

これってな～に??

～ 森林セラピー ～



森林セラピーとは、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことです。ただ気持ち
が癒やされるだけでなく、「セラピー」という言葉通り、「治療効果」があるのです。
どんな効果があるのでしょうか？

1. ストレスホルモンであるコルチゾール減少
2. 血圧、脈拍数減少
3. 抗がんタンパク質が増加し、がんに対する抵抗性が高まる。
4. NK活性が高まり、免疫能が増強
5. 心理的緊張が緩和され、意欲・エネルギーが回復

など、まだまだ書き切れないほどあります。

どうしてこのような効果が得られるのでしょうか。

- A. 香り：植物の放出する化学物質フィトンチッドという香り成分が癒やしや安ら
ぎを与える。
- B. 色：光の三原則、赤・緑・青の中でも緑は人間にとって最も見やすい色であ
り、目に優しく気持ちを落ち着かせる。
- C. 日光：太陽光にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDを人の体内に生成す
る働きがあるが、紫外線が皮膚がんを引き起こす危険もある。しかし森の中
では枝葉が太陽光を8割カットし、適度な太陽光をつくりだす。

良いことづくめですね！皆さんも梅谷地区、金地川周辺の「未来に繋ぐ自然体験学
習の里」を訪れ、森林セラピーを体験してみては？ 資料：森林セラピー総合サイト

編集後記

先日、きつねに出会いました！全体の60%が森林である垂井町。まだまだ自然が
豊かなんだなあ～と感動したのもつかの間、はたしてそうなのか？とギモンが湧
きました。もしかして森にエサが無いのかも…。人間には計り知れない異変が起
きているのかも…。私たちが行っているこの活動が府中の森に生きる動植物
の役に立つとうれしいなあと思う今日この頃。皆さんもぜひご協力を！
編集部員：児玉直也／小川雅弥／伊藤海月／安村涼平／高島一起／関谷梨華子

ごあいさつ

平成27年度のホタルの里づくり、ビオトープづくりなどの活動は岐阜県の「清流の国
ぎふ地域活動支援事業」による支援をいただいたお陰で、「未来に繋ぐ自然体験学
習の里づくり」へと一段とレベルアップさせることができました。

加えて、児玉孝哉先生をはじめとする専門家からのアドバイスがいただけたことも大変
貴重でした。ご関係の皆様のご協力に対し、厚くお礼申し上げます。

しかし、活動の主役は地元地区の皆様、自然を守ることの大切さに気づいて活動に参加
いただいた小・中学生を含む住民の皆様です。

皆様のご参加に敬意を表し、心から感謝します。

今後は活動拠点となっているビオトープ一帯が、住民や来町者が自然の豊かさを感じ
られる自然体験学習の里として一層整備されることを期待します。

府中地区まちづくり協議会 会長 早瀬 正敏

メニュー

1. ごあいさつ
2. メニュー
3. 事業実施計画検討会議
4. アンケート結果報告
5. ヤング・ボイス
6. これってな～に??
7. 編集後記

じぎょうじっしけいかくけんとうかいぎ 事業実施計画検討会議 11月28日

ビオトープ一級施工管理士の児玉孝哉さんが、本誌
編集部員、青少年育成協力推進員会長らと共に
「自然体験学習の里」金地川を視察しました。河川環境
修復のための石積みが残念なことに破壊されていまし
た。植樹した苗木を保護するため囲っていた網を外す、
将来伐採する樹木
に目印を付けるなど
のアドバイスをいた
だきました。



アンケート結果報告

平成27年11月30日から12月11日まで、フランス・パリで「COP21」が開催されました。私たちの快適な生活の副産物である温室効果ガスが、自然の生態系に悪影響を及ぼしていることを痛感すると同時に、未来の地球のため私たちに何ができるか、考える期間でもありました。

府中地区まちづくり協議会では「未来に繋ぐ自然体験学習の里づくり」事業で、県の「森林・環境税」を活用し、植樹や川の整備活動、自然体験学習などを行ってきました。参加者の自然に対する意識は変化したでしょうか。これまでに行った3回のアンケートの結果をご報告します。

アンケートを行ったのは、第1回「夜間自然鑑賞会・ホテルまつり」、第2回「自然とのふれあい学習」、そして第3回が「ビオトープづくり2015」です。

「清流の国ぎふ森林・環境税」について「全く知らなかった」と答えた人の割合は、第1回41%でしたが、第3回には22%に減少しました。また「森林や清流の保全に対する関心が高まりましたか？」という質問に、第1回「高まった」と答えた人は42%でしたが、第3回には61%でした。回を重ねるごとに自然保護に関する知識や関心が高まっているようです。

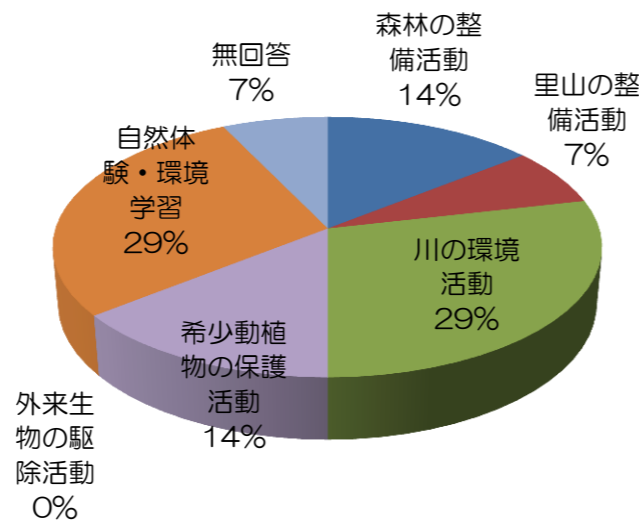
ヤング・ボイス

「ビオトープづくり2015」には20歳未満の若い世代も大勢参加しました。

実際に森林の中に入って学ぶ直接体験の機会が少なくなった昨今、パソコンやスマホ世代は、この活動をどう感じたのでしょうか。

今回のヤング・ボイスでは「ビオトープづくり2015」開催時に行ったアンケートの20歳未満の回答をご紹介します。

今後どのような活動に参加したいと思いますか？



Q:「ビオトープづくり2015」に対するご意見をお聞かせください。

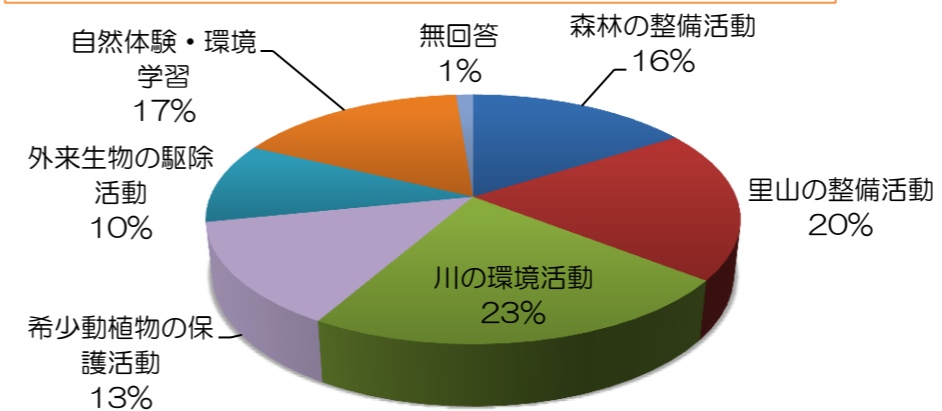
- ・自然歩道等人々が集まれるよう整備した方がよい。
- ・子ども達が貴重な体験ができてよかった。
- ・人間がどこまで手を加えるか迷うが、外来種の伐採は必要だと思う。
- ・地域の人たちの関心を高めていく必要がある。
- ・今後もこのような活動を続けていってほしい。

ほかにもたくさんのご意見をいただきました。

「今後どのような活動に参加したいと思いますか？」の問いについては下記の通りです。

「ヤング・ボイス」20歳未満の結果と比較してみると、20歳以上の参加者は、川の水環境活動や里山の整備活動に重きを置いていることが分かります。「未来の地球のため、私たちにできること」が見えてきましたね。これらの結果を今後の「未来へ繋ぐ自然体験学習の里づくり」活動に活かしていきたいと思っております。

今後どのような活動に参加したいと思いますか？



Q:「ビオトープづくり2015」に対するご意見をお聞かせください。

- ・この行事で環境に対する意識が高まってよかったです。
- ・自然の大切さを気付かされた。
- ・これからも参加したい。
- ・貴重な体験ができてよかった。
- ・普段できない体験ができてよかった。
- ・自然にふれあえてよかったです。
- ・とてもいい活動だと思ったのでこれからも参加したいです。
- ・楽しく参加できて自然が好きになった。

20歳未満の参加者は自然の中で様々な体験を通して学ぶことに関心があるようです。