森の散歩 魅力SNS発信

ただいま活動中

東京大学富士癒しの森研究所（山中湖村）

スマートフォンを片手に散歩を楽しむ地元住民と、発信方法を教える藤原さん（右端）

紅葉が色づき始めた10月末の山中湖周辺。地元住民ら約10人がスマートフォンを片手に写真を撮りながら湖畔の森を歩いた。一行には東京大学富士癒しの森研究所の教育研究主任、藤原章雄さん(48)が同行。住民らに「森の中で発見したこと、感じたことをハッシュタグ（検索ワード）をつけてツイッターに投稿してみましょう」と呼びかけた。

同研究所が初めて開催した「森活(もりかつ)で健康」プロジェクトの一場面だ。「この道は気持ちいい」「いい運動になる」「この道は危険」といった散歩中の発見をツイッターに投稿。森を散歩する魅力をSNSで広く発信し、住民の健康づくりに役立てようという試みだ。藤原さんは「住民が散歩コースの新たな魅力に気づいたり、散歩中の危険箇所を整備したりすることにつながれば」と期待。参加した男性(66)は「散歩が楽しくなる。自分のお気に入りの場所も発信してみたい」と話していた。

研究所は2011年、東大富士演習林が改称する形で発足した。森林が持つ癒やし効果や、癒やしの森づくりについて研究している。17年3月には地元の山中湖村と「地域交流に関する協定書」を結び、森と健康をテーマに相互協力することで合意。「森活で健康」プロジェクトは、協定を基に研究の成果を住民らに還元する取り組みとして始まった。

森の散歩をテーマにしたのも、村と研究所が18年に行い、村民約760人から回答を得たアンケートが基となった。過去1年間で森林やその周辺で行った活動について尋ねたところ、「山菜採集」や「自然観察」が挙がる中で「散歩」が最も多く、森の散歩を研究する意義は大きいと判断した。

研究所では今後、SNS発信に参加した住民が他の住民にも声をかけ、森を散歩する魅力を発信する輪が広がることを期待している。さらに、住民らが発信した内容を一覧できる情報サイトの開設も計画しており、森を散歩する効用の研究を進める考えだ。

藤原さんは「山中湖周辺の森林は手入れが行き届いていない範囲が広く、危険で入りづらい意識もあった。これからも地元の森を健康づくりに役立てるために必要なことを研究していきたい」と意気込んでいる。

（伊丹理雄）

セラピー効果を検証

東京大学富士癒しの森研究所の歴史は100年近くに及ぶ。1925年に山中湖村民らから所有地の寄付を受け、富士演習林として設立。2011年には、演習林が山中湖というリゾート地にあるのに着目し、研究所へと名称を変更し、森林がもたらす癒やし効果について本格的な研究に乗り出した。

研究所の面積は約40㌶。現在、常勤と非常勤を含め8人が伐採した木を運んだり、植生を調査したりする住民参加型のイベントを開き、森林での作業が人体にどのようなセラピー効果を与えるか検証している。

所長補佐の斎藤暖生(はるお)さん(41)は「地元住民の協力を得ながら、多くの人が森と積極的に関わり、活用する未来を作っていきたい」と話している。

東京大学富士癒しの森研究所のメンバーら