

旅 アト

世界の課題や取り組み事例について調べてみよう。

- 世界の森林問題の実情と背景
- 森林保全の取り組み例
- どのような森林文化が育まれているか など

身近な課題や取り組み事例について調べてみよう。

- 森林と人とはどのような関わりが持たれているだろう？

SDGsゴールを自分の言葉で訳してみよう。

- 15** LIFE ON LAND
- Protect, restore and promote sustainable use of terrestrial ecosystems, sustainably manage forests, combat desertification, and halt and reverse land degradation and halt biodiversity loss

〈参考：外務省訳〉「陸の豊かさを守ろう」
陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する

富山市の事例をもとに地域や世界に対して、自分でできることを考えてみよう。

都市の理想を、富山から。



森の役割を学びながら森林セラピーを体験 森林基地で森林セラピー

Sustainable Development Goals



立山山麓は、中部北陸自然歩道が通る標高1401mの大品山や1320mの瀬戸蔵山、1043mの極楽坂山の麓に広がるエリアで、落差40mの牛首谷上流にある龍神の滝や滝の downstream 200mにわたって岩肌の上を美しく滑るように流れる百間滑がある粟巣野平をはじめ、白樺が群生する白樺平などがあり、夏にはブナ林などの新緑、秋には紅葉と四季折々の表情が見られます。エリア内には、泉質が異なる立山山麓温泉や亀谷温泉、粟巣野温泉があり、入浴中にカモシカに遭遇するなど、豊かな自然に囲まれています。

様々なアウトドア・アクティビティが充実する中、特にこの地域は全国的な森林セラピー基地のひとつに認定されていることから、森林セラピーが盛んに行われています。

森を楽しみながらこころと身体健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指すプログラムを通して、森の中を歩くだけでなく、ゆったりと休む森林休息の時間をとるなど、森から得られる様々な感覚を味わえるのが魅力となっています。

また、森の豊かな恵みを知り、人との関わりについて考えることで、水資源や生物多様性などに関わる地球環境保全への意識を高めることができます。

旅 マエ 考えてみよう。調べてみよう。わからないことを書き出してみよう。

- 地球環境における森林の役割
- 人間が森林から与えられるもの
- 森林環境の現状
- 森林に棲む生き物

ツアーストーリー

科学的な証拠に裏付けされた森林浴である森林セラピーは、予防医療が定着している欧米等の諸外国では広くその存在が認められています。日本では2004年に産官学連携のもと「森林セラピー研究所」が設立され、その後、2006年4月に初めて、健康増進やリラックスを目的とした包括的なプログラムを提供する「森林セラピー基地」が全国で6カ所認定されました。以来、セラピー基地は全国に65カ所（2022年3月現在）を数えるようになるなど森林セラピーが普及し、ストレス社会における心身の癒し効果や健康の維持、病気の予防にその効果が期待されています。

立山山麓では、2008年7月に検証等が行われ、生理効果について森林セラピーコースが、リラックス効果やストレス緩和効果をもたらすことが実証され、2009年に森林セラピー基地に認定。ミズナラを中心にダケカンバ、コナラ、ウワミズザクラ、クリなどが生育する森林の中で、初心者から登山・トレッキング経験者まで、楽しみながらリラックスできる多彩なコースが揃っています。プログラムでは、森林セラピーを体験しながら森の役割、森と水の関わり、生き物や植物から見る生物多様性について知ることができます。

●森林の役割

森林が果たす重要な役割として、二酸化炭素の吸収源・貯蔵庫の機能がまず第一に挙げられます。植物の光合成により大気中の二酸化炭素を吸収し、炭素を貯蔵しながら成長することで重要な働きをしており、地球温暖化防止に貢献しています。

また、多様な生き物や生態系を守っているのも森林です。樹木だけでなく、草花やコケといった植物、菌類、微生物、昆虫、鳥類、爬虫類、哺乳類などの様々な動物の生きる場所として、森林はなくてはならない存在といえます。

人間と森林の関係では、豊かな資源を生み出す森林から人々は恩恵を受けています。木材はもちろん、きのこ、山菜など多様な資源を得ています。また、山に樹々がしっかり根を下ろしていることによって、大雨が降っても土砂や石が人々の暮らす平地に流れ出すことを防いでいます。

さらに森林は、地中に水を蓄えながらゆっくりと河川に流すことで、川の氾濫や渇水を防いで安定した水位を保っています。雨水は地中でろ過され、その清らかな水は人々の飲み水にもなります。

日本は、国土の68%を森林が占めており、その割合はフィンランドに次いで世界第2位という森林大国であり、昔から人の暮らしと森林の関わりは深いものでした。しかし日本では社会の変化に伴って森林の姿も変ぼうし、森林荒廃が大きな問題になっています。

森林セラピーのツアー

① 森林ウォーク

- 針葉樹(杉)の森の散策 フィトンチッドによる森林浴効果
- 目をつぶって周囲の音を聞く(五感=聴覚プログラム)
- 広葉樹の木々の森を味わう
- 水の風景と水の感触を楽しむ
- 巨木を見上げる

② 森林休養

- 芝生でゆっくり一人の時間を楽しむ
- 森のヨガセラピー
- ティータイム(クロモジ茶など)
- ランチタイム(味覚)

③ SDGsについて

- 森の豊かさを守ることの大切さ
- 雪や川、海の水の循環から水の大切さ
- 生き物、植物などから感じる生物多様性
- 五感を使って自然を感じるにより健康になること



ツアーガイド



森田 由樹子 Morita Yukiko

富山の自然、歴史、文化を体験するエコツアー会社「エコロの森」を2008年に創業。森林セラピーや、立山でのネイチャーガイドツアー、里山での森の恵み体験ツアー、雪を楽しむスノーシューツアーなど主に富山の自然体験型ガイドツアーを実施しています。ツアー企画から、ガイドまで行っていて、立山山麓では森林セラピストとして活動しています。

「エコロの森」



エコロとは「エコロジー」からとった言葉で、自然や環境を大切にしたいという思いから社名にしました。ガイドツアーを通じて、環境保全にもつながることを願っています。

気になったことを書いてみよう。

立山山麓セラピーロードと周辺MAP

