

* 森林療法・森林セラピーのすすめ *

「森林療法・森林セラピー」という言葉をご存知ですか？森林浴を通じた健康回復・維持・増進活動のことです。森林には心身へのリラックス効果があるということが、科学的に証明されてきています。そこで、のんびりと五感を使って森林浴をする時におすすめの道をセラピーコースとしました。コースは全長約3kmです。森を訪れた一日を、ゆっくりとしたペースで歩き、楽しむことのできる距離と時間です。季節や体調・体力に合わせ、コースを選べば可能。春の花々、夏の新緑、秋の紅葉、冬の木洩れ日など、四季折々の自然を堪能しながら、日々の健康づくりにご活用ください。



* セラピーコースおよびポイントとその活用法 *

地図上の「1, 2, 3・・・」はコース上のセラピーポイント(図1)を示しています。このマークを見つけたら、下記の活用法を参考にして、五感を使ってセラピー体験をしましょう。



(図1)セラピーポイント

光と風のゾーン: 1~5 地点

ポイント1 (100m地点 / 芝生広場・準備体操)

芝生広場で、ストレッチで体をほぐします。出発前、まず目をつむって森や、自分の体や心の状態を感じてみましょう。目を開けたら、ゆっくりと周りを見渡します。周囲の山々の色はどんな色ですか。鳥の姿は見えますか。空はどんな様子ですか。準備ができたなら、森へ出かけましょう。

ポイント2 (250m地点 / せせらぎの音・木漏れ日)

溪流から水の流れ(せせらぎ)の音が聞こえます。風や木洩れ日を感じてみましょう。春は木洩れ日を、秋には落ち葉のカサカサの感触が楽しめます。初夏には、木の上にモリアオガエルの卵塊(らんかい)を見つけるかもしれません。

ポイント3 (500m地点 / 風・植物)

秋にはウラジロガシやコナラのドングリがたくさん落ちています。アベリアの垣根の中には、オオバウマノズクサやヤマノイモ、ピナンカズラなどのツル性の植物がみられます。夏の夜、ヒメポタルの放つたくさんの光が見られるようになるのもこのあたりからです。

ポイント4 (850m地点 / ダム・山並)

坂道はひと足ずつしっかりと進みます。ダムにはカルガモやオシドリなどの水鳥が泳いでいる姿がみられるかも。後ろを振り返ってみましょう、どんな景色が見えましたか？

ポイント5 (中央芝生広場 / 深呼吸・心と体のストレッチ)

ストレッチで体を整えます。しばらく目を閉じて、ゆっくりと呼吸します。出発時と、体や心の状態はどう変化したか、自分自身で確認してみましょう。芝生に寝転がって、地面の感触や、ずっと遠くに広がった空、風、降り注ぐ日差しを全身で感じてみましょう。



オプションコースの注意: 気温や湿度の高い時期(5月~10月頃)は、ヤマビルの活動が活発になりますので、それ以外の時期にご利用ください。

せせらぎゾーン: 6 地点

ポイント6 (イタヤカエデ・せせらぎ・茶室の佇まい)

イタヤカエデの大木は、ここでどんな景色を見て、どんな事を感じていたのでしょうか。せせらぎや川からの風や森の静けさ、茶室の佇まいを感じてみましょう。夏はカジカガエルの鳴き声が賑やかに響きます。

こもれびゾーン: 7~8 地点

ポイント7 (常緑樹・木漏れ日・鳥の鳴き声)

常緑の木々が生い茂る一年中緑濃い森です。ウラジロガシ、スタジイ、アカガシ、タブノキ、リュウキュウマメガキ、ヤマザクラに加え、アリドオシやマンリョウ、イズセンリョウなどの低木も見られます。木漏れ日も楽しんでみましょう。木々の下を行き交う野鳥達の鳴き声にも耳を澄ましてみましょう。

ポイント8 (樹皮の肌触り)

木々の間を抜けるように進みます。樹皮は、まだら模様、マスクメロンの網目、樹皮が剥がれ落ちた所が模様に見える木など、見た目も肌触りも様々。樹皮の感触の違いを感じてみてください。

もみじ谷ゾーン: 9 地点

ポイント9 (水辺・モミジ)

急な階段です。足の裏に神経を集中してゆっくりと進みましょう。下に降りたら、ベンチでしばらく休み、ゆったりとした気持ちで水面に写る影や反射する光、向こう岸に見える木々や山々を眺めてみましょう。モミジは春の花、新緑、紅葉、葉の落ちた樹形と、季節によって楽しみ方が異なります。



土と水のゾーン: 10~12 地点

ポイント10 (溪流・土の道・コケ)

谷沿いの階段は、すぐ脇を溪流が音と水しぶきを上げながら流れています。森の音や、足裏のコケや土の感触も楽しんでみましょう。イチョウ、モミジバフウ、フウ、カリンなど、秋~冬には、紅葉と木の実が楽しめます。マンリョウやアリドオシ、地面を覆うコケなど、低い所にも関心を寄せたい場所です。

ポイント11 (東屋・ヤマザクラ・水辺)

東屋の脇のヤマザクラの大木、何十年の間、どんな事を見てきたのでしょうか？思いをはせてみましょう。また、この辺りは、林道から30mも下った谷の部分にあたり、すぐ近くには水を湛えたダムのゆっくりとした流れがある大変静かな場所です。そっと耳を澄まし、森の音や、森の気配を感じてみましょう。

ポイント12 (水・土・カゴノキ・ニッケイ)

頭上は大きな木々の葉に覆われ、すっぽりと森に包まれているかのようです。土の匂いがより森の空気を濃く感じさせてくれます。足の下を踏みしめ、感触を楽しんでみましょう。カゴノキのまだら模様に触れ、ニッケイの香りを嗅いでみましょう。木々の下を飛びさえずる野鳥に出会えることも。