

## 平成 26 年度 地球環境基金助成事業・県民の環境活動支援事業

## 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」
日時	平成 26 年 11 月 1 日 (土)
場所	講 義；さわやかちば県民プラザ 中研修室 1 フィールド研修；船橋県民の森 セラピーコース
出席者	29 名 (欠席 9 名) 講師 1 名 アシスタント講師 3 名 主催者 2 名 スタッフ 1 名
内容	9 : 10 ~ 11 : 10 講 義：* 「里山との関わりによる健康効果について」 講 師；千葉大学大学院園芸学研究所 准教授 岩 崎 寛 (バスにてフィールド 船橋県民の森 セラピーコース へ移動) 13 : 00 ~ 15 : 00 フィールド研修：* 「セラピープログラムの体験&自然観察会」 フィールド講師；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
備考	<p>①・さわやかちば県民プラザにて岩崎准教授による講義があった。</p> <p>昔、人間が自然の中で暮らしていたころは健康でいれた。しかし、自然と関わるのが少なくなって病気になる人が多くなり、その治療のために西洋医学が発達した。それでも心の病は治療することが難しい。岩崎教授は 29 年前から、心の病を治すには人間が自然とかがわることが第一だと緑による癒しの研究を続けてきたとのことで、「癒すとは、治す・治療することではなく緑によりストレスを緩和して体調を本来の体調に戻す → 自然治癒力を高める」という研究結果が出ているそうである。その緑の癒しの力を研究結果を示しながら実例を話された。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学生たちに指導する際 “その方に悪いことは何かを考えてそれを排除した癒しのプログラムを組むことが大事” と伝えている。</li> <li>・自然 (緑地) の中で歩くと楽しみながら長く歩ける。アスファルトを歩くときには使わなくなった筋肉が鍛えられる。</li> <li>・ドイツで学んだ気候療法についての講義があった。国が認めているクラインクアケアのコースや温泉等の施設がある。会社公認でこの施設を利用していた。(社員の健康のため) 小さな子供を連れて歩いている人が多かった。</li> </ul> <p>奥多摩で、このドイツ方式を取り入れたまちづくりを実施した。(個人的には是非見学したいと思った) 現在セラピー基地が全国に 2011 年の段階で 42 か所認定されたが現在は衰退しているところが多い。それは何故かを考えなくてはいけない。もともと森林自体のセラピーを活性化しようとする目的は地域の活性化・森林の再生等であったが、認定前と認定後の調査によると、地域の人の関心の低いところは存続が危うい。結果としては地域住民の関心を高めることが大事である。健康に良い場所だよと知らせることが必要。</p> <p>②バスで船橋県民の森に移動しセラピーコースを体験した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいにくの雨だったが、班ごとに千葉県森林インストラクター会 の講師の方々に案内していただいて森の中を散策した。雨の森もなかなか良かったが、晴れた日にもう一度来ようという声が聞かれた。</li> </ul>

添付資料（写真）

