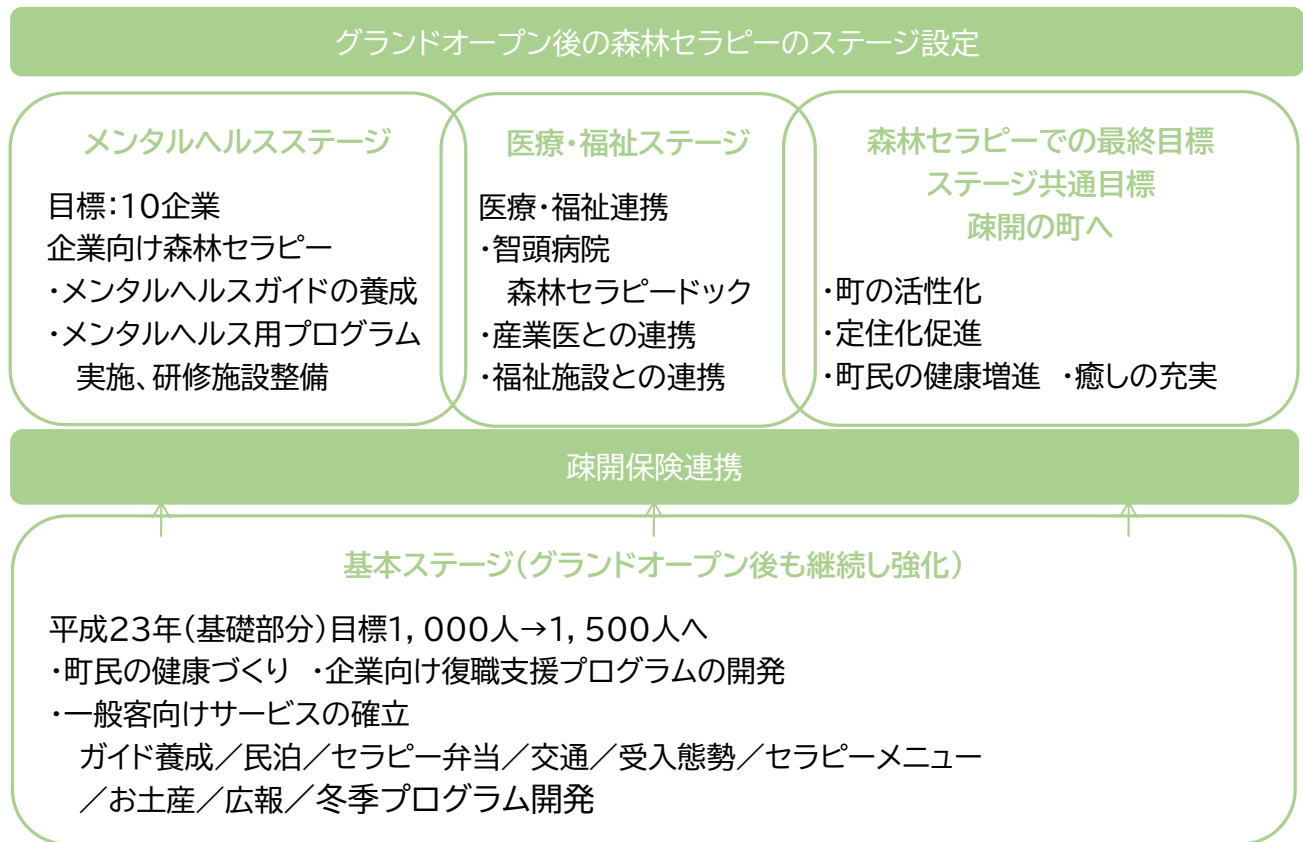




智頭町森林セラピーのステージ設定

1. これまでの取組み

(1) グランドオープン後のステージ設定



(2) 来場者数等の推移

年度	特記事項	セラピー等体験者数(人)		民泊者数等(人)	
			うち町民		うち日帰
H22	モニターツアー実施	600		67	
H23	モニターツアー584人/オープン～960人	1,544		225	
H24	オープン1周年記念イベント実施	1,535		427	
H25		1,379		444	
H26		1,451		451	
H27		1,392		664	
H28	鳥取県中部地震発生、観光バス誘致に影響	924	90	617	
H29		1,011	49	540	
H30	西日本豪雨被害	634	145	445	
R元	上記災害復旧のため、芦津・横瀬使用不可	556	247	399	
R2	新型コロナウイルス感染症蔓延	410	145	68	35
R3	新型コロナウイルス感染症蔓延	213	125	18	0
R4	新型コロナウイルス感染症蔓延	691	110	186	15

※セラピー等体験者数には、企業研修プログラム、シャワークライミング、スノーシュー、ポール・ウォーク等体験者数等を含む。



〔表空白部分〕

セラピー食注文数(食)				
	うちセラピー弁当	うちおにぎり弁当	うちサンドウィッチ弁当	うちセラピーランチ
1,489				
1,043	1,007	29		7
1,095	1,040	24		31
643	527	90		26
559	488	57		14
463	438	25		0
274	265	9		0
341	332	9		0
322	297	25		
53	53	0		
146	350	2	0	

※注文数は智頭町森のガイドの会事務局を通して申込みがあったもののみ。

(3)各ステージに合わせた取組み

ステージ	H24年度～H27年度	
特記事項	オープン1周年イベントほか	
テーマ	基礎固め・メンタルヘルスステージの稼働	
基本ステージ	推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・新規セラピーロード(天木・横瀬)整備検討 ・智頭町森林セラピーアプリ開発 ・もりりんグッズ製作(シール、クリアファイル、ストラップ等) ・山陰癒しの森事業共同体(島根県飯南町連携)
	ガイドの会	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイド養成講座、ステップアップ講座実施継続 ・「都市部在住森林セラピスト等」智頭町森のガイド登録開始 ・冬期プログラム(スノーシュー)養成講座・モニターツアー ・フローラルウォーター販売開始
	「食」検討部会	<ul style="list-style-type: none"> ・セラピー食「7つの誓い」徹底のための研修 ・塩分測定器購入 ・智頭杉端材使用の箸製作、使用開始
	民泊協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・民泊受入家庭の件数と質の確保 ・「智頭町まるごと民泊」イベント実施 ・「全国民泊マラソン」in 智頭町実施 ・子どもの受入れ勉強会、献立講習会、視察研修会実施
メンタルヘルス ステージ	推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病患者データ収集 ・森のビジネスセラピープログラム開発 ・企業研修営業、企業との連携協定締結、受入れ ・企業向けメンタルヘルスプログラム対応ガイド養成・認定
医療・福祉 ステージ	推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・セラピードックツアー実施(智頭病院連携) ・「医師と歩く森林セラピーロード」開催(INFOM 連携事業) ・森林セラピー手帳製作
疎開の町へ	推進協議会 ほか	<ul style="list-style-type: none"> ・森林セラピー連携チケット(癒しチケット) ・智頭中学校の民泊体験受入れ ・疎開体験ツアー実施 ・町民の森林セラピー体験料金無料化
評価等	<p>森林セラピー体験者数 1,300～1,500 人程度。 企業向けメンタルヘルスプログラムや誘客支援アプリ開発など、 PR 活動をメインに行い、企業・個人ともに誘客に繋がっている。</p>	

H28年度～H31(R元)年度	R2年度～R4年度
<p>県中部地震発生(H28)・西日本豪雨被害(H30)</p> <p>企業・大学等連携事業実施、新規ロードオープン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新規セラピーロード(天木・横瀬)整備、オープン ・森のとびら(VR)プレスリリース ・もりりんグッズ販売(半袖ポロシャツ等) ・自然体験防災訓練(東部広域・豊岡病院連携) ・企業との連携協定締結 	<p>新型コロナウイルス感染症拡大</p> <p>新しい生活様式への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・森林セラピー基地認定10周年 ・新型コロナウイルス感染症拡大防止対応 ・医療・介護従事者、教育関係者等無料 CP ・もりりんグッズ販売 (長袖ポロシャツ、ジャンパー、ネームホルダー等) ・コミュニティ通貨(町企画課連携)
<ul style="list-style-type: none"> ・ガイド養成講座、ステップアップ講座実施 ・都市型ガイド智頭町現地研修会 ・夏期プログラム(シャワークライミング)養成講座 ・ポールウォーク、電動車椅子利用メニュー開発 	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイド養成講座、ステップアップ講座実施 ・町民セラピーデー、各種コラボイベント実施 ・ノルディックウォークステーション設置 ・教材動画制作
<ul style="list-style-type: none"> ・セラピー弁当塩分濃度測定・カロリー計算実施 ・智頭杉端材の箸使用 ・弁当容器変更の検討 ・智頭町の郷土料理 PR(鳥取環境大学連携) 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分計算・カロリー計算、研修会実施 ・セラピー弁当容器をわっぱ容器に変更
<ul style="list-style-type: none"> ・民泊受入家庭の件数と質の確保 ・民泊協議会地区座談会開催 ・「全国民泊マラソン」in 智頭町実施 ・先進地視察研修、救急救命講習会、家庭交流会 ・教育旅行受入れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケアリングレター送付 ・智頭町民泊フォトロゲイニング実施 ・日帰り民泊体験導入 ・藍染暖簾設置 ・オンライン視察研修実施
<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病患者データ収集 ・ビジネスセラピーガイド養成・認定 ・企業研修視察 ・企業研修営業、企業との連携協定締結、受入れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病患者データ収集 ・企業との連携協定締結、企業研修受入れ、
<ul style="list-style-type: none"> ・「医師と歩く森林セラピーロード」開催(INFOM 連携) 	<ul style="list-style-type: none"> 「医師と歩く森林セラピーロード」開催(INFOM 連携)
<ul style="list-style-type: none"> ・智頭中学校の民泊体験受入れ ・万博記念公園、有馬きらりコラボ事業 ・智頭町健康ポイント事業(町福祉課連携) 	<ul style="list-style-type: none"> ・森林サービス産業モニターツアー ・健康ポイント事業(町福祉課連携) ・地区セラピーロード活用促進
<p>森林セラピー体験者数500～1,000人程度。 災害復旧に伴いメインの芦津セラピーロード等使用不可。 新ロードの利用促進や+αの体験プログラムが充実。</p>	<p>森林セラピー体験者数200～500人程度。 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、体験を制限。受入態勢変更や勉強会開催による地盤固めを行う。</p>

2. 新たな推進体制

疎開の町へ
 (関係人口増加)
 目標体験者数:年間1,500人へ
 目標民泊者数:600人へ

町の活性化/定住化促進/町民の健康増進/癒しの充実

町内施策 (町民向け)

- ・町民利用無料化
- ・町民の健康づくり
- ・地区セラピーロードの充実
- ・地域連携プログラムの開発

メンタルヘルス施策 (企業様向け)

- ・受入企業数:年間目標10社
- ・企業向け森林セラピープログラム
の充実
- ・メンタルヘルスプログラムの
確立
- ・実証実験結果の情報発信

医療・福祉施策 (医療・福祉関係者向け)

- ・智頭病院、町福祉課、町
産業医との連携
- ・うつ病患者のデータ収集
- ・福祉森林セラピーロード
の活用(車椅子利用者・ポ
ール利用者への対応)

受入態勢の充実

- ・受入態勢の充実
ガイド養成、フォローアップ、スキルアップ
安全管理体制強化、民泊受入先の充実
セラピー食の充実
- ・各所へのPR 営業
各種情報誌等への広告掲載
SNS 等による情報発信
連携協定締結企業との取組み
- ・森林セラピー+αのプログラム造成
森林サービス産業
長期滞在型(旅行)プログラムの充実

基本施策の強化

連携事業の推進

- ・ふるさと納税(町総務課)
- ・疎開保険事業(町企画課)
- ・まちのコイン(町企画課)
- ・歴史の道活用促進事業(町教育委員会)
- ・智頭町健康ポイント事業(町福祉課)
- ・事業者健診と組合せたプログラムの確立
(町立智頭病院)
- ・とっとり因幡GT推進協議会の事業
- ・麒麟のまち連携中枢都市圏との連携
- ・連携協定締結企業との事業
- ・森林サービス産業の取組み
- ・森林セラピーイメージキャラクター「もり
りん」の観光資源化(商用利用)

3. 森林セラピーロードを町内各地で活用していく上での考え方

(1) 地域住民に求めるもの(地域づくりとしての視点)

- ・身近にある“磨けば光る素材”を再発見し、これを森林セラピーに活用しながら地域住民の健康増進と都市住民との交流にもつなげ、地域を活性化していくという“地域ぐるみでの取組み”の発想。
- ・地域住民がセラピーロードに愛着を持ち、集落の“総事”などで管理していくという姿勢。

(2) 行政の関わり

- ・可能な限り既存の施設を活用し、新規の施設整備は必要最小限とする。
- ・地域で自ら考え、そして行動を起こす地域や集落等に対し、その思いや情報を共有しつつ町内外へのPRや誘客の働きかけを行うとともに、必要があれば補助事業等により支援する。

横瀬溪谷コース

(杉葉集め、真砂土敷き)



天木森林公園コース

(草刈り、ウッドチップ敷き)



よくある Q&A

Q1	自分たちは森に囲まれて生活しているので、森林セラピーを毎日しているようなものなのに、なぜ今さら森林セラピーに取り組む必要があるのか。
A1	<p>「現代のストレス社会から逃げ込める小さな町が、日本に1箇所ぐらいあってもいいんじゃないか」という意味で“みどりの風が吹く疎開のまち”を町政のテーマとしています。例えば、ストレス社会で疲れた社会人に智頭町に“疎開”に来ていただいて、森林セラピーや民泊による田舎暮らし体験などを通じて本来の自分を取り戻していただきたいものです。</p> <p>智頭町は町面積の93%が森林で覆われており、かつては智頭杉のブランド力により国内屈指の林業地として栄えた豊かな町でした。しかし、木材価格が安くなり、後継者も少なくなるなど、山への関心を無くした森林所有者が増え、間伐など山の手入れが遅れているのが実情です。</p> <p>智頭町の森林は“磨けば光るダイヤモンドの原石”なのですが、まずは町民の目をもう一度宝の山に向けてほしい、そしてストレス社会に生きる人々に智頭町に疎開して健康になっていただきたい、そうして都市部の住民との交流が活発になることにより智頭町をもっと元気になりたい、智頭町民も健康になってほしい、そういった思いから森林セラピーに取り組むこととしたものです。</p> <p>*「智頭町森のガイド」と一緒に森林セラピー目的で森に入り、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と、普段の生活や単独での森林散策とは違い、健康維持・増進、疾病の予防により効果があるといわれています。</p>
Q2	<p>「森林セラピー」と「森林浴」はどう違うのか。</p> <p>A2 昭和57年(1982年)に、当時の林野庁長官が「森林浴」を提唱し、現在は国民に広く認知されています。森林浴をすると気持ち良いとか、身体に良いと言われていますが、“なぜ良いのか”がそれまでは解明されていませんでした。</p> <p>森林浴による効果として、ストレスの減少、血圧・脈拍の正常化、免疫力の向上、がんの抑制など、医学的なデータに基づいてその効果は解明されつつあります。老化防止効果もあるというデータが国際学会でも発表されています。</p> <p>これらの科学的に裏付けされた森林浴効果に着目し、森林を利用して心も体もリフレッシュし、疾病の予防にも役立つのが「森林セラピー」です。</p> <p>智頭町では平成21年(2009年)に生理実験を行い、森林セラピーにふさわしい森林浴効果があることが科学的に証明され、平成22年(2010年)4月に智頭町全体が森林セラピー基地に認定されました。</p> <p>森林浴やトレッキングとの決定的な違いは、ガイドの案内により、深呼吸、瞑想、木との対話、ハンモックでのリラックス、カウンセリングなどを行うとともに、健康に配慮したセラピー食を食べるなど、五感を駆使して森の癒し効果を身体に取り入れ、お客様を“癒しの世界”へと誘うことです。普通に歩けば30分程度の2kmの道のりを3時間程度かけて、ゆっくりと歩きます。また、森林セラピーの実施前・実施後に心のバランスチェックを行い、効果を実感していただきます。</p>
Q3	森林セラピー基地は全国に65箇所(令和5年4月現在)あるが、智頭町の森林セラピーは何をセールスポイントにするのか。

A3	<p>「いかにして智頭町の独自性を出し、より魅力の高い森林セラピー基地に育てていくか」ということが大きな課題であり、その一つとして「智頭病院との連携」ということが大きな要素となります。都市部の病院とは違い、優れた自然環境の中にある病院がバックに付いていることの安心感は、森林セラピー事業を進めるうえでのセールスポイントとなります。平成 23 年度には、森林セラピーと人間ドックの組合せによる「森林セラピードック」を試行的に実施しました。</p> <p>また、智頭町ならではの独自性として、「メンタルヘルスへの対応のためのプログラム開発」に取り組んでいます。具体的には、ストレスの多い IT 系企業等の休職者などを対象とした復職支援研修において森林セラピーを活用するものであり、これに対応する森林セラピープログラムを開発しています。他の基地にはない、智頭町ならではの“売り”となるよう、しっかりと受入れ体制づくりに取り組んでいきます。</p>
Q4	<p>セラピーロードを町内各地に広げるということだが、森林セラピーを行うことで地域にどんなメリットがあるのか。</p>
A4	<p>A2 で記述したとおり、本町の森林セラピー基地は智頭町全体が認定されてます。智頭町ではかつての宿場町としての町並み景観、山間部の田園空間など、歴史・文化がコンパクトに凝縮されているのが特徴であり、森林セラピーに活用できる素材や資源が数多くあります。</p> <p>ともすれば日常生活の中で見失いがちな身近にある“磨けば光る素材や資源”を再発見し、これを森林セラピーに活用しながら地域住民の健康増進や都市住民との交流にもつなげていくことができる可能性があります。</p> <p>各地域でアイデアを出し合い、話し合い、自分たちの住む地域をどのようにしてげんきにすることができるのか、そのために森林セラピーをどのように活用するのかなど、地域ぐるみで取組んでいただければ幸いです。</p>
Q5	<p>森林セラピーには、どのような人が来るのか。</p>
A5	<p>智頭町は関西方面からの玄関口であり、交通アクセスが良くなったことから、京阪神からのお客様にも数多く来ていただいています。</p> <p>町民の健康づくりの推進という視点で、町民が森林セラピーに参加する場合のガイド料は町の予算で無料にしており、各地区の公民館単位での健康講座や森のミニデイなどで参加いただいています。</p> <p>客層は「中高年の女性」が多く、友人同士や家族単位での利用が多い傾向にありますが、最近はずーサー会社による団体客の利用も増えています。</p> <p>もっと幅広い客層へのアプローチが今後の課題の一つであると認識しています。</p>

	用語	説明
A	NK 活性	ナチュラルキラー(NK)細胞の働きの強さを表す生体の免疫力の指標。
サ行	事業者健診	労働安全衛生法等に基づき、事業主に実施が義務付けられている定期健康診断・特殊健康診断と、事業主が任意に実施する生活習慣病予防健診のことで、職場で実施する巡回検診と事業団で実施する集団健診がある。
	森林サービス産業	健康・観光・教育等の様々な分野で森林空間を活用した体験サービス等を提供することで、幅広い人々の健康で心豊かな生活や企業で働く人の活力向上等に貢献し、山村地域に新たな雇用と所得機会を生み出すことを目的としたもの。
ナ行	ナチュラルキラー細胞	がん抑制など免疫機能がある細胞。
ワ行	ワーケーション (Workcation)	「ワーク(Work)＝仕事」と「バケーション(Vacation)＝休暇」を組み合わせた造語で、普段のオフィスを離れた観光地やリゾート地等で休暇を楽しみながら働くこと。ノートパソコンやスマートフォン等を利用したテレワークを活用し、場所にとらわれずに仕事を行うスタイル。



智頭町森林セラピー[®]推進基本計画
【第2版】
令和5年12月

【発行】智頭町森林セラピー推進協議会

【編集】智頭町山村再生課

(住所)〒689-1402

鳥取県八頭郡智頭町大字智頭 2072 番地1

(電話)0858-75-3117

(FAX)0858-75-4124