

癒しの森へ。

ようこそ、

森林セラピー®基地「ブナの森 温身平」 小国町 森林セラピーアテンドメントミーティング

巻頭
特集

「今の時代、みんな時間に追われて忙しいよね。ここに来る時はたくさん癒されてほしいから、時間た〜ぶりとってきて」と舟山さん

森林セラピスト
舟山 功さん



会長
伊藤良一さん

木もれ日の中、木々を見上げる伊藤さん。「人は昔から森で育てて生きてきました。だから本能的に、森の中はリラックスできるんです」



山形県唯一、そして全国初の森林セラピー®基地として認定された小国町の「ブナの森 温身平」。自然豊かなこの地で、森の新しい楽しみ方を提案している「小国町森林セラピーアテンドメントミーティング」の活動を紹介します。

「白い森の国」から発信する 「森林セラピー」

木漏れ日に白い幹が映えるブナの森。冬は白銀の深雪につつまれる美しい森。そのイメージから「白い森の国」と呼ばれている小国町。さわやかな青空と、目に眩しいほどの新緑に心はずませながら待ち合わせの場所へ。すると青空を覆うかのように枝と葉を広げ、凛とたたずむブナの木々。そのそばで、「小国町森林セラピーアテンドメントミーティング」(以下:会会)の伊藤良一さん、森林セラピストの舟山功さん、森林セラピーアテンドメントの佐野礼子さんと金野やよいさんが、にこやかに出迎えてくれました。

散策しながら話を聞こうと、全員で森の中へ。「ポポツポポツ」「ホーホケキョ」「おっ！うまいな〜」と耳に手を添えて立ち止まる舟山さん。あちらこちらから聞こえるツツドリやウグイスのさえずりに心も安らぎます。陽の光を透かす新緑の葉を眺めるだけで、気分が

ピー基地として登録されたのは、平成18年のこと。当時を知る舟山さんは「その2年前に林野庁から打診があり、温身平が森林セラピー基地としてふさわしいかどうか現地調査をすることになりました。気温や日照時間などの物理実験はもちろん、散策前と散策後のストレスの変化を、血圧や心拍数、唾液の検査、気分プロフィール検査などの結果をもとに、セラピー効果を数値化していくという、それはそれが大がかりなものでしたね〜」と振り返ります。その様子から、当時の苦労や緊張感が伝わるようでした。

すっきりしてくるよう。「見たり、聞いたり、匂いを感じたり。意識して五感を使うことで心身が刺激され、癒し効果が得られるんです」とブナの幹にそっと手を当てながら、伊藤さんが森の力を教えてくれました。森林セラピーはそうした効果を、単なる感覚ではなく、科学的に分析して実証した上でさまざまなプログラムを提案し、地域の豊かな自然を心と体の健康づくりに役立てていく取り組みなのです。

全国屈指のセラピー基地に

町の中心部から20キロほど山間に入った温身平。この森が、森林セラ

平成19年にグランドオープンしてまもなく、会が発足。町とともに5.5キロに及ぶセラピーロードの整備を行うことから活動がスタート。また、現地在内するセラピーアテンドメントの育成にも力を入れ、基地としての基盤をつくっていったのでした。そして当時は全国で

10カ所だった森林セラピー基地も、今では63カ所にまで広がっています。

「森の心地よさ」を提案する役割

森林セラピストの役割は、森を訪れる人たちの目的や希望を把握し、ニーズに応じたプログラムを組んでいくこと。加えて、セラ

当初は全国32カ所からの応募があり、そのうち10カ所が全国初の森林セラピー基地として認定。中でも温身平はトップクラスの評価を得ました。「良質な温泉が湧く地で、マタギ文化もある。他に例のない基地」というのが評価の高さにつながって」と伊藤さん。



6~7月にかけて温身平で見られる「ギンリョウソウ」。取材日にはまだ雪が残っていましたが、そこかしこに植物やいきものの姿が見られました

森の中で食べるしあわせ

事前予約で梅花皮荘の「セラピー弁当」も味わえますよ！「おいしいって好評です！」「森の中で食べると格別！」地元の旬の食材を使い、健康のことを考えて作られた弁当です(1個1,620円 ※5人以上)



森林セラピーアテンドメント
金野 やよいさん



「森の楽しみ方はたくさんあります。木々のそよぎを感じながら、ただゴロンと寝転がるのも気持ちいい。森の中のヨガも人気ですね」。時折聞こえるキビタキの鳴き声にはほえみながら、金野さんが教えてくれました



安心して癒されるように

温身平を訪れた方が、楽しく安全に過ごしてもらうために「安全講習会」などの研修会を定期的に行っています。今年は新規会員を受け入れるアテンドメント養成講座も予定。「私もここからスタートしました」と佐野さん。「他の森林セラピー基地の取り組みも勉強して、良いところを取り入れてみたい」と語る目はかがやいて見えました



地面にはたくさんのブナの実。「今年はブナの実豊作の年になりそうなんだよ」と実を手にとりながら舟山さん



GO! GO!

ブナの森 リトリートツアー

6月11日(土)～10月26日(水)の間で
計10回(月に2回)開催!



癒しの森 温身平で 森林セラピー体験

詳細・申込
左記QRもしくは下記URLより
tour.arcadia-kanko.jp/products/detail/130



森林セラピー基地で ヨガ体験

詳細・申込
左記QRもしくは下記URLより
tour.arcadia-kanko.jp/products/detail/131

ブナの森 温身平ミニツアー

7月・8月・10月の日曜・祝日(計17回)開催!

当日参加OK! アテンダントと
ブナの森を散歩しませんか

◎【出発時間】①9:30 ②11:00 ③13:00 ④14:30
希望の出発時間までに、温身平セラピーロード
(湯沢ゲート入口)の受付までお越しください

◎1回10人まで ◎所要時間は1時間程度

◎【料金】1人1,000円
小学生以下・小国町民なら無料

※事前予約は小国町観光協会 ☎0238-62-5130までご連絡ください(3日前まで)



訪れる人と、セラピストの関わり

「森林セラピストは観光案内人とは違うんだよね。癒しを求めて来られるお客さんを、安全にサポートするのが私たちの仕事。聞かれたことに対しては答えるけれど、余計なことはしゃべらない。ここに来てくれた目的を常に考えながら接するように心がけています」。伊藤さんの話から、利用者との距離感を保つ難しさが伝わりました

その話にうなづく舟山さん。「以前、お客さんを案内した後のアンケートに『ガイドさんがうるさかった!』って書かれてしまって。森の中でゆっくり本を読みたい人がいれば、森の中を歩いて日々の介護疲れから解放されたい...という人もいます。『良かった!』と言ってもらうためにはどう接したらいいのか、いつも考えるようにしています」



この日が初お披露目、という新調した会のベストと帽子を身につけたみなさん。「いいですね〜似合いますよ」と佐野さん。声をかけられた伊藤さんは「んだが? がんばって案内しないと!」と笑い返し、なごやかな雰囲気

セラピーツアーの様子。ストレスホルモンの減少などといった森林浴効果が、科学的に実証されたセラピーロードです



「定期的に森に入らないと体の調子が良くない気がするんですよ。案内していると自分も元気になります」と、根っから森好きな金野さん。「森に入る前と後では、お客さんの表情が違ってきます。『楽しかった』と言ってもらえるのがうれしくて。たくさんの人に興味を持ってもらえるように、基地の特性を生かしたプログラムを考えていきたいです。森林セラピーがもっと身近なものになればいいな!」と、佐野さんもやりがいを感じているようです。

樹齢250年以上のブナの木が原生する豊かな自然と、その中で

問い合わせ

小国町森林セラピーアテンダントミーティング 森林セラピー基地「ブナの森 温身平」

小国町観光協会まで、問い合わせください

☎0238-62-5130

森林セラピー基地「ブナの森 温身平」HP

ogunitherapy.iinaa.net/



HPはこちらからも

森林セラピスト&アテンダントによる おすすめスポット

ヤチダモの巨木

幹の周りは5m以上。国内最大級のヤチダモをハグして太さを実感してみましょう。「子どもたちが、太い幹に抱きついて何人分?なんて(笑)」とほっこりエピソードも。アテンダントの佐野さんが、「さわるとひんやりして気持ちいいんです。水の流れる音も聞こえるので、幹に耳を当ててみて」と楽しみ方も教えてくれました



森林セラピー アテンダント 佐野 礼子さん



森林セラピーアテンダント 佐野 礼子さん

飯豊山荘

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ

天狗平ログ



ブナしずく

湧き水を飲んでエネルギーチャージ!「里の名水・やまがた百選」に選ばれた湧き水ポイントなんです。「ブナしずくがイチオシだねえ。夏でもひやっとする湧き水。おいしいよ〜、ぜひ飲んでほしい」と舟山さんにもっこり

温身の池

雨の量や季節で、水量が増減する小さな池。6月になると、モリアオガエルが泡状の白い卵を産んでいます

温身平セラピーロード

温見平は飯豊連峰のふもと・磐梯(ぼんたい)朝日国立公園に位置する森。樹齢200年超のブナやヤチダモなどの巨木と出会えますよ

天狗平遊歩道

川沿いのブナ林に行く、短時間でもたっぷり楽しめる遊歩道です

※看板などが未整備のため、案内人との散策がおすすめです

ストが活動しています。森林セラピーアテンダントの金野さんは東京都出身。11年前に『緑のふるさと協力隊』として訪れたのをきっかけに移住しました。「私、野鳥が大好きなんです!」と声をはずませる金野さん。「都会では奥地に行かないと見られない鳥を、ここでは家の裏で見ることが出来ます。大好きな森が身近にあり、日常的に自然を感じられるところがこの町の魅力です」と、すっかり小国町のとりこに。東京で20数年生活し、『地元でゆっくりしたいな』と思い3年前にUターンしてきた佐野さんも、森林セラピーアテンダントになって地元の良さを再確認した一人です。「こんな魅力があったなんて...一度離れたからこそ気付きました」と、景色を見渡しながら目を細めていました。このように、メンバーのキャリアはさまざま。自然だけでなくマタギ文化にも興味があれば、長年に渡りマタギとして活躍してきた伊藤さんが案内役に。草花が好きな人には植物に詳しい人が担当するというように、



根付いてきたマタギ文化。そして近くには温泉も。魅力あふれるこのセラピー基地は、全国に誇れる町の宝だと言えます。これからの季節、癒しの森にかけてみませんか。会のメンバーの笑顔にも癒されますよ。お忙しい中、取材に協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

おひとりさまから
気軽にどうぞ!

森での楽しみ方は人それぞれ。佐野さんの一番のおすすめは雨の日だそう。「雨の日に森の中へ...なんて、なかなか行きませんよね。でも雨だからこそ景色もあって、マイナスイオンを浴びながら、ブナの幹を流れていく雨水——樹幹流——が見られるんです。見て、ふれて、その美しさに魅せられました」と初めて見たときの感動も一緒に話してくれました。まだ知