



奈良県内初！！ 森林セラピー基地認定 ～吉野町～

吉野町は、平成24年3月に奈良県内で初めて「森林セラピー基地」及び2箇所「森林セラピーロード」について、「特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ」より認定を受け、平成25年3月のグランドオープンを目指す。

「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をいい、森林環境を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養・ライフスタイル指導などの方法によって、心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目指すもの」と、同特定非営利活動法人では定義している。

■「森林セラピー基地」認定への取り組み

日本一の桜の名所として多くの花見客で賑わう吉野町であるが、近年観光客の減少や主力産業である林業の不振などから、「地域の活性化に取り組まなければならない」との町民の声が数多く町へ寄せられた。そこで町は、山を活用した取り組みとして「森林セラピー」に注目した。

杉、ヒノキの美林に恵まれた山々、豊かで清らかな流れの吉野川。そして何よりも雲の絨毯のように谷から尾根を覆う豪華な桜。加えて世界遺産に選ばれた歴史ある修験道の聖地であり、古い社寺が立ち並ぶ吉野山。吉野町は、この数多くの財産を余すところなく活用して、「森林セラピー基地『悠久の風景 吉野の道』」の認定申請に取り組んだ。

■「森林セラピーロード」の概要

歴史・文化的、自然的観光資源を数多く持つ町の中でも、セラピー効果の期待できる2箇所のロードを設定した。できる限り多くの人たちに、吉野の良き環境に触れてもらうため、二つのウォーキングロードにはそれぞれ異なった特徴を持たせている。

「吉野・宮滝 万葉コース」は、山岳地を歩くやや健脚者向け約7.7kmのロード。近鉄吉野駅から如意輪寺、高滝、象のきさ小川を経て宮滝バス停まで。



高滝（左）と象の小川（右）

「神仙峡 龍門の里コース」は、平均斜度1.8%と高低差が小さい平坦な約6.6kmのロード。吉野運動公園から津風呂湖畔を巡り、山口神社、龍門の滝を経て吉野運動公園に戻る。

両コース共に滝があり、マイナスイオン効果が期待できるロードとなっている。



龍門の滝

■“悠久の美林”をキーワードにまちづくり

吉野町では、森林セラピー事業をより住みやすく魅力ある町になるための事業と位置付け、“悠久の美林”をキーワードにした町づくりに取り組んでいる。

そのため「森林セラピー基地」のグランドオープンに向けて、観光産業に携わる人だけの事業ではなく、地元住民との協働で地域の活性化を目指している。

町全体がより住みやすく、訪れる人にも魅力的な場所になることは、観光・飲食だけでなくセラピーガイドなど多くの住民を巻き込み、さらには森林保全意識の高まりなど、広範囲の波及効果が期待される。

（奥 桂子）