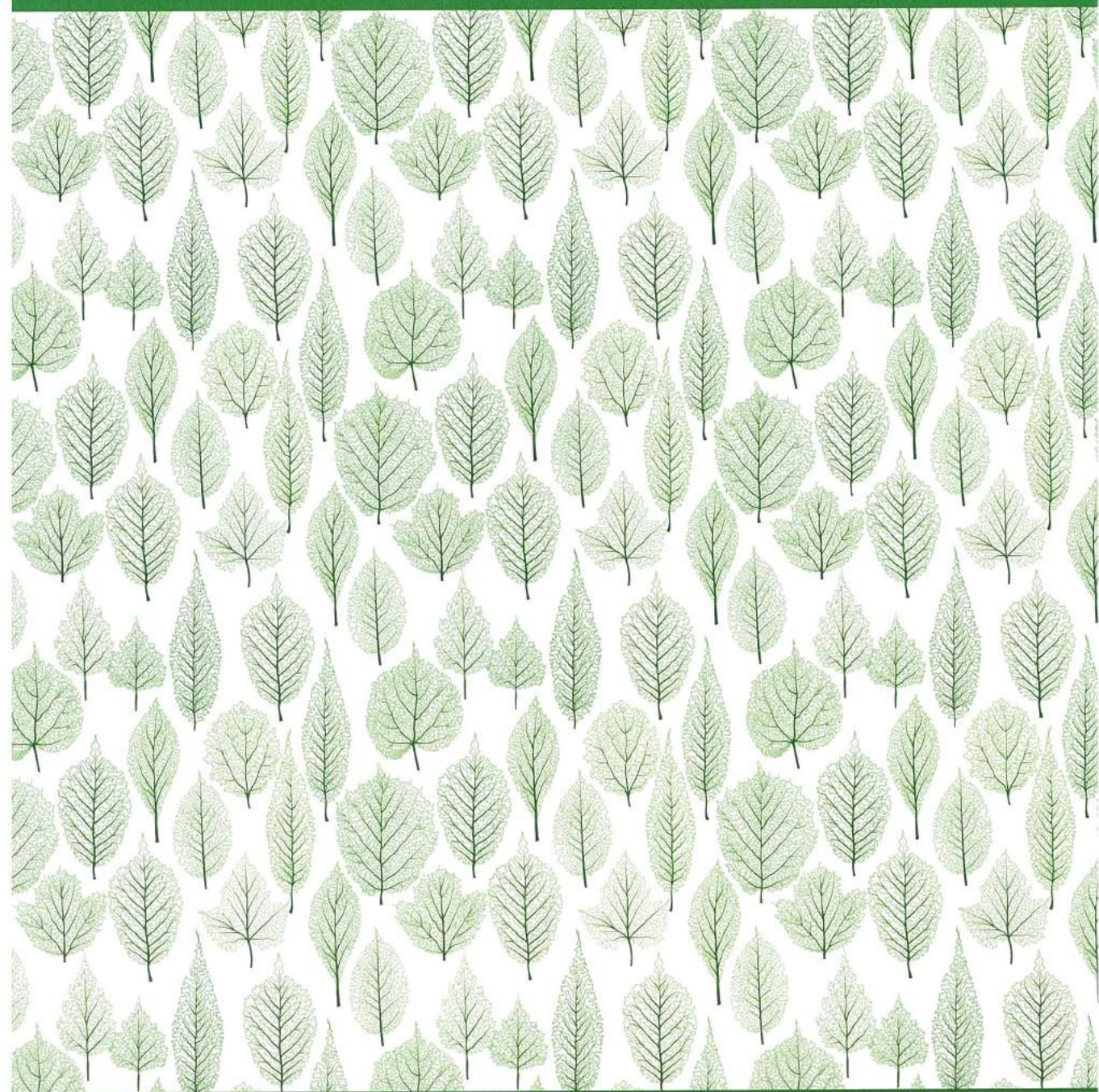


癒しと歴史が香る森

大分市 森林セラピー® GUIDEBOOK



特定非営利活動法人
森林セラピー
ソサエティ 認定



森の力

が心と身体を元気にする
——ようこそ大分の森へ——

癒し効果が科学的に
証明された森林浴

森の中を歩くと、木立の間を駆け抜ける風を肌で感じ、新鮮な空気を身体いっぱい吸い込むにつれ、心が清々しい気分になり、身体の緊張が少しずつほぐれていくのを感じたことはありませんか。

植物から発散される揮発性の「フィトンチッド」によって森の空気は清浄に保たれ、土の香りや鳥のさえずり、躍動する木々や季節ごとに美しい花を咲かせる植物など、森の中は生命の力に満ちあふれています。

森の中にいると、心が安らぎ体調が良くなることは古くから経験的に知られていましたが、それを裏付ける医学的なデータが少なく、客観的な根拠が整っていませんでした。

ところが近年、森林が心身に及ぼす影響に関する研究が進み、自然豊かで良く整備された森には、心身をリラックスさせ、身体の免疫機能を向上させる効果があることがわかってきました。研究では、脳の神経活動や唾液中のストレスホルモン、心拍変動などを測定することにより、森林浴が心身にもたらす癒し効果の謎について、解明が続けられています。

人類は何万年もの間、森の中で暮らしてきました。もしかしたら私たち人類の祖先によって受け継がれてきたDNAに、その謎を解くヒントが刻みこまれているのかもしれない。

「森林セラピー®」とは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴効果をいい、心と身体の健康

「五感」でとらえる森のパワー

森の緑を眺めるだけでも、血圧の低下や脳活動の鎮静化など、身体がリラックスすることがわかっています。また、季節ごとに装いを変える木々や山の景色、野山の小さな草花にも心が和みます。

見る



街から離れた静かな森の中、目を閉じて耳に意識を集中してください。鳥のさえずりや川のせせらぎ、風や枝葉のざわめきなど様々な音が聞こえてきます。森の生命の声に癒されるでしょう。

聴く



森に入ったら、手のひらで葉っぱや幹などを触ってみましょう。足の裏で土や落ち葉を踏みしめる感覚も気持ちが良いものです。大きな木に抱きついてみるのもおすすめ。心が落ち着きます。

触る



さわやかな森の香りの正体は、樹木が発散する「フィトンチッド」。血圧の低下や自律神経の安定、怒りや緊張などを緩和させる効果があります。大きく深呼吸して身体に取り入れましょう。

嗅ぐ



森林には、木の実や山野草、湧水など様々な大地の恵みがあふれています。私たちはその地域の郷土料理や、里山で育てられた野菜をいただくことで、身体の中から元気になることができます。

味わ



森林セラピー®
って何？

高尾山セラピーロード

づくりや、疾病の予防を目的としており、全国約60カ所の森が「森林セラピー基地」「セラピーロード」として認定されています。

大分市は、平成24年3月に「森林セラピー基地」と8つの「セラピーロード」の認定を受け、それぞれが固有の自然環境と地域文化を持ち、訪れる場所や季節によって、毎回新しい発見を与えてくれます。

「フィトンチッド」森の代表的な香り成分。リフレッシュ効果や消臭・抗菌・防虫効果などがある。広葉樹林に比べて、杉やヒノキなどの針葉樹の方が多く、1日の中では午前11時頃、1年では6～8月に濃度が高い。

森林セラピーって何？

森の力

が心と身体を元気にする
—— ようこそ大分の森へ ——

埼玉医科大学保健医療学部

大賀淳子

森林セラピー®が心と身体に及ぼす影響

森林環境が心身に及ぼす影響を
長年研究している大賀先生に
森林セラピーの効果について
話していただきました。

私は現在、看護系大学で精神看護学領域の教育、研究に携わっています。8年前に大分で卒論生と「森林浴による大学生への心理的効果」について取り組んだことがきっかけとなり、森林環境がヒトの心や身体に及ぼす影響についての研究を続けています。今日は最近の調査結果をお示ししながら、森林セラピーの効果の一部をご紹介します。



精神科デイケア利用者(うつ病や統合失調症などの回復期)の方たちに、約2カ月の間隔をあけて3回、森林で1日を過ごしてもらいました。1回目の11月は試行的な実施(参加者10名)として、散策やレクリエーションを行いました。活動後は「抑うつ」と「怒り」の気分(POMS: Profile of Mood Statesという質問紙)が有意に減少していました。2回目は1月のとても寒い日で参加者は8名、身体を暖めるために勾配のあるコースを散策した後、由布岳や鶴見岳の雄大な景色を眼前に合唱をしました。青空の下で歌って踊った経験はとても好評で、3回目の参加者増(13名)につながりました。この回は気分の変化に加えて精神的ストレスの指標である唾液アミラーゼ活性も減少し、さらに3回目はPOMSの全尺度(緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱)で有意な改善がみられました。参加者からは、たくさん感想が寄せられ

ました。そのうちの一つが「参加した日の夜、薬を飲まなくても自然に眠れたことへの感激」です。精神科デイケア利用者の方たちは、ほとんどが睡眠剤を服用しており、翌朝スッキリ目覚めることができませぬ。そんな彼らにとって、薬なしで心地よい睡眠が得られたことは、このうえなく幸せなことだったのです。また、彼らが全身で森林を味わっていたことは、こんな言葉からも読み取れます。「落ち葉を踏んで歩く」と気持ちがいいワフワフした、「暗くなるほど木が繁っているところから、パッと景色が広がったときの感動」などです。

大分には快適で安全な森林が豊富にあります。皆さんもお気に入りの森林を見つけて、非日常の世界を楽しんでみませんか？

Profile

群馬県出身。千葉大学教育学部卒業後、群馬県公立高校養護教諭。大分県移住後、精神科病院看護師を経て、大分県立看護科学大学着任(1998年4月～2013年6月)。2013年7月より埼玉医科大学保健医療学部看護学科准教授。現在の研究テーマは、森林環境を様々な対象者のメンタルヘルス向上に役立てる方法、学校登山による子どもの心身への影響など。看護学修士。

知ってビックリ!

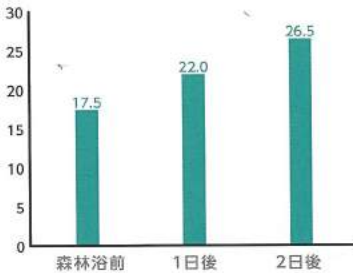
森林セラピー®の健康効果



森に入ると、人の心と身体にはどんな変化があるのでしょうか？
都市部と森林部で、生理・心理・物理実験等を行った結果、
森林の持つ癒し効果が科学的に実証されました。

NK活性が上昇

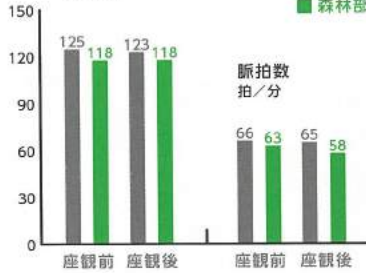
免疫能の変化
NK活性(%)



リンパ球の一種であるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し(2日で約1.5倍)、がんやウイルスなどに対する抵抗力が増している。

血圧や脈拍数が減少

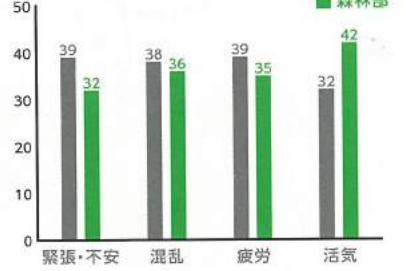
収縮期血圧
(mmHg)



森林浴で、収縮期血圧および脈拍数が都市に比べて低下した。森林のほうが都市よりリラックスしている状態にあることがわかる。

心理的にリラックス

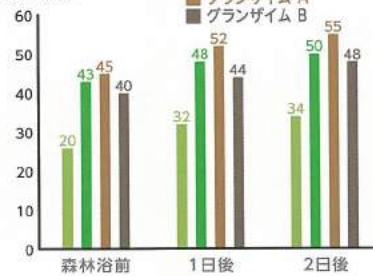
心理的变化
T得点



POMS(心理測定)の結果、森林浴歩行後、都市と比べて「緊張・不安」「混乱」「疲労」が緩和され、「活気」が高まることがわかった。

抗がんタンパク質が増加

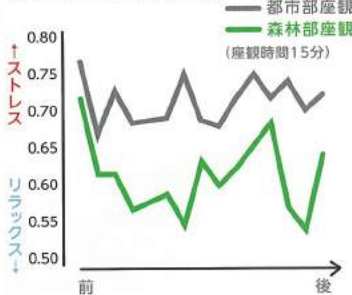
抗がんタンパク質の変化
陽性率(%)



森林浴により、NK細胞が放出する主要な3種類の抗がんタンパク質が増加し、がんに対する抵抗力が高まったことがわかる。

交感神経活動が低下

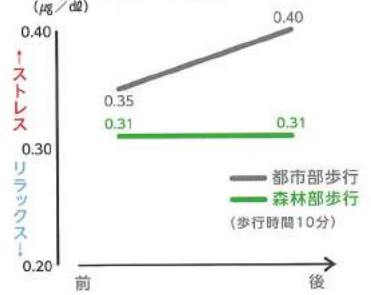
心拍変動性 HRV(LF/(LF+HF))



森林では、ストレス時に高まる交感神経活動が抑制され、リラックス時に高まる副交感神経活動が促進することがわかった。

ストレスホルモンが減少

唾液中コルチゾール濃度
($\mu\text{g}/\text{dL}$)



代表的なストレスホルモンである唾液中のコルチゾール濃度が、森林は都市に比べて低く、歩いた後も上昇していない。

つまり

森林セラピーは、

- 心身ともにリラックスさせ、ストレスを減少させる。
- NK活性を上昇させ、がんの予防効果が期待される。

森林浴によるNK活性の上昇は、日帰りでも効果と持続性が確認されている。つまり月に一度の身近な森林浴でも高い免疫機能を維持できる。



大分市商工農政課
産業振興課
森林セラピー担当班
わかひろふみ
和歌宏文

身を任せてはいかがでしょうか。

8つの森林セラピーロードは、地域の人々によって大切に守られています。自然の風景や歴史、伝統、食なども様々です。お好みやニーズに合わせてコースを選び、森の中をゆっくりと流れる時間に身を任せてはいかがでしょうか。

大分市の森林セラピー®はここがスゴイ!
大分市は、市街地を除くほぼ全域に森林セラピーの森が広がっており、森林セラピー基地のある市内の市町村の中で最大の人口規模を有しています。そのため、大分市の森林セラピー事業は、観光や地域の健康維持・増進を大きなテーマとしています。市街地にほど近い森は多くの人が気軽に利用でき、多種多様な地形を生かして、多彩なイベントも行われています。

① 高崎山セラピーロード 中世の歴史とおサルに会える癒しの森を歩こう

大分市のシンボル山でセラピー体験



トレッキング

628m

DATA

距離：片道約1.9km
高低差：約200m
所要時間：片道約1時間

森を楽しむ、
元気になる方法をお伝えします!



今日のガイド
NPO法人みどりの森アロワエック理事長
森林セラピスト 林弘美

きれいな杉林で深呼吸して ココロとカラダをリセット

この間の女子会でも話題になった「森林セラピー®」が体験できると聞いて早速高崎山に。早朝、南登山口駐車場に着くと、森林セラピストの林さんが笑顔で迎えてくれた。

「昨夜はよく眠れましたか?どこか痛い所はありますか?」と体調確認の後、だ液アミラーゼモニターによるストレス度チェック。数値で「ややあり」の判定が出て少し驚いた。軽くストレッチをして森の中へ。落ち葉を踏み感触を楽しみながらしばらく歩くと、さわやかな木の香り。先にはきれいな杉林が広がっている。

「樹木が外敵から身を守るために発散するフィトンチッドという香り物質が、人をリラックスさせてくれます。ここで大きく深呼吸しましょう!」

鼻から大きく息を吸って、口からゆっくり長く吐く。ホントだ。肩の力が抜けて気分スッキリ。柔らかい木もれ日やそよ風も気持ちいい。

C	A
	B
	D

A. 高崎山の間伐材を砕いて作ったウッドチップが香る南登山口駐車場。ゆったりとしたベンチやバイオトイレなども設置され安心。 **B.** 天然の大きな一枚岩。触るとひんやりして気持ちいい。 **C.** 立ち止まってゆっくり深呼吸。フィトンチッドを体内に取り込む。NK(ナチュラル・キラー)細胞を活性化させ免疫力もアップ。 **D.** セラピーロード途中の絶景ポイント。大分市郊外の家並みや県民の森の山々が見える。





H	E
I	F
	G
J	

E. 残り1kmの案内看板。ここから高崎城の城郭に入っていく。塀堀(たてぼり)など多くの遺構が見られる。 **F.** 山に自生するアオキの実。秋から冬にかけては赤く熟す。 **G.** 曲輪(くるわ)と呼ばれる場所は安息ポイント。何も考えず頭を空っぽにして森のリズムと同調する。 **H.** 円形に石組みされた、のろし台跡。江戸時代のものと言われる。 **I.** 頂上付近は自然を生かす形で整備され、別府湾と海岸線、国東半島まで見渡せる。 **J.** セラピーロードで、野生のニホンザルに出会うことも。森の中の自然な姿に癒される。



「五感」で森を感じて
エネルギーを満タンに

中世に大友氏の山城が築かれていた高崎山。大手口まで来たところで、私たちの待機場所であった曲輪(くるわ)跡の平地に足を踏み入れる。

「ここではシートを敷いて、大地に寝転んで目を閉じてみましょう」

耳を澄ますと鳥のさえずりや木々のざわめきが聞こえる。森に身をまかせると、雑念が消えて、ココロがどんどん穏やかになっていく感じ。

出発から約1時間で高崎山頂上に到着。眼下には別府湾が広がり、海風が心地良い。深呼吸するとお腹が鳴った。「どうぞ」と林さんが昼食に用意して下さったのは、大分の旬の食材を使ったマクロビオティックのお弁当。

「いただきます！」素材本来の味わいとパワーが私を満たしてくれた。

山を下り再びアミラーゼチェックをすると、不思議なことにストレッチはどこかに消えてしまっていた。この森林セラピー効果はしばらく持続するという。ココロとカラダが充電されて明日からも頑張れそう。そして、「ちょっと疲れたかな」と感じたらまた森へ戻って来よう！

高崎山
セラピーロード
Map



春は山桜、夏はホタルブクロ、秋はゲンシショウコ、冬はヤブツバキなどの花々が山を彩ってくれる。

山頂を通り越して奥へ。由布岳や鶴見岳、遠くにはくじゅう連山の稜線も見える。



ものすごい生命力を感じるよ。触ってパワーをもらおう。

自然の大きな杉

頂上付近

高崎山山頂
628m

あと少して頂上。がんばれ!

Hのろし台跡



J 運がよければおザルさんに出会えるかも!



頭に自然のリング(木の幹に開いた穴)が! アオキの実を投げてみよう。うまく入れば願い事が叶うかも。

五感

視覚	聴覚	触覚	嗅覚	味覚
----	----	----	----	----

G 曲輪

大手口

B 大きな一枚岩

山椒の香りで癒されよう。

E 1km 看板

F 自然のリング

600m 看板

F アオキのゲート

鳥のさえずりポイント

至銭亀峠

高崎山南登山口

標高 415m。大分ICから車で約15分。駐車スペースは約10台分。手前に約20台分ある。

C 山椒

D 杉林

杉林でフイトンチッドをたっぷり吸入しよう。

50mも続くアオキのゲート。うっそうと生い茂って夏にはひんやり気持ちいい。



高崎山憲章

高崎山は、古くより豊後の国を代表する山として大分市の西部にあり、周辺で生活する人々に多くの恵みをもたらしてきました。その自然は、生物生存の基盤であり、澄みきった空気、緑の山なみ、二ホンザルをはじめ穏やかに生息する動植物は、私達が祖先から受け継いだ貴重な資産であり、歴史は、特色ある大分市の地域社会を形成し、潤いに満ちた文化を育んできました。私たちは、歴史と伝統を大切に、自然観察や健康増進など里山を利用する様々な活動を相互に尊重し、自然に学び親しみ愛する心を育て、マナーを守りながら活用することで、人と自然との調和を保つ必要があります。自然は極めてぜい弱であり、一度破壊されると復元することは非常に困難です。高崎山のもたらす恩恵を後世に未永く継承するために最善の努力を払わねばなりません。私たちは、ここに高崎山憲章を定めます。

- 一、高崎山の自然を学び、親しみ、感謝し、動植物の採取は行いません。
- 一、高崎山の環境への負荷を減らすため、道を極力傷つけず、譲り合って登ります。
- 一、高崎山の環境保全のために、ゴミは捨てず、持ち帰ります。
- 一、高崎山の自然・景観・歴史・文化を、未来の子供たちに継承します。
- 一、自然の中で生活するサルには、エサを与えることはしません。

[NPO法人みどりの森プロジェクト]



PH8.9のアルカリ性単純温泉。無色透明のヌルヌルとした湯で、湯上りの肌はしっとり、乾燥しないと評判だ。

◎由布市挾間町大字来鉢1155
◎大浴場大人(中学生以上)330円 小人(3歳~小学生まで)160円・家族湯(4名まで)50分1400円 60分1650円
◎10時半~21時 ◎月・火曜(祝日は営業) ☎097-583-5511

露天風呂とサウナ風呂はどちらも開放感抜群。赤褐色のモール泉で体の芯からホカホカ。ユニークな樽風呂も。

◎由布市挾間町高崎628-1
◎内湯・露天風呂大人400円 小人200円・サウナ風呂大人600円・家族風呂60分2000円 90分3000円
◎5時~23時 ◎木曜 ☎097-583-5966

「極楽温泉」
肌がスベスベになる美人の湯

「高崎山温泉 おさるの湯」
秘湯気分も味わえる

高崎山周辺
立ち寄り
温泉

高崎山の周辺には、自然に抱かれた特色のある温泉がいっぱい。森林セラピーと温泉の組合せで最高の癒しの休日に。

◎住所 ◎料金 ◎営業時間 ◎定休日 ◎電話番号



今度の休みは どの森を 歩こう。

三方を山に囲まれた大分市には、車で1時間以内に行ける魅力的な森がいっぱい。自分の足で歩いてみると、これまで気づかなかった世界が広がっています。



七瀬川自然公園／芝生広場を中心に遊具や丘などがあり、散歩や川遊びも楽しめる。国土交通省発表の「川の通信簿」で最高評価の5つ星を獲得。霊山寺から車で約15分。



四季折々
いろいろお花が
楽しめる

展望台から
市街地が
一望！



高瀬石仏／五体の磨崖仏は平安時代末期の作。国指定史跡。霊山寺から車で約15分。



鐘楼の上は展望台。



霊山寺／和同元年(708年)創建の天台宗の古刹。江戸時代初期に松平忠直(一伯)公が寄進した山門壁面の飾り彫刻は見事。

市街地に近い信仰の山。景色を眺めてがんばるコース
2 霊山セラピーロード
観音様の伝説や数々の歴史に彩られた霊山。コナラやヒノキなど天然林の中を歩いて頂上へ。各展望所からの眺望も見どころです。



610m DATA	
距離	①約1.8km (片道) ②約750m
時間	①約1時間 (片道) ②約25分
高低差	①約275m ②約145m



- おすすめセラピーロード
- 少しハードな道 (しっかり準備が必要)
- 登山道・遊歩道
- 車道、歩くのもオススメ
- 車道
- 駐車場
- トイレ

登山・トレッキング・ハイキングについて／日本では、登山は低山から高山まで山頂を目指す、トレッキングは山の中を歩く、場合に使われています。ここでは、鎖場などの急登がなく、未舗装の山道を歩いて山頂を目指すコースは、登山ではなくトレッキングと定義しています。ハイキングは、ウォーキング気分ですら自然の中を歩けるコースです。

渓流沿いをのんびりと。気持ちのよい木もれ日コース

3 おしどり溪谷セラピーロード

大分市唯一の溪谷美を楽しめる、初心者・ファミリー向けのルート。川のせせらぎや鳥のさえずり、生き物達の姿に心癒されます。

ちょっと寄り道
至わさだ地区

塚野鉱泉
社 一心寺

太平洋神社

標高135m GOAL
県民の森
管理事務所

安友庭園

手づくりの丸太のイスが所々に。

とうふ岩

雲山 610m

高さ10m以上の巨大なプランコが木々の間に。

雲山がよく見えるよ

道に苔! すべらないようにね

ウグイス滝

START
標高335m
青少年の森
森林学習展示館

至平成森林公園

桜や紅葉の季節は特に美しい

青少年の森の人造湖。一周870mで散策できる。

湖畔には野生の鴨や沢ガニの姿も。

ハイキング
335m
DATA
距離: 片道約6km
時間: 片道約2時間
高低差: 約200m

周辺では、春に桜や菜の花が!

宇曾山荘/テニスやグラウンドゴルフができるリーズナブルな宿。合宿や研修、宴会等に。
☎097-588-0801

多目的グラウンド
● 野球場
● 宇曾山荘
● テニスコート

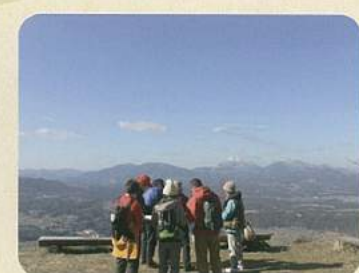
START

参道入口

ちょっと寄り道

おおくぼ
アジやサバなどの魚寿司を甘酢漬けのキャベツで巻いた地域伝統の「のっはる寿司」。「七瀬巻」とセットで700円(税込)
※持ち帰りのみ。前日までの予約がおすすめ。
☎097-588-1670
☎9時~15時頃 ☎月曜

TUKURU&CAFE 野津原倉庫
スタンプのアトリエを併設した新感覚カフェ。有機栽培の玄米と野菜を使ったマクロビランチと天然酵母の石窯ピザがヘルシー。
☎097-588-0369
☎11時~18時 休月曜
https://www.facebook.com/tukurucafe



階段状に舗装された道を歩く

頂上は神社の裏

宇曾山 644m
約15分
宇曾嶽神社

GOAL 至陣子

この砂利道には絶対に行かないで

山を登って絶景&街道グルメを堪能するコース

4 宇曾山セラピーロード

鶴崎を結ぶ肥後街道沿いの史跡やグルメポイントも楽しんで。

ハイキング
644m
DATA
距離: 片道約2.5km
時間: 片道約1時間20分
高低差: 約484m

花を眺めてお散歩コース&大分の尾根歩きに挑戦コース
5 平成森林公園セラピーロード
6 鏡ヶ岳セラピーロード
 平成森林公園は、傾斜が緩やかで歩きやすい遊歩道を整備。三つの山を縦走する鏡ヶ岳は健脚者向きの登山コースです。

4月上旬頃、さくら園の桜が満開!



大分県民の森にある平成森林公園。広い敷地に様々なエリアがあり、四季折々の自然を楽しめる。



急な斜面には鎖が整備されている。



大分スタジアムも見えよ!



山頂からは雄大な山並みや市街が望める。

森林公園遊歩道 1.7km 約40分
至豊後大野市



河原内陶芸楽習館/くい呑みや茶碗づくりを体験できる。毎週火曜が金曜。1回520円。問合せは大分市教育委員会社会教育課 ☎097-537-5649 ※要予約(5人以上) 見学は陶芸楽習館 ☎097-596-1070 ⑩月・木曜

後藤家住宅/18世紀後半の江戸時代に建てられた大分市最古の民家。



国重要文化財・後藤家住宅



上り下りと尾根歩きくり返し



山野草もみられるよ!



6月末はラベンダー祭り

至青少年の森

香りの森

香りの広場

ラベンダーの丘

平成パークライン

大分市立のつはる少年自然の家

風の丘を包む雲海

風之丘

START&GOAL A

四辻峠

鏡ヶ岳 847m

鳥帽子岳 821m

雨乞岳 751m

登山 847m

DATA

距離: ①往復約3.6km

時間: ②往復約2時間

高低差: ③約200m

登山 661m

DATA

大分県民の森・平成森林公園内には多くの遊歩道が整備されており、自由に散策できる。

名木と神楽の里。天空の遊歩道で憩うコース
7 天面山セラピーロード
 大友氏の山城があった山頂には公園があり眺望も抜群。河原内地区は神社やお寺が多く、名木めぐりも楽しめます。

START A

至竹中

天面山の看板

中野神社

天面山 403m

GOAL A

登山道は少し急

林道だが歩きやすい

五柱神社

天面山 2.7kmの看板

至端登

天面山の看板

至中

至大綱

至河原内

中野神社/樹齢700年を誇るむくの木がある。

五柱神社/明治時代から継承されている深山流伊与床神楽は大分市指定無形民俗文化財。

4月末頃には藤の花も見られる

ちよっと寄り道

ちよっと寄り道

START & GOAL B

森林公園遊歩道 1.7km 約40分

至豊後大野市



五柱神社/明治時代から継承されている深山流伊与床神楽は大分市指定無形民俗文化財。



樹齢400年と言われる五柱神社の御神木の杉。高さ28m、幹周4.1m。

403m

DATA

①河原内コース

距離: 片道約3km

時間: 登山道約40-50分(片道) 車道約1時間

高低差: 約350m

403m

DATA

②天空コース

距離: 片道約2km

時間: 周遊約1時間

高低差: 約100m



木佐上の五芒星

様々な神社や寺院が集中する木佐上地区。セラピーロードの近くにある神社を結ぶと浮かび上がる五芒星。魔力の象徴とも言われる五芒星のパワースポットめぐりをしてみては。



火の神を祀っている宝蔵寺神社。



海のまち・佐賀関で唯一、田園風景が残る。



お神楽で有名な岩上神社。珍しい陶器の狛犬も。



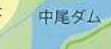
境内に御神水がある東山神社。



登山口の看板



広い駐車場 & トイレ 閉まっていることもあるよ



START



山中の鳥居が目を引く白鬚稲荷神社。

樹齢160年の2本の大分市指定名木がある轟神社。



神社の御神木



白杵の山々や高島、遠くには四国も見える

484m
DATA
距離：片道約4.5km
時間：片道約1時間40分
高低差：約430m

縦の木山 484m GOAL

木々の間を歩く



大分弁で書かれた看板があちこちに。地域の人々の手づくり。



浄慶寺 / 真宗大谷派のお寺。住職の法話と水墨画体験：1人500円、約2時間。

☎097-576-1571 ※要予約(3人以上)



地元産大豆100%で作った豆腐を販売。もめん1丁200円。



Cafeほぼろ / 里山に抱かれた自宅カフェ。挽きたてのコーヒーと手作りのケーキが美味。☎097-576-1080 ⑨14時～19時 ⑩土・日曜

セラピーロードとその周辺で見られる鳥



メジロ



オオルリ



カルガモ



コサギ



コゲラ

癒し効果を体感!

おおいたの森は

私たちが
ご案内しています!



大分市の

森林セラピーガイドとは、森

森林セラピスト®を

ご紹介します。

森林セラピーガイドとは、森を訪れる利用者に対して、森林浴効果が上がるような散策や運動を現地で案内する人。森林セラピスト®は、それに加えて、心と体の健康を維持・増進させるための適切なプログラムを提供し、効果的なセラピー活動を指導できる。

ガイドの
モットーは
自分も楽しむ
ことです!

大分の自然の 素晴らしさを伝えたい

同僚に誘われて登山にはまり、自然の中でリフレッシュできる感覚を他の人にも伝えたくて、ガイドの資格を取りました。霊山セラピーロードは、市街地のすぐ近くにありながら、森が深く自然を感じられるので気に入っています。身近にこんな素晴らしい環境があることを多くの人に体感してほしいですね。



森林セラピーガイド
川添奈緒美さん

趣味
ヨガ

天面山は
頂上に
公園があっ
てくつろげ
ますよ

「五感」で自然を 感じて癒されてほしい

もともと山登りが好きで、森に入ると体調が良くなっていましたので、その理由を知りたくて、森林セラピストの資格を取りました。ガイド中は、参加者と一緒に腹式呼吸や筋弛緩体操をしたりして、森の中で、よりリラックスしてもらえるように努めています。雨の日の森林セラピーも意外に気持ちがいいですよ。



森林セラピスト®
足立和裕さん

得意分野
リラクゼーション法

大分のセラピーロードを もっと知ってほしい

以前ガイドをしていた時、みんなで森の中でシートを敷いて仰向けに寝ていたら、気持ちが悪くて本当に寝てしまった方もいらっしゃいました(笑) 僕自身は岩山や雪山などを登るのが好きですが、セラピーロードは傾斜が緩やかで歩きやすく、四季折々の自然も楽しめるのであなたにでもおすすめします。



森林セラピスト®
小野貴明さん

特技
ヨガライセンス保持者
ロッククライミング

森の中で普段
できない体験を
してほしいですね

季節ごとに変わる 森の色にも注目です

子供の頃から近所の山に何度も登っているうちに山登りが好きになりました。その魅力は、山頂から見える景色の良さと、季節ごとに変わる自然の表情。私も山や森に行く元気になるので、たくさんの方に森でリラックスして帰ってほしいです。ガイド中は楽しい雰囲気をつくることを心がけています。



森林セラピーガイド
橋本友里さん

特技
ヒップホップダンス

参加者の方々との
おしゃべりも
楽しみです

案内したお客様に
喜んでもらえるのが
うれしいです

耳を澄まして鳥の声や 風の音を感じてほしい

仕事や家事の合間に時間を作って、普段から山を歩くようにしています。森に入ると気持ちが良くて、私自身体調が悪い時でも、いつの間にかそれを忘れていくほどです。お気に入りの、モネの睡蓮の絵のような池の景色に出会えるおしどり溪谷セラピーロード。鳥の声や鴨やアヒルの姿に癒されますよ。



森林セラピーガイド
佐藤由香里さん

趣味
山歩き

高崎山は勝手に
「ホーム」「オレの山」
と思っています

様々な森林セラピーを 体験・実感してほしい

7年前に大分に移住して以来、自宅近くの高崎山の豊かな緑に癒されてきました。大分の森林セラピーロードの魅力は、コースが豊富で各々特色があることと、ガイドによって「味つけ」が違うので様々な効果が期待できること。所属するNPOで整備を進めている高崎山セラピーロードは今も発展中です。



森林セラピスト®
大淵靖之さん

資格
ペーシックスインストラクター

森林セラピー®には何を着て行けばいいの？

ウェア選びの基礎知識



レインウェア

変わりやすい山の天気。防寒具にもなるので晴れでも雨具は持参しよう。軽くて防水透湿性を備えた素材が人気。パンツとセットで揃えるのがおすすめ。



アウター

重ね着しやすいベストや、小雨程度の防水性があるウインドブレーカー。汗をかいたり寒さを感じたらまめに脱ぎ着して。冬には軽いダウンジャケットを。



トップス

日焼けや虫から肌を守るために長袖シャツを着用しよう。吸汗速乾性や冬は保温性のある素材を。前開きタイプならボタンの開閉で体温調節が可能。



帽子・リュック・手袋

日よけと頭部保護に帽子をかぶろう。風で飛ばないように紐つきがイチ押し。リュックは軽く背負い心地の良いもので収納機能をチェック。秋冬は手袋も。



靴下・シューズ

登山コースではトレッキングシューズを着用。それ以外なら履きなれた運動シューズで十分。靴下は吸汗性があり、衝撃を吸収する厚手のもの。



ボトムス

山では肌を露出しない長ズボンが基本。丈夫で伸縮性があり足上げしやすいものを。春夏はショートパンツとサポートタイツの組合せもおしゃれ。

森の中を安全に歩くためには、気候や地形にあった服装や靴選びが大切です。準備のポイントを知って、森林セラピーを楽しみましょう。

【協力：THE NORTH FACE® トキハわさだ店】



森林セラピー®
おすすめ

持っていて良かったグッズ

① ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

森林セラピー[®]では

大分市の



森林セラピー体験ツアー

大分市内のセラピーロード毎に開催しているイベント。森林セラピストや森林セラピーガイドがコースを案内、五感を活用して森の癒し効果を満喫できます。各ロードによって特色あるセラピーメニューを用意しています。

夏休み
7・8
月

5
月

3
月

高崎山 山開き

瀬戸内海国立公園指定80周年を記念して、平成26年から新緑の美しい5月に開催。森林セラピーガイドと高崎山セラピーロードをトレッキングして森林セラピーを体験。山頂では安全祈願祭が行われ、眺めも楽しめます。



森林セラピー トレイルランニング大会

トレイルランニングは山道を走る人気急上昇中のスポーツ。大分県県民の森の平成森林公園周辺で行われる大会は、年々参加者が増え、大きなイベントに成長。獲得標高2900m、総延長40キロの安全なトレイルです。

森林セラピーキッズ 森のしょうがっこう

森林セラピーロードを拠点に、様々な体験活動を通して自然と触れ合う方法を身につける、親子参加型の人気イベント。内容は、トレッキングや自然観察、工作、食材探し、料理など。夏休みを中心に複数回開催されます。



森林セラピー 地域体験トレッキング

セラピーロードトレッキングを中心に、その地域の歴史や伝統、食文化などを体験学習できるプログラム。里山地域の魅力を実感してもらえるので、大分県内の方はもちろん、県外からの観光客にもおすすめです。



こんなコト
やっています！

10
月

10
月

10
月

森林セラピー YOGAフェスタ

毎年10月に秋空の下、大分市内の森周辺でヨガを行うイベント。ヨガと森林浴で心と体のバランスが一層整い、リフレッシュできます。平成26年は10会場で開催され、2日間で計600名弱が参加。森の新鮮な空気が気持ちいい！



森林セラピーコンサート ～森の音楽祭～

「おおいた夢色音楽祭」に合わせて、上野の森に囲まれた市美術館の広場で、無料のアコースティックコンサートを開催。演奏はクリスタルボウルやスチールパンなど珍しい楽器が多く、直接触れる体験コーナーもあります。

森林セラピーキッズ 森のようちえん

子供達が、森の中で楽しい活動を通して自然の素晴らしさや不思議を体験し、遊びながら森のしくみを学びます。親子でおやつや団子汁などの屋外クッキングにも挑戦。健康な心身の発達につながる自然体験プログラムです。



ときめく 森林セラピースイーツ

大分市の各森林セラピーロードをイメージし、食材にこだわって作られたスイーツをご紹介します。美味しくて体に優しいおやつはお土産にも！



四辻峠よもぎもち
5個入り 400円(税込み)

平成森林公園
セラピーロード

大分市の「森林セラピースイーツ発表会」で1位に選ばれた香り豊かな草もち。柔らかい春摘みのヨモギを冷凍保存して一年中使用。

竹の里 豊後大野市大野町藤北3244-1
☎0974-34-3666(工藤) ☎☎不定
※ご注文は3日前までに電話で



枇杷マフィン
250円(税込み)

高崎山
セラピーロード

※6・7月限定販売

田ノ浦の枇杷を使ったマクロビスイーツ。ふっくらモチモチの食べ応えと枇杷の自然な甘さが魅力。

Life Gallery 花-hana 大分市城崎町2-2-12
P&Cビルディングパークサイド201
☎097-573-7711 ☎10時~19時 ☎土曜
<http://lifegalleryhana.blogspot.jp/>

大分の 美味探訪

自然に恵まれた大分には海と山の幸がいっぱい。森林セラピーのあとは「大分の味」を満喫して。

言わずと知れたブランド魚
関あじ・関さば

豊後水道の急流にもまれて育ち、佐賀関の漁師が一本釣りしたマアジ・マサバのこと。光輝くような美しさと引き締まった身の歯応え、脂がのった濃厚な旨みが特長。贅沢な海の幸を堪能あれ。



大分のソウルフード
とり天

下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げた大分の郷土料理。大分名産の力カスを絞った酢醤油と辛子をつけて食べるのが流儀。

お店によって調理法が違うのでいろいろな味や食感が楽しめる。



きざがみ
「木佐上安心とうふ」で有名なお豆腐屋のカフェで作るヘルシーなドーナツ。甘さ控えめで素朴な味わい。豆乳シフォンケーキ(一切れ200円)も人気。

Cafeほぼろ 大分市木佐上3915-5 ☎097-576-1080
☎14時~19時 ☎土・日曜 <http://hoboro.com/>

おからドーナツ
6個入り 130円(税込み)

緑の木山
セラピーロード



霊山の緑をイメージして、抹茶を練り込んだ一口サイズの焼き菓子。大分県のマスコットキャラクター「めじろん」にちなんで命名。

SallyGarden サリーガーデン 大分市下宗方1472-1
☎097-542-4446 ☎10時~18時 ☎不定
<http://www.sallygarden.jp/>



めじろんボール
5個入り 250円(税込み)

雲山
セラピーロード

大分市へのアクセス



飛行機

東京(羽田)→大分空港 約1時間45分
大阪(伊丹)→大分空港 約1時間



大分空港→大分市内 約1時間(空港バス)



フェリー

神戸港→大分港 約11時間30分
大阪南港→別府観光港 約12時間



大分港→大分駅 約15分(大分交通)
別府観光港→大分駅 約45分(大分交通)



JR/新幹線・特急

東京駅→大分駅(小倉乗り継ぎ) 約6時間30分 | 博多駅→大分駅(日豊本線) 約2時間
新大阪駅→大分駅(小倉乗り継ぎ) 約3時間50分 | 小倉駅→大分駅(日豊本線) 約1時間30分



高速バス(長距離バス)

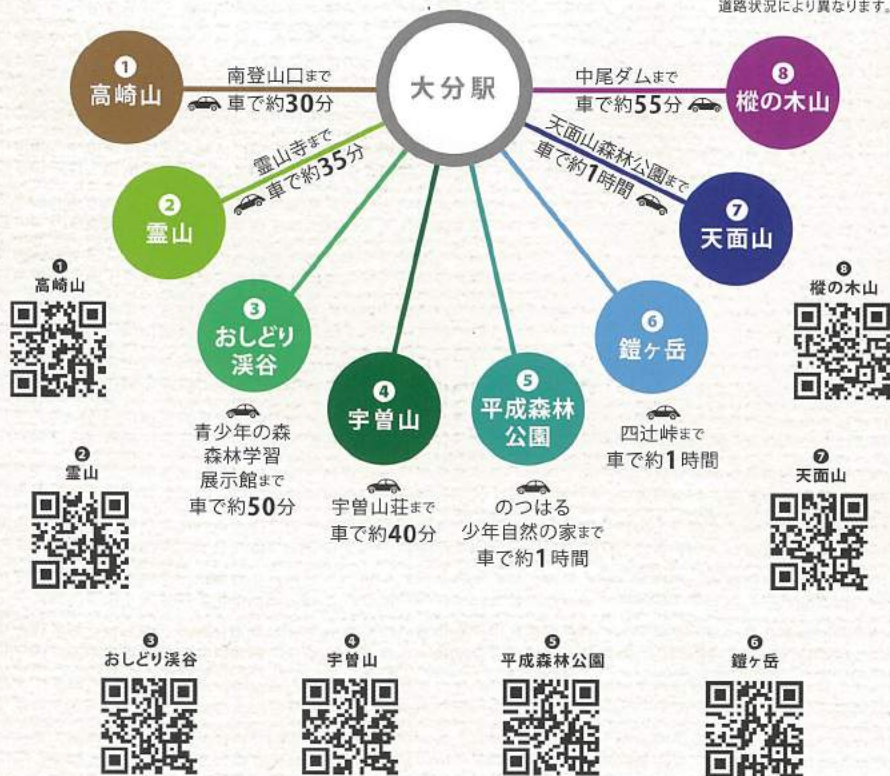
大阪→大分 約10時間30分
福岡→大分 約2時間20分

※各交通機関の所要時間は目安です。便によって異なります。

お問い合わせ	バス	大分バス 大分交通	TEL 097-532-7000 TEL 097-534-7455
	観光タクシー	大分県タクシー協会	TEL 097-558-5759

大分駅から各森林セラピーロード(基点)までのアクセス

※各所要時間は目安です。
道路状況により異なります。



森林セラピー®に 出かける前に ここをチェック!



- 体調は万全ですか?
- お天気は確認しましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 地図、水、コンパスは
持ちましたか?



森林セラピー® おすすめ スマホアプリ

森林セラピーを更に充実させる
優れたアプリをご紹介します。



花しらべ
株式会社ナレッジシステム
対応:iPhone

自分で撮影した花の写真を使って、花の名前を調べられます。また、写真がなくても、花の大きさや花びらの枚数などから検索ができる優れたもの。あの花の名前は?という時におすすめ。

<http://www.hanashirabe.com/>



さえずりナビ
NPO法人バードリサーチ
対応:iPhone, Android

山を歩いていると聴こえる鳥の声。名前は何だろう?と思った時に、とっても便利。場所や季節などの情報から検索すると、該当する鳥の写真や、鳴き声サンプルも聴くことができます。

<http://www.bird-research.jp/1/saenavi/>



やまやまGPS
Builtsoft
対応:iPhone

スマホのGPS機能を利用して、自分が歩いたルートや現在地を確認・記録でき、ネットにつながってなくても精密な地図や独自の地図が使えて便利です。

<http://www.builtsoft.com/やまやまgps/>

大分市森林セラピーに関するお問い合わせ

大分市商工農政 産業振興課 森林セラピー担当班

〒870-8504 大分市荷揚町2番31号

TEL 097-585-6013

FAX 097-533-6117

大分市森林セラピーHP <http://www.oita-foresttherapy.jp>

E-mail therapy@city.oita.oita.jp

