

平成30年度大子町森林セラピー推進事業実施報告

本事業の目的

大子町の人口は自然減・若い世代の社会減が大きく、25年後には1万人を割る可能性が示唆されています。町としては、若い世代の流出抑制のため、子育て支援に重点的に取り組むとともに、高齢者が生き生きと暮らす健康長寿社会の実現を目指しています。また、大子町は面積の約8割は森林であるものの、森林への関心が薄れ、管理の行き届かない森林が増えています。耕作放棄地率も38.7%（2010年）と県内で最も高い水準にあり、鳥獣被害も深刻な状況です。

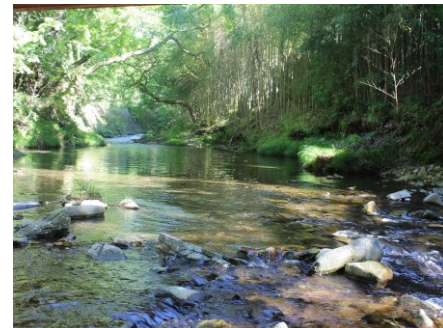
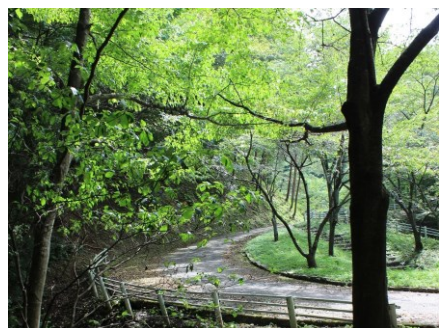
このような中、大子町は、健康づくりに役立つとされる森林セラピー事業を推進しており、平成28年3月には森林セラピー基地（森林医学の観点からリラククス効果が科学的に実証された地域）としての認定を受けました。

平成30年度は、森林セラピー事業の運営体制の構築や計画策定、人材育成等を行うことにより、心身の健康づくりや子育て支援等を推進する大子町ならではの森林セラピー事業を確立し、人口減少社会に対応する森林を活かした持続可能なまちづくりを図ることを目的として事業を実施しました。

事業の実施内容

1.大子町森林セラピー協議会の設立

官民協働で大子町の森林セラピーを実施する上で、町内の多様な方々の意見を聞くため、大子町森林セラピー協議会（以下「協議会」という。）を設立しました。協議会は、大子町の森林を活用した心身の健康づくりや子育て支援等を確立し、同時に、町内の森林環境及び森林景観の整備促進を行うことで、産業の振興及び人口減少社会に資する持続可能なまちづくりを図ることを目的としています。



2.先進地視察企画立案・調整

大子町森林セラピートレーナーやセラピー食の提供などその他のサービスを支える担い手の育成などが本格始動する中で、先進地である長野県の信濃町癒しの森事業と飯山市の“森の家”の事業を学ぶことで、より活発な事業推進を心がけるため、1泊2日で先進地視察を企画立案し、調整しました。

日時 平成30年10月24日（水）・25日（木） 2日間
視察地 長野県 信濃町・飯山市
参加者 大子町森林セラピーのガイドに関心のある方 20名



信濃町で森林セラピーを実施



癒しの森の宿でアロマ講座



癒しの森弁当（マクロビ版）

3.大子町森林セラピートレーナー制度の確立

大子町森林セラピートレーナーとは、おもてなしの心を持って大子町に存在する自然の癒し効果に関するガイドができ、町の歴史・文化にも精通し、お客様の五感を解放するお手伝いをするトレーナーのことをいいます。森林セラピートレーナーは、町内の森林散策路で呼吸法等の免疫力を上げるプログラムを実施します。認定は、大子町長が行います。

大子町森林セラピートレーナー制度

①基礎講座の受講	大子町（協議会共催）が主催する講座を受講します。基本的に全行程（最低8割）を受講しないと修了証の取得資格は得られません。
②レポートの作成	講座受講後、主催者側からレポート課題を出します。その課題に沿ってレポートを作成し、提出します。
③修了証の発行	全行程を受講し、レポートを提出した人は修了証が交付されます。
④中級講座の受講	基礎講座の修了証を持っている人が受けられる講座で、専門ガイドの必要スキルを取得できる中級講座を受講します。
⑤レポートの作成	講座受講後、主催者側からレポート課題を出します。その課題に沿ってレポートを作成し、提出します。
⑥修了証の発行	全行程を受講し、レポートを提出した人は修了証が交付されます。
⑦救急員資格取得	個人で日赤救急員救急法を取得します。
⑧所定の保険加入	所定の傷害保険に加入します。
⑨トレーナー認定申請	⑦、⑧が済んだら大子町まちづくり課に申請書を提出します。
⑩認定	大子町長名で認定されます。
⑪任意団体に加盟	任意団体に加入し、情報交換やOJT等を実施します。

↑ 基礎講座
森林セラピー
↓
↑ 中級講座
森林セラピー
↓
↑ 諸手続き

※大子町で森林セラピーのガイドをする場合は、大子町の実施する森林セラピートレーナー養成講座で必要科目を受講する必要があります。

4. 大子町森林セラピー基礎講座の開催

大子町森林セラピートレーナーを目指す方々、森林セラピーのことを良く知りたいという方を対象に、先進地でもある長野県信濃町から3名の講師を招き、基礎講座を開催しました。述べ80名を超える参加者がそれぞれの思いで講座を受講されました。また、別日程で、食と健康に関心のある大子町の飲食店や町内の職に関連した団体に所属する方を対象に、フードコーディネーターをお呼びして、セラピー食の調理実習を開催しました。

森林メディカルトレーナー
高力 一浩



【プロフィール】
保有資格は、森林メディカルトレーナー、自然体験教育トレーナーや薬草指導員など多数。“森林セラピー”先進地といわれる信濃町で指名率ナンバー1の名物トレーナー。C.W.ニコル氏とも親交が深く、様々な事情で自然に親しむ機会の少ない障害のある子供達や、最近では被災地の子供達を森に招いて案内するトレーナーの最前線を務める。

森林メディカルトレーナー
鹿島 岐子



【プロフィール】
長野県信濃町の森林メディカルトレーナーや癒しの森の宿のオーナーで組織する「信濃町森林療法研究会～ひとときの会～」の会長を10年以上継続。森林セラピーの案内は、数多く、信濃町でも信頼が高いトレーナー。アフンの森財団と協力し、自然に親しむ機会の少ない障害のある子供達や、最近では被災地の子供達を森に招いて案内するトレーナーの最前線を務める。アロマセラピーにも精通している。また教員免許を持ち、子供達とのネイチャー系プログラムも得意とする。

森林メディカルトレーナー
河西 恒



【プロフィール】
C.W.ニコル・アフンの森財団にて「アフン」心の森プロジェクトを始め、様々な活動の取りまとめを担う。森林療法、インタープリテーション、子供の野外活動、企業研修等、ニーズに応じて森に出かける人々に寄り添うフリーランス。またアートセラピーの精通者として、信濃町では、企業研修などで重宝されている。

Globe Caravan
代表取締役/chef 寺脇 加恵



【プロフィール】
上智大学法学部在学中ヴィンテージアパレル業で起業。ファッションや家具、宝飾の輸入、修復、販売を10年間手がけた後、飲食業に転向。買い付けで55カ国を廻った際、いろいろな国の食文化に触れた。起業時に重度のアトピー症状で悩んだ経験から、飲食業では、世界各国料理の調理法を組み合わせて、化学調味料を使用しないナチュラルな調理にこだわることになった。国内外の飲食店のメニュー開発プロジェクト、食品メーカーの調味料開発、社会人路上チームの海外高地合宿の栄養管理業務なども手がけている。

番号	科目(内容)	日程
第1回	1 保養地の概念(転地効果や森の一般的な効果)	11月28日(水) 午前8時30分～午後5時 講義(座学)・ワークショップ 大子町保健センター(大子1846)
	2 森林セラピー・森林セラピー基地とは(科学的効果と実証結果)	
	3 セラピスト(トレーナー)の基本(心構えや考え方)	
	4 安全管理	
第2回	5 森で五感を開かせるためのガイド法	11月29日(木) 午前8時30分～午後5時 講義(座学)・森林内の実習(実技) 大子町文化福祉会館まいん(大子722-1) 茨城県奥久慈憩いの森(高梨4164-3)
	6 森でリラックスするしてもらうガイド法	
	7 森で免疫療法の仕方	
第3回	8 森林セラピー食に関する調理実習	1月18日(金) 午後1時～午後5時 講義(座学)・調理実習 大子町保健センター(大子1846)



5. 事業計画の策定

大子町森林セラピー事業計画(以下、「計画」という。)は、平成31年度から3カ年の事業計画を記したものです。森林セラピー事業を、町内各地での“地域づくり”として捉え、地域住民の健康増進や都市住民との相互交流、森林環境下での子育て環境の充実や町内の森林再生につなげていくために、事業の目的や価値観を行政と地域住民が共有することを目的に策定しました。行政と地域住民がそれぞれの役割を果たしつつ、この事業の発展のための材料として、この計画を役に立てていきます。

6. 森林セラピーグランドオープンイベントの開催

森林再生の先進地である“アフンの森”を手がけ、森林セラピーの生みの親でもある作家/冒険家のC.W.ニコル氏を招へいして、森林セラピーグランドオープンイベントとして、シンポジウムを開催しました。約400名もの方々にお集まりいただき、盛大なシンポジウムになったとともに、森林セラピー事業に対する期待度の高さを知るきっかけとなりました。

C.W.ニコル氏からは、「アフンの森で発見した森の力」と題して基調講演をいただきましたが、会場の目線は釘付けになるほどの感動と涙の嵐となりました。

また長野県信濃町から鹿島岐子氏を招へいして、地元の方々とトークセッションも行いました。大子町の森林セラピーは、「人と人をつなぐ」ことがキーワードという結果に至りました。



作家・冒険家として有名なC.W.ニコル氏、大子初上陸!
参加者大募集!
森林セラピーシンポジウム
～アフンの森で発見した森の力～
平成31年1月26日(土)午後2時開会
大子町文化福祉会館「まいん」文化交流ホール

森林セラピーのこともっとよく知るためのシンポジウム。
大子町は、リハビリ効果や科学的に実証された地域として、平成28年3月に森林セラピー基地に認定されました。現在、森林セラピーを活かした健康づくりや子育て支援、森林セラピーを通じて森づくりや環境を住民と協働で行っています。なご、大子町では、森林セラピーを通して森づくりの一環で遠くには、日本の森林再生の先駆的取組を行っているアフン川野村(即つくばの森)の整備を進めており、「森の力」をのちのこと、森の再生と健康増進の力について、行政・関係者集まる。名物講演を会場に披露しますので、こちらも是非ご参加ください。

森林再生・森林セラピーの先駆者 C.W.ニコル氏
カナダ米連邦農業生物研究研究所の経営・環境局の環境問題緊急対策官やオーストラリアのシモン山岳国立公園の公園長など世界各地で環境保護活動を行い、1980年から長野県在住。1984年から現職で大子町を拠点に「アフンの森」と名づけ、森の再生活動を始め、2015年、その活動が認められエリザベス女王賞を受賞。2011年、「アフンの森」が日本ユネスコ協会連盟の「プロジェクト未来遺産」に登録される。2016年、(社)国土緑化推進機構より「第6回みどりの文化賞」受賞。同年、天皇、皇后陛下がアフンの森をご視察された。

