

森林セラピーロードをコアとした

地域づくりの現状と課題に関する研究

1160436 諏訪杏子

高知工科大学マネジメント学部

1. 概要

高知県梶原町松原地区は 2015 年現在高齢化率が 62.7%の超高齢化社会となっており、地域活性化の取り組みが急務となっている。一方で、松原地区は交通の不便性により開発が進んでおらず、貴重な森林資源が残された地域でもある。この貴重な森林環境を生かして、平成 18 年にセラピーロードの認定を受け、観光客誘致に取り組んでいる。しかし、地域の高齢化問題から観光地としての広報や維持管理に問題があり、観光客は伸び悩んでいるのが現状である。よって、高齢化問題に即したセラピーロードと観光の共生が不可欠である。

そこで、本研究では、松原地区に位置する森林セラピーロード（久保谷セラピーロード）を対象として、セラピーロードを核とした地域づくりの方向性を提示した。その結果、が分かった。本研究を通して梶原町の地域間、若者と高齢者間行政との協力が足りてないということが示唆された。

2. 背景

現在、高度に発達した産業経済、高度情報化社会の到来により、人間社会は随時ストレスにさらされており、自らの生活と自身の健康を見つめなおし、日々の暮らしの中に「癒し」が必要となってきた。「癒し」の場所として、森林、温泉、動物、植物、水といった「自然物」があげられるが、その「自然物」を利用して医療行為（「療法」「セラピー」）を行う事例が注目されている。例えば、老人福祉施設では犬と触れ合うことで、高齢者のストレス軽減だけでなく認知症の進行抑制に効果があるアニマルセラピーの事例があげられる。また、職場の生産性向上を目的として、職場空間にアロマオイルやリラクゼーションミュージックを流す事例もある。その中で「森林セラピー」は、森林が持つ公益的機能である「リラクゼーション効果」に着目したものであり、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことをさしている。現在、（特定非営

利活動法人森林セラピーソサエティが認定した箇所は、）全国に 59 ヶ所存在し、高知県は 2 箇所分布しており県全体として森林を前面に打ち出した政策の一環として位置づけられている。本研究はその中から高岡郡梶原町松原地区に位置している「久保谷セラピーロード」を調査対象とした。理由として、久保谷セラピーロードが位置する高知県梶原町は、「環境モデル都市」として、環境を前面に出しつつそこで得た基金をもとに福祉政策を充実させているが、地域の衰退が深刻化しており、活性化の取り組みが必要であること。さらに、これまでの梶原町における研究の蓄積があり、関係当事者の本音を引き出しやすいことの 2 点である。

現在、梶原町松原地区では、森林セラピーロードを核とした地域活性化の取り組みを始めようとしている。しかし、近年当地区は少子高齢化が進行し地域の衰退が深刻化しているため、地域活性化の取り組みが企画されても担い手不足のため実現に至っていない。そこで、本研究では「森林医療による地域活性」に着目した。本手法は、松原地区の有数の観光資源であるセラピーロードと松原地区の問題である高齢化による健康問題の解決が期待できるだけでなく、取り組み実施による高齢者の生きがい形成の側面もあり、本研究の手法論が確立されれば中山間地域の地域再生の切り札になりえると考えられる。

この視点で既往研究を見てみると、上原（2010.森林セラピーロードにおける森林散策路の景観評価と心理面における森林浴効果との関連性）によると森林セラピー研究会により癒し効果が認定されている森林セラピーロードについて、森林浴のルートごとの満足度がストレス軽減や活気の増加という森林浴効果と関連していることが明らかとなっている。このように、セラピーロードの精神的・肉体的効果に関する研究が主流となっており、セラピーロードによる地域活性の取り組

み事例は現時点で少なく、関係者の活動内容や手法論など知識の蓄積が必要である。

3. 目的

森林セラピーロードがその地域に住む人たちにとってどういった存在なのかを明らかにし、森林セラピーロードを使用した地域活性化手法の現状と今後の課題について整理する。

4. 研究手順

本研究は、はじめに、既往文献の調査を行い、森林セラピーロードの効果について整理する。次に、森林セラピーロードの事例研究を行い、適用している事例の地域住民との関わり現状と課題を明らかにする。久保谷森林セラピーロードの現状分析、梶原町松原地区の地域住民の方にヒアリング調査を行い、イベント内容、関係者マップの構築を把握した上で現状と課題を抽出し、適用事例と比較分析する。最後に、久保谷森林セラピーロードを使用した地域活性化の現状と課題を明らかにする。更に、地域活性化していくための提案もする。

5. 森林療法と森林セラピーの違い

森林療法とは、森林を楽しみながら散策する「森林浴」も含まれており、その「森林浴」に、健康増進、生活習慣病の予防、心身のリハビリテーションなど対象者の求めるものに合わせてあえて行うといった目的と手段が付加されたものであり、森林療法の定義となっているのは、科学的知見をもとに「森林が人に与える健康増進、病気予防、リハビリテーション、リラクゼーション、療育、保育、教育など」全体を意味している。一方、森林セラピーとは、その森林療法という言葉に、商標化、ブランド化し、分岐した言葉が森林セラピーであり、森林セラピーを行うと公然と示すことができる地域は、審査を受け合格し、認定された地域だけである

6. 地域の概要

(1)松原区の概要

高知県梶原町(図1)松原地区に位置している。梶原町は、四万川、越知面、西区、東区、初瀬、松原区6つの区から成り立っている。町内のうち91%が森林である。梶原町の地域的特性として北部地域は、道路整備も進み中心地区・商店街へのアクセスが便利な一方、南部地域は、町の中心部から離れており、また国道も一車線道路と狭いため、中心部まで40～50分かかる。セラピーロードがある松原区は、南部地域に

位置している。松原区は、高齢化率62.7%で地区内の半分以上が70歳以上であり、梶原町内で最も高齢化率が高く、町開発が遅れている。そのため、地域活性化の取り組みが必要となっている。



(図1) 梶原町地図

http://www.jcp.or.jp/akahata/aik11/2011-04-11/2011041113_01_0.html; 最終閲覧日 2016/02/15)

(2)久保谷セラピーロードの概要

2007年3月に森林セラピーロードに認定され、全長3kmある。大正時代に開設し、今もなお現役の農業用水路に沿った、日本一緩やかなセラピーロードであることが特徴として上げられる。旧営林署管轄の国有林を利用している。(写真1)



(写真1) 久保谷森林セラピーロード

7. 現地調査

7.1 現地調査の概要

(1)現地視察

- ①目的：セラピーロードの自然的特性の把握、セラピーロードを核としたイベントの内容と関係者の抽出するため。
- ②日時・内容：自分自身で体験した。

平成 26 年 6 月 27 日 天気：雨
 平成 26 年 9 月 19 日 天気：曇り
 平成 26 年 11 月 16 日 天気：晴れ（紅葉祭り）



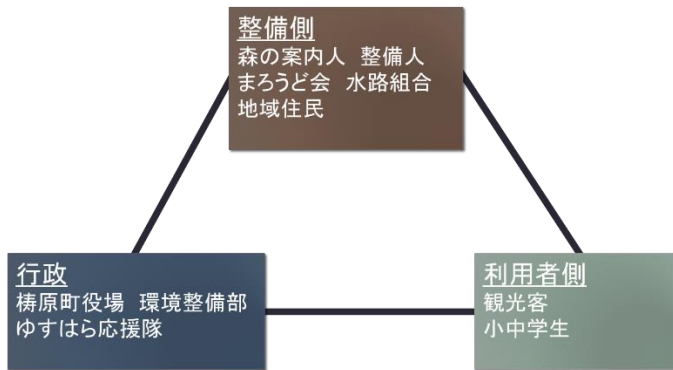
(図 2) 久保谷セラピーロードのマップ

<http://www.mantentosa.com/sightseeing/yusuhara/kubota/ni/index.html> ; 最終閲覧日 2016/02/15)

(2) ヒアリング調査

- ①目的：久保谷セラピーロードの現状と課題を明らかにする。
- ②対象：久保谷セラピーロードの維持管理をしている下元さんを対象に実施した。
- ③日時：平成 27 年 1 月 28 日・平成 27 年 11 月 23 日
- ④方法：森林セラピーロードに対する思いや、今後の方向性について、現場の声を聞き、整理した。

7.2 現地調査結果



(図 3) 久保谷セラピーロードの関係図

久保谷セラピーロードの関係者は、整備側、行政、利用者側の 3 つに分けることができる。しかし、実際に久保谷セラピーロードを維持管理しているのは、下元さん(79 歳)夫婦だけで行っている。新緑祭り・紅葉祭り、台風など被害が大きい時のみ地域住民が協力している。

(1) 現場視察の結果

景観的特性として、(写真 2) の丸に囲まれている川の中にあ

る石の形が猫に見えるため、名前を「ゴロエモン」とつけ、看板を設置している。水路、木漏れ日などが景観的特性として上げられる。他にも、落ち葉を踏みしめる感覚、川のせせらぎや樹木の揺れる音、鳥の声が最初から最後まで聞こえ、触覚や聴覚を使って楽しめる。また、山菜たっぷりのヘルシー弁当や美味しいパンを味わうことができ、味覚も満足できる。嗅覚では、木の匂いを体に取り込み気分を落ち着かせるなど、五感すべてを使って癒されることができる。



(写真 2) 川の中の大きな猫・ゴロエモン君

セラピーロード関係のイベント「新緑祭り（5 月）、紅葉祭り（11 月）」が年に 2 回行われている。主催は、松原まろうど会、ゆすはら応援隊の共同主催である。松原や他地域の出店が多数あり、平成 26 年の紅葉祭りではくじ引き、ヨガ体験(写真 3)が行われた。平成 26 年の参加者は、高知工大関係者 3 名の他は地域外から訪れた 2 名の訪問者だけであった。



(写真 3) 紅葉祭り：ヨガ体験

(2) セラピーロードに関するヒアリング結果

今後の松原区をどう風に進めていくか、地区内で定まってなく、そして、今の生活で十分生きていけるため危機感を感じていないことが分かった。ゆすはら応援隊が活動してくれるが、その応援隊ばかりに頼った状態になってしまうと応援隊がなくなってしまうと困るため、地域住民も活動する必

要がある。何とかしていきたいという意思が強かった。

8. 久保谷セラピーロードの現状と課題

8.1 セラピーロードの現状

町内外問わず認知度が低く、また、一般の観光客がどのくらい来ているのか正確に把握できていない。

(1) 学校関係

年に1回梶原小学校の親子共に来ているが、セラピーガイドの要請はなく、勝手に来て、帰っている。これから、地域の繋がりが薄れていることが分かる。

(2) 病院関係

年に1回6人～7人（前もって募集している）が滞在型で農業体験（野菜づくり、草ぬき）などを交えながらセラピーを行っている。しかし、宿泊施設が足りないという問題点が上げられる。松原区の最大宿泊人数は民宿とエコハウス合わせて14人である。一度に大人数の受け入れはできないのが現状である。

8.2 久保谷セラピーロードの課題

(1) セラピーロードにかかわる地域内の取り組み不足

地区個々での活動にばかり目が向いているため、地区同士で協力しようとする意思があまり見られず、例えば、初瀬区ではチムジルバン、四万川区では雉を使った取り組みなど個々での活動だけで、梶原町全体の地域活性化に繋がっていない。また、地域の方々同士で話す機会がなく、町内の久保谷セラピーロードの活動などを知る機会がない。そして、それが普通のこととなりつつある。

(2) セラピーロードの維持管理に関する跡継ぎ不足

現在の久保谷セラピーロードの維持管理は下元さん夫婦が行っている。その理由として、賃金が出ず、ボランティア活動に近いために人が集まらないことがあげられる。また、地区内に若者がおらず、集まってくる機会もないということもある。

(3) 観光客のニーズに関する情報不足

久保谷セラピーロードに来訪する観光客に当地の観光やセラピーロードに関するアンケートやヒアリングを行っていないため、何を期待して観光客が集まっているか、何が問題なのかを把握できていない。このため、セラピーロード運営も試行錯誤になりがちである。

(4) セラピーロード活用に関する方向性が定まっていない

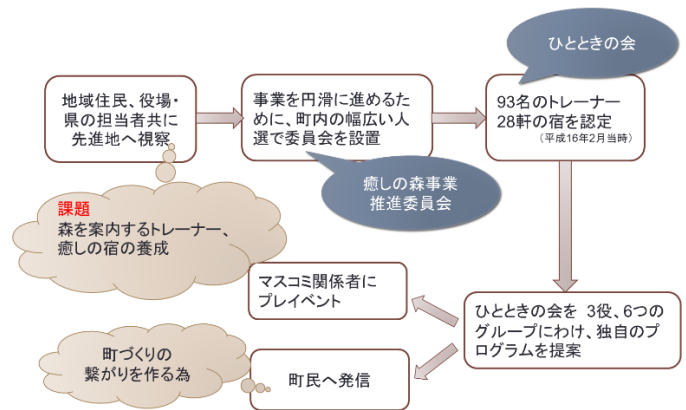
地域住民は年金や自作農園によりある程度今の生活で十分生きていけるため、危機感がなくセラピーロードの運営に積極的に取り組もうとしていない。

また、行政は、現在梶原中心部と片側1車線道路を整備している最中であるが、いまだ十分とは言えない。松原区は今後さらなる地域開発の必要性が高い地域である。

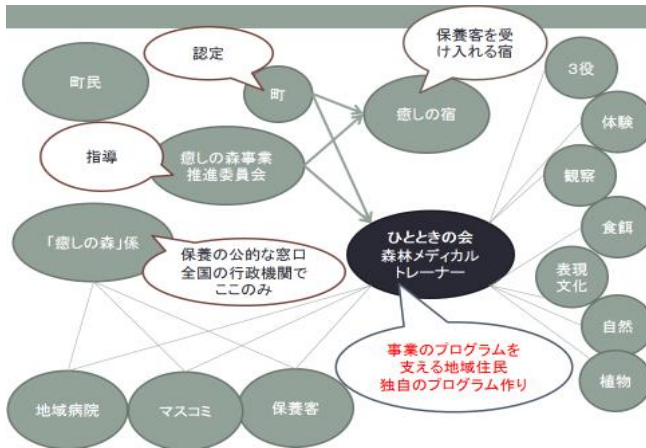
9. 森林療法を適用している事例研究

(1) 森林医療を成功させるための3つの多様性

森林療法がうまくいっているところでは最低限「3つの多様性」がみられる。「多様な森林」「多様な人材」「多様なソフト・プログラム」である。「多様な森林」とは、その地域の豊かな植生・歴史が保存されており、散策の目標となりうる巨木などが残っていること。そうした場所では、休養効果が高いと期待できる。「多様な人材」とは、魅力ある森林療法を行っていくために、前向きに取り組む個性ある人材を指している。健康づくりや、福祉、医療、心理関係など多岐にわたるため、それぞれの分野ごとの専門・得意とする人間を集め、チームを作ることが大切である。「多様なソフト・プログラム」とは、健康づくり、福祉、医療、心理、教育関係など、多角的な側面から協力し、森林療法の実践事例を積み重ねていく必要がある。



(図4) 『癒しの森』事業ができるまでの主な流れ



(図5) 『癒しの森』事業の関係図

(2) 長野県信濃町『癒しの森』事業

森林療法が適用している事例として「森林セラピー基地」先進地である長野県信濃町の『癒しの森』事業が上げられる。『癒しの森』事業ができるまでの主な流れが(図3)である。ひとときの会の構成員である地域住民が事業のセラピープログラムを考えており、事業全体の中心となって活動している。信濃町の注目すべき点は、行政と地域住民が協働して取り組むスタイルがうまくいっている点である。町民がそれぞれの業種で、この事業に関わりを持てるような地域づくりをしようとする意思がみえた。

10. 梶原町と信濃町の取り組みの比較図

梶原町と信濃町の人材とソフトに関して比較してみると梶原町に足りないものが浮き上がってきた。

(1) 人材

梶原町で日頃から活動しているのは下元さんだけなのに対して、信濃町では、地域住民全体で活動している。また、信濃町の行政は協力的な一方、梶原町の行政は北部地域ばかりに意識が向いているため非協力的である。

(2) ソフト・プログラム

梶原町では、地域住民が集まるのが年に2回の祭りの時のみになるためプログラムが考えられていない。他の魅力と合わせたプログラムを考えてはいるが、実現はされていない。信濃町は、地域住民が集まりグループに分かれてプログラムを提案されているため多様なプランが用意されている。

	人材	ソフト・プログラム
梶原町	<ul style="list-style-type: none"> ・ まろうど会があるが実際活動しているのは下元さん夫婦 ・ セラピーガイド4人～8人 ・ 周辺の宿は2軒のみ(エコハウス)含む ・ ゆすはら応援隊、まろうど会で祭りを主催 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自由に来て、自由に歩いて帰る ・ ガイドを頼まれたときのみ行う ・ 年2回の祭り(ヨガ、くじ引き、出店がある。) ・ 年に1回小学生が団体できている ・ 医師と歩くセラピーロードが年に1回 ・ 滞在型で行うセラピー(農業体験なども含む)
信濃町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域住民が中心となって活動している ・ 行政が協力的 ・ 癒しの宿20軒 ・ 森林メディカルトレーナー21人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3つのコースがあり、場所によって難易度が変わっている ・ 地域住民が6つのグループに分かれそれぞれ別の観点からプログラムを提案 ・ 企業を相手に癒しのプランを提案している

(図6) 梶原町と信濃町の取り組みの比較図

11. 久保谷森林セラピーロード改善点

(1) セラピーロードにかかわる地域内の取り組み不足

地区ごとの活動を他地区や町民に対して報告する機会をつくる。まずは、定期的に地区全体が集まる会合(いきいきふれあい事業)において、活動内容を報告し、地区内を固める。そして、町の広報誌(広報ゆすはら)にセラピーロードの活動欄を設置し、町内の住人に取り組みを知ってもらう。そして、若者から高齢の方まで話す場をつくり、気軽に話せる関係性にしていく。

(2) セラピーロードの維持管理に関する跡継ぎ不足

町内の教育機関等でセラピーロードについて教える場を積極的につくるようにする。梶原学園の総合学習などの場を利用して、セラピーロードの自然や人の関係を紹介する場を設ける。例えば、幼稚・小学生は、遠足や校外学習の場として松原地区に滞在してセラピーを体験してもらい、中学生・高校生は、実際にセラピーロードの補修などを手伝ってもらう。そうした活動から興味を持ってもらえるように交流していく。

(3) 観光客のニーズに関する情報不足

森林療法を久保谷セラピーロードに取り入れるには、訪れる人の目的や特徴の情報が必要となるから、情報を集めることから始める。年に2回行う祭りでアンケート調査を実施し満足度や改善してほしい点などを抽出し、それに合わせた対策を考えていく。地域住民間でどんなセラピーロードがよいか話し合う。

(4) セラピーロード活用に関する方向性が定まっていない

まずは、今の生活で十分生きていけるために感じていない危機感を感じるようにし、地区内で誰もが意見を言うような状況づくりを行い、中心人物をつくり、その中心人物を中心に

一丸となって今後の方向性を決めていく。その後、町内の他地区に発信し、協力関係を築いていく。梶原町に位置する脱藩の道、天狗高原、チムジルバン、セラピーロードを複合的に組み合わせ、観光パックを構築するなど、町全体で取り組んだ取り組みが必要である。

12. 本研究のまとめ

現在、松原地区では久保谷森林セラピーロードを利用して地域活性化を始めようとしている。セラピーロードを利用して、地域活性化を行うには地域住民の繋がりと行政の協力が必要となっているが、しかし、梶原町の地域間、若者と高齢者間の繋がりは薄れてきているといえる。繋がりが薄れては、地域活性はできないため、まずは地域間、若者と高齢者間の繋がりをつくっていくことから始めるべき考えられる。まずは、教育機関や町内の集まりなどを利用し、森林療法や森林セラピーについての理解を得るようにする。

13. 今後の課題

久保谷森林セラピーロードを中心とし、松原地区全体で盛り上げていく方法を地域住民全体で考え、意見をまとめていく。また、久保谷森林セラピーロードに対する町内外の意識調査、訪れる人へのアンケート調査など、たくさんの情報収集を行う。

参考文献・引用文献・協力者

【1】上原（2010）：森林セラピーロードにおける森林散策路の景観評価と心理面における森林浴効果との関連性、ランドスケープ研究

【2】岩崎他（2013）：森林の療法的効果を活かした整備前後における地域住民および利用者の意識変化、ランドスケープ研究

【3】市原他（2008）：森林作業がボランティアの心理に与える影響、日林誌

【4】実践！上原巖が行く森林療法の最前線 上原巖著

【5】事例に学ぶ森林療法の進め方 上原巖編著

【6】森林療法のでびき 地域でつくる実践マニュアル 上原巖著

【7】森を歩く 森林セラピーへのいざない 田中敦夫著

【8】久保谷森林セラピーロードの管理者 下元様