

平成26年1月20日

平成25年度地球環境基金助成事業

ちば里山カレッジ実施報告書（8）

特定非営利活動法人ちば里山センター

テーマ	第8回 里山体験活動2 「フィールド研修 整備された里山の活用」 セラピープログラムの体験&自然観察
日時	平成26年1月18日（土） 9:30～16:00 （バス移動のため ちば里山センター8:00集合～17:00解散）
場所	君津市 ロマンの国共和国 ホテルシルクビィラ 会議室 清和県民の森 セラピー体験コース
出席者	受講生 30名 講師：農学博士 白井珠美 講師：千葉県森林インストラクター会 野村昭夫 " 菅野興文 " 高野満里子
内容	ちば里山センターに集合した受講生は、バスで研修地に移動。 ① 9:30～11:30 「森林の新たな活用を探る試み」講義（白井農学博士） ・森林セラピー研究の背景と現状。ドイツにおける自然を活用した療法事例紹介などがあった。 ・森林の癒し効果の科学的検証としては、①森林と都市との比較（森林には「緊張-不安」「怒り-敵意」「疲労」等の気分を抑え、「活気」の気分を増す効果がある。また、都市での活動によって何らかの心理的ストレスを受ける。）②里山の景観タイプによる効果検証（男女差があるものの、コナラ-クヌギ林で最も心理的効果が高い。森林には、リラックス効果と活気づかせる効果の両効果がある。手入れのされていない暗い森林では、高い効果は得られない。）③全国の異なる森林における効果検証（散策路の片側が開けている（川・湖・眺望）森林では、「活気」が増加し、周囲を樹木で囲まれているような森林では、「緊張-不安」が減少する。） ・続いて千葉県における森林療法事業への取り組み方が紹介された。中でも興味を惹かれたのは、森林整備をすることで癒し効果が得られるということ。身近な里山を整備して活用しようとの呼びかけだった。 ② 12:30～15:30 セラピー体験実習（清和県民の森 セラピー体験コース） ・午後は3人のインストラクターの案内で清和県民の森セラピーコースを歩き体験実習を行った。約3,400mのコースはおおよそ100mの高低差で、途中自然観察をしたり、木の間で寝転んで空を仰ぎ木の枝の重なりや常緑樹の葉のそよぎ、木漏れ陽などを体感していた。午前中は雪模様の空だったのに、午後からは青空が広がり暖かい陽差しもあってとても心地よかった。 ・急峻な山々が見渡せる高台からは、“こだま”を体験。 ・ロッジ村に下りてからは、インストラクター氏の草笛の演奏を聴いて、受講生たちも挑戦したが音が出なくて今後の練習を誓った様子もあり、楽しく過ごした。まさに癒されたひと時だった。

添付資料 (写真)



午前の講義(白井講師)



質疑応答



午後の講師紹介



歩き出す前のストレッチ



出発



セラピーコースのはじめ



手入れされたコース



班ごとに行動



陽が差し込む林



峠のお地蔵様



日当たりの良いところに寝転んで



木漏れ日と青空



展望台から“ヤホー”



こだまが返ってきた



草笛