

# 山村の地域振興策における森林セラピー事業の可能性

## ——福岡県うきは市を事例に——

森林政策学研究室 陳麗

### 1. はじめに

人びとの生活が経済的に豊かになる一方で、市場経済における競争社会や情報技術の発達に伴う管理社会の中で、多くの人びとがストレスを感じており、現代社会は「ストレス社会」とも呼ばれている。2011年7月に厚生労働省は、それまで地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた「ガン」、「脳卒中」、「急性心筋梗塞」、「糖尿病」の4大疾病に「精神疾患」を加えて「5大疾病」とし、メンタルヘルス支援策は国家的な健康政策課題の一つとなった（日本経済新聞 2011）。また、2015年12月には改正労働安全衛生法に基づき、メンタルヘルス不調の未然防止という「一次予防」を主な目的としたストレスチェック制度が導入され、労働者数50人以上の事業場で義務化された。

その一方で、2014年に「農山漁村の活性化と観光立国実現のための連携推進協定（農観連携の推進協定）」が締結されたことによって、森林セラピーやアウトドアスポーツ等、森林を活用した地域振興の取り組みが各地で進められており、森林が有する保健休養・レクリエーション機能への期待が高まっている。森林セラピーは、医学的エビデンスを基礎とした森林の快適性増進効果・癒し効果等を、健康維持・増進等に活かしていくという、新たな取り組みの総称であり（NPO法人森林セラピーソサエティ）、国民の健康を増進しながら農山村の地域振興する方法の1つとして可能性を秘めていると思われる。

森林セラピーに関する既往研究は生理学・心理学分野における研究と地域活性化に関する研究の2つに大別できる。例えば、李ら（2011）は、人は都市環境にいる時よりも森林環境にいる時に快適でリラックスを感じ、自律神経活動に対す

る緊張も森林環境下では有意に低下したことを明らかにしている。一方で、横山ら（2018）は、長野県信州信濃町癒しの森事業を事例に、2011年～2015年度の5年間の森林セラピー事業の経済波及効果を算出し、総合誘発効果は約3億972万円、付加価値誘発効果は約1億5937万円、税収効果は約282万円であったことを示している。

日本では長野県が森林セラピーの発祥地であり、国有林中心とした森林セラピーが展開されてきた。その一方で、現在の森林セラピー事業の多くは長野県に集中しており、地域的な偏りが見られ（細野 2016）、事情の現状は「すでに明暗が出ている」との指摘もなされている（今井 2013）。また森林セラピー事業に対する関係者の認知度の低さや、まちづくりや産業振興等の効果が現れてこないことが今後の課題として指摘されている（細野 2016）。

以上を踏まえると、農山村の地域振興策における森林セラピーの効果を更に分析するためには、長野県以外の地域で私有林を中心とした事例研究が有効であると考えられる。本研究の目的は、福岡県うきは市の森林セラピー基地を対象に、(1) 森林セラピー参加者の実態、(2) 森林セラピー案内人の実態、(3) 森林セラピーに森林を提供している森林所有者の意向、(4) 町の取り組みと課題について明らかにし、私有林を中心とした森林セラピー事業による地域振興の可能性について考察することである。

### 2. 調査地と方法

#### 2. 1. 調査地概要

うきは市は福岡県の南東部に位置し、総土地面積は11,746haで、その内林野面積が約6割(5,923ha)を占める。公有林面積は556ha、私有林面積は

5,367ha であり、国有林はない。

2008年4月にうきは市森林セラピー基地が認定され、それに伴い森林セラピー案内人の団体である「うきは市癒しの旅先案内人協会」が設立された。2019年8月時点で32名が案内人協会に所属していた。うきは市で認定されている森林セラピーの森は、主に針葉樹林で構成される私有林であり、代表的な樹種はスギ、ヒノキである。「つづら棚田の散歩道」と「巨瀬の源流の散歩道」の2つの森林セラピーロードが整備されている。

## 2. 2. 調査方法

本研究の主な調査手法はアンケートとインタビューである。森林セラピー参加者の実態を明らかにするため、「森林セラピー&ヨガ」のイベントに参加していた19名を対象にアンケート調査を行った。また森林セラピーの案内人の実態を明らかにするため、4名の案内人に対してインタビューを行い、28名の案内人に対してアンケート調査を実施した。またうきは市うきはブランド推進課森林セラピー担当者に対して、(1)森林セラピー基地の来客数や参加者の特徴、(2)森林セラピーに森林を提供している森林所有者の意向、(3)うきは市の地域資源や企業に向けた取り組みや町の課題についてインタビューを行い、関連資料を収集した。

## 3. 結果

### 3. 1. 森林セラピー基地の来客数とその特徴

図1は2013年度から2017年度までの来客数を示している。2014年度から2016年度までの3年間を見ても、年平均900人以上が森林セラピー基地へ来ていた。しかし、2017年度には九州北部豪雨の影響もあって来客数は778人へと大幅に減少した。訪問者の特徴として年配の女性が多く、地域別に見ると福岡県内からの観光客が多く、韓国から観光客も1割程度を占めていた。一方でうきは市の住民は来ていなかった。

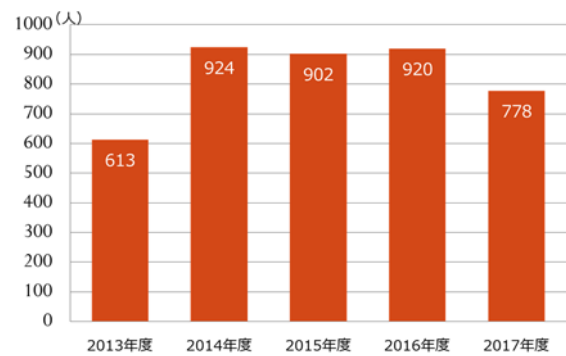


図1：森林セラピー基地の来客数

### 3. 2. 森林セラピー参加者の参加理由

図2は「森林セラピー&ヨガ」のイベントに参加した参加者の参加理由(複数回答)を示している。最も多かったのは「外でヨガができる」で18名であった。続いて「森林セラピーに興味がある」、「ストレスを解消したい」がそれぞれ14名であった。「過去に参加して、良かったから」と回答したのは4名であった。その内2名は以前にもうきは市森林セラピー基地を訪れていたが、15名は初めて森林セラピーイベントに参加した。

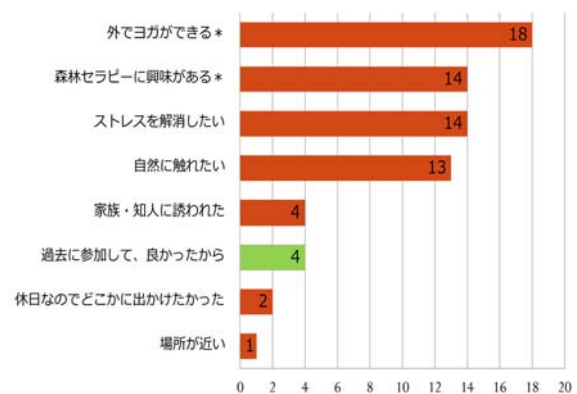


図2：森林セラピーの参加理由(複数回答)

### 3. 3. 案内人の実態

#### 3. 3. 1. 案内人の属性

図3は案内人の性別、年齢を示している。有効回答数は27であり、男性が12名、女性が15名であった。男性の案内人は全員が50才以上であり、70代も7名いた。女性の案内人も50才以上が過半数を占めたが、30代の案内人もいた。案内人の出身地について見てみると、うきは市内在住

者が 16 名であり、その内 7 名はうきは市出身であった。

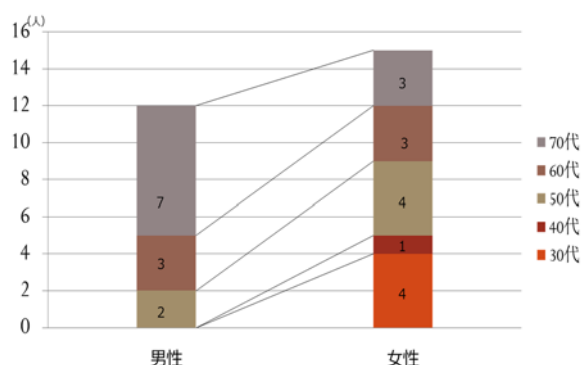


図 3：案内人の性別と年齢

### 3. 3. 2. 案内人になった理由

図 4 は案内人になった理由（複数回答）について示している。最も多かったのは「森林が好きだから」で 15 名が回答した。続いて「森林セラピーを体験したから」で 9 名が回答した。一方で「その他」の理由として「自分のうつ病の再発防止と他人のうつ病予防のアドバイザーをしたい」、「案内業務が好きだから」と回答したものがそれぞれ 1 名いた。

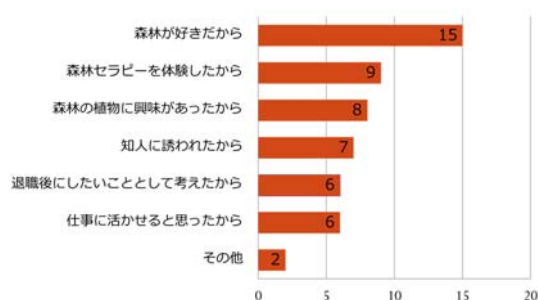


図 4：案内人になった理由（複数回答）

### 3. 4. 森林所有者の意向

うきは市の森林セラピー担当者に森林セラピーに森林を提供している森林所有者の人数について尋ねたところ、具体的な数は把握していなかった。うきは市が森林セラピー事業を立ち上げた際、9 割以上の森林所有者が「自分たちの私有林へ知らない人が入ってくるのに警戒心がある」、「ゴミが捨てられ森林が荒らされる」といった反

対意見を持っていた。それに対し市役所の職員が「木材供給だけではなく、森林セラピーという新たな視点を取り入れることで森林整備の活路を見出せる」ことや「来訪者への弁当の販売や観光農園への来訪などによる経済波及効果が期待できる」ことといった森林セラピー導入のメリットについて説明し、私有林の整備（間伐や道路建設）やベンチ設置のために 1 年半かけて森林所有者を説得したとのことであった。現在のところ、森林所有者でセラピー弁当を作る者はいるが、案内人になった者はいなかった。

### 3. 5. 町の取り組みと課題

うきは市の地域資源としてフルーツ、農産物、地下水、つづら棚田等がある。これらの地域資源のブランド化を推進するために、2015 年にはうきはブランド推進課が設立され、近年は「フルーツ王国うきは」が PR されている。2019 年 4 月にうきは市観光協会は一般社団法人うきは観光みらいづくり公社へと移行し、うきは市の観光情報の発信を行っている。

長野県信濃町の取り組みを参考に、うきは市も 2015 年度から森林セラピー基地と企業との連携に向けたプログラムづくりを開始している。一方、これまでにもうきは市へ視察に来た企業もあるが、具体的な連携に至った例は現在までない。

町の観光の課題として、日帰りや他の観光地の通過地点になっており宿泊が少ないことがある。また森林セラピーの認知度が低いことや目に見える効果を出すのが難しいことも課題となっていた。

## 4. 考察

本研究は福岡県うきは市の森林セラピー基地を対象に、アンケート及びインタビューを用いて、(1) 森林セラピー参加者の実態、(2) 森林セラピー案内人の実態、(3) 森林セラピーに森林を提供している森林所有者の意向、(4) 町の取り組みと課題について明らかにした。

「森林セラピー&ヨガ」のイベントに参加した参加者の参加理由を見てみると「外でヨガができる」と回答したものが最も多かった。それゆえ、森林セラピーをヨガ等の他の体験と組み合わせることで森林セラピーの魅力を高め、より多くの観光客を呼び込むことができる可能性がある。森林セラピーの課題として目に見える効果を出すのが難しいことがあるが、多くの観光客に来てもらうことは森林セラピーの認知度を高めることにもつながるものと思われる。

案内人を年齢別に見てみると、50歳以上が多数を占め、70代も10名おり、高齢化の傾向が見られた。案内人になった理由として「退職後にしたいこととして考えたから」と回答した者も6名いた。それゆえ、森林セラピーの案内人は退職後の生きがいとして高齢者の健康増進にも寄与する可能性がある。

国有林を中心とした森林セラピーとは異なり、提供された森林は森林所有者の財産であるため、森林所有者の経済的な活動を考慮する必要がある。それゆえ行政は、森林セラピー参加者が作業の邪魔にならないように、また不快な思いをしないように、森林所有者と参加者の双方へ配慮するとともに、森林セラピーロードへ土砂が崩れてきそうな部分や倒れてきそうな木等の対処を森林所有者と協力して行う必要がある。それゆえ、私有林を中心とした森林セラピーでは森林所有者の理解を得ることが事業を継続するために極めて重要であると考えられる。

2007年に『観光立国推進基本法』の施行以来、日本政府は観光立国の実現に向けた取り組みを推進しており、近年は「ニューツーリズム」の普及推進に取り組んでいる。ニューツーリズムの1つであり温泉体験や森林セラピー、自然体験等を通し、健康に配慮しながら様々な観光を楽しむと同時に、生活習慣病、うつ病を予防または改善も期待されているヘルスツーリズムは人気が高い。うきは市にはフルーツ、農産物、地下水、つづら棚田といった地域資源があり、森林セラピーとそ

れらの地域資源を組み合わせることで、森林セラピー事業が山村の地域振興に寄与する可能性を高めることができるものと考えられる。

#### 引用文献

- 今井通子（2013）「森林セラピーの役割と展望」  
GREEN AGE 472: 22-25
- 近藤照彦、武田淳史、武田信彬、下村洋之助、谷田貝光克、小林功（2008）「森林浴効果の生理・心理学的研究」日温気物医誌 71（2）：131-138
- 上原巖（2018）「森林療法のこれまでとこれから：世界での可能性」日本、中国、韓国による森林空間における保養活動推進フォーラム
- 李宙宮、朴範鎮、恒次裕子、香川隆英、宮崎良文（2011）「森林セラピーの生理的リラックス効果—4箇所でのフィールド実験の結果—」日衛誌 66（4）：663-669
- 横山新樹、立花敏、氏家清和（2018）「森林セラピー事業の経済波及効果—信州信濃町癒しの森事業を対象に—」林業経済 70（11）：1-20
- 細野宏（2016）「森林セラピー事業の現状と課題に係る考察」日本地域政策研究 16：74-81
- 労働安全衛生法  
[https://www.aemk.or.jp/roudou\\_anzen.html](https://www.aemk.or.jp/roudou_anzen.html)  
（2019年6月16日閲覧）
- 厚生労働省「ストレスチェック制度」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/etc/kaiseianeihou/>  
（2019年6月16日閲覧）
- 日本経済新聞（2011）精神疾患加え「5大疾病」  
厚労省、13年度から医療計画に  
[https://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0703S\\_X00C11A7CR8000/](https://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0703S_X00C11A7CR8000/)（2019年7月30日閲覧）
- NPO 法人森林セラピーソサエティ  
<https://www.fo-society.jp/therapy/index.html>  
（2019年10月12日閲覧）
- うきは市  
<http://www.city.ukiha.fukuoka.jp/>  
（2020年1月6日閲覧）