

森林セラピー基地

「十和田八幡平の恵みに抱かれた 森と水の癒し里かづの」 ～祝10年。身近な森に秘められた癒しの効果を再発見しに出かけよう～

森林セラピーとは、日々の生活の中で蓄積した精神的な疲労を、身近にある自然の力を活用してリフレッシュし、心のバランスの維持や疾病予防を目指すものです。

本市の森林セラピーは、歴史ある八幡平温泉郷や十和田湖の玄関口である大湯温泉郷、美人の湯との呼び声高い湯瀬温泉郷など、効能豊かな温泉資源との組み合わせにより、森林浴と温泉浴による癒しの相乗効果が期待できることが特徴で、平成20年に秋田県内で唯一の森林セラピー基地に認定され、今年で10年目を迎えました。

中滝セラピーロード

かづの森林コンダクターインタビュー

森の癒しを気軽に体感できる

森林セラピーロードをご紹介します

①中滝森林セラピーロード Aコース

中滝ふるさと学舎を起点に自然林に囲まれた溪流沿いを歩くコースです。散策路に敷かれたウッドチップが衝撃を緩和し、疲れを軽減してくれます。

全長1.3kmのコースの途中には、国道103号線沿いのビュースポットである中滝や止滝などの親水空間もあり、「森と水の癒し里かづの」を表すコースです。



森のCaféこもれば

散策の後は、森のCaféこもればで、ランチャタイムがおすすめです。木造校舎の温もりを感じながらほっとする時間をお楽しみください。

②大沼森林セラピーロード

八幡平大沼は、6月ごろからさまざまな高山植物が咲き誇り、9月上旬には水面に映り込む鮮やかな鏡紅葉を見ることができ、八幡平屈指のビュースポットです。

八幡平ビジターセンターの正面に広がる大沼のほとりを周回する2kmのコースでは、ブナの森の中を散策しながら、森と水のヒーリング効果を肌で感じるができます。



八幡平ふれあいやすらぎ温泉センターゆらら

気持ちのリフレッシュした後は、大沼周辺の温泉施設で温泉浴をお楽しみください。

③湯瀬渓谷森林セラピーロード

旧津軽街道の湯瀬渓谷沿いの細道を散策路として整備したコースです。全長4.7kmのコースのうち、湯瀬ホテル前から笹ノ渡駐車場までのコースは、だんぶり長者物語にちなんで「吉祥橋」と命名された吊り橋を

渡り、米代川の溪流沿いの木製散策路を進む親水空間です。新秋田三十景にも選ばれた湯瀬渓谷の景観美と、米代川のせせらぎの音に触れ、癒しの時間をお過ごしください。



清涼感漂う夏の湯瀬渓谷

かづの森林コンダクターインタビュー

鹿角市

森林セラピーの担い手として

かづの森林コンダクター・かづの森の癒し協賛会事務局
特定非営利活動法人かづのふるさと学舎 理事長

湯瀬 政弘さん



Q. かづのふるさと学舎の活動について教えてください。

A. 私たちの団体は、鹿角市が森林セラピー基地に認定された翌年の平成21年に発足しました。森林セラピーステーションである「中滝ふるさと学舎」と「八幡平ふれあいやすらぎ温泉センターゆらら」の運営に携わるとともに、周囲に広がる豊かな森林資源と、溪流や滝などの親水空間を活かした森林セラピーメニューを提供しています。

Q. 本市ならではの森林セラピーに対するこだわりはありますか。

A. 昔ながらの木造校舎を活用した中滝ふるさと学舎の「木が持つ温もり」の魅力は、森林セラピーにとって大切なものだと考えています。中滝森林セラピーロードでは、柔らかなウッドチップを散策路に敷き詰め、景観だけでなく足元からも木の癒しを感じていただけるよう気を配っています。

Q. 今後どのような活動をしていくのかを教えてください。

A. 最近、従業員50人以上の企業にストレスチェックが義務化される

また、日帰り温泉施設「八幡平ふれあいやすらぎ温泉センターゆらら」では、心を癒す森林浴だけでなく、身体疲れを癒す温泉浴や地産地消にこだわった食事など、八幡平ならではの癒しを総合的に体感できる場所であるように心がけています。

さらに、かづの森林コンダクターが相談対応を行う「コンダクタースペース」を設けて、利用者の皆さまから気軽に相談していただけるような雰囲気作りにも取り組んでいます。

など、心のケアが重要視される時代になってきました。

森林セラピーの持つ心理医学的なヒーリングの効能は、時代の需要に合致したものになっていくと考えています。

本市がより多くの人たちの心のふるさと、またはよりどころとなるよう、そして、温かみと癒しが共存するまちとして認知されるよう、森林セラピーのさらなる普及に取り組んでいます。



中滝ふるさと学舎