

信州・信濃町癒しの森事業と 生物多様性の関わり

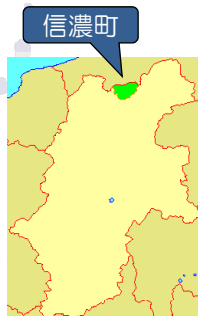
長野県・信濃町 産業観光課 癒しの森・企業誘致係
主任 小池 克英

信濃町について



○斑尾・妙高・黒姫・戸隠・飯綱の北信五岳に囲まれ、上信越高原国立公園の中の風光明媚な高原盆地帯にあります。

○小林一茶の故郷であり、今年は生誕250周年の記念の年です。



面積	149.3 km ²
人口	9,434人
人口密度	63.1人/km ²
森林面積	109.23 km ² (約73%)



癒しの森（森林セラピー）事業とは

エコツーリズム（自然環境観光）

自然観光資源に触れ合い、知識と理解を深める。

- ・屋久杉を訪ねるツアー（鹿児島県）
- ・ホエールウォッチング（高知県）
- ・流氷ウォッチング（北海道）

ヘルスツーリズム（健康増進観光）

居住地と異なる場所に行き、健康増進サービスをうける。

- ・温泉湯治
- ・エステ&マッサージ旅行
- ・断食道場
- ・PET検査旅行

「森林セラピー」…森林浴に科学的根拠を持たせ、ガイドと共に森の中を歩く。

全国で**48**の市区町村が参加している。長野県は**国内トップの9つ**の自治体。

（上松町・飯山市・信濃町・佐久市・木島平村・小谷村・山之内町・南箕輪村・阿智村）

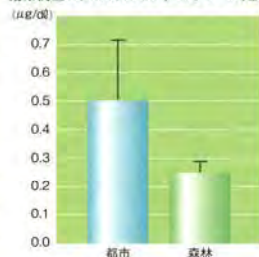
森林セラピーの科学的根拠

森林内の歩行で、生理的にリラックスすることができます

都市と森林それぞれで20分間歩いた結果…

（信濃町での実験結果）

効果例①ストレスホルモン（コルチゾール）濃度

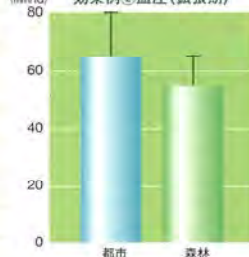


都市に比べて、森林では唾液中ストレスホルモン濃度が低下しました。

※ストレスホルモン：ストレス状態にあるとき分泌される物質。

千葉大学・村嶋謙、宮崎良文
森林総研・香川隆英ら

効果例②血圧（拡張期）



都市に比べて、森林では血圧が低くなりました。

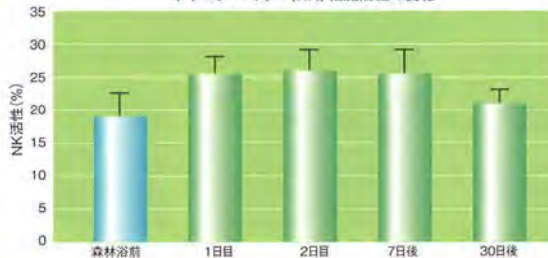
千葉大学・村嶋謙、宮崎良文
森林総研・香川隆英ら

森林保養地での歩行で、免疫力がアップします

都市に勤務する女性看護師13名が、2泊3日で森林セラピー基地へのツアーを行った結果…

（信濃町での実験結果）

ナチュラル・キラー（NK）細胞活性の変化



NK細胞の活性が、森林浴前と比べて森林浴1日目・2日目に高くなり、さらに1週間後・1ヶ月後も高いレベルを維持することがわかりました。

資料:李瑛ら
森林浴が女性のNK活性を高め、抗がん機能を向上する
J Biol Regul Homeost Agents 2008

千葉大学・日本医科大学の協力により、森林セラピーの効果が科学的に実証。

信濃町の森林セラピー



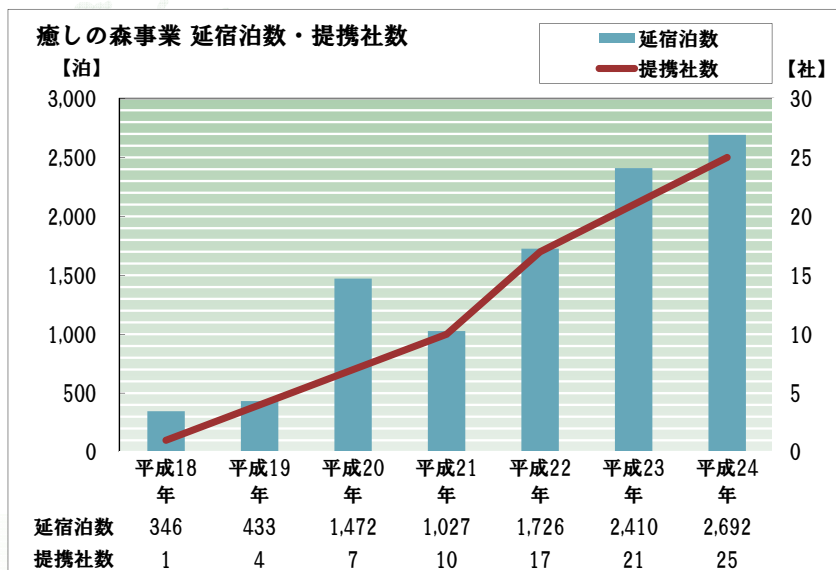
冬はスノーシューを使った
森歩きがおすすめ!

町独自の認定資格「森林メディカルトレーナー[®]」
を有するガイドが、森林を案内。

- ・ガイドがお客様の悩みや相談を傾聴
- ・森林の中はフィトンチッド(揮発性物質)が豊富
- ・軽いトレッキングで適度な運動
- ・自然に触れ合うことで自然への知識と理解を広める

癒しの森事業 事業成果

○企業の職員研修・組合旅行などを中心に順調に利用者数を伸ばしている。

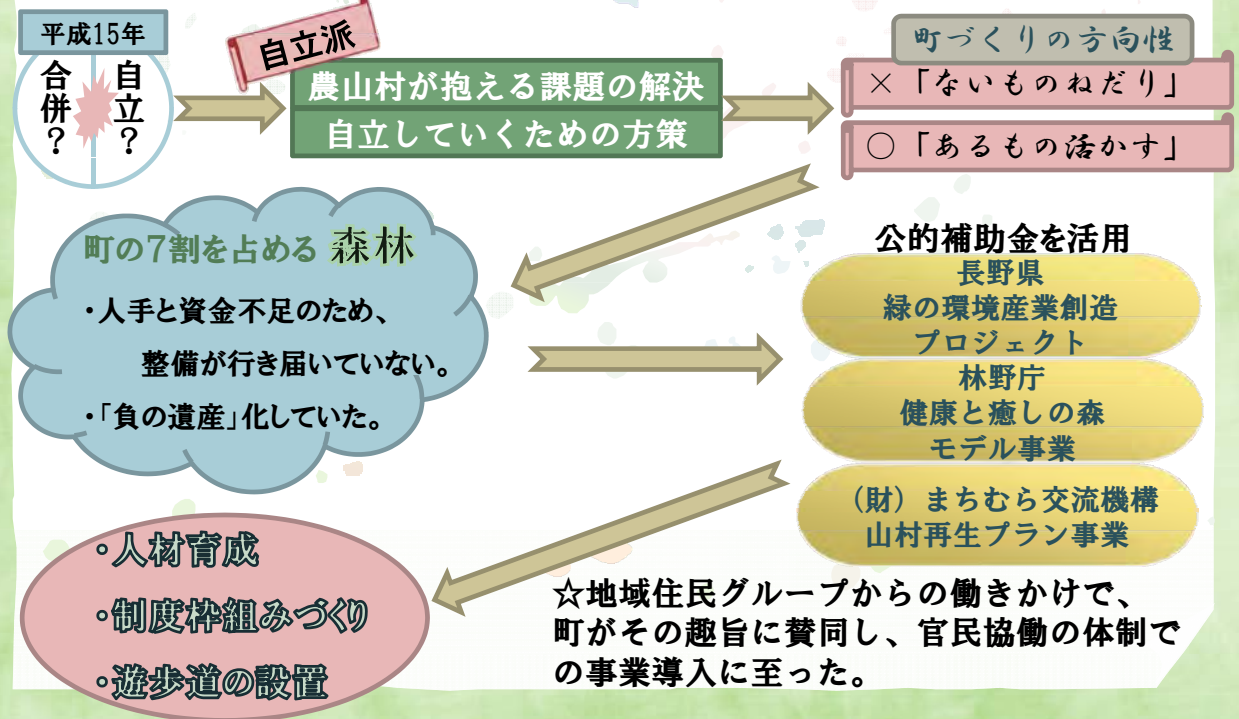


主な提携企業・団体

- ・信越放送
- ・KOA健康保険組合
- ・KITZ (北沢バルブ)
- ・ヤクルト本社
- ・DELL
- ・三井住友銀行
- ・SMBC日興証券
- ・TDK
- ・東京音楽大学 等...

癒しの森事業展開の経緯

「平成の大合併」:平成15年～17年が合併のピーク（自治体数 3,232⇒1,820）



癒しの森事業推進委員会の設置



各分野の団体が**地域連携**し**官民協働**で事業を推進してい

癒しの森プログラム

信濃町・森林セラピーの目指す目標

1. 自然のなかで自分を見つめ直す
2. 自然のなかで適切な生活リズムを取り戻す
3. 自然のなかに自分の癒しの場所を見つける



これまで「**人の健康**」を考えるプログラム作りをしてきた。

あらたに「**森の健康**」を考えるという視点を加えるために、

生物多様性保全活動計画の取り組みを始めた。

癒しの森のフィールド



生物多様性を加味した癒しの森事業の目標

地域連携保全活動計画策定委員会での検討

人と動物の共生関係の改善

野生動物が里に下りてこなくても十分に食糧を得られる状況を創出

安心・安全な森林利用

森林内での森林療法プログラム等の展開
手の行き届かない森林の整備

地域のブランド化

生物多様性を売りにした木材や特産品の開発や情報発信

新たな産業の創出

固有の自然資源や排除した外来種を活用した商品開発等

生物多様性保全に向けた取り組み

これまで実行してきたもの

人と動物の共生関係の改善

安心・安全な森林利用



遊歩道入り口に熊避けの鐘の設置

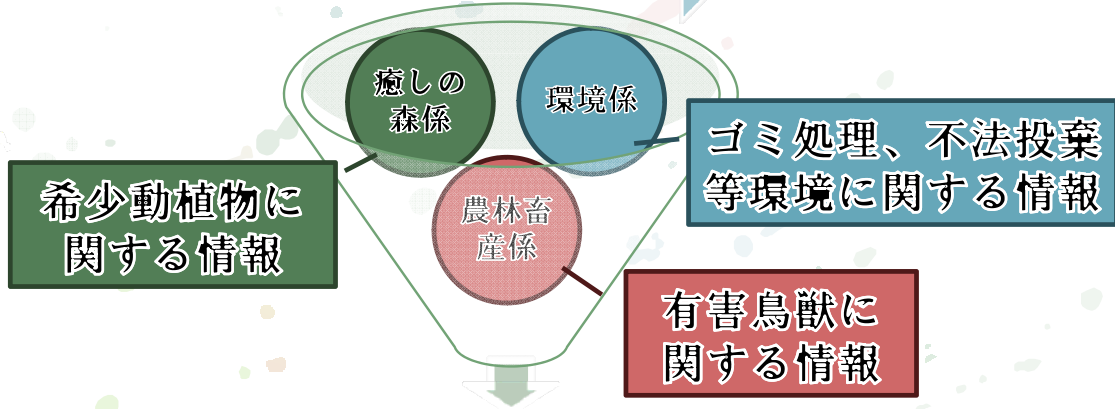


「森林の里親契約事業」(県)を利用した遊歩道整備

遊歩道は山林と農耕地との境界である、里山に位置するのでこの整備を進めることで、緩衝林としての働きを強化する。

現在の問題点

生物多様性の計画策定にむけた基本情報が統合されておらず現状把握が不十分



計画策定に向けた情報集約のシステム作りが必要

例) 情報提供カードによる、住民やガイドからの情報収集
携帯電話のアプリなどを活用した情報収集用

持続可能な生物多様性保全活動

経済面において

森林保全をセットにして事業展開する必要

事業による収益が森林保全に還元する仕組みを構築

持続可能な町の発展につながる

