

3 健康と癒しの森づくり (計画編)

セラピーコースの概要

今回の公開講座を開催するにあたり、森づくりを体験する場所として、森林研究所内にセラピーコースを設置しました。コースは1周約750mで、既存の歩道に、林内に新たな歩道を加え、コースを設定しました。設定にあたっては、対象者を、高齢者を含む自立歩行が可能な方とし、できるだけ傾斜を緩くしました。また、新たに設定した歩道については、幅0.8m程度の刈り払いのみを行い、森づくりの実践の中で歩道やその周辺の整備を行いました。



図3.1 セラピーコース全体図

セラピーコースの植生は、スギ林、ヒノキ林、竹林、落葉広葉樹林、常緑広葉樹とヒノキの混交林などです。新たに設定した歩道沿いには、ヒノキ林の林床にアズマネザサが密生している場所や、針葉樹と落葉広葉樹の混交林がみられ多様性に富んでいます。また、スタート地点近くには樹高20mを越すタイワンフウの並木、コースのもっとも奥にはケヤキの大木やサイカチの並木がみられ、コースの見所となっています(図3.1)。しかし、これまで野鳥誘致林として管理されてきたために低木層が繁茂し、全体的に見通しが悪くなっていました。

森づくりの流れ

公開講座では、森林研究所内の森の中に、セラピーコースを設定し、その整備計画を作成して、実際に整備を行うという一連の森づくり作業を実習として体験していただきました。ここでは、整備計画を作成するまでの流れを紹介します。

これまでの公開講座でも行ってきたとおり、森づくりにあたっては、はじめにその森がどのような森であるか、自然的、社会的条件を調査し、その結果に基づいて利用目的を決め、それに適した目標林型(目指す森のイメージ)を考え、その目標林型を実現するための整備方法を決定するという手順をとります。

そこで今回は、はじめに参加者のみなさんにセラピーコースを歩きながら、コース沿いの森林の状況を調査していただき、次に利用目的を考えながらコースの中で各自が心地よいと感じるセラピーポイントの抽出と、必要と思われる標識やベンチなどの施設をリストアップしていただきました。これらは各自が白地図に記入し、その後、班ごとにまとめて意見交換し、整備計画を作成して、発表していただきました(図3.2)。

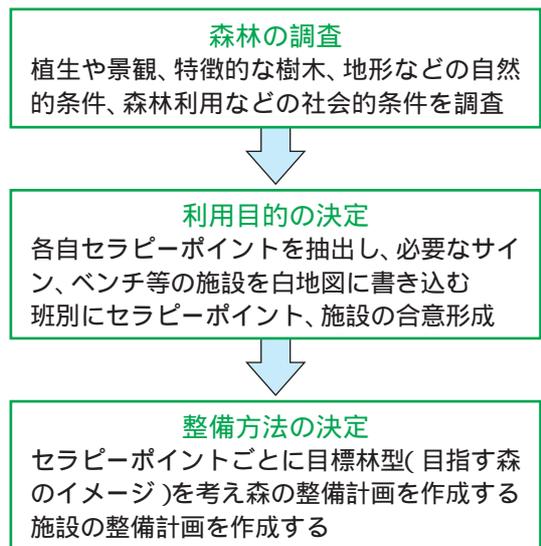


図3.2 整備計画を作成するまでの流れ



コースを歩きセラピーポイントを抽出中

セラピーポイント

セラピーコース上で、特に快適さを感じる場所、また、景観が優れている、風が通り抜ける、明暗の変化がある、日当たりがよい、視界が急に開ける、鳥の音が聞こえる、食べられる木の実があるなど、五感を刺激する場所のことを言い、コース整備のポイントとなります。

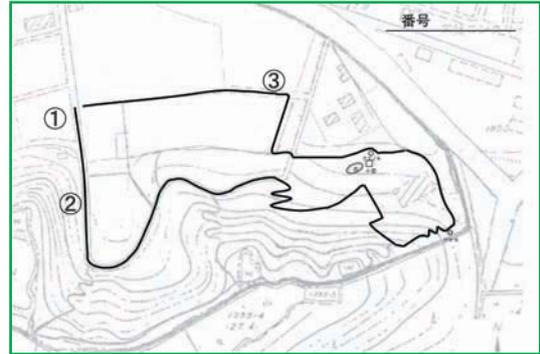
セラピーポイントの抽出

セラピーポイントの抽出は以下の要領で行い、各自がそれぞれ白地図（図3.3）に記入しました。

- 心地よい、快適と感じる地点、整備をすれば心地よい場所になると思われる地点、五感を刺激するのに適している地点を選ぶ
- その地点で刺激される五感は何か、また、選んだ理由を記入する
- より心地よい場所、快適な場所にするためにはどのような整備をすればよいかを記入する

標識やベンチなどの施設については、今回の公開講座では実際の整備を行いませんでしたが、セラピーポイントの抽出と同時に、施設があった方がよいと思う地点と、具体的な施設の内容をリストアップしました。

その後、各自が記入した内容をもとに、3班に別れて現地及び室内で検討し、班別にセラピーポイントをまとめました。



癒しポイントについて

ポイント NO.	刺激する五感(複数可)	選んだ理由	整備方法
(例) ②	視 聴 嗅 味 触 その他()	並木の美しさ、落ち葉の踏み音、足裏の感触	道の整備 (滑る箇所にチップをまく)
(例) ③	視 聴 嗅 味 触 その他(文化)	山の神、神聖さ	特になし
	視 聴 嗅 味 触 その他()		
	視 聴 嗅 味 触 その他()		

図3.3 セラピーポイントを記入するコース

整備計画の作成

公開講座の中で1班が作成した整備計画図を図3.4に示しました。セラピーポイントと施設に番号を付けて、選んだ理由や整備の内容などが記入されています。セラピーポイントとしては、見晴らし、見通しが良い場所が多く、モミジ、ヤマザクラ、ケヤキ、ホオノキなどシンボルとなる樹木を見通せるようにする整備計画となっています。また、フユイチゴやハナイカダなどの林床植物も味覚の刺激や興味の対象として活用する整備が考えられています。施設としては、案内板やベンチの設置が計画されており、ウグイスやクロジなどのやぶを好む鳥類にとっての笹やぶの位置づけなど、自然解説の説明板が検討されています。



図3.4 1班が作成した整備計画図

同様に2班が作成した整備計画を図3.5に示しました。セラピーポイントとしては、並木の美しさや落ち葉を踏むことができるタイワンフウの並木、開放感がある場所、谷津田が見通せる場所、新緑や深い森、大木を楽しむ景観、フユイチゴや野草、きのこを楽しむ場所などがありました。また、具体的な整備方法としては、間伐や枝打ち、新たに設置した歩道の整備、特に滑りやすい歩道部分にはウッドチップを敷く、コース沿いに実なる木を植えるなどが考えられています。施設については、全体に季節ごとの樹木の見どころを表示する案内板、巨木を見上げたり休憩するためのベンチ、ヒノキの広場にはトイレが計画されています。他にも、既設のコンクリート製のベンチとテーブルは木製に換えるという意見もありました。



図3.5 2班が作成した整備計画図

一方、3班が選んだセラピーポイントは、上へ向かう美しさを感じるタイワンフウの並木、水辺の生き物の食物連鎖を感じる池、S字にカーブする歩道の景観、亜高山帯を思わせる針葉樹林、鳥の隠れ場所としての笹やぶ、昔は洗濯に使ったというサイカチの並木、命のつながりを感じるヒノキの採種園などで、コースから少し離れた山の神も宗教的な景観として利用したいという意見がありました。整備方法としては、見通しを良くするための間伐や枝払い、つる切りがあげられ、施設については、セラピーポイントに案内板やベンチ、展望台を設置したいという意見がありました。

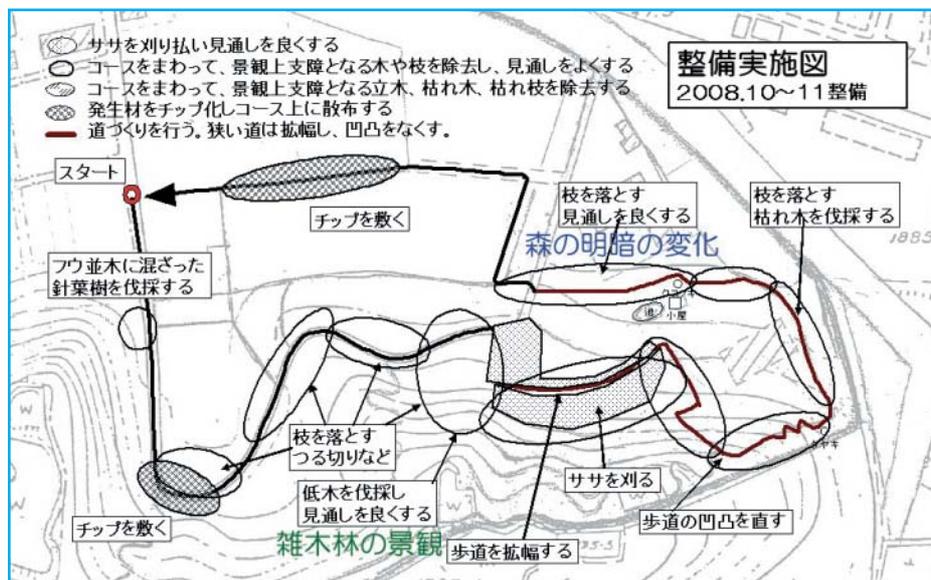


図3.6 全体の意見をまとめて作成した整備計画図

以上の3つの班の整備計画をまとめて、気持ちの良い森、五感を刺激する森、安心して散策できる森を目指して作成した整備計画図が図3.6になります。実際の整備では、標識やベンチなどの施設の整備も大きなポイントとなりますが、今回の公開講座では、森をどのように整備していくかを中心に整備計画を立て、それを実践しました。整備のポイントは、見通しの良い明るい雑木林の景観と、常緑広葉樹の暗い森を活かした明暗の変化のある森です。



班別に整備計画を検討する



作成した整備計画の発表

コラム2 私の原風景～脳裏に焼きつく雑木林～

思い描く里山の姿は人それぞれです。山ふところに抱かれた落葉広葉樹林、うっそうとした常緑広葉樹林、あるいは、海岸の松林がもしれません。私の脳裏に焼きつく里山は、小学生の頃によく遊んだ近所の雑木林です。

パステルカラーに芽吹く早春

春は芽吹き季節です。幹枝ばかりの褐色の世界が、数週間でパステルカラーの世界に変貌します。樹種によって新葉の色が微妙に違うため点描画の世界のようであり、それにヤマザクラの可憐な花が加わってうっとりとする風景になります。暖かい日差しの中で、林床にはスミレやシュンランなどが咲き、林内を歩いていると心地よい気分になります。

また、ヤシャブシにはツクシのような球果が残っており葉に隠れていた世界を見せてくれます。

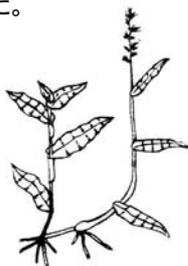


スミレ

樹木や野草が花咲く晩春

緑が濃くなるにつれて、樹木の花や草花が咲きます。エゴノキは真っ白な花が房のように咲き、その後実がなります。シャボンの木と言って泡立てて遊びました。

また、生い茂る草の中に黄色のキンラン、白色のギンラン、薄紫色のジュウニヒトエ、紫色のウツボクサの花などが咲きます。中でも、やわらかな緑葉のチヂミザサは私が好きな野草です。



チヂミザサ

草木が生い茂る夏

雑木林はカブトムシやクワガタの採集場所になります。夏休みの楽しみは、早朝に樹液の出るコナラの木を見て回ることでした。また、セミもたくさん住んでいます。アブラゼミ、ミンミンゼミ、ヒグラシなどの鳴き声が遠くから聞こえていました。

黄葉の秋

秋は木の実の季節です。私は柴グリをよく食べました。小さなクリの皮を歯でむいて生で食べました。甘くておいしかったです。



クリの実

晩秋になると木々は黄色く色づき、地面は落葉で埋まります。紅葉する樹種は少なく、一面が褐色の世界になります。落葉を集めて転んだり、潜ったりして遊びました。落葉は堆肥に利用するために集められたので、林床はほどよく管理されて最高の遊び場でした。

木枯らしに落葉が舞う冬

冬になると林内は見晴らしがよくなり、木枯らしが吹いて落葉がかさかさ音を立てて舞うようになります。作っては壊れる繰り返しでしたが、板を集めて隠れ家を作りました。

チャンバラもしました。男の子はみんな小刀を持っていて、手ごろなエゴノキを切って刀にしました。時間を忘れて遊んでいました。

(石谷栄次)