

癒やしの空間 津市森林セラピー基地

森林セラピーとは、その効果が科学的に裏付けされた森林浴のこと。美杉地域に津市森林セラピー基地がオープンしてから10周年を迎えました。今回の市長対談では、国際自然・森林医学会会長で森林セラピーソサエティ初代理事長の今井通子さんに、美杉の森林セラピーの魅力や今後期待される取り組みについてお話を伺いました。

市長 “森林セラピー”とは何か、どのような効果があるのかお話しただけですか。

今井 森林セラピーは、2004年にできた造語です。1930年ごろロシアのトーチン博士が樹木には虫を寄せ付けないようにしたり、人間の活力を増幅させたりする不思議な力があることを発見しました。森林のあるがままの姿が人の役に立つという発想の下、1982年、当時の林野庁長官の

秋山智英さんが“森林浴”を提唱し、科学的な検証が進められました。その後、森林には自律神経のバランスを整えるリラックス効果があることや、心拍数や血圧を下げる作用があることなどが実証されたことから、2004年、森林セラピーという言葉が商標登録し、日本全国にセラピー基地を広げようとする本格的な活動が始まりました。

市長 今井先生は、森林医学の権威でいらっしゃいます。森林医学とい

う分野はいつ頃からあるのですか。

今井 森林医学という言葉も2004年に日本で作られ、世界的に見ても新しい考え方でした。日本発祥の言

葉は多く、森林浴のことを外国ではローマ字で「Shinrin - Yoku」と表記します。

市長 美杉地域がセラピー基地の認定をいただいたのは2008年で、東海地方で初めてでした。

今井 2006年に森林浴発祥の地である長野県の赤沢自然休養林をはじめとする各所が認定を受けて以来、だんだんと地方に広がっていきました。美杉地域は認定制度が始まって3年目の認定でしたから、もう老舗ですね。

市長 今や全国65カ所にあります。それだけ森林セラピーが広がってきたということですね。美杉には12コースあります。アップダウンが少なく歩きやすいコースが5つ、豊かな自然を感じながら森の中を歩けるコースが1つ、大洞山や倶留尊山に

全部で12コース

津市森林セラピー基地のコース

- 君ヶ野ダム湖畔
- 高束山
- 霧山
- 三多気蔵王
- 三多気大洞山おおぼら
- 大洞山石畳
- ひかわ日神西浦
- 平倉
- 塚原ヒストリー
- 伊勢本街道
- 北畠歴史探索
- 火の谷温泉

森林セラピーとは
森に抱かれて
五感で察知するもの

国際自然・森林医学会会長
森林セラピーソサエティ初代理事長

今井 通子さん

IMAI MICHIKO

1942年東京生まれ。東京女子医科大学在学中に山岳部に入部し、登山を始める。1971年、女性で世界初の欧州三大北壁完登者となる。現在、国内・海外トレッキングツアーの講師を務めながら、医学と登山活動で得た知識や体験を基に講演・執筆活動を行っている。

