

首都圏癒しの郷 上野原市 構想

「エコセラピー(森林セラピー)」によるまちづくり

北都留森林組合

<趣旨>

- ・ 森林の新たな利用方法のひとつとして今、「森林療法(森林セラピー)」が注目されております。「森林療法(森林セラピー)」とは森林の地形や自然を利用した医療、リハビリテーション、カウンセリング、森林浴、森林レクリエーションを通じた健康回復・維持・増進活動などをさします。上野原市においてはもう少し広義にとらえエコセラピー(温泉や川などの自然資源や伝統芸能や文化芸術、伝統料理など地域生活まで含めた「地域資源」=「エコ」を活用して、より総合的に健康や癒しの成果を上げる)を推進していきたいと思えます。
- ・ テクノストレスに代表される現代のストレス社会において、森林浴や木材による刺激がもたらす生理的リラックス効果に国民の関心や期待が高まっています。森林のもつ癒し効果を活かした健康増進やリハビリテーションに役立てる「森林療法(森林セラピー)」をこれからの村づくりに活かしていくことで新しい上野原市の価値、魅力をPRしていくことができると考えます。
- ・ 森林や源流の持つ癒し機能と地域観光を明確に結びつけることによって都市部と山村の有機的な結びつきを達成させ産業として成立させたい。そのためには、都市部の人々を受け入れるための拠点施設であるビジターセンター設置が必要であります。

<活動内容>

- ・ 学習会(人材養成講座～人づくり～)の開催
市民、議会、農林水産関係、商工業関係、観光協会関係、民宿業関係、行政関係、を中心に森林療法の学習会を開催する。
全市を上げての取組とすることが成功のカギであると考えます。
市民と都市住民とが共通の目的を持って集ることのできる交流の場として、学習会を活用していくことも検討していきたいと思えます。
- ・ (仮称)森林療法研究会(もしくはエコセラピー研究会)の設置
森林療法の聖地「上野原市」誕生に向け、今後、企業、大学病院、厚生労働省、林野庁等の支援を得るための研究会設置も検討していきたいと考えております。
- ・ フィールドづくり(セラピーロード)
桂川の河川敷、八重山を拠点として最初に整備していきたい。現在、既に遊歩道が整備されているが、さらに周遊できる歩道や健康学習をしながら歩ける歩道を整備し、様々なコース設定を行い、青少年から熟年者まで全ての世代が利用できるセラピーロードを整備していきたい。

・ 森林療育への展開

森林療法は、知的障害者などの障害を持つ方々が野外、自然、特に森林の中に飛び出して、丸太運びを行ったり、シイタケをつくったり、歌を歌ったりしながら散策をしたり、川遊びをしたりと、作業療法やレクリエーションをミックスした全身の五感をリハビリテーションする野外療育方法です。

今、養護学校や助成財団である日本財団などから受け入れ要請ができています。上野原市が、積極的に受け入れていくことでこうした要望に答え、地域の経済や社会に貢献できる活動と考えます。

<<上野原市での今後の可能性>>

- ① 林業体験を中心とした森林環境教育(森林浴・森林の有効利用)
- ② 森のようちえん(保育所の活性化・・・外部園児の獲得)
- ③ 学校林活動(上野原市らしい特色ある学校運営・・・総合的学習の時間の活用)
- ④ 秋山温泉をつかった水療法(温冷水浴)
- ⑤ キャンプ場周辺の運動療法(森林散策)
- ⑥ 民宿や温泉での食物療法(雑穀やハーブ、薬草、山菜など森のめぐみを用いた料理)
- ⑦ ヒノキオイルや山野草を中心としたアロマセラピー(植物療法)
- ⑧ カウンセリングなどを行う調和療法(心身の自然との調和)
- ⑨ フイッシングビレッジによる釣りセラピー(魚との対話など)
- ⑩ 音楽療法(楽器づくり演奏・カラオケセラピーなど)
- ⑪ 帝京科学大学との連携によるアニマルセラピー

① 林業体験を中心とした森林環境教育(森林浴・森林の有効利用)

北都留森林組合の林業体験プログラムを核とした事業展開に森林セラピーの手法を取り入れていきたい。

参加者からの協力を得て、プログラム開発やデータ採取など森林セラピー研究へ貢献していきたい。また、プログラムが完成したら市内民宿のオプションツアーとして活用していきたい。森林セラピー先進地である長野県信濃町のように「癒しの宿」事業に取り組んでいきたい。

② 森のようちえん(保育所の活性化・・・外部園児の獲得)

上野原市の自然を最大限活かした保育所の活性化策として、森林セラピー「森のようちえん」を事業化していくべきと考えます。

市内園児はもちろんのこと、園児のいる家族をターゲットとして都市部の参加者を募ることで市内観光(土産売上や民宿利用アップ)へも貢献することが可能です。なお、参加した両親など保護者へは別のプログラムを用意することで子供も親もリフレッシュできる魅力ある事業にできると考えます。また、市内の園児にとっても多くの市外の園児とふれあう機会を創っていくことは大変貴重な社会経験の場でもあります。

③学校林活動(上野原市らしい特色ある学校運営…総合的学習の時間の活用)

現在、上野原小学校の学校林として活用している八重山のさらなる活用や休眠中の学校林の復活により、上野原市らしい特色ある学校運営が可能であると考えます。今年度は、島田小学校の学校林活動が十数年ぶりに復活し、北都留森林組合でもプログラムづくりや活動指導などを行います。まずは、地元上野原市の子供達がこの素晴らしい自然からたくさんのことを学ぶことでこの森林療法(セラピー)のまちづくりが活きてきます。次世代を担う子供達や学校が、市の取り組みを理解し、協力してもらうことは大切なことでもあります。

④温泉をつかった水療法(温冷水浴)

最大の観光資源である秋山温泉をこの「エコセラピー」のメインに位置づけ「健康」「癒し」の温泉施設をPR展開していくべきと考えます。北欧やドイツなどで取り組まれている温冷水浴プログラムなど水療法を研究、導入していくことが他の温泉施設との差別化となります。

また、民宿との協働により、この新しい切口で取り組むことにより、昔の湯治温泉のように長期滞在型の温泉療法が市経済へ及ぼす影響は多大であります。

⑤キャンプ場周辺の運動療法(森林散策)

ユニバーサルデザインを取り入れたセラピーロード整備を行なうことによりキャンプ場の活性化を実現できると考えます。その財源に社会貢献策を模索している大手企業からの活動資金援助も可能であると考えます。『企業の社会貢献＝山村支援＝自然環境保全(人を助け、森や川、空気を守る)』という考え方を広くPRしていくことで賛同する企業が現れてくることは間違いありません。

⑥民宿や温泉での食物療法(雑穀やハーブ、薬草、山菜など森のめぐみを用いた料理)

雑穀やヤマメなど市内にある素晴らしい食材を中心とした食物療法を活用して、これまでない新しい客層による民宿利用客増を見込むことが可能です。もちろん、温泉での食事でも活用していくことで温泉利用者の客単価を上げていくことが可能です。

⑦ヒノキオイルや山野草を中心としたアロマセラピー(植物療法)

オガコ生産の過程で生まれるヒノキオイルをはじめ、山野草などを利用したアロマセラピー(植物療法)を展開していきたいと考えます。環境を意識している企業のノベルティ(記念品)や新しい商品開発による製品化も提案次第で可能です。すべてを市内で事業化するのではなく、さまざまな業種との業務提携の道を探ることで事業化が実現できると考えます。

⑧カウンセリングなどを行う調和療法(心身の自然との調和)

ここでは、医学的な支援要請、医師との提携を検討していきたいと考えます。

まずは、市内フィールドを整備し、この活動に理解頂ける医師に呼び掛けていきたいと思ひます。

日本における森林療法に関する調査・研究は始まったばかりであり、スタートラインについたところでもあります。ドイツや北欧にない日本独自(市独自)のカウンセリング手法と舞台を確立することを目指したいと思ひます。

⑨釣りセラピー(魚との対話など)

釣りの魅力、手法を分析し、釣り初心者を対象とした釣り教室を開催するなどセラピーの手法を釣りに取り入れていくことも漁協や管理釣り場活性化のひとつの手段となると考えます。同時に釣りマナー向上と釣り人口の底辺を広げていく活動を通して、自然保護と上野原市の観光収入増を両立させていきたいと考えます。

⑩音楽療法(楽器づくり演奏・カラオケセラピーなど)

間伐材を利用したアルプホルンづくり体験や演奏会、カラオケなどを利用した歌セラピーを市内で展開していきたい。自然環境と音楽とを結びつけた健康づくり事業として取組んでいきたい。

⑪帝京科学大学との連携によるアニマルセラピー

帝京科学大学では、既に取り組みは始めているアニマルセラピーを観光資源として捉え、体験ツアーなどをビジターセンターにおいて企画運営していくことを検討していきたい。

アニマルセラピーと森林療法を組み合わせたりしながら新しい観光資源としての可能性は広げていきたいと考えています。

～首都圏の癒しの郷 上野原市～を実現させていくためには、**上野原全市を上げてこの事業に取り組むことがそれぞれの事業成功のカギ**になると考えております。関係する市民すべてがそれぞれのプロ意識を持って取り組んでこそ魅力ある事業になるものと考えます。上野原市は、こうしたそれぞれの事業を成功しうるだけの自然と環境、人が揃っていると信じております。

以上