



[シュン!]

# 瞬

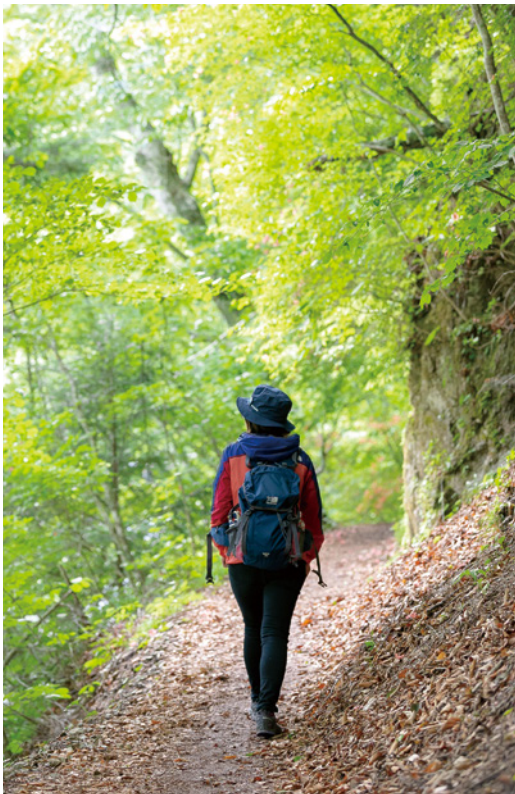
やまなしの

vol.  
21

森が持つ癒やしの力で  
たくさんの人を元気にしたい

森林セラピー  
山梨市認定ガイド  
石橋一美さん





山梨市森林セラピー推進協議会

事務局:山梨市役所観光課内 山梨市小原西843 TEL 0553-22-1111

山梨市 森林セラピー体験

検索



▲一美さんお気に入りの風の道。心地よい風が吹き抜ける



▲岩肌を覆うコケの触感も楽しむポイントの一つ



▲癒やし効果があるといわれている森の香り成分・フィトンチッド。太い幹を抱く「ウッド・ハグ」で、フィトンチッドをたっぷりと吸い込みリラックス

◀「このミズメの木は、魔よけや湿布にも用いられたといわれているんですよ」と、一美さん。手に取った枝からは爽やかな香りが漂う

## 森で体験した気持ちよさをみんなにも味わってほしい

山梨県内には、科学的根拠に基づき癒やし効果があると認定された「森林セラピー基地」が2カ所あります。一つは武田の杜、そして、もう一つが西沢渓谷。山梨市の団体職員・石橋一美<sup>ひとみ</sup>さんは、その西沢渓谷で、市から認定された森林セラピーガイドとして、週末に活動しています。

「きっかけは、山梨市の広報で森林セラピー体験の開催を知り、軽い気持ちで参加したことでした」と一美さん。もともと山登りや自然散策が好きで一美さんでしたが、体験した森林セラピーは想像以上に気持ちよく、とても爽快な気分になったといいます。「自然の力つてすごいんだなと改めて気付かされましたし、もつとたくさんの人にこの場所を知ってほしい、この気持ちよさを感じて癒やされてほしいとも思いました」

ツアーを担当していた先輩ガイドからの誘いもあり、後日、森林セラピーガイド養成講座を受講した一美さん。受講期間中に実施される試験に見事合格し、認定ガイドの仲間入りをしました。

## 森の力を借りて、心身を癒やし五感を蘇らせる森林セラピー

「森林セラピーは、森の力を借りて日々のストレスで疲れてしまった心や体を癒やしたり、鈍ってしまった五感を蘇<sup>よみがえ</sup>らせたりして、元気になってもらうというもの。まず、出発前に簡単なカウンセリングをし、参加する方の体調や要望を把握します。その上で歩く速度を調整したり、木やコケに触れてもらったり、枝や葉の匂いを嗅いでもらったりと、参加する方それぞれに合った、自然の力を感じてもらおう場を提供します」と一美さん。シーズン中はガイドの要請も多く毎週のように森に入りますが「毎回新たな発見があつて楽しいです。私自身もガイドをしながら癒やされています」と話します。

豊かな緑に囲まれ、風に揺れる木々の音や、幾重にも重なる川のせせらぎで満ち溢れる西沢渓谷は、美しい季節を迎えています。「こんなに素晴らしい森が身近にあるのだからたくさんの人に来て楽しんでもらいたい、元気になってもらえるよう、もつと勉強していきます」と、木漏れ日の中で話す一美さんの、はにかみながらも晴れやかな笑顔が印象的でした。