



4 フィールドの確保と整備

4 - 1 フィールドの条件

森林セラピーを効果的に実施するために望ましい森林としては、地形、森林の状況（面積、森林を構成する樹種、森林内の歩道等）、森林の周辺環境等、様々な条件が考えられますが、大まかな目安としては次の条件が必要と考えられます。

- 1 ある程度平坦な地形であること
- 2 まとまったエリアであること
- 3 森林内の歩道が整備されていること
- 4 療法に活用できる広場、休憩施設等が確保できること
- 5 アクセスが容易な森林であること
- 6 多様な樹種構成であること
- 7 優れた景観ポイントがあること
- 8 病院、保養所のバックアップが得られること
- 9 周辺に騒音、悪臭、振動等の発生がないこと

また、五感を刺激する次の要素が含まれている森林であることも重要です。

視 覚	明るさ、色彩、彩度、空の範囲、太陽光の遮蔽、木漏れ日 見通し、輪郭の混合性、溪流・湧水環境
嗅 覚	香りの種類、強さ、好ましさ
聴 覚	音の大きさ・高低・音色・音域、種の多様性、間断性、混合性、揺らぎ 葉擦れ音、鳥獣・昆虫の声、溪流・湧水音
触 覚	木の肌触り、歩行時の足裏感触、ベンチの素材
味 覚	木の実、葉、樹皮、山菜、キノコ、根

4 - 2 森林セラピーを目的とした森林

針葉樹、広葉樹のどちらに癒しの効果があるのか、といったデータはありませんが、一般的には様々な療法メニューや効果に対応できる森林として、多様な樹種や林齢により構成されている森林が好ましいと考えられます。

人工林については良好な景観や明るさを確保するための下刈り、除・間伐、枝打ち等が必要です。



～間伐により整然とした林内～

天然林については、自然の状態の維持が重要ですが、ある程度の見通しを確保するための不要木除去、抜き伐り等も必要です。

基本的には、樹種、林齢、樹高などに応じて、不要木の除去、灌木整理などにより林内の見通しを確保するとともに、眺望の広がる場所では枝払い等により眺望に配慮することが大切です。

また、陽当たり、木陰、木漏れ日など、様々な状況が演出できるよう、スポット的な整備をするとともに、新緑、紅葉の時期の森林の美しさ、花や実、芳香性を持つ樹種、林床の草花、落葉など、歩行の途中で視覚、嗅覚など五感を刺激し、健康増進につながる森林環境を整備する必要があります。

「森と人との共生林」における森林施業の指針（地域森林計画から）

（環境教育や健康づくりの場として利用される森林）

快適な森林環境や優れた森林景観を保全し、又は創出するため、

- ・ 森林構成の多様化や景観の向上に配慮した天然性林施業
- ・ 郷土樹種を基本とした花木や広葉樹との混交も考慮した育成複層林施業
- ・ 人工林の有する美的景観を確保する必要がある森林の景観維持のための育成単層林施業の推進に努める。

4 - 3 林内歩道や案内看板等の整備

基本的には、自然の植生や地形を活かしながら、既存の作業道や遊歩道を利用することが重要です。

こうした自然の森林を基本に、年齢、体力、障害の有無にかかわらず、誰もが参加できるように、森林の状況や利用者のニーズに合わせて車いすやベビーカーも利用できる小径等の対応も考える必要があります。

～ バリアフリー歩道～



～ 林内の歩道と道標～



休憩スペースとして、歩道等の起点や休憩ポイントにベンチ（100m～200mに1箇所）等を設置することも大切です。

また、コースの位置や目的、森林のセラピー効果を説明した案内板も計画的に配置する必要があります。

歩道は、ゆとりのある幅員（1～2m）、緩急のある勾配、ウッドチップ等による舗装、緩やかなカーブ設定、急勾配箇所への階段の設置などに配慮し、歩きやすい構造とするほか、車いす等でも利用可能（平均勾配5%以内）なバリアフリー構造のコースの設置について検討が必要です。

展望が良い場所や急勾配箇所の前後等には、広場を設置し、小休憩やストレッチ等の軽運動ができるようにします。

森の中に整備したコースを回りながら軽い運動を楽しみ、健康維持に役立てることができる施設の設置も考慮する必要があります。

コースの起終点には全体の案内図を設置し、利便性や安全性に配慮します。



～ 案内板の例（長野県信濃町）～

なお、案内板やサインについては、デザイン、材質、内容などを統一することも大切です。

コース中で路肩が脆弱であるなど注意が必要な箇所については、案内板に表示するとともに防護柵、ロープ等による保護も必要です。

蜂（スズメバチ）、蛇（マムシ）、ウルシ（ツタウルシ、ヤマウルシ）、クマなど、森の中での危険に関する情報の提供も必要です。

ウォーキングの途中での怪我や病気（気分が悪くなった場合）等に備え、ショートカットできるコースの設定についても配慮が必要です。

起終点へのアクセスやプログラムの実施、また一人でも気軽に歩けること等に配慮すると、周遊型のコース配置が必要です。既存のコースを参考にすると、歩道の区分は次のとおりです。

区 分	距 離	所要時間
誰でも気軽に散策できるコース	約 1 k m	約30分
適度なウォーキングコース	約 2 k m	約1時間
様々な体験プログラムが可能なコース（半日コース）	約 3 k m	約1時間30分
健脚向きトレッキングコース（1日コース）	約 7 k m	約4時間30分

表 - 3 歩道の区分の例

4 - 4 指導者の必要性

森林浴のように森林内の歩道を散策するだけでも生理的・心理的効果は期待できますが、休養から保養へとグレードアップし、森林セラピーとして効果的なプログラムを実施する場合には、自然環境ガイドや森林インストラクター等の指導者が必要になります。

指導者は、癒しを求めて訪れるビジターに対し、それぞれの専門知識を活かしながら、歩き方や呼吸法の指導をはじめ、動植物、生態系、地形・地質、地域の歴史、文化など、一定のレベルで説明を行う必要があります。



～指導者の活動(血圧の測定)～
長野県信濃町の
森林メディカルトレーナー