

# 以森伝心

No.

52

前理事長 柏原康夫 筆

京都の森を守り育てる運動に参加しませんか

巻頭特集

「養生」を通じて  
人も森も整う仕組みを

明治国際医療大学

鍼灸学部学部長 伊藤 和憲

- 京都の森の仲間たち  
市志里山再生の会（綾部市）
- 企業参加の森林づくり
- 森の出前授業
- 活動報告

# 「養生」を通じて 人も森も整う仕組みを

明治国際医療大学 鍼灸学部学部長 伊藤和憲

明治国際医療大学鍼灸学部学部長、大学院鍼灸学研究科研究科長、附属鍼灸センター鍼灸臨床部長、産学官連携推進センター長、地域連携推進センター長、一般社団法人日本養生普及協会会長

東洋医学、鍼灸、柔道整復などの分野で専門的な教育を提供してきた明治国際医療大学（南丹市日吉町）で、鍼灸学部学部長を務める伊藤先生。「森の養生講座」の監修など、自然の中でのセルフケアの仕組みづくりに力を入れています。昔と比べて自然との距離が離れてしまった私たちの生活が、私達自身の身体に与える影響はどのようなものでしょうか。自然も人も健康にする「養生」の考え方について、お話を伺いました。

## きっかけは「痛み」から

—「森の養生講座」など森の癒しの力を取り入れた活動をされていますが、そのきっかけを教えてください

私自身、もともとが「痛み」が専門、つまり慢性疼痛の患者さんたちを診るのが専門です。鍼を通じて治療するというをしています。この時、患者さんの持つ自然治癒力を高めるというのが重要になるのですが、最近になって、自然治癒力がうまく働かないケースが多いと感じていました。

特に、慢性疼痛というのは先進国に多い、と言われています。日常生活の中でパソコンなど電子機器に囲まれた近代的な生活をしていて、あまり自然に触れていなかったり、食事も季節感とは程遠いものを年中口にしたり、そういったことが身体のゆがみを引き起こしているのではないかと、いう説もあります。

怪我などの後、痛みが慢性化する人もいれば、しない人もいる。これはストレスやその人の生活

環境が影響しているのではないかと、考えるようになりました。

一方で、森林浴などをはじめとした「自然に触れる」という行為に、痛みを和らげたり、免疫力を増進する効果があるというのでも知られていました。15年ほど前に、慢性疼痛患者のためのセルフケアガイドラインを作ろうとしていた中で、私自身が森林浴を患者さんに実践したところ、痛みが軽減することを体験しました。

そして、この大学の地域（南丹市日吉町）を考えれば、当然都会的なセルフケアよりはこの地域を活用した形が良いのでは、ということで模索しているとき、美山の里山舎さんとのご縁があり、「森の養生講座」をお手伝いさせていただくことになりました。

## 自然のリズムに添うことで、 自らの治癒力を高める

—「養生」というコンセプトは日本由来のものでしょうか？

「養生」というとまず皆さん「養生テープ」くらいしか思いつかない、と言われるのですが、「養生」という言葉自体は中国でも使われています。貝原益軒の「養生訓」も有名ですが、養生はどちらかというといかに余生を楽しむ、という高齢者向けのイメージが強いでしょう。

ただ、「養生」の大きな意味としては「命を正しく全うする」ということです。木が季節を重ね年輪を重ねていくように、私たちが小さいころに身体に取り入れた食べ物や過ごした環境の積み重ねが身体を作っていますから、そういう意味でそれぞれの季節をしっかり過ごし、その時期に応じた要素を取り入れて成長していくというのがまさに「養生」のイメージです。

今までの健康観というのは、対症療法といいますが、病気に応じたケアなので、病気が発症していないのであればあまりやることはないし、複数の病気があれば複数のケアをそれぞれやらなければならないのですが、「養生」は適切な生活で体を整えていくことを目指します。

春は花粉症が多かったり、冬は風邪をひきやすかったり、季節に応じた身体の変化に対応した整え方が健康に繋がるのです。

日本には二十四節気という季節の区分がありますが、これは日本独自に発展してきたもので、農業の暦にも使われてきました。身体の声もこれくらい細かく区分してケアしていくと非常に良いことがわかっています。



## 地域の伝統を「健康文化」として引き継ぐ

—地域の高齢化や過疎化により、地域の中で引き継がれてきた「地域文化」の継承が危ぶまれています

私達の取り組みは、昔からの引き継がれてきた伝統を、「健康」という切り口から改めて光を当て、医学的な解釈で意味づけさせてもらって、さらに繋いでいくということでもあると感じています。例えばこの地域だったら夏は紫蘇ジュースを飲んだりしていましたが、夏バテ防止の効果があることがわかっています。ほかに水無月という小豆を使ったお菓子を夏前に食べますが、小豆にはトリプトファンといって鬱防止に効くといわれる成分が含まれていて、ちょうど五月病などと言われる季節の気分の変化に対応していたんじゃないか、とか。

地域や季節によって柚子だったりほかの果物だったり、いろんなバリエーションがありますが、こうした「おじいちゃんおばあちゃんたちの知恵」の中には見えていなかった価値がいっぱい詰まっている。こうした価値を、「健康文化」として改めて見直し、広めていければと思っています。

また、個人個人の健康観というのもまた「文化」だと思っています。例えば親が山に連れて行ってくれたという記憶があれば、たぶん自分が大人になって子供ができたなら山に連れて行くでしょう。そういう意味で、「どんなふうな暮らし方をしてきたか」「どんなふうに自然と付き合ってきたか」も含めて、世代から世代に引き継がれていく「文化」だと思うんです。

今では、日々の生活は車で楽をして、運動不足はジムで解消して、栄養の偏りが気になればサプリメントで摂ればいい、みたいなことになっているところを、そうではなくて、地域の自然を活用して健康になるという「健康文化」や「地域文化」を作っていきたいと思っています。



## 四季折々、地域に応じた日本ならではの「養生」を

—全国の自治体との協働や養生のセルフケアができるアプリ開発などもされていますね

あちこちの自治体からお声がけいただいて、これまでに曽爾村（奈良県）や長浜市（滋賀県）などとの連携が進みつつあります。日本は地域ごとに気候や風土に合った生活習慣というのが非常に多彩で、地域ごとにやり方が全然違います。京都から山1つ超えただけで、福井なら発酵食品がよく使われていたり、滋賀なら伊吹山がお灸に使われるモグサのメッカだったり多彩です。季節ごと、地域ごとに培われてきた文化を、「養生」の切り口で再発見し、地域と利用者を繋ぎ、地域を活性化する仕組みになればと思っています。

アプリの開発は5年ほど前から始めています。もともとは単発の取り組みだったのですが、今は日記のように記録ができたり、月ごとに生活に取り入れていただけるような季節に応じたイベントや生活習慣の紹介をしています。例えば体力が低下している人には自然の中で運動できるようなアクティビティを紹介したり、温泉や森の中でリラクゼーションできるようなスポットを紹介したり、というものです。

こうした情報を地域ごとで紹介してもらえるように、提供者側に「養生」の考え方を学んでいただき、利用者に向けて発信することで地域に活動してくれる人を養成し、地域を盛り上げてくれる、といった仕組みも検討しています。

これは健康部門や森林部門だけでなく、商店街の皆さんも巻き込んで地域の昔ながらの食品を紹介してもらったり、といった、地域ぐるみの活動になっています。



健康測定アプリ  
YOMOGI+  
(ヨモギプラス)



## 通り過ぎるだけでなく関わることで人も森も「整う」仕組みを

—山歩きやアウトドアブームが言われる一方で、森林の手入れや昔ながらの利用が出来なくなっている地域がたくさんあります

昔の人たちは年間を通じた日々の暮らしの中で、自然と触れていて、そのこと自体が身体を「整える」ことに繋がっていました。最近はジムに行く人も多いですが、ジムでする運動というのは外とは切り離された環境で完結しますよね。そうではなく、代わりに例えば山の四季の景色を楽しみに行くついでに、気が付けば運動もできている、そんな自然な環境づくりができればと思います。

単に山に登るだけでなく、せっかく山に行くならそこで山仕事を手伝って、山の木の薪ストーブで温まるとか、まさに昔の暮らしそのものが「養生」であり、セルフケアになり得ます。

田舎に暮らしている人たちは、自分たちが昔からしてきた自然と付き合う暮らしを「不便なだけだよ」なんて言われることもあります。が、「不便益」という言われ方をすることもあるように、不便の中にいろんな「益」があります。手間をかけた自然と近い暮らしが、身体や心を整えるという大事な機能を果たしていたんです。

そうした不便さも含めて楽しんでやるような仕組みが作れば、人が健康になるだけではなく山や森にも手が入り健康になる。これから日本の人口が減り、農山村の担い手が減る中で、農山村と都市部が分かれてしまった状態でなく、近くの自然と繋がりを保って「整える」仕組みを作ることが、自然にとっても人間にとっても持続可能なあり方ではないかと思います。

京都の

# 木の仲間たち

## 市志里山再生の会 (綾部市)

京都府のほぼ中央に位置する綾部市は、日本海に注ぐ由良川が流れ、自然に恵まれた地域です。由良川の支流、上林川上流地域では過疎・高齢化が進む中、「水源の里」として地域資源の魅力を生かした取り組みが行われています。

今回は、その水源の里の1つ、市志で、荒廃した里山の整備を進めながら、地域の豊かな自然を生かした取り組みを行われている「市志里山の会」の皆さんにお話を伺いました。

### 一里山の恵を引き継ぐ、小さな集落での取り組み

ここ市志は現在、9世帯が暮らす小さな集落です。昔からこの地域で育った者もいれば、他の地域からやってきた移住組もあります。地域の森や田畑を、先輩の世代が大切に引き継いできたところ。もともと水田だったところを活用した「フキ畑オーナー制度」は、コロナ禍では休止を余儀なくされましたが、早春のフキノトウの収穫や初夏のヤマブキの摘み採りのほか、オーナー同士の交流会なども開催してきました。

森林について言えば、もともとは農耕用の牛の放牧地として使っていた共同の里山があり、以前はお風呂を沸かす薪を取ってきたりと活用してきましたが、最近では獣害などで荒れたままになっていました。私たちはこの里山をなんとか活用できないかと考え、平成25年に林野庁の森林山村多面的機能発揮対策の事業に手を上げました。



作業としては、遊歩道の手入れや、手入れがされていなかった広葉樹林を整理しながらシイタケの原木栽培用のホダ木を伐り出すなどしてきました。山桜やクヌギも植栽し、「どんぐりの森」として子ども達の遊べる場所に整備してきました。

### 一集落の里山を、開かれた交流の場に

ここでは、同じく昨夏、子どもたちのためのツリークライミングや川遊びなども開催して、市内外から親子連れが遊びに来てくれました。冬には、この森から切り出したホ



ダ木へのシイタケの菌打ち体験もして、こちらにもたくさん参加をいただきました。

昨夏には、「どんぐりの森」でキャンプ場をオープンしました。初夏にはホテル、夏にはカブトムシ、焚き火もできますし、川遊びに空いっぱい星、と里山の自然が独り占めできますよ。ぜひ、都会の人にもここ市志の素晴らしさを体感してもらえたらと思います。

### 一交流を通じて「上流」「下流」どちらも元気に

綾部市に「水源の里」は18箇所ありますが、市志の活動の特徴は、実際に「里山」に入っているような体験をしていただけたところだと思います。小さな集落ですので、市などの支援を受けながらですが、こうした事業をなんとか続けています。これからも、私達のふるさとが都会の人たちの癒しとなり、またこの地域も元気をもらえたら、と思っています。



#### 団体プロフィール

#### 市志里山再生の会

設立：平成25年  
活動地：綾部市  
活動概要：里山の整備・活用、地域内外からの子供たちの環境学習の受け入れなど



どんぐりの森 キャンプ場  
お問い合わせ・アクセス





# 企業参加の森林づくり活動報告



〈協会に送付いただいた活動報告より抜粋して掲載しています〉

|                    |                                          |                   |
|--------------------|------------------------------------------|-------------------|
| 8月19日(土)           | エスベック株式会社                                | 福知山市              |
| 9月9日(土)            | エスベック株式会社                                | 福知山市              |
| 9月27日(水)           | エルセラー化粧品株式会社                             | 長岡京市              |
| 10月1日(日)           | エルセラー化粧品株式会社                             | 長岡京市              |
| 10月7日(土)           | 株式会社島津製作所<br>ワタキューホールディングス株式会社           | 南丹市<br>井手町        |
| 10月12日(日)          | エルセラー化粧品株式会社                             | 長岡京市              |
| 10月14日(土)          | 京セラ株式会社                                  | 京田辺市              |
| 10月21日(土)          | 公益財団法人日新電機グループ<br>社会貢献基金                 | 南丹市               |
| 10月19日(木)          | 株式会社マツシマホールディングス                         | 長岡京市              |
| 10月27日(金)          | 株式会社村田製作所                                | 亀岡市               |
| 10月28日(土)          | グンゼ株式会社<br>三共精機株式会社、佛教大学                 | 綾部市<br>南丹市        |
| 11月3日(金)           | エルセラー化粧品株式会社                             | 長岡京市              |
| 11月5日(日)           | 高砂熱学工業株式会社大阪支店                           | 南丹市               |
| 11月11日(土)          | 株式会社村田製作所                                | 亀岡市               |
| 11月12日(日)          | エルセラー化粧品株式会社                             | 長岡京市              |
| 11月14日(火)          | 株式会社マツシマホールディングス                         | 長岡京市              |
| 11月19日(日)          | KDDI株式会社関西総支社                            | 大山崎町              |
| 11月25日(土)          | 一般社団法人京都府トラック協会<br>株式会社虎屋京都工場<br>グンゼ株式会社 | 京都市<br>南丹市<br>綾部市 |
| 12月3日(日)           | エルセラー化粧品株式会社                             | 長岡京市              |
| 12月4日(月)           | オムロン株式会社                                 | 京都市               |
| 12月16日(土)          | 三洋化成工業株式会社、<br>一般財団法人三洋化成社会貢献財団<br>龍谷大学  | 和束町<br>大山崎町       |
| 12月17日(日)          | オムロン株式会社                                 | 京都市               |
| 1月29日(月)<br>31日(水) | サントリーホールディングス株式会社                        | 長岡京市              |
| 2月17日(土)           | 株式会社虎屋京都工場                               | 南丹市               |



エスベック株式会社



エルセラー化粧品株式会社



株式会社島津製作所



ワタキューホールディングス株式会社



公益財団法人日新電機グループ  
社会貢献基金



高砂熱学工業株式会社大阪支店



KDDI株式会社関西総支社



三共精機株式会社、佛教大学



株式会社虎屋京都工場



一般社団法人京都府トラック協会



一般財団法人三洋化成社会貢献財団



龍谷大学



グンゼ株式会社



サントリーホールディングス株式会社

## 企業参加の森林づくり公開ワークショップ

令和5年12月22日(金) 於:南丹市「府民の森ひよし」

府内で既に森林保全活動を実施中、または今後実施を検討されている企業の担当者の皆様にご参加いただきました。午前中は「森林の働きと森林保全の意義」と題して京都森林インストラクター会の篠部会長からお話をいただいたあと、マツ林の再生を目指した里山林の手入れの作業を体験いただき、午後からは、エスベック株式会社様、三洋化成工業株式会社様に事例発表いただきました。



里山林の手入れ作業体験



森林保全の意義についての講義

# 緑の募金「森の出前授業」

この「森の出前授業」は、皆様からお寄せいただいた「緑の募金」を財源として実施しています。出前授業で森林体験活動の指導ができる人材を「森の人材バンク」からご紹介しています。実施を希望される場合は、事務局（巻末参照）までお問い合わせください。

令和5年

9月  
13日



自然観察

安朱小学校  
安祥寺山（京都市山科区）

9月  
30日



伐採、製材体験

京都建築専門学校  
合併記念の森（京都市右京区）

10月  
5日



森林散策

ひかり幼稚園  
長尾山（亀岡市）

10月  
23日



森林散策

上西山あゆみ保育園・亀岡あゆみ保育園  
長尾山（亀岡市）

11月  
9日



森林散策

篠村幼稚園  
長尾山（亀岡市）

11月  
30日



自然観察

ノートルダム学院小学校  
同校山の家（滋賀県大津市）

12月  
14日



観光と森林の  
関わりを学ぶ

西京高等学校附属中学校  
協会事務所（京都市中京区）

令和6年

1月  
18日



しいたけの苗打ち体験

葉室幼稚園  
同園園庭（京都市西京区）

1月  
25日



しいたけの苗打ち体験

嵯峨こぼと保育園  
同園園庭（京都市右京区）

2月  
9日



鳥の巣箱かけ

金閣小学校  
衣笠山（京都市北区）

## 府民公開講座2023秋「北山杉を知る」

令和5年10月13日、京都市北区において、府民公開講座2023秋「北山杉を知る」を実施、22名の皆さんにご参加いただきました。



枝打ちの実演見学



北山丸太の皮むき体験

講座に参加して  
若い世代こそ知るべき、北山杉の魅力  
井村 安里

京都の林業について調べていたところ、講座の存在を知り、すぐに仲間に声をかけて大学生4人での参加を決定。中川までの道中は、少しずつ緑が増えていく景色に気持ちを昂らせた。バスを降りると、京都北山丸太生産協同組合の方が出迎えてくださり、集落の散策が始まった。中川八幡宮にある北山杉の母樹の存在感に圧倒され、木の持つ長い歴史に感動を覚える。続いて、北山林業の伝統である北山丸太や、台木から伸びる立木の育成と伐採を繰り返す北山台杉を見学。室町時代や茶の湯文化の始まりを想像しながら、床柱が重用され栄えた北山林業の600年という長い歴史に改めて想いを巡らせた。午後は枝打ち見学と丸太磨き体験。木に触れる楽しさを感じる一方で、時間をかけて丁寧に生産された北山杉を磨くことにやや緊張も覚えた。最後は参加者の方々と焚き火を囲み、贅沢なひと時を過ごした。北山杉をもっと学びたい、魅力を知る人を増やしたいと強く感じる一日となった。先人たちの知恵と技術が今に続いている中川集落。次に受け継ぐのは私たちの世代だ。



# 事務局からのお知らせー活動報告ー

令和5年7月30日

京丹波町

## 令和5年度森林づくりセミナー

林野庁の森林山村多面的機能発揮対策事業に取り組まれている活動組織等を対象に、安全講習会を実施しました。



令和5年9月2日・3日

京都市左京区

## 令和5年度緑化運動ポスターコンクール展示会開催

府内の小・中・高・支援学校等から875点の応募をいただいた同コンクールの上位入賞作品の展示会を、府立植物園で開催しました。

### 最優秀賞の2作品



亀岡市立亀岡川東学園3年  
中川いず美さん



京都市立上京中学校3年  
小林亜香里さん

## ー株式会社中央倉庫協賛ー

令和5年  
9/30



「鎮守の森を歩こう＆竹細工で遊ぼう」  
八幡市石清水八幡宮周辺

令和5年  
11/25



「秋の森で遊ぼう！ならびがおか森の探検隊2023」  
京都市右京区双ヶ岡

## ー国際ソロプチミスト京都協賛ー

令和5年  
10/21



「北山杉のふるさとで丸太磨き体験と箸づくり」  
京都市北区中川

## ーキョーラク百年の森基金事業ー 子ども森づくり・体験学習交流会

令和5年  
8/19



「平安杉に会いに行こう!」  
京都市京北

令和5年  
9/18



「山キッズ交流会」  
南丹市府民の森ひよし

令和5年  
12/2



「法然院の森で、木々との出会いを楽しもう!」  
京都市左京区大文字山山麓の森

令和5年  
12/9



「森林観察と丸太切り体験」  
亀岡市「キョーラク百年の森」

## 緑の募金ご協力をお願い

緑の募金は、地域や学校の緑化活動や、未来を担う子どもたちの森林環境教育などに使われています。皆様のご協力をお願いいたします。

### ●郵便振替や銀行振込で

- 郵便振替  
00920-7-239523  
京都モデルフォレスト協会緑の募金
- 銀行振込 京都銀行府庁出張所  
普通 3154305  
公益社団法人 京都モデルフォレスト協会

窓口の利用で  
振込手数料等が  
免除されます



理事長 安藤孝夫

令和5年募金実績



13,972,024円

ご協力ありがとうございました

### ●商品購入や募金箱で

「緑の募金付商品」を購入したり、各所に設置された「緑の募金箱」に直接募金することで、ご協力いただけます。「緑の募金付商品」開発・販売や募金箱の設置等、様々な形でご協力いただける店舗様、事務所様も募集しています。

会員PR欄

GUNZE

URASENKE  
裏千家

一盃からピースフルネスを  
茶の湯に出会う、日本に出会う

NISSIN  
ELECTRIC

入会案内資料をご希望の方はご連絡ください。

発行:

公益社団法人  
京都モデルフォレスト協会

〒604-8424 京都市中京区西ノ京樋ノ口町123 京都府林業会館3階

TEL&FAX 075-823-0170 E-mail [kyomori@kyoto-modelforest.jp](mailto:kyomori@kyoto-modelforest.jp)

URL <https://www.kyoto-modelforest.jp> [facebook](https://www.facebook.com/KyotoModelForest) <https://www.facebook.com/KyotoModelForest>

