

## 5. 身近な森林（里山）の癒し効果の検証

千葉県農林総合研究センター森林研究所 総谷珠美

千葉県では、平成16～18年に健康と癒しの森整備事業を行い、一般県民はもとより、高齢者や幼児に着目して森林の有する癒し効果について検討してきました。その結果、身近な森林（里山）に滞在すると唾液中のコルチゾール濃度等が減少し、気分が改善することが確認され、生理的及び心理的なりラックス効果があることが明らかになりました。さらに、認知症を患っている高齢者では、森林に行くと子ども時代の記憶がよみがえることで虫を捕まえる等の自発的な行動が起こり、意識が覚醒し表情が豊かになることが確認されました。ここでは、幼児を対象にした調査結果を中心に紹介します。

幼児に関しては、県内の認可保育所537ヶ所を対象にアンケート調査を実施しました。その結果、187ヶ所（34.8%）の保育所から回答を得ることができました。回答が得られた保育所の中の124ヶ所（66%）が里山を活用した保育を実施しており、実施場所は公園（75%）や畑（51%）が多いことがわかりました（複数回答可）。ただし実施回数は年間20回以下が62ヶ所（50%）でした。里山を活用した保育の目的は、環境学習を目的とした動植物の採取（50%）や運動効果を目的とした散歩（45%）が多いのですが、子どもたちにみられた変化は、動植物に興味や関心を持つようになる（38%）だけでなく、言動が伸び伸びとし（23%）体力や運動能力がつく（17%）というものでした（複数回答可）。近年、子どもたちは、安全や安心を追求するあまり閉鎖的な空間における活動が多くなっています。そのような中で子どもたちもストレスを抱えているのかもしれない。このアンケート調査の結果は、里山が幼児にとって心身の健康増進の場になる可能性を示しました。しかし一方で、公園や田畑ではなく雑木林で保育を実施したいという要望（59%）や、実施したいが近くに里山がない（73%）という回答も得ることができました（複数回答可）。

このようなニーズを受けて、県民が気軽に森林の癒し効果を体験できるように、平成19年度から各県民の森にセラピーコースの設置を進めています。また、平成20年10月には「健康と癒しの森フォーラム IN ちば」を開催し、これまでの研究成果をふまえて森林の癒し効果について広く県民に発信しました。当森林研究所も「健康と癒しの森づくり」をテーマに里山公開講座を開催し、県内の里山活動団体へ癒し効果を意識した森林整備や活用を提案しました。今後は、里山が県民の健康増進の場として注目されて整備が促進されるように、森林の癒し効果を高めるための森づくりの手法や活動プログラムについて研究を進めていきたいと思っています。

