



森林浴

「森林浴」という言葉を聞いたことがあっても、多くは「それは豊かな緑に囲まれ、心と体が癒され、リフレッシュできるイメージ」。この森林浴をもう一歩進めて、科学的に癒し効果を検証し、心と体を感じる安らぎを生活習慣病やメンタルヘルスに活かし、健康づくりにつなげる「森林セラピー」が生まれた。

現在、森林セラピー基地は全国で60か所、近畿では4か所が認定を受けている。認定を受けるには、セラピーロードと都市で同条件による比較実験を行い、科学的に癒し効果が認められなければならない。

具体的には、①ストレスホルモンが減少する②副交感神経活動が高まる③血圧の低下④脈拍の低下⑤緊張の緩和⑥免疫力の向上⑦抗がんタンパク質の増加という変化がある。それによって、ストレスが改善され、活力や気分が回復、自律神経が安定するため、リラクゼーション効果や免疫機能の改善などの予防医学的な効果を期待できるというのだ。森を楽しむながら病気になる体を作ることができる、新しい山歩きスタイルが今、注目されている。

吉野町 × 森林セラピー

森林浴を進化させ、癒し効果が実証された森林セラピー。奈良県で唯一、セラピー基地として認定を受けた「吉野町」の森と共に生きる新スタイルを紹介しよう！





「駅」

に降り立った瞬間にいい香りがする」という声を聞きます。住んでいる者は感じなくなっていますが、山や川の香りが満ちて、地域全体が癒し効果を持つのでしょいか」と語るのは吉野ビジターズビューローで森林セラピー事業を担当する山本参与。世界遺産のある吉野町は、まさにセラピー基地として適した美しく豊かな土地。セラピーロードとして登録されている2コースは先人たちも歩き、大切に守られてきた道とか。

飛鳥・奈良時代の人々が吉野を巡った道をたどる「吉野・宮滝万葉コース」がそのひとつ。宮滝バス停↓桜木神社↓象の小川↓万葉歌碑↓高滝↓宮滝への道標↓稚児松地蔵↓如意輪寺↓ささやきの小径↓近鉄吉野駅までの全長7.7km、高低差291mのコース。古代宮滝離宮のあった「たぎつ宮処」という由来を持つ「宮滝」。激しくたぎるような川の流れの様子は、今も変わらず見て取れる。万葉集にも詠まれた「象の小川」のせせらぎを聞きながら、人工美林を抜けるとマイナスイオンがたっぷりの高滝の清流へ。稚児松地蔵付近から眼下に吉野山を一望しながら歩き、山を覆う美しい桜や世界遺産の

光景が壮大に広がる。自然の音と香りが満たされた行程は、ゆっくりと心に沁み込んでくる。

仙人が修行したともいわれる神仙峡が体感できる「神仙峡・龍門の里コース」は、車椅子が使用できるコース設定も可能な高低差の少ない、歩きやすい全長6.6km、高低差122mのコース。吉野運動公園をスタートし、みかえり橋↓木の子広場↓山口吊橋↓キツネ谷入口↓小島峠↓山口神社↓山の神様↓龍門の滝↓吉野運動公園へと戻る。ゆったりと水を湛えた津風呂湖の吊橋をわたり、湖畔を散策、広場から龍門岳の姿が美しい。奈良県の天然記念物に指定されているツルマンリョウの群生地のある山口神社の森を抜け、清らかな水の流れに沿った人工美林を進みながら、木々の木漏れ日にフィトンチッドを感じるはず。東大寺の学僧たちが勉強に励んだという龍門寺跡を巡り、龍門の滝では、目の前に流れ落ちる水しぶきとマイナスイオンをたっぷり吸収できる。古代から特別な場所であり、多くの人に愛されてきた吉野という土地だからこそできるルート設定は、癒し効果だけでなく奥深い歴史の重みも体感することができる。





森

森林セラピーとは、山歩きやウォーキングと違って、

ゆっくりと時間をかけて森の魅力をよく知る案内人とともに歩く取り組みをいう。山の知識はもちろん、健康プログラムや救命講習などをしっかりと受けた吉野美林案内人は、森を体感させるプロ。5〜6名という小人数で歩くと、落ち葉を踏みしめる音、木々の香り、小川のせせらぎ、差し込む木漏れ日、森の様々な営みを感じることができ、五感が研ぎ澄まされる。そして、よりリラクゼーション効果を高めるために瞑想、ヨガ、ハンモックで揺れるなどや、案内人オリジナルのほら貝や笑いヨガといった個性的なプログラムも用意され、森をより楽しみ癒されてほしいという心遣いが伝わってきて心地よい。地元の食材を使ったほっこりさせてくれるセラピー弁当や、案内人が心を込めて用意する琵琶茶、くぐり茶、しそ茶などのティーブレイク。とにかく一日かけて、ゆっくりほっこりいい気持ちで包み込んでくれるおもてなしはさすが。リピーターも非常に多く、雨の日でも、雨ならではの楽しみ方を提案し、森林セラピー以外にも吉野を満喫したいという人には、期間限定ではあるが

温泉入浴やワカサギ釣り、ピザ作り等のセットプランも用意しているという。

「四季が豊かで、針葉樹林が多い吉野は一年中、青々としているのが特徴。関西から日帰りできるので、気負わず気軽に参加してもらえというのが何よりの魅力です。森林セラピーで癒された効果は長続きすることが実証されています。それを実感されたお客様がリピーターとして多く来ていただいています。さらに、森林セラピーの効果により高めるために吉野町全体でも、地元の野菜を買ってもらえるようにしたり、景観のためにひまわりを植えたり、地域がおもてなしの心でつながり、意識も上がっています。」と、吉野町全体が優しい気持ちで満たされている。

時にはいつもと違った「歩く」を意識して、心身を健康にする森林セラピーを選んでみるのも悪くない。





一般社団法人
吉野ビジターズビューロー
奈良県吉野郡吉野町上市 2060-1
☎0746・34・2522
営業時間 9:00 ~ 17:00



個人ツアー

【参加費】 11,980円(1名)・7,980円(2名)・7,000円(3名)・5,800円(4名)



体験ツアー

【参加費】 5,050円(1名) ※最少催行人員4名



吉野・宮滝 万葉コース



神仙峡・龍門の里コース



オプションプラン

【温泉入浴プラン】 6,000円



吉野・宮滝 万葉コース + 入浴



神仙峡・龍門の里コース + 入浴

【癒しのお宿宿泊プラン】 10,800円or17,280円(宿泊代)+5,050円(セラピー体験代)

※実施日・詳しい内容はお問合せください。



吉野・宮滝 万葉コース + 宿泊



神仙峡・龍門の里コース + 宿泊

6月 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	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		

5月 May						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	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				

4月 April						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
						2
3	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

