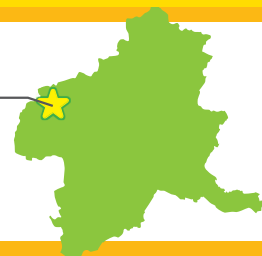


森林セラピーで健康の輪を広げていく

# 草津森林療法協議会

草津町



スコップを手にコースを整備するメンバーたち

## ●活動内容

草津町の温泉街にほど近い、国有林の作業道である「草津森の癒し歩道」。草津森林療法協議会では、コースに赤松のチップを敷くなど、歩道管理の役割を担いながら、森林散策プログラムを実施している。

草津は、気象や気候、人間を含む生物体との関係を研究する生気象学者の神山恵三先生が、日本で初めて「フィトンチッド」という、植物が排出する成分を測定した町である。この成分はリラックス効果をもたらすと言われていることから、「草津森の癒し歩道」が森林療法に適した場所だと考え、同会をスタート。

会独自に「草津森の癒しトレーナー」を養成し、全国規模の資格である「森林セラピー検定」の支援をするなど、知識の修得にも力を入れている。

森林セラピーの参加者は、小学生から90代の高齢者まで、実に年齢の幅が広い。自然の中の散策は、体に過度の負担をかけることもなく、敷き詰められているチップは舗装路より足腰に優しいため、年齢を経ても継続しやすく、健康維持にも良い。

## ●工夫している点・特長

平成26年10月、会員のスキルアップ研修として草津町にある姫仙(おうせん)の滝方面へ行き、実際に見た樹木について学んだ。また、自然歩きを楽しむという

意味で、草津森の癒し歩道のコースのひとつである「ロイヤルコース」を散策。すすきの穂を使って、フクロウのクラフトを創るなど、研修という形だけではなく多様な楽しみが広がっている。

こうした研修は年に数回あり、自然と親しみながら参加者の交流が深まっている。



## 〈やりがい・楽しみ〉

自然の中をゆっくり歩くのは、大変気持ちの良いもの。参加者が、コミュニケーションを楽しみながらゆったり森を感じ、心地良さを体験してくれることが、会員のみなさんの喜びだ。きれいな空気と自然の雰囲気味わいながら、ゆっくり散策することは身体にも良く、参加者の健康とともに自分自身の健康にもつながると、事務局長の湯田さん(66)は考えている。

コース整備を行うことで、参加者にも喜ばれ、地域に貢献していることにもやりがいを感じている。

## 基礎データ

☎080-5054-0498

森林療法協議会事務局

事業開始時期/平成16年

主な活動/草津森の癒し歩道を中心とした森林セラピーの実施など

人数・年齢/30名ほど 20~70代