

奥多摩町における森林セラピー事業の現状と課題

市川理沙・佐藤孝吉・上原巖 (東京農大地域環境)

要旨：森林セラピーは、森林の精神的な側面への効用を活かす手法であり、健康回復や促進を目的とした事業が全国各地で行われている。東京都奥多摩町では、2008年に森林セラピー基地として認定され、森林セラピー事業は、観光産業課が中心となって実施されてきた。参加者は、都市部住民がほとんどであるが、事業の活性化のためには地元住民の参加が重要と考える。そこで本論文では、森林セラピーや森林セラピー事業を、地元住民がどのように認識しているかを知るためにアンケート調査を実施した。その結果、森林セラピーをおよそ半数の住民が知っており、健康増進に対する期待が高いことが明らかになった。また、治したい病気についての意識は高齢層を中心にあり、健康増進のためにウォーキングや食生活に気を付けていることが分かった。奥多摩町における森林セラピー事業は開始したばかりであるが、今後も調査を継続することにより、その効果が判断できると考えられた。

キーワード：森林セラピー、森林セラピー事業、奥多摩町、意識調査

I はじめに

森林セラピーは、森林環境の有する、自然が彩らす風景や香り、音色や肌触りや生命力などを、五感を通して感じたり、森林環境である気候や地形、立地などを効果的に活用したりすることによって、人々の心と身体の健康維持・増進を図るものとされている(1)。また、2006年4月から、地域に「森林セラピー基地」「セラピーロード」を認定する事業も森林セラピー実行委員会によって始まった(1)。

東京都奥多摩町では、2008年に森林セラピー基地として認定され、森林セラピー事業は同町の観光産業課が中心となって実施されてきた。事業内容は、インストラクターの指導のもとに森林を訪れ、決められたプログラムの中で活動する内容である(3)。参加者は、都市住民が主体であり、地元住民を対象としたプログラムの時以外は地元住民が少ないのが現状であった。しかしながら、森林セラピーを健康回復の手段とするならば、高齢化傾向にある山村の現状、身近な自然を活用できる利点などを考慮し、森林セラピー事業は都市住民だけでなく地元住民が積極的に活用するのが良いのではないかと考察される。そこで、本研究では、東京都奥多摩町の住民を対象に森林セラピーおよび森林セラピー事業に対するアンケート調査を実施し、現状と課題について検討することにした。

II 奥多摩町における森林セラピー事業

東京都奥多摩町は、2005年より都市近郊である地利条件、森林が多い(森林面積21,161ha、森林率94%)自然条件を活用した森林セラピーの検討を、行政、大学や研究所などの専門家を交えて行ってきており、2008年に森林セラピー基地に設定され、森林セラピー事業が実施されている。事業内容は、ガイドウォーク、ヨガなどを組み込んだ毎月1回、30名程度のプログラムを日帰りあるいは1泊で行っている。森林セラピー事業の参加者は、60才以降の高齢者が多く、大半は、23区を中心とした東京都民である。プログラムの中のガイドウォークでは森林セラピーの指導者が1名に対し、約7~8名が参加している。

NPO法人森林セラピーソサイエティ(2)の設けた「森林セラピーガイド」の資格は、4項目にわたる講習を行い、筆記試験に合格して認められるものである。町では5項目の講習を設け、独自の「森林セラピーアシスター」の資格を認定している。そうした資格者も養成しながら、プログラム希望者の申し込み時に、自己の健康等の確認をしてもらい、森林セラピーのインストラクターと面談しながら、できるだけ柔軟なプログラム組めるように対応している。また、プライベートプラン(特別なプログラム)を希望する場合は、実費により別メニューも実施できるようになっている。

Risa ICHIKAWA, Takayoshi SATO and Iwao UEHARA (Tokyo Univ. of Agriculture, Setagaya, Tokyo, Japan
156-8502 Status and problems on forest therapy in Okutama town, Tokyo

Ⅲ 調査方法

奥多摩町における森林セラピーおよび森林セラピー事業に対する地元住民の意識調査を実施した。調査は、2009年9月に奥多摩町小丹波地区の全238世帯714名に対してアンケートを配布し、郵送による回収を行った。アンケートの回収数は252枚であり、回収率は35.3%であった。回答者の性別は男141名、女112名、年代は10～20代が7名、20～30代が42名、50～60代が142名、70代以上が43名であり、50～60代の回答が多く、職場や学校は、奥多摩町内が138名と半数以上を占めた。

Ⅳ 結果

1. 森林セラピーについての認知度 「森林セラピーという言葉を知っている」が208名で全体の81.9%を占め、「知らない」・「どちらともえない」が46名(14.2%)と知っている方が多かった。「森林セラピーをどのように知ったか」(表-1)は、「新聞やパンフレット」が113名(44.5%)と半数であり、「奥多摩町で実施している」91名(35.8%)、「参加したから」22名(8.7%)と地元で森林セラピー事業実施に伴う認知度が高かった。年齢別に見ると、20～30代の認知度が低く、60代から70代が高かった。10代の若年層では、「知人から聞いた」が他の年代と比較して高く、50代以上では、「本」、「新聞やパンフレット」の回答が高かった。また、80歳代以上では参加した人の割合が高かった。

森林セラピーの内容についての印象は(表-2)、「森林浴」、「健康についてのカウンセリング」がそれぞれ154名、152名と全体のおよそ半数を占め、内容については明確な回答が見られたが、森林の説明61名(24.0%)、「簡単な山での作業」48名(9.4%)など森林セラピーとは異なる回答も見られた。若年層に多かったのは、「山での作業」や「分からない」であり、60才以上の高齢層では「森林浴」や「カウンセリング」など森林セラピーについての認知度が高いことが確認できた。

2. 森林セラピー事業についての認知度 「森林セラピー事業に期待すること」(表-3)は、「健康増進」や「ストレス解消」が最も多くそれぞれ70.5%、57.5%と半数以上であった。一方で「病気の治療」、「障害医療法」などは20%前後と比較的少なく、病気の治療や専門的な効果よりも、予防に対する期待度が高いことが分かった。年齢別では、「健康増進」や「ストレス解消」は、若年層

から高齢層にわたり全体で高く、「生活習慣病の治療」は30代から70代で高い傾向があった。「わからない」が20代に多く、「期待することはない」は30代から60代で若干回答された。

3. 個々の健康状態について 「治したい病気はありますか」(表-4)では、「ストレス」(21.3%)、「高血圧」(20.7%)、「肥満」(18.9%)、「関節痛」(13.0%)で「特になし」が半数近く(42.1%)であった。年齢別では顕著な傾向が見られ、「高血圧」「糖尿病」「関節痛」は高齢になるにしたがって割合が高くなった。「ストレス」は、10代と40～50代、「肥満」は、40～60代で多く回答された。20～30代では「特になし」が多く健康状態であることが確認できた。

「健康のためにしていることは何ですか」(表-5)では、「ウォーキング」(35.4%)、「食生活」(23.2%)、「ゲートボール」(13.8%)の順番で回答率が高かった。年齢別に見ると「ウォーキング」が60才以上、「ジョギング」は20～40代と分かれた。「食生活」が50～70才、「温泉」「森林浴」は、60才以上の回答率が高かった。

Ⅴ 考察およびまとめ

奥多摩町小丹波地区の住民へのアンケートから分かったことは、高齢層を中心に半数に治したい病気があり、健康増進に対する森林セラピーの期待が大きいことが分かった。森林セラピー事業は、半数の住民が新聞やパンフレットで知っているにとどまり、20～50代では日々の生活に忙しく、森林セラピーを実施する余裕が無いことが示唆された。一方、ストレスは治したい病気での回答率が高く、森林セラピー事業への期待も高かった。

森林セラピー事業は、開始されて間もないことから、知っているもの、身近な存在とはなっていないことがわかった。住民の多くは、健康増進には興味があり、高齢層では高血圧や糖尿病、中年層では肥満やストレスなど治したい病気があることから、身近な自然を手軽に活用することで、森林セラピーに対する認識や効果が高まることが期待できる。一方で森林セラピーに対する手法や効果を説明する必要があるだろう。したがって、今後の課題としては、「森林セラピー」の具体的なプログラムの内容や「森林セラピー」を実施する環境をどのように設定していくかが重要であろう。

今回の分析では、年齢層別に分析をして結果を報告し

たにすぎなかったが、それぞれの回答の関連性や傾向をさらに分析し、時間をおいて分析することで奥多摩町の森林セラピー基地としての効果が明確になると考えられた。

聞き取りやアンケートに対して多くの方にご協力いただいた。この場をかりてお礼申し上げます。

引用文献

- (1) 国土緑化推進機構 (2007) 森林セラピーへのいざない. 95pp.
- (2) 奥多摩町役場観光産業課森林セラピー担当 (2009) 奥多摩巨樹に癒される森, パンフレット
- (3) 森林セラピーソサイエティ (2009) ホームページ (<http://www.fo-society.jp/>)

表-1 森林セラピーどのようにして知ったか

単位：%、人数計（人）

才代	新聞やパンフレット	実施しているから	参加して	知人から聞いた	本	その他	無回答
10	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0
20	34.8	34.8	8.7	4.3	8.7	8.7	30.4
30	37.5	18.8	12.5	6.3	6.3	12.5	12.5
40	61.5	11.5	7.7	0.0	3.8	11.5	23.1
50	37.1	31.4	8.6	8.6	5.7	10.0	20.0
60	50.0	48.6	9.7	12.5	8.3	5.6	9.7
70	47.2	41.7	5.6	5.6	8.3	2.8	13.9
80	42.9	57.1	14.3	14.3	0.0	14.3	0.0
人数計	113	91	22	21	17	20	42
%	44.5	35.8	8.7	8.3	6.7	7.9	16.5

表-2 森林セラピーの内容は何か

単位：%、人数計（人）

才代	森林浴	カウンセリング	森の説明	作業	体操	分からない	その他	無回答
10	75.0	50.0	25.0	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0
20	65.2	30.4	17.4	26.1	4.3	21.7	0.0	0.0
30	62.5	43.8	37.5	12.5	0.0	12.5	6.3	0.0
40	50.0	46.2	19.2	42.3	11.5	7.7	0.0	0.0
50	51.4	68.6	15.7	17.1	8.6	8.6	1.4	2.9
60	70.8	62.5	30.6	15.3	16.7	8.3	2.8	1.4
70	58.3	72.2	25.0	8.3	2.8	8.3	0.0	0.0
80	71.4	71.4	42.9	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0
人数計	154	152	61	48	24	24	4	3
%	60.6	59.8	24.0	18.9	9.4	9.4	1.6	1.2

表-3 森林セラピー事業に期待すること

単位：％、人数計（人）

才代	健康増進	ストレス解消	生活習慣病の 治療	病気の治療	障害療養	良いところは ない	わからない	特にない	無回答
10	75.0	75.0	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20	60.9	56.5	21.7	26.1	17.4	0.0	34.8	0.0	0.0
30	56.3	43.8	43.8	18.8	6.3	0.0	18.8	6.3	0.0
40	61.5	53.8	38.5	19.2	26.9	0.0	15.4	3.8	0.0
50	68.6	67.1	48.6	28.6	18.6	0.0	12.9	1.4	0.0
60	77.8	58.3	45.8	23.6	16.7	0.0	6.9	4.2	0.0
70	80.6	47.2	47.2	13.9	11.1	0.0	8.3	2.8	0.0
80	57.1	42.9	14.3	14.3	14.3	0.0	0.0	14.3	14.3
人数計	179	146	108	58	43	0	32	8	1
％	70.5	57.5	42.5	22.8	16.9	0.0	12.6	3.1	0.4

％は全体に対する割合

表-4 治したい病気はありますか

単位：％、人数計（人）

才代	ストレス	高血圧	肥満	関節痛	糖尿病	心臓疾患	その他	特にない	無回答
10	75.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0
20	21.7	4.3	13.0	4.3	0.0	4.3	0.0	60.9	4.3
30	12.5	0.0	6.3	6.3	0.0	6.3	6.3	68.8	0.0
40	34.6	11.5	26.9	19.2	3.8	0.0	3.8	30.8	3.8
50	35.7	18.6	22.9	15.7	2.9	0.0	1.4	38.6	0.0
60	9.7	29.2	23.6	8.3	5.6	6.9	2.8	41.7	1.4
70	8.3	27.8	8.3	19.4	5.6	5.6	11.1	36.1	0.0
80	0.0	42.9	0.0	28.6	28.6	0.0	14.3	42.9	0.0
人数計	54	51	48	33	11	9	10	107	3
％	21.3	20.1	18.9	13.0	4.3	3.5	3.9	42.1	1.2

％は全体に対する割合

表-5 健康のためにしていることは何ですか

単位：％、人数計（人）

才代	ウォーキング	食生活	ゲートボール	ヨガ	温泉	森林浴	ジョギング	その他	無回答
10	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	50.0
20	26.1	13.0	17.4	8.7	0.0	0.0	13.0	26.1	13.0
30	25.0	18.8	12.5	18.8	0.0	0.0	6.3	18.8	12.5
40	23.1	15.4	7.7	7.7	0.0	7.7	11.5	30.8	11.5
50	34.3	27.1	11.4	11.4	14.3	5.7	1.4	15.7	10.0
60	41.7	23.6	11.1	11.1	9.7	11.1	8.3	23.6	5.6
70	44.4	36.1	25.0	13.9	8.3	13.9	0.0	16.7	0.0
80	42.9	0.0	28.6	0.0	14.3	14.3	0.0	42.9	0.0
人数計	90	59	35	28	21	20	14	55	21
％	35.4	23.2	13.8	11.0	8.3	7.9	5.5	21.7	8.3

％は全体に対する割合