



## ■ 最近の森林浴は

森林散策は、誰もが楽しめる森林浴の形態の一つです。最近では、都会に住んでいる人たちが森へ誘うために“新緑の中を森の案内人とともに歩こう”などというキャッチコピーで参加者を募り、**森の案内人との森林散策**が盛んに行われています。

例えば、世界遺産となった屋久島や白神山地、知床半島などでは、インタープリターなどの案内人との入林が一般的に行われています。



森の案内人と亜高山帯の森林を散策  
(下呂市小坂町濁河)



新緑の落葉広葉樹林を散策  
(高山市清見町西ウレ)



案内人との散策の醍醐味、インタープリテーション  
(南ひだ健康道場、下呂市萩原町四美)

## ■ 森の案内人の役割

森の案内人に課せられた重要な役割は、文字どおり案内人としての役割です。とくに、初めて訪れる森林においては、森林利用者の不安を取り除き、安心感を与える上でも重要な役割です。

また、散策している途中で行われる解説も、森林利用者の緊張感をほぐす上で、重要であると言えるでしょう。

これらの理由から、都会に住んでいる人が森林に親しむ上で、森の案内人の存在は大きいと考えます。

そこで、森の案内人の効果を検証するために、次の条件で散策するとき、森林利用者の反応を調べ、その効果について検討しました。

- 初めて訪れた森林を一人で散策したとき。
- 初めて訪れた森林を案内人と散策したとき。
- 2回目の森林を一人で散策したとき。  
(案内人との散策の翌日に)

## ■ 何を指標として検討するのか

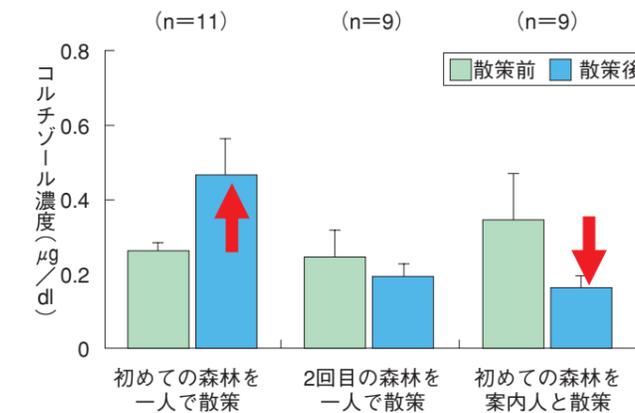
指標として用いたのは、唾液中のコルチゾール濃度です。

コルチゾールは、心理的、身体的なストレスを受けると、副腎皮質から分泌されるストレスホルモンです。



唾液を採取するには、唾液採取管を使います。採取方法は、管の中にある脱脂綿を一定時間、口の中に入れて、脱脂綿に唾液を含ませるだけです。

## ■ 初めて訪れた森林における案内人の効果



左の図は、条件が異なる森林散策の前後における、唾液中のコルチゾール濃度を示しています。コルチゾール濃度は、ストレス状態にあるときには高い値を示します。

赤い矢印は、散策の前後で、コルチゾール濃度に違いがあることを示しています。

調査の結果、生理的なストレス状態は、初めて訪れた森林を一人で散策すると高まり、一方で、初めて訪れた森林でも、案内人と散策すると緩和されることを意味しています。

森の案内人との森林散策は、不安感を感じる事が少なく、緊張感が取り除かれやすいことから、生理的にリラックスしやすいと考えられました。

次のようなときには、案内人との散策をお奨めします。

- 森林に不慣れなため、訪れるのに不安を感じているとき。
- 積極的にリラックスしたいとき。
- 都会育ちの人だけで森林を散策させるとき。