

論述

# 日本推動森林療癒基地之過程與現況之研究— 以九州為例

曾宇良<sup>1</sup> 佐藤 宣子<sup>2</sup>

【摘要】所謂「森林療癒」是在有完善規劃的森林環境中，透過嚮導的解說，以身體的五感去體驗森林及大自然的感動，並感受森林的生命力，達到恢復身心健康的狀態。日本在2004年，透過科學的方式證實了森林具有「療癒效果」，並開始進行預防醫學方面的研究，並由林野廳、厚生勞動省、各研究機關及大學、企業等組成了「森林療癒研究會」，開始進行相關研究與活動推廣。至2011年，日本全國總共有44個森林療癒基地通過認定，實際進行森林療癒的活動。本研究選取了日本九州三個案例，分別是位於都市近郊的福岡縣篠栗町，中山間地帶的福岡縣UKIHA市，以及位於山村地區的宮崎縣日之影町等三個森林療癒基地，進行比較分析。透過三個不同案例，可發現不同地理條件的森林，在發展森林療癒基地過程所面臨的問題及因應遊客需求並融入地方特色的行程規劃，各有異同之處，相同的部分皆是為了振興地方發展，活用林地讓更多人親切森林，而不同之處在於地方政府的政策會影響森林療癒的推動。因此本研究透過實際參與及深度訪談的方式，歸納出不同地理屬性的森林，在發展森林療癒過程中的現況與面臨的課題。

【關鍵詞】森林療癒、地方活性化

Review

## The Development of Forest Therapy Base and the Current Situation-The case of Kyushu Japan

Yu-Liang Tseng<sup>1</sup> Noriko Sato<sup>2</sup>

【Abstract】"Forest Therapy" is the fragrance of the forest landscape and natural forms saturation and skin tone and by the forest life and feel the power, and intends to human mind and body back to life, with the forest, "Healing effect "and has begun efforts to help validate scientific preventive medicine, business and Forestry Ministry of Health, research institutes and universities," Forest Therapy Study Group "has been studying the organization. These results are used for site selection and implementation of forest therapy,

1. 國立彰化師範大學地理學系助理教授500彰化市進德路一號

Assistant professor, Department of Geography, National Changhua University of Education, ROC. Corresponding author. No.1, Jin-De Road, Changhua City 500 Taiwan. E-mail: yltseng@cc.ncue.edu.tw

2. 日本國立大學法人九州大學農學研究院教授

Professor, Lab.of Forest Policy, Faculty of Agriculture, Kyushu University, Japan. 6-10-1, Hakazaki, Higashiku, Fukuoka, 812-8581 Japan E-mail: sato.noriko.842@m.kyushu-u.ac.jp

2011, forest therapy base was 44 places across the country. Nonprofit Organization expanded to about 100 places in the country is that it will send information together. Current status and way of each municipality to promote forest therapy is thought to be due to characteristics of each local situation, this research base near the city forest therapy-Sasaguri town, Fukuoka Prefecture, rural forest therapy base-Fukuoka Ukiha City, the base of the mountain forest therapy-to target the city of Miyazaki Prefecture Hinokage made clear the relationship between history and the development of regional development in the region of three forest therapy.

【Key words】 Forest Therapy, Regional activation

## 一、前言

近年來，日本國民對於森林的期待產生多樣化及高度化的需求，同時伴隨著急速的人口高齡化社會的到來，以及中高齡者對於回歸自然的意向顯著出現後，森林空間成爲一個可以提供遊憩與健康營造的場域而被重新思考。

一般民眾對於森林浴這個名詞應該不陌生，但是森林浴的功效並未有太多的醫學資料與客觀的證明。近年來，透過先進醫學技術的測量與評估，已經可以證實森林對人的生理反應有正面的效果。經過森林浴後，可利用簡單的儀器測量人體唾液中的壓力荷爾蒙，以及心跳脈搏的變化，了解身體的反應，可以確認森林的效果。這樣透過醫學儀器的測量，以科學的方式證明森林的功效，被稱爲森林療癒 (Forest therapy)。森林療癒主要是利用森林環境，維持身心健康，並期望能達到預防疾病的目標。具體而言，一般民眾在森林裡，利用森林的地形進行散步、運動、森林遊樂、營養及生活型態指導等方式，可以達到療癒的目的。換言之，這是更進一步的森林浴，透過體驗森林的樂趣，提升身心的舒適度，並達到健康促進的功效。

日本在2004年，透過科學的方式證實了森林具有「療癒效果」，並開始進行預防醫學方面的研究，並由林野廳、厚生勞動省、各研究機關及大學、企業等組成了「森林療癒研究會」，開始進行相關研究與活動推廣。森林療癒基地的活動項目，依地方特性不同有各自的作法，具體而言，主要是利用地方特色，經由

森林療癒嚮導的帶領，提供各種運動選項，以及提供具有提振精神的項目 (如芳香療法按摩、森林瑜珈)、享用地方特色料理 (利用當地食材的慢食、健康料理)，並提供健康講座等活動，將森林的機能重新定位，透過科學證明「療癒」的效果，同時與觀光結合產生森林新的附加價值。大多數申請爲森林療癒基地的地方，都是爲了振興地方發展爲目的，爲了提振地方活力，發掘地方的資源，透過森林的導覽解說與地方料理的提供，讓地方居民也能夠提出活動企劃及積極參與，達到活化地方的目的。森林療癒的基地，並非只存在於偏遠山區，位於都市近郊可提供地方居民散步的一天來回的行程，或是可以住宿一兩天的郊外型森林，或是可提供中長期住宿的森林保養地，都可成爲森林療癒的基地。近年來，日本國民對於森林的期待產生多樣化及高度化的需求，同時伴隨著急速的人口高齡化社會的到來，以及中高齡者對於回歸自然的意向顯著出現後，森林空間成爲一個可以提供遊憩與健康營造的場域而被重新思考，而擔任吸引民眾進行森林療癒的是被稱爲森林療癒者的森林嚮導，日本在2009年推動了全國統一的資格檢定，經過認定的森林療癒嚮導可以透過森林療癒維持並促進心靈與身體的健康，而提供建言。

要成爲森林療癒基地，必須經過森林醫學專家的實證，證明具有療癒效果外，還必須要有一定水準的相關設施。被認定具有「生理、心理的效果」之後，才可繼續申請森林療癒基地的認定，獲得認定之後，必須提供造訪的使

用者，具有促進健康與釋放壓力為目的之森林療癒行程，並透過參加森林散步等項目以達到森林療癒目的。其中森林療癒基地內的森林療癒路線，亦可稱為森林散步道，必須經由森林療癒實行委員會認定的散步道。透過實驗後選定以20分鐘步行的距離為一單位，並交互著具有風景及地形變化為組合的複合式散步道。另外，步道必須選擇以平緩的步道以及寬於一般步道、容易行走為準則（李卿，2007a；谷川等，2008）。

為了活用森林資源、空間並提供健康促進與復健的場域為目的，2004年在產官學合作下，由林野廳主導的「森林療癒研究會」成立，並且透過各項實驗以科學的方式呈現森林療癒的效果（李卿，2007b；岩崎，2008）。2005年為了推動森林療癒，由森林療癒實行委員會提出森林療癒為振興地方發展的方式為號召，公開招募有意願成立「森林療癒基地」與「森林療癒路線」的地方團體，開始進行資格認定，到2011年為止共有44個森林療癒基地認定，預計推動認定100個森林療癒基地（圖1）。森林療癒係經由森林療癒嚮導的指導下，透過五感體驗森林的能量。人類原本就生活在自然環境中，但在現代的人工環境下生活與原本人類的生活有所差異，也帶來生活壓力。而森林療癒是可以提供減輕日常生活壓力的效果，並改善心靈狀態可產生療癒的效用。而為了使身心感受到（森林力）的方法，最基本的就是讓五感發揮作用，在森林中透過眼、耳、鼻、手腳觸覺、味覺等五感去體驗森林。

#### (一) 聽覺

森林的聲音有天然的鎮靜效果，在寧靜的森林裡，傾聽樹葉的搖擺聲、小鳥的叫聲、流水聲等源源不絕自然的聲音，可以使人體的血壓下降並使腦活動鎮靜等效果。此外，閉上眼睛只靠耳朵去感受自然更可讓精神集中。

#### (二) 觸摸－享受自然的感觸

透過手掌或腳趾直接碰觸樹葉或樹幹，可以感受到真實自然的魅力，另外若能擁抱大樹

將會使人的心靈獲得慰藉。

#### (三) 看－透過視覺得到療癒的力量

觀賞森林的風景可以使人體感受到放鬆效果，即使只有觀賞綠色的森林就能使人體血壓降低並使腦部活動鎮靜。

#### (四) 嗅覺－利用鼻子感受清新效果

香氣對於腦部的作動是非常有效果的，透過特殊的杉木的香氣，可以降低血壓及鎮靜腦部，並有緩和生氣或緊張效果。

另外，透過深呼吸可以吸收森林釋放出來的芬多精。

#### (五) 味覺－享受自然的味道

森林是自然的寶庫，在認定的森林療癒的基地裡樹的果實、香菇及湧出的泉水，可以嘗試其滋味並享受當季當地新鮮的食材，除了可以滿足心靈之外也讓身體享受到效果。

本研究選取了九州三個森林療癒基地，分別是位於福岡縣的篠栗町、福岡縣UKIHA市與宮崎縣日之影町，透過實際體驗參與及深度訪談的方式，了解三個不同區位的森林療癒基地的發展過程與課題。

## 二、方法

森林療癒基地的活動項目，依地方特性不同有各自的作法，具體而言，主要是利用地方特色，經由森林療癒嚮導的帶領，提供各種運動選項，以及提供具有提振精神的項目（如芳香療法按摩、森林瑜珈）、享用地方特色料理（利用當地食材的慢食、健康料理），並提供健康講座等活動，將森林的機能重新定位，透過科學證明「療癒」的效果，同時與觀光結合產生森林新的附加價值（佐藤，2005；總谷，2009）。大多數申請為森林療癒基地的地方，都是為了振興地方發展為目的。為了提振地方活力，發掘地方的資源，透過森林的導覽解說與地方料理的提供，讓地方居民也能夠提出活動企劃及積極參與，達到活化地方的目的。森林療癒的基地，並非只存在於偏遠山區，位於都市近郊可提供地方居民散步的一天來回的行



圖1. 日本森林療癒基地分布圖 (<http://www.fo-society.jp>)

Fig. 1. Location of Japanese Forest therapy bases.

程，或是可以住宿一兩天的郊外型森林，或是可提供中長期住宿的森林保養地，都可成為森林療癒的基地。

#### (一) 研究方法

以參與體驗式及深度訪談進行，報名參加森林療癒行程，實際融入森林療癒體驗，透過

體驗瞭解森林療癒的過程，並透過參與過程發掘問題，並進行觀察紀錄，同時在體驗過程中與森林療癒嚮導及遊客互動。在森林療癒行程結束後，至公所對森林療癒承辦人進行深度訪談，以瞭解推動森林療癒的背景及問題。

#### (二) 研究地點與調查對象

### 1. 福岡縣篠栗町

- (1) 負責人深度訪談時間：2010年7月19日、8月20日。
- (2) 參與森林療癒體驗調查：2010年7月31日、2010年8月28、29日。
- (3) 訪談對象：篠栗町長三浦先生、產業觀光課林業組森林療癒負責人栗原先生、森林療癒嚮導。

### 2. 福岡縣UKIHA市

- (1) 負責人深度訪談時間：2010年7月24日、7月25日。
- (2) 參與森林療癒體驗調查：2010年7月24日、2010年7月25日。
- (3) 訪談對象：農林觀光課觀光山村振興組森林療癒經理人吉弘先生、森林療癒嚮導。

### 3. 宮崎縣日之影町

- (1) 負責人深度訪談時間：2010年8月9日。
- (2) 參與森林療癒體驗調查：2010年8月7日、2010年8月8、9日。
- (3) 訪談對象：日之影町地域振興組組長工藤先生、主査飯干先生、森林療癒嚮導代表吉見先生。

## 三、結果

### (一) 都市近郊森林－福岡縣篠栗町

福岡縣篠栗町位於福岡市近郊，正式獲得森林療癒基地認定為2009年3月，經過多次實驗與行程規劃後，森林療癒基地在2010年9月25日開放。以下為訪談結果之整理：

#### 1. 推動森林療癒目的

篠栗町地土地面積約70%為綠色森林，為了活用這片森林，希望吸引更多人造訪，以促進地方活力為目標而推動森林療癒。篠栗町自古以來就和知多四國、小豆島四國並列為日本三大四國靈場(宗教朝聖地)之一，過去有很多信徒來參拜，並在當地旅館住宿，進入汽車時代後，許多參拜者都選擇當日來回，原本有50家以上旅館規模的篠栗町，現在僅存21家而顯

得沒落，這也是希望透過推動森林療癒再造地方活力。

#### 2. 獲得森林療癒基地認定的問題與時間

從申請森林療癒開始到認證約花了一年。這段期間，必須提出書面審查及現場實地調查、生理實驗、第二次審查等，必須要證實當地的森林對於人體是否有療癒的效果，必須透過實驗結果證明才可獲得認證。在申請過程中所遇到的困難為經費部分，提出申請需要500萬日幣的審查費。另外，進行實驗前的森林療癒道路選擇(必須為平坦道路)及整理等相關費用的支出。實驗過程中，對於被實驗對象必須做到與接待遊客同樣的環境，而且必須注意到夏季中暑的對策。

#### 3. 推動森林療癒的機關團體配合情況

因2010年調查時還未正式開放，因此目前為止並沒有企業的協助，但是面對正式對外開放後，目前町內的觀光協會(旅館公會、餐飲工會、觀光商店會、靈場會、若杉靈峰會)等各團正積極參與森林療癒的討論，由各團體提供意見，製作森林療癒體驗行程及森林療癒便當等進行討論。另外，地方教育委員會也會考慮如何讓中小學生參與當地的森林療癒事業。在公部門部分，會向福岡縣內已成立森林療癒基地的UKIHA市與八女市請益，參考各地方的做法。

#### 4. 成為森林療癒基地的整備及軟硬體建設、經費等

硬體費用約1500萬日幣，包括步道整修、解說牌的設立、地圖指標等。軟體部分約500萬日幣，包括委託NPO團體經營費用、架設網站、解說摺頁製作等。經費來源無任何補助全部為公所財源。

#### 5. 森林療癒行程之特色

主要分為一日遊及二日遊的規劃，一日遊主要對象為福岡市居民，因距離福岡市區不遠，可提供大眾假日之森林療癒活動，並配合地方餐飲業者推出森林療癒便當，活動結束後並贈送泡湯券免費使用公所的溫泉設施。

二日遊主要對象為全國各地遊客，希望透過森林的四季魅力推出不同的套裝行程，享用地方特色產引並住宿在具有傳統的和風旅館，體驗森林療癒另外的特色，未來並希望鎖定九州眾多的韓國旅客。

#### 6. 與公部門及旅行業者的合作

現在福岡縣內並不太重視森林療癒事業，因此感到些許不安。目前合作的對象為福岡縣內的UKIHA市及八女市，每月定期舉行福岡縣森林療癒基地網絡會議，進行意見交換與整合，並提出各項新方案。在旅行業方面，由觀光協會代表及日本九州鐵道公司（簡稱JR九州）篠栗站站長，還有其他相關旅行團體代表加入森林療癒推進協議會，以採納其他民間團體的意見。

#### 7. 森林療癒之參加者型態

2010年正式開放為森林療癒基地前，總共舉辦過四次體驗行程，來自各地方的遊客，年齡層從年輕族群到年長者皆有，每梯次人數約20人。

#### (二) 中山間地區森林－福岡縣UKIHA市

福岡縣UKIHA市為林業與農業之鄉村地區，獲得森林療癒基地認定為2008年4月，森林療癒基地開放為2009年4月29日，係福岡縣第一個成立的森林療癒基地，以下為訪談結果之整理：

##### 1. 推動森林療癒目的

UKIHA市是以發展林業為主的城鎮，面積有一半是屬於山區，同時存在農業、觀光農園、溫泉、白牆老街等資源，尋找如何將這些資源串連起來的工具，並能夠振興地方活化的方法，市長提出了能整合所有資源與觀光串連的方式，就是推動森林療癒。

##### 2. 獲得森林療癒基地認定的問題與時間

獲得森林療癒基地認定前共歷經3年，其中申請到認可須1年的時間。提出申請成為森林療癒基地手續後，進行了森林療癒效果的實驗，但在申請之前以半年的時間進行解說牌的製作以及危險道路的修復，並利用半年的時間

進行人才培育、餐飲及旅遊憩規畫等。3年期間由當地森林組合配合進行。

在推動森林療癒基地前，「森林療癒」這個名詞難以向當地居民傳達，大多數居民認為療癒與醫療有絕對關係，擔心會有許多病患進入。此外，許多步道會經過私有林地，爭取地主同意使用也花了相當時間進行溝通協調。為了讓地方居民理解並支持森林療癒，接觸反對的居民並尋求各地方團體領袖的支持，舉辦各項說明會等約了1年的時間。因為過去該地區曾經接受政府補助發展綠色旅遊，但因成效不佳引起居民擔心是否森林療癒也會失敗。透過說明會解釋森林療癒為地方自有財源，未接受任何補助，所以全市會盡全力推動，不讓同樣的事情發生。

#### 3. 推動森林療癒的機關團體配合情況

現在只有森林組合與觀光協會的配合。

#### 4. 森林療癒道路決定因素

目前UKIHA市有兩條森林療癒路線，分別是葛籠梯田與調音瀑布。選取的標準是是否安全、有魅力及是否容易行走，由公所職員與森林組合職員共同進行會勘調查，並舉辦體驗行程而決定。

#### 5. 成為森林療癒基地的整備及軟硬體建設、經費等

##### (1) 硬體方面：

森林療癒路線活用既有的林道及農業道路，不進行任何新開發行為，盡可能不花經費，將現有資源做最大的使用。硬體花費主要在解說牌的製作，製作了約13面約100萬日幣，此外為了進行交通接駁，購買了一部12人座小巴士。

##### (2) 軟體方面：

為了培育森林嚮導，也募集了外地人加入，整個訓練講座約半年，總費用約70萬日幣，全數由市公所負擔，目前共有34名嚮導，當地人與外地人各半，年齡層30歲到78歲，來自農業、林業、教師、警察、護士等各領域。訓練內容

包括當地的林業發展、自然、觀光等導覽解說方式。另外爲了減少市公所的負擔，以190萬日幣(全國平均600萬日幣)經費設置了24小時可申請森林療癒的網站，透過網路宣傳及申請的方式，減少了傳真、郵寄等費用。另外，一年編列30萬日幣的廣告預算。

目前參加一次森林療癒收費5千日幣(全國平均5千，長野縣最高爲2萬5千)，其中1千日幣收入歸到導覽員協會，當作基金並促進地方經濟發展。推動森林療癒基地的經費，全部是地方自有財源，沒有接受任何單位補助，以年度預算來看2008年爲1500萬日幣、2009年1800萬日幣、2010年1600萬日幣。森林療癒、促進定居、農工商連結，市長的政策公約，因此在財政困難情況下，仍然獲得議會的支持，讓森林療癒得以推動。

#### 5. 森林療癒行程之特色

主要分爲一日遊及二日遊的規劃，一日遊主要對象爲福岡縣居民，以結合鐵道的方式，可提供大眾假日之森林療癒一日遊活動，並配合地方老街與綠色旅遊農場及民宿業者，推出森林療癒套裝行程，森林活動結束後可直接前往鄰近相關設施進行DIY體驗活動。其中結合森林療癒自然食與芳療爲其最大特色，主要客源爲女性及追求健康之遊客，透過四季自然食材的創作料理，提供養生的理念外並配合當地森林的植物萃取的香精，進行獨特的芳療活動而吸引許多遊客參與。

二日遊主要對象爲全國各地遊客，希望透過森林的四季魅力推出不同的套裝行程，享用地方特色產引並住宿在具有傳統的民宿或溫泉旅館，體驗森林療癒另外的特色，未來亦希望鎖定九州眾多的韓國旅客。

#### 6. 與公部門及旅行業者的合作

目前與公部門並沒有合作，但是與在九州內的森林療癒基地共同宣傳，並且定期舉辦森林療癒嚮導意見交換會。在旅行業部分並沒有

特別合作對象，但與JR九州合作，已於2011年推出車站便當、特別列車等。同時配合原有的1年舉辦3次的JR九州ECOWALK運動，將原有的路線擴大到森林療癒路線，讓更多人接觸森林療癒。

#### 7. 森林療癒參加者型態

根據統計，遊客有80%來自福岡都市圈，其餘來自九州各地及東京等地。來自韓國的森林療癒考察團幾乎每個月都有，最多爲一個月5次。遊客年齡層以50到60歲夫婦居多。2009年舉辦體驗行程以來遊客達到3,030人，超過預期目標1,000人的3倍。沒有報名活動的遊客，粗估約12,000人(以發出出區的摺頁3萬份的一半的八成計算)。由於過去一整年的成功經驗，經常被媒體介紹與報導，以不花大錢就可以提升地方活力的森林療癒成功基地案例。

#### (三) 山村森林小鎮—宮崎縣日之影町

宮崎縣日之影町爲傳統的山村小鎮，主要產業爲農林業，森林療癒基地的認定是在2006年，爲全國第一個森林療癒基地，森林療癒基地開放爲2007年4月29日，目前正準備將森林療癒轉向民間主導模式，以下爲訪談內容之整理。

#### 1. 推動森林療癒目的

日之影町是一個朝向人口外流與人口高齡化的山城，面積有92%爲森林，爲了將山區資源利用達到最大限度爲目的，前町長提出了成立森林療癒基地的概念而申請。此外，全力發展森林療癒後，讓居民有了共同目標，對於活化整個城鎮有了很強烈的期望，希望藉由森林療癒的推動可以促進地方的發展。

#### 2. 獲得森林療癒基地認定的問題與時間

提出森林療癒基地申請後，經過一年的時間進行實驗程序。在2006年日之影町成爲全國第一個也是九州唯一被認定的森林療癒基地。取定認定後，爲了培育森林療癒嚮導，運用公所的補助金，到縣政府及在當地公所進行研修活動後，讓嚮導取得證書。目前有13名專業森林療癒嚮導在服務遊客。此外，爲了推動森林

療癒，與當地醫療機構及住宿設施合作。目前所面臨的問題在於年輕人對森林療癒的興趣不高，因此，正積極推動與年輕人交流的活動。在交通方面，宮崎縣原本對外交通就不方便，因此也會影響遊客的意願，但這是無法克服的問題。

### 3. 推動森林療癒的機關團體配合情況

在公部門方面，宮崎縣政府全面提供支援，支援偏遠地區由政府相關部門及觀光宣傳團體亦從旁協助。另外，縣內有5個民間團體、森林療癒協議會、農會、商工會、旅館公會、林業關係者、餐飲業者等亦提供協助。學校則有九州保健福祉大學積極參與相關活動，縣內中小學的環境教育活動亦會融入森林療癒。

### 4. 森林療癒道路決定因素

在決定森林療癒路線時，先判斷是否對振興地方發展是否有幫助，然後進行實驗，再從中選取容易行走的路線。森林療癒路線全部都是利用過去的林道，並考量年長者與身心障礙者也能利用，由公所進行調查，活用現有資源並確保環境與安全層面，堅守不進行大規模開發的原則。現在並檢討森林療癒路線，接受地方居民的建議，調查新的森林療癒路線。

### 5. 森林療癒行程之特色

該地區因交通不便位置偏遠，因此主要以二日遊的規劃為主，對象為宮崎縣居民。另外針對外縣市的遊客則推出三日遊的行程，以結合地方資源的方式，可提供三日以上之森林療癒活動，並配合地方歷史散步巡禮與住宿鐵道旅館及英國館礦業文化保存區、日本最高石牆等不同旅遊景點，推出六種森林療癒套裝行程，森林活動結束後可直接前往鄰近相關設施進行其他體驗活動。

### 6. 成為森林療癒基地的整備及軟硬體建設、經費等

日之影町的森林療癒為5年期計畫。在硬體經費部分，一年約1,000萬日幣，主要是進行防止落石、設置安全柵欄、路線解說牌及廁所

的設置，同時重新整修吊橋。軟體經費部分，1年約500萬日幣，主要是作網站的維護管理及人才培育。由於森林療癒是地方觀光振興的一環，因此有一半經費是接受縣政府的補助。至於廣告活動宣傳，因受限於經費，大部分是靠參加過的遊客口耳相傳以及透過報章雜誌的報導。

### 7. 與公部門及旅行業者的合作

目前與國家的NONPROFIT ORGANIZATION (簡稱NPO) 合作，由國家的NPO當作宣傳窗口，此外與縣政府的中山間地域振興部門及觀光部門有合作，同時積極參加九州森林療癒網絡的會議。旅行業則與近畿旅行社合作。

### 8. 森林療癒參加者型態

參加由公所主辦的森林療癒行程的遊客量，第1年2006年為904人，2007年為1,587人，2008年為2,506人，2009年為2,904人，4年期間共有7,901人參加。從參加遊客的餐飲及住宿消費計算，經濟效果約38,319,000日幣。2010年因受口蹄疫的影響直到7月下旬繼續辦理森林療癒。參加的遊客女性約佔70%，年齡層為50歲到70歲後半為最多，大部分來自縣內與九州地區的遊客，旅遊型態縣以一日遊及兩天一夜為最多。2006年剛開放森林療癒時，遊客大多是抱持著體驗鄉下旅遊的心情，但近來遊客都是以真正追求森林療癒而來的，而且重遊的遊客越來越多，可看出遊客意識的變化。

## 四、討論

本研究針對三個不同研究地點，整理出推動森林療癒後地方的變化及未來發展作出以下分析：

### (一) 福岡縣篠栗町－推廣森林療癒促進地方觀光產業發展

在推動住宿型的森林療癒行程後，除了原本就存在的88所參拜信徒之外，會增加旅館的住宿客人。因過去參拜者大多是春天或秋天，透過森林療癒的推動，將會使一年四季都有住



宿遊客，多少會促進旅館發展。另外，目前正在積極開法森林療癒便當及午餐，透過餐飲的銷售也會對地方餐飲業帶來好處。未來的目標是爲了讓更多人體驗森林療癒，即使只有增加1人的效果，也會積極進行宣傳與舉辦活動。對於自然環境保護方面，不做任何新開發行爲，同時採取預約小人數制度，對自然破壞影響不大。目前擁有資格的森林嚮導只有35人，目前的做法是5-7人一組搭配2位嚮導，將來如果有大團體預約的情況發生，再考慮增加嚮導的認證。

## (二) 福岡縣UKIHA市－擴大森林療癒範圍共創地方發展

在推動森林療癒基地後，地方居民的意識明顯提升，特別是對地方認同感及驕傲感提高，同時居民也會因遊客的造訪，自動自發的進行環境清潔與綠美化活動。由於推動森林療癒而增加遊客的造訪，對於在地消費也會增加，將來推出森林療癒車站便當後，估計效果會更大。在負面影響部分，因爲UKIHA有一半是山區，另一半是平地，因此平地的居民都認爲利益只留在山區部分，對平地沒有幫助，因此，市公所目前全力推動結合森林療癒後，繼續前往當地溫泉地區，並引導遊客至老街觀光，希望藉此共創利益。

由於遊客要抵達森林療癒路線的交通不方便，加上電車班次不多的情況下，目前已向JR九州提出增班的要求。另外遊客重遊比率約2成，爲了提高遊客重遊率，並確保一定的遊客量，目前正徵求福岡縣內企業的支援，例如吸引企業進行森林研修或社會貢獻活動等，此外，爲了讓更多都繪小孩能夠多體驗森林，目前已推動福岡縣的中小學社會科教學。在環境部分，考慮到森林療癒的功效，因此一條森林療癒路線的遊客量以80人爲上限，在森林療癒基地內不設置垃圾桶，垃圾由遊客自行帶走，森林療癒便當容器，也採用可重複使用自然素材，讓遊客享用完便當後，可將容器帶回家作紀念，盡量不破壞環境。未來可能出現的問題

在於住宿設施的不足，以目前可提供的住宿的民宿，最多只能容納30人，因此無法提供大團體的住宿。

## (三) 宮崎縣日之影町－成立NPO組織交付民間經營創造就業

剛開始推動森林療癒的時間，舉辦了多次的地方說明會。總共花了1年的時間，每個月1次在各地區公民館舉辦說明，並實際讓地方居民先體驗森林療癒的內容，在正式成立森林療癒基地後兩年，大約來了2、3千人遊客後，居民已能夠充分了解森林療癒的意涵與重要性。由於遊客的造訪，對於嚮導的收入、在地的餐飲住宿等消費，對於活絡地方有正面的幫助。

爲了推動森林療癒，目前與原有的綠色旅遊相結合，以振興地方發展爲目標，並持續進行人才培育的工作，因此2011年將成立NPO組織，將森林療癒從官方指導轉變爲由民間完全自主的模式。希望透過森林療癒綜合產業的推動，讓原本沒有工作機會的山城，也能因爲森林療癒即使只有增加1人的工作機會，也要全力推動。

## 五、結論

本研究以深度訪談與實際參與體驗後，發現三個不同區域在發展森林療癒基地時，有類似的背景但卻因地理條件不同，而產生地方差異性，以下針對三個研究區域的共同點及差異性進行分析。

### (一) 成功推動森林療癒基地的關鍵因素

#### 1. 有力的領導者共創地方發展

三個推動森林療癒的研究地點，在提出申請時，都是由地方首長主導全力推動，目的皆爲以新題材的方式，活用現有森林促進地方活化，透過森林療癒爲手段進行產業整合達到共創地方發展之成效。

#### 2. 成立專業部門提升居民意識

三個森林療癒基地都成立專門的單位或由專人負責相關業務，在不增加財源及行政負擔下，由農林產業部門進行森林療癒申請、規劃

及行銷推廣等，並在推動森林療癒時，花費許多時間對居民舉辦公聽會進行推廣，以促進地方發展為出發點，並獲得居民認同得以順利推動森林療癒。

### 3. 致力培育森林療癒嚮導人員

三個森林療癒基地對於森林療癒嚮導人員的培育，都以一年以上的時間積極訓練，讓各階層人士都能參與培訓，達到增加居民額外收入的機會。

## (二) 森林療癒基地的阻礙因素

### 1. 縣級行政部門的動向

福岡縣政府與宮崎縣政府對於發展森林療癒有不同的看法，福岡縣屬於比較消極的層面，因此對於地方政府推動森林療癒完成沒有任何補助，必須由地方公所自行推動，因此相對於宮崎縣政府的強力支援，在財政上會比宮崎縣困難。

### 2. 交通區位與周邊資源

福岡縣篠栗町為都市近郊森林，從福岡市區搭乘電車僅需20分鐘，因此可吸引大都會居民輕鬆造訪，以交通易達性來看，對於提升地方經濟成效可能較為顯著，但因距離都會區近，如何確保住宿客源是一課題。福岡縣UKIHA市位於鄉村地區，從福岡市區搭乘電車約需1小時以上，位置雖然比篠栗町偏遠，但UKIHA市擁有日本梯田百選景觀，並有四百年歷史老街及溫泉、農村體驗等遊憩資源，若能透過森林療癒將資源整合，極具發展潛力。宮崎縣日之影町交通最為偏遠，大眾運輸工具只有公車，從福岡市必須花費近4小時車程，加上鄰近遊憩資源分散，難以吸引一般遊客造訪，但近年來推動火車旅館及強化森林療癒內容，反而可以吸引真正想從事森林療癒的使用者。

## (三) 在台灣從事森林療癒之建議

森林步道，民眾或遊客可以依照自己的需求選擇步道，在明亮及清爽的森林中緩慢行走，聆聽大自然的聲音，如此簡單的方式即可讓身心獲得療癒的效果，因此只要考量自身體

力及時間，選擇適合自己的步道後，即可以輕鬆的心情進行森林之旅，讓緊張的心境獲得解放。以下提供選擇步道的要點：

### 1. 可令人放心的森林

只要有森林存在，不管在何處都可享受到森林的放鬆效果，這樣的觀念是不正確的。因為有噪音、汙染或未經整理的步道，並無法提供安心的療癒效果。因此選擇環境良好的步道，甚至有解說員服務的步道，依照個人的喜好而進行森林之旅，可以得到最大的效果。

### 2. 找到自己的喜好

是否感受到森林浴放鬆的效果，與個人的價值觀有極大的關係，因此選擇自己最喜歡的森林進行森林浴的效果最為顯著。因此，可以透過不同的森林步道體驗，並實際行走，體會四季的變化以及不同步道的風景、蟲鳴鳥叫、植物及樹木的香氣、涼爽的微風情境組合，透過五感體驗（聽、觸、視、嗅、味）實際體驗，找到適合自身需求的步道。

### 3. 緩慢的步調

森林療癒是為了提供健康營造與休閒的場域，因此，為了得到最大的效果，安排森林浴的時間不需要太緊迫，最好能夠忘了時間緩慢行走，讓自己的身體與心靈與大自然對話，得到最佳的成效。在森林散步過程，可以用力呼吸新鮮的空氣，並享受當地當季美食，透過適度的運動，慢慢找回規律的生活步調。

在服裝及攜帶用品部分，為了充分體驗森林的效果，並在森林中安心、安全的散步，必須準備齊全的用品。在進入森林時，必須穿著季節性服裝，為了安全起見，以穿戴長袖、長褲、帽子及平時穿習慣的鞋子為必備服裝。另外，不同的地方會有不同的動物及昆蟲出現，因此為了避免吸引動物及昆蟲，應該不要使用香水或是其他噴劑以及黑色服裝。在行程安排方面，盡量不要被時間約束，否則會使森林療癒得到反效果，因此在進行森林療癒時能夠安排充裕的時間。

## 六、致謝

本研究爲日本交流協會2010年招聘活動之部分研究成果。感謝日本交流協會的協助及福岡縣篠栗町、UKIHA市、宮崎縣日之影町の協助調查。

## 七、引用文獻

- 今西 二郎 (2007) : 特集「緑化分野における『人の健康と緑』という新しい研究領域」日本緑化工学会誌, Vol. 33, pp. 435-440。
- 市原 恒一, 豊川 勝生, 松永 裕俊, 栢分 宏理 (2008) : 森林作業がボランティアの心理に与える影響, 日本森林学会, Vol. 90, No. 6, pp. 411-414。
- 岩崎 寛 (2008) : 予防医学時代における緑の役割日本緑化工学会誌, Vol. 34, No. 3, pp. 480-481。
- 上原 三知, 古賀 俊策, 杉本 正美, 齊木 崇人 (2007) : 林内活動後の放棄された二次林環境におけるリラククス効果と環境学習効果の複合評価ランドスケープ研究, Vol. 70, No. 5, pp. 457-462。
- 総谷 珠美 (2009) : 森林セラピーに効果的な森づくりの試み (1), 日本森林学会大会発表データベース, Vol. 120, pp. 420。
- 佐藤宣子 (2005) : 山村社会の持続と森林資源管理の相互関係についての考察, 林業経済研究Vol. 51(1), 3-14。
- 森林技術 (2006) : 森林の持つ癒し効果-本格始動した森林療法-2006年3月号, 日本森

林技術協会。

- 谷川 浩隆, 南方 英夫, 松本 千里, 橋本 健児, 橋本 佳代子, 赤羽 知美, 原 由香里 (2008) : 森林セラピーに対する取り組み日本農村医学会学術総会抄録集, Vol. 57, pp. 250。
- 松村 和則 (1997) : 山村の開発と環境保全—レジャー・スポーツ化する中山間地域の課題—株式会社南窓社, 東京, p. 257。
- 李卿 (2007a) : 『森林浴が生体免疫機能を高める (シンポジウム: 科学的視点から森林浴の癒し効果を検証する)』, 第77回日本衛生学会総会。
- 李卿 (2007b) : 森林セラピーによる免疫能の向上・農林水産技術研究ジャーナル 30(7) : pp.34-39。
- (社) 国土緑化推進機構, 森林セラピーポータルサイ <http://forest-therapy.jp/index.php> (2010. 9. 23)。
- Li Q, et al. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* 20 (S2): 3-8, 2007.
- Li Q, Nakadai A, Matsushima H, Miyazaki Y, Krensky AM, Kawada T and Morimoto K. Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. *Immunopharmacology and Immunotoxicology* 28 (2), 319-33, 2006.

