

## さとやま整備活用促進事業

## ちばの里山 1 日体験会「木の伐採と森林セルフケア体験」実施報告書

特定非営利活動法人ちば里山センター

題名	ちばの里山 1 日体験会「木の伐採と森林セルフケア体験」
日時	令和元年 11 月 16 日（土） 8:30～17:00
会場	わたしの田舎谷当工房、ANA の森、堂谷津の里
出席者	講師 2 名 参加者 16 名 スタッフ 9 名（NPO 法人バランス 21 5 名、谷当工房 1 名、日本森林療法協会 1 名、千葉県森林課 1 名、ちば里山センター 2 名）
内容	<p>8:40～ 千葉駅 NTT 前バス出発～谷当工房 9:20 到着</p> <p>9:20～9:30 主催者挨拶、団体挨拶、日程説明、谷当工房ガレージ</p> <p>9:30～10:00 講義：木村正敏講師 間伐の種類と方法、伐倒作業の基本</p> <p>10:00～10:10 ANA の森移動</p> <p>10:10～12:00 2 班に分かれて伐倒開始</p> <p>12:30～13:10 堂谷津の里で昼食</p> <p>13:10～13:30 山野勉講師による森林セルフケア説明 堂谷津の里</p> <p>13:30～15:00 森林セルフケア開始</p> <p>15:30 散策終了</p> <p>15:40 アンケート記入・回収、バス出発</p> <p>16:50 千葉駅前到着</p>
報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>・谷当工房に集合した参加者を前にして、主催者千葉県森林課がスケジュール説明を行い、谷当工房主催者金親博榮、NPO 法人バランス 21 佐藤総子会長が挨拶、講師・スタッフを紹介した。</li> <li>・「間伐の種類と方法、伐倒作業の基本」の講義を 30 分行った。</li> <li>・その後、参加者は ANA の森へ移動、2 班に分かれ、伐倒作業を体験した。のこぎりを挽く、伐倒が初めてという参加者、毎週伐倒している参加者とを分けて班分けし、伐倒作業にあたった。</li> <li>・伐倒に「ロープのけん引が必要」と認識を新たにしている参加者もいた。2 本目にとりかかり、かかり木になったところで、「途中から切ってはいませんか」と元玉切りを示唆する発言に「危険ですよ」とスタッフがたしなめる場面もあった。</li> <li>・経験者の班は、早々に 2 本とも枝払い、玉切りを終え、後の班の終了を待った。木の伐採体験を終了し、昼食に入った。</li> <li>・午後からは森林セルフケア体験を行った。広場にシートを敷き、仰向けになって 15 分瞑想状態を続けた。腹式呼吸 10 回程度の後、耳を澄まし、香りに気持ちを移していく。目を開けると、「鳥の声が気になった」などの感想が聞かれた。</li> <li>・森を散策しながらヤブニッケイの匂い、ガマズミの実の味を楽しんだ。木の幹に触れ、木々によって温かさや冷たさの感覚も味わった。</li> <li>・広場に戻って、10 分間の瞑想タイムを楽しんだ</li> <li>・森林セルフケアでは、「一人静か」、「腹式呼吸」「心地よい」が大事とされているようだ。</li> <li>・1 日体験会の最後に堂谷津の里を散策し、それぞれ帰途についた。</li> </ul>

配布資料一覧	1 ちば里山 1 日体験会「木の伐採と森林セルフケア体験」スケジュール 2 間伐の種類と方法 3 伐倒作業の基本 4 セルフケアを体験しよう 5 谷当里山計画 (NPO 法人バランス 21 案内資料) 6 堂谷津の里紹介資料
広報	チラシ 3,000 部印刷発送 (発送済)

## 添付資料 (写真)



主催者挨拶



木村正敏講師



「伐倒方向よし！」とかけ声



ロープをかけ伐倒準備





受け口が完了



追い口切り終了し、牽引し伐倒へ



ツルを確認する



玉切りに挑む



台風被害も



伐倒現場で集合写真





森林セルフケア体験



ガマズミの実を味わう



木肌に触れて温度を確かめる



瞑想を深める参加者



竹林の整備について説明



森の広場で集合写真

報告書作成：藤田隆