

森を楽しむ小さなヒント集

# 森林浴読本



森を楽しむ小さなヒント集

## 森林浴読本

2025年9月10日発行

制作：長浜市地域おこし協力隊 土屋 百葉

mail: samomonmon@gmail.com

デザイン：斎藤 季夏 撮影：辻田 新也



今日、  
森行ってみる？

【案内人】つちや ももか  
土屋百葉

茨城県つくば市出身。2022年の秋に滋賀県長浜市に移住。  
長浜市地域おこし協力隊として活動。  
大学で森林科学を専攻し、現在は森林浴ガイドや竹かごの  
ワークショップを行っている。好きなものは旅と美味しいもの。

もくじ

今日、森行ってみる？ ..... 1

服装・もちもの・心得 ..... 4

レッツ森林浴！ ..... 5

おすすめの森林浴スポット ..... 11

「森林浴ガイド」のススメ ..... 14

森と焚き火のダイアログ ..... 15

番外編 日々のくらし ..... 17

編集後記 ..... 18

森と聞いて、あなたはどんなイメージを持ちますか？  
暗い？怖い？癒されそう？  
よくわからない？  
日本は国土の7割が森林。  
だから普段目にするけど、森ってちょっと行きづらい。  
そんなあなたへ、森を楽しむためのヒント集をつくりました。  
この冊子を片手に、森に行ってみませんか？  
意気込まなくても大丈夫。  
あなたなりの楽しみ方が見つかるはずですよ。

長浜市ってどんなところ？



滋賀県最北部に位置し、東は伊吹山、西は琵琶湖に囲まれた自然豊かな地域。  
姉川や賤ヶ岳など戦国時代の古戦場をはじめ、羽柴秀吉が築いた長浜城下町など、歴史遺産も多く残っています。  
自然と歴史、両方の奥深さを味わえる場所です。

Q. 森で何をしたらいいかわかりません

いざ森へ行こう!と思っても、何をしたらいいかわからない。そんな声をよく聞きます。そんなあなたにおすすめしたいのが、森林浴。

実は、「森林浴」という言葉を初めて使ったのは日本。1982年に当時の林野庁長官である秋山智英が提唱したとされています。そして今、「Shinrin-yoku」という言葉が海外で通じるほど、森林浴は国内外から注目されています。

森林浴が注目されている理由のひとつに、心と体に良い影響をもたらすことが科学的に証明されつつあることがあげられます。例えば、森林浴をするとストレスホルモンであるコルチゾールの唾液中濃度が下がることや、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化することがわかっています。つまり、森林浴をすることでリラックスしながら免疫機能を高めることが期待できるのです。

さあ、森林浴をしたくてうずうずしてきたでしょう? 次のページから、そのやり方をお伝えします。



A. ズバリ、森林浴でしょう!

心得

一、「おじやまします」の精神  
 森は、いろんな生き物が住むおうち。  
 私たち人間は「おうちにおじやまする」  
 気持ちを忘れずに森に入るべし。  
 生き物を見かけたときは、そっと観察  
 してみよう。

二、立つ鳥跡を濁さず

人間が持ち込んだゴミは、土に還ること  
 なく何十年も森の中に残される。  
 必ずゴミは持ち帰るべし。  
 もしゴミを見つけたら、拾うのが吉。

三、感じることを大切に

「知ることは、感じることの半分も重要  
 ではない」とレイチェル・カーソンは  
 言った。森林浴では感じることに意識を  
 向けるべし。  
 あなたの身体は何を感じる?」

服装

虫刺され防止のため  
 なるべく肌を出さないのがおすすめ



もちもの



水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分

マット

虫よけスプレー

帽子

長袖の服

熊鈴

もしあれば

ルーペ

図鑑

おやつ

タオル

長ズボン

歩きやすい靴

水分



靴を脱いでアーシング

さわる



ルーペで虫の目線になってみよう

みる



落ち葉を集めて観賞会

# レッツ森林浴！

日光浴や海水浴はイメージしやすいと思いますが、森林浴って何をやるのでしょうか。ただ森に入るだけでも森林浴といえますが、私の森林浴ガイドでは「五感を使って森を歩く」ということをします。このページでは、五感を使うワークの一例をご紹介します。

実は私たちは五感のほとんどを視覚に頼っています。スマホを見たり、パソコンを見たりと、日々目を酷使しています。では、他の感覚は何を感知しているのでしょうか。工事の音を聞いたり、排気ガスを吸ったり、食品添加物を食べたり・・・そう、私たちはいつも人工物に囲まれた環境にいます。そんな環境だと、五感を閉ざしたほうが生きやすいんです。

私たちは有史以来、ずっと森に近いところで暮らしてきました。しかし、産業革命以降、たった200年で人工物に囲まれた暮らしへの適応を迫られてきたのです。長い時間をかけて自然環境に適応してきた私たちの体は、人工的な環境へ急速に適応したことで、悲鳴をあげています。そんな現代だからこそ、森に来て思いっきり五感をひらいてみませんか？  
裸足で森を歩く、土を掘って匂いをかぐ、おしゃべりをちょっとやめて鳥のさえずりや川のせせらぎをきく・・・  
普段閉ざされてしまった五感を、森で開放してみましよう。



いい匂いの葉っぱを探してみよう



かぐ

地面を掘って、土の匂いをかいでみよう



きく

手を使って、周りの音に耳を澄ます



### エトセトラ 1

## シートを広げて、森ぼっこ

#### 森で読むおすすめの本

- 『旅をする木』 星野道夫
- 『枯木ワンダーランド』 深澤遊
- 『えーえんとくちから』 笹井宏之
- 『センス・オブ・ワンダー』 レイチェル・カーソン



### エトセトラ 2

## 森読書

たべる

## 森でおやつ時間



#### 本日のお品書き

- クラッカー～卯月と葉月の蜂蜜添え～
- クロモジ茶





## 菅山寺

山の中にある真言宗の寺院。最盛期には3院49坊の寺院があり、多くのお坊さんが修行をしていましたが、現在は無住のお寺です。

菅山寺の魅力は、当時の人びとの暮らしを森が教えてくれること。

例えば、石垣。当時の人が積んだ立派な石垣が境内にたくさんあり、よくコケが乗っているのルーペで観察するときれいです(A)。

また、当時の人も食べていたであろう、トチャやオニグルミといったいろんな種類の木の実が落ちています(B)。リスやネズミが食べたあとの木の实も、落ちているかも！

一番の見どころは、菅原道真が植えたと言われる樹齢1,000年のケヤキ(C)。山門の前で空に向かって大きく枝を伸ばすその姿は、ため息が出るほど。なんなら、抱きついてみてください。その包容力に驚くはず。

## 深坂古道

塩津と敦賀をむすぶ古代の道。紫式部も通った道として伝えられており、現在も歩いて県境越えをすることができます(D)。

水源の森のため、道のわきには水が流れており、涼を感じながら歩いていくと(E)、見えてくるのは深坂地蔵。当時の旅人が、道中の安全を祈願して塩をお供えたことから、「塩かけ地蔵」の別名があります。

お堂の扉をそつと開けて、お地蔵さんにお参りをしたあとは(F)、峠を越えて福井県に入ります。滋賀県側はスギの人工林が続くのに対して、福井県に入ると広葉樹の自然林がひらけてきます。森を見渡せる峠でちょっとひといき(G)。ふう〜！当時の旅人たちも、ここで腰を下ろしてホッとしていたのかも。

森のコントラストがおもしろい、古道歩きはいかが？



もう一段深く  
森を味わいませんか？

「森林浴ガイド」と森を歩く

Shinrinyoku-Facilitator®の資格を持ち、大学で森林科学を専攻した土屋が長浜市内の森を半日ご案内します。ひとりひとりに合わせて内容はカスタマイズ！事前に興味のあること・期待することをお伺いして、あなたの森時間を設計します。

詳細・お申し込みは、こちらから！



<https://momoka-tsuchiya.com/>

**プログラム例**

- 8:30 集合
- 9:00 ストレッチ、森に入る
- ～五感を使ったワークをしながら森歩き～
- 11:00 森でひとり時間
- 11:30 森のおやつ時間
- 12:00 下山
- 12:30 解散

[参加された人の声]

- すべてが造られたものではない。足から感じる枯れ葉のクッション、鳥の声、川の流れ、目と耳と鼻で体感させていただきました。(50代女性)
- 池の横の平地で寝転がって空を見上げた時(視覚)、降ってくる落ち葉が体に当たる感覚(触覚)を感じ、さわさわとした落ち葉の音も心地よく(聴覚)、起きてからいただいたほうじ茶とみりん粕クッキーがしみる美味しさで(味覚)(嗅覚)とても幸せだった。まさに五感。(40代女性)



森林浴マップ  
in NAGAHAMA

山門水源の森

滋賀県内最大級の湿地がある森。3つのコースがあり、体力に合わせて楽しむことができる。水源の森の名のとおり、水が流れる音に耳をすませて歩くのがおすすめ。(営利目的の利用は不可)

八丈岩

地元の人に親しまれてきた、標高300m付近にある大きな岩・八丈岩。登山道はゆるやかなので、ゆっくりと森林浴ができる。八丈岩からは田園風景を一望できて気持ちが良い。

ふくらの森

道の駅 浅井三姉妹の郷の裏手にある小さな森。市内ではめずらしい平地の森で、気持ちのよい雑木林が残っている。森の中の歩道をくると回るのがおすすめ。

# 森と焚火のダイアログ



「森林浴と焚き火と対話の3つをかけあわせたら面白いんじゃないか」とある日ひらめきが生まれた。そして、哲学対話に精通している橋本勘さんとタッグを組んで、その場をひらいた。

まずは森林浴からはじまる。五感を使って森を歩いたあとは、参加者にシートを渡し森でひとりになる時間を過ごしてもらおう。ゆったりと流れるこの時間、参加者は何を想っているのだろうか。そんなことを頭の片隅で考えながら、自分も手足を投げ出して横になる。「ふう・・・」

空はこんなにも広く木はこんなにも高いのか。そう、私が森の中で気づくのはいつもシンプルなことばかりだ。呼吸が深くゆっくりになり夢か現かわからなくなってきたころに時間が来た。

参加者の表情を見ても、そんな感じの人が多い。さあさあ、目を覚まして！ 次は森から出て焚き火の間ですよ。分厚い薪を細かく割って焚き付けの杉葉をみんなで集めたら準備完了。パチパチ爆ぜる木から赤い炎と煙が立ち上がってくる。杉葉もあるけど、一番の焚き付けは対話。2回開催し、いずれもテーマを設定しない対話をくべた。

「夏休みになると、泣くためにドレーもんの映画を見に行くんです」

「人生は、最後にどれくらいの人が悲しんでくれるかだつて、お父さんがいつも言っていました」「大人になってからハイジを



見ると・・・こう、グッとくるんですね」「あの時のシリアは、平和でいい国でしたよ」立場も性別も生い立ちも違う人たちが

ら生まれる話は、ナマモノだと思っただ。例えるならジャズのセッション。私はジャズボーカルを習っているが、瞬間に立ち上がり混ざり合い離れていく感じに近い。森林浴と焚き火という装置がそうさせるのだろうか。

私のひよんな思いつきで始まった実験は、どこを目指しているのだろうか。目的地なしでいきなり全力疾走をはじめたイベントだったが、案外参加者が導いてくれるものかもしれない。賑やかな対話を聞きながらそう思った。

この試みは、ブラッシュアップをしながら続けていくつもりだ。私は、あなたと森に入り火を囲む日を心待ちにしている。



①竹細工をしています。去年はたくさんザルを作りました。何をのせようかな〜♪



②竹林整備を兼ねて、伸びすぎたタケノコを切つてメンマにしました。写真は日干し中。



③田舎ぐらしの頼れる相棒カブ。前の夏はこの子とピワイチ(琵琶湖一周)達成。



④みんなでお米を作っています。刈ったイネをはぎかけて、美味しくなあれと願います。



⑤きものが好きで、ご近所さんからたくさんいただきました。ダンスがうれしい悲鳴！



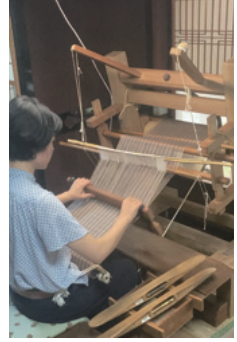
⑥家の裏のモミジが燃えるように毎年紅葉します。どんな赤になつていく姿にほれぼれ。

編集後記

私は、もともと小さいころから野山を駆け巡ったりファープル昆虫記を読むような子ではまったくないありませんでした。ただ、ひよんなことから大学院まで森林科学を専攻し、自然にかかわる仕事をして、こんな冊子を出すことになりました。今も、自然について全然わかりません。知れば知るほど、知らないことが増えていきます。だから、この冊子を通してみなさんと一緒に自然を楽しむことから始めたいと思っています。

その先に、「自分も自然の一部である」という感覚を当たり前に持てる社会があると信じて。最後までお読みいただきありがとうございます！

土屋百菜



⑧染めた糸を、地機という織り機で織ります。一日がんばっても進むのは1mくらい。



⑨織った布ができていきます。グレーはシラカシ、黄色はヒノキの枝葉で染めました。



⑦染めをしました。実は染め作業つとて力仕事！心の中はヒイヒイ言っています。