

ぬくみだら

「森林セラピー基地® ブナの森温身平」

認定から 20 年

～白い森の恵みを未来へつなぐために～

本年、「森林セラピー基地® ブナの森温身平」は、2006 年の認定から 20 年の節目を迎えました。全国で初めて「森林セラピー研究会」（現在の「森林セラピーソサエティ」）から認定された基地の一つとして、これまで町民の皆さまに支えられ、訪れた多くのかたがたの心身を癒してきました。

今月は、温身平で森林セラピーに関わるかたの声を紹介しながら、温身平の持つ魅力を再確認し、この森を未来に引き継ぐための取り組みについて考えます。

セラピー基地

認定から 20 年

本町は、町の面積の 90 % にブナなどを中心とした広葉樹の森が広がり、美しい四季のうつろいを見せています。その森を育んできたのが、豊富な雪解け水です。ブナの木肌の“白”と雪の“白”が町を象徴していることから、町全体を「白い森」と表現しています。

その白い森を代表する空間が、磐梯朝日国立公園・飯豊連峰の麓に位置する「ブナの森温身平」です。数多くのブナ天然林が残り、小国の自然の息吹を間近で感じられる場所として知られています。この周辺は、山から湧き出る温泉や雄大な飯豊連峰への山岳信仰、長く受け継がれてきた独自のマタギ文化などを通してこれまでも多くのかたがたが往来していました。

町では、こうした自然資源

特集 「森林セラピー基地® ブナの森温身平」認定から20年 ～白い森の恵みを未来へつなぐために～

を観光や文化伝承の拠点として活用するため、平成17年に温身平周辺を「森林セラピー基地®」として認定を受け、認定に当たっては、森林が持つ癒し効果が科学的に検証・証明される点や、効果的な森林セラピーメニューに適する環境である点などが審査されました。温身平周辺においては、セラピー基地認定にかかる身体への科学的根拠が証明されたことに加え、環境面でも、天然のブナ林が林立し、四季の移ろいが明確である点や、良質な飯豊温泉や付随する宿泊施設が所在している点、「ぶな文化」とよばれる独自の文化が育まれてきたという点が大きく評価されたことで、平成18年に「森林セラピー研究会」（現在の「森林セラピーソサエティ」）から認定を受け、全国で最初に認定された森林セラピー基地の一つとなりました。



▲基地認定を受けて行われたオープニングセレモニー(2007年)

認定から20年の節目を迎えた温身平における森林セラピー基地の取組みは、これまで多くの町民のかたがたによって支えられてきました。シーズン中にアテンダントとしてセラピー基地を案内するかたに加え、春はセラピーロード内のベンチや看板の設置作業、秋は降雪期に備えた雪囲い作業など、シーズン以外の業務にも多くのかたが携わっています。こうした関係者の一つひとつの積み重ねによ

り、セラピー基地は管理運営されてきました。

20周年を支えた力

森林セラピー基地の魅力を多くのかたに伝えるために組織された小国町森林セラピーアテンダントミーティングの横山信一会長は、「温身平は全国で初めてセラピー基地に認定された場所の一つとして、毎年多くのかたにお越しいただいています。私自身、セラピー基地として整備される前から温身平に足を運び、自然の面白さや人と木のかかわり方について触れてきました。その経験が、今のアテンダントの仕事にも生かされているのではないかと考えています。一方で、町内には温身平に來られたことのないかたも多く、その魅力が十分に知られていないのではないかと、いう話がありました。そこで、基地認定20周年特別事業とし



▲セラピーアテンダントミーティング横山信一会長

て、8月26日と9月12日に町民向けの森林セラピーツアーを企画・実施しました。両日とも多くの町民のかたにお越しいただき、セラピーの魅力を感じ取っていただけたのではないかと考えています。現在、町内在住のセラピーアテンダントは、高齢化などの理由により減少しています。今回のツアーに参加されたかたが、セラピーの魅力を伝えるアテンダントとして活躍してくれるような存在になってもうらえたら嬉しいですね。」と話してくださいました。

8月26日に開催した町民向けツアーに参加したかたからは、「小国の知らなかった自

特集 「森林セラピー基地® ブナの森温身平」 認定から 20 年 ～白い森の恵みを未来へつなぐために～



▲温身平内「けもの歩道」での散策の様子



▲森に入る前に行う「ストレスチェック」

▼一面の森の中で深呼吸しリラックス



然環境について学び、リフレッシュすることができました。「町民同士でセラピーロードを歩きながら話をしたり、食事ができたりして、交流の場としてもとても良い機会でした。」などの感想が聞かれました。町内に住みながらも、温身平を訪れる機会が少なかったかたにとって、あらためて町の自然の豊かさを知る場となったことがうかがえます。

森林セラピーの事業運営には、町外のかたの支えも欠かせません。新潟県三条市に居住し、温身平に訪れるかたに応じて適切なプログラムを提供し、効果的なセラピー活動を指導する「森林セラピスト」として活動している金子一人さんは、「私はテレビ番組で温身平を見かけ、温身平で活動するセラピーアテンダントに会ってみたいと思ったことがきっかけで足を運ぶようになりました。セラピストにな



▲セラピストの金子一人さん

特集 「森林セラピー基地® ブナの森温身平」認定から20年 ～白い森の恵みを未来へつなぐために～

ました。

お二人のお話からは、温身平の価値が、森そのものだけでなく、そこに関わるかたがたの存在によって形づくられてきたことがうかがえます。

森林セラピーの未来

20年間、多くのかたがたによって支えられてきた森林セラピー基地温身平。しかし、少子高齢化など町を取り巻く環境が大きく変化する中、今後は事業を継続していくための体制確保も重要な視点となります。

そこで欠かせないのが、受入側の仕組みづくりです。案内を行うセラピーアテンダントの育成、セラピーロードの維持管理、そして宿泊や飲食など、森林セラピー事業は幅広い取組みを組み合わせて進める必要があります。また、訪れたかたが快適に過ごすためには、森を歩く時間だけで

なく、その前後の受け入れも含めた環境づくりが大切です。町、関係団体、事業者、そして地域のかたがそれぞれ立場で役割を担い、一体となって取り組むことが求められます。あわせて、「森林セラピー基地」の価値の発信手法の工夫などによる来訪者の増加につなげる取組みも重要です。これについては、本町で地域おこし協力隊として活動していたかたが、任期終了後も町内に居住しながら起業し、大学や企業と連携して町



▲首都圏の大学生による温身平の訪問の様子

内を訪問する機会をつくり、温身平に代表される「ぶな文化」などを体験することで関係人口の創出に取り組んだり、ローカル体験ツアーの企画・運営を行ったりする動きが見られます。こうした取組みは、地域の力と連携することで、より多くのかたに森林セラピーに親しんでいただける機会の創出になります。行政と関係機関、地域がそれぞれの強みを生かしながら進めていくことが森林セラピーの未来につながります。

町では、今回実施した町民向けツアーに加え、10月には町外向けのセラピーツアーを実施し、より多くのかたに魅力を知っていただけるような事業を継続するとともに、関係機関や民間事業者、地域のかたと連携しながら、これからも、森林セラピー基地温身平が町の大きな魅力として輝き続けられるよう取組みを推進していきます。

森林セラピー基地® ブナの森温身平ミニツアーのお知らせ

- 期 日 10月の日曜日及び祝日
- 開催時間 午前の部：9時30分～11時30分 午後の部：13時～15時
- 受付場所 温身平湯沢ゲート前（テントが設置してある場所が受付となります）
※受付は開催時間内であれば予約不要でいつでも可能です
- 料 金 1,000円 ※小国町民・小学生以下は無料
- 申込・問合先 小国町森林セラピーアテンダントミーティング事務局（小国町観光協会）（☎62-5130）へ
※5人以上でご参加の場合は、3日前までご連絡ください