

# 4 健康と癒しの森づくり（実践編）

## 目標林型と整備方法

健康と癒しの森づくりを考える場合、その一般的な目標林型（目指す森のイメージ）と整備方法は、表4.1のようになると思われます。ここでは、公開講座の中で実際に行ったそれぞれの整備内容について紹介します。

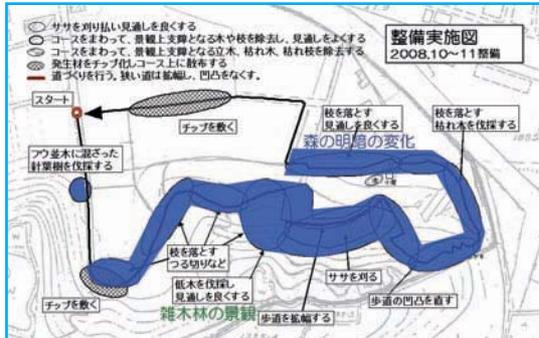
表4.1 健康と癒しの森づくりにおける一般的な目標林型と整備方法

目標林型（目指す森のイメージ）	整備方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気持ちの良い森 見通し（見晴らし）がよい、風が抜ける</li> </ul>	視界をさえぎる樹木やその枝、低木層、背の高い草本層の除去 範囲は、歩道から最大20m程度
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 五感を刺激する森 木漏れ日、花、紅葉、香り、虫や鳥の声、せせらぎ、明暗や広狭の変化がある</li> </ul>	花や実、紅葉が楽しめる植物を残す 虫や鳥を呼ぶ工夫（餌木、水場、ピオネスト） 多様な森の変化を活かす整備
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 安心して散策できる森 枯れ枝、枯れ木などの危険がない 歩道が歩きやすく整備されている</li> </ul>	危険な枯れ枝、枯れ木の除去 歩道の起伏や凹凸の整備、切り株の除去 注意を促す説明板の設置

ピオネスト：木の葉や枝を積み重ねてつくる昆虫や小動物のすみか

## 気持ちの良い森

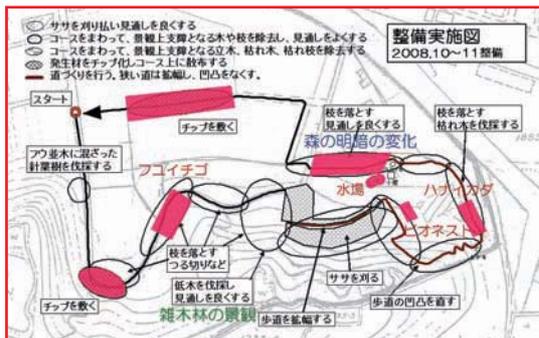
- タイワンフウの並木に混じるヒノキを伐採
- アズマネザサの刈り払い
- 視界をさえぎる枝や低木の除去



アズマネザサを刈り払い見通しを良くする

## 五感を刺激する森

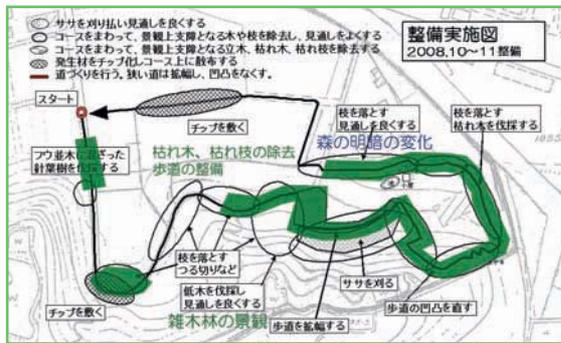
- コース上にチップを敷く（嗅覚、触覚）
- フユイチゴやハナイカガを活かす（味覚）
- 水場（既設）やピオネストの設置（聴覚）



ヒノキのチップを敷いて香りと足裏の感覚を楽しむ

## 安心して散策できる森

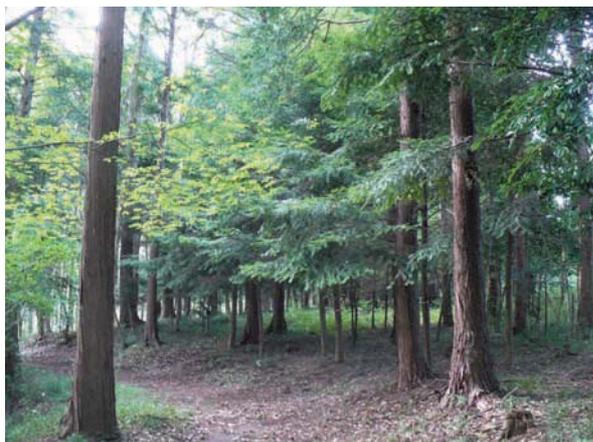
- コース沿いの枯れ木、枯れ枝の除去
- コースの幅と凹凸の修正、切り株の除去



コースの道幅を広げ凹凸をなくす

## 整備前後の森の変化

公開講座では、1日半かけて健康と癒しの森をつくるための整備を行いました。ここでは、その整備によってどのように森が変化したかを紹介します。左が整備前、右が整備後の写真です。



ここでは、見通しをよくするために針葉樹の枝を落とし、低木層の一部を刈り払いました。また、切り落とした枝葉はチップ化して林内に散布しました。



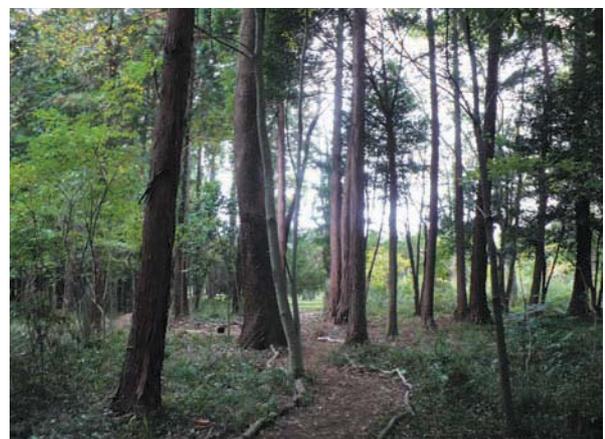
ここは、新たに設置した歩道の入り口です。アズマネザサや低木が繁茂し、見通しが悪くコースが見にくい状況でした。そこで、これらを刈り払い、見通しを良くしました。



ここは、新たに設置した歩道です。繁茂していたアズマネザサを刈り払い、道幅を広げ、伐採したヒノキで路肩をつくり、凹凸をなくして歩きやすい道にしました。また、斜面下側のアズマネザサを刈り払って下方が展望できるようにしました。繁茂していたアズマネザサを刈り払うと、風が抜ける心地よい空間ができました。12月にはここからコナラ林の黄葉が望め、冬は日当たりの良い斜面となりました。



ここは、常緑広葉樹とヒノキが混交する暗い森です。コースに明暗の変化をつけるため、この森の中に新たに歩道を設置しました。入り口をわかりやすくするとともに、入り口付近にあるクスノキの大木が目立つように低木を整理しました。



ここは、暗い森の林内です。歩道がわかりやすいように、整理した枝を道の両側に並べ、見通しを良くするために低木を刈り払いました。



ヒノキ採種園の中を通る歩道には、ヒノキの香りと足裏の感触を楽しむために、伐採したヒノキのチップを敷きました。

## 整備後のフィードバック

整備作業を行ったあとは、整備後の森が目標林型（目指す森のイメージ）に近づいているか、整備方法が適正かを確認するフィードバックの作業が大切です。参加者全員で整備後の確認をしたところ、公開講座の限られた時間の中ではできなかった、周囲のヒノキ林の間伐や枝打ち、壊れた境界の柵を直す、トイレが見えないように目隠しの植栽をする、歩道すべてにチップを敷きつめるなどいろいろな意見が出ました。

### コラム3 船橋県民の森における癒しの森づくり

2007年に船橋県民の森で全6回の癒しの森づくり教室が開催されました。これは、一般の参加者とともに、癒される森について考え、森を整備しながらセラピー効果を測定するという試みでした。

「癒される森」を目指したところ、参加者の方々から「枯れた枝や細い木を切って見通しを良くしたい」という意見や「整備で出てきた枝葉を集めて昆虫のすみかを作りたい」などの意見があり、間伐や枝落としなどの森づくり作業を行いました。



森づくり前のシラカシ並木



森づくり後のシラカシ並木



虫のお宿（枝葉の集積）



セラピーコースの看板

森づくり前は、樹木の下枝が低く視界を遮っていましたが、枝を落として低木を伐採したことによって見通しがよい明るい空間になりました。参加者の印象も「明るく美しくなった」「安心して快適になった」と改善されていました。

整備で発生した枝葉は数箇所にもまとめて積み上げ、カブトムシなどの昆虫が発生するか観察しています。また、さまざまな草花を楽しめる場所を野草園として整備しました。この教室で整備した場所は、現在もセラピーコースの中心として活用されています。