



# ムーアカデミー通信

Aichi Kaisho Forest Center News Letter vol.56 Autumn & Winter 2023

海上の森にも収穫のシーズンが訪れました。「里と森の教室」では、9月24日(日)に稲刈り、10月1日(日)には、サツマイモ掘りを行いました。そして、秋も深まった11月26日(日)に、海上の森サテライトにおいて、恒例の収穫感謝祭が行われました。自然の恵みに感謝しつつ戴(いただ)く、つくたてのお餅、焼き芋や具だくさんの汁物の味は格別で、参加者の皆さん、満足そうでした。

稲刈り



サツマイモ掘り



収穫感謝祭



## 今号のトピックス

- ・海上の森はいま  
海上の森における企業等連携に関する覚書の締結  
海上の森アカデミー 森女養成コースの開催 ..... (2P)
- ・この人  
海上の森の会 高山康博さん ..... (3P)
- ・センター職員随想リレー  
語りべの一言 ..... (3P)
- ・海上の森散歩  
五感の積極的な活用 ..... (4P)

## 海上の森はいま

### 海上の森における企業等連携に関する覚書の締結

令和5年10月1日、愛知県勤労者山岳連盟 山の会「くらら」とあいち海上の森センターで覚書を締結しました。山の会「くらら」は、長年にわたり各地において、山岳路やハイキングコースの清掃活動を行っている団体であり、海上の森においても、平成17年度から「海上の森清掃ハイキング」を実施し、散策者の安全確保の役割を果たしてきました。

令和5年度以降は、連携事業として、引き続き海上の森を清掃活動の場として活用し、散策者の皆様が安心・安全に通行できるよう活動していきます。

本年度は、11月12日（日）に開催しました。曇り空の中、66名の参加者が四コース2班に分かれて清掃活動を行いました。収集したごみは、可燃ごみ14.6kg、不燃ごみ43.0kgでした。

#### 実施状況



### 海上の森アカデミー 森女養成コースの開催

近年では、森づくりに携わる若い人も少しずつ増えてきており、それに伴い、今まで男性の世界と思われがちであった林業の世界にも「林業女子」が増えています。

当講座では、仕事としての林業に限らず、山の管理や森林ボランティアなど、何らかの形で森づくりに関わる女性「森女」になるために、基礎的な知識を実践を通して身に付け、さらに現場を体感することで、森女としての将来ヴィジョンの形成のお手伝いをすることを目的としています。本年度は、9月末から11月中旬まで6回実施しました。

今後、「森女」として、一層のご活躍をされることを期待しています。

1日目	9月30日（土）	森の健康診断
2日目	10月1日（日）	チェーンソーの使い方を学ぶ
3日目	10月21日（土）	チェーンソー実践
4日目	10月22日（日）	山の棚おろし
5日目	11月11日（土）	搬出・製材・加工・森あそび
6日目	11月12日（日）	まとめ



#### 実施状況





## この人! 海上の森の会 高山康博さん

海上の森の会の理事長の高山康博です。

海上の森の会が設立されて19年が経過し、その間、NPO法人化が行なわれました。

会が抱える問題は多々あると思いますが、私自身が一番に気になったのは、「会員や一般参加者の安全が保たれているか」ということでした。

それに併せて、私も含めてですが、高齢化が進み、活動に無理があるのではないかとということでした。

森の会の活動は、チェーンソーによる間伐、刈払機による草刈り、ハンドトラクターによる耕耘等の機械を使う危険な作業から農地の整備、里山を活用した自然観察会等様々な活動を行っており、いつどこで事故等が発生してもおかしくない状況にあります。

そこで、当然のことではありますが、会の責務として安全対策を重点的に実施し、会員や一般参加者の安全確保を進め、海上の森を楽しく、安全に利用していきたいと考えております。

昨年度は、「海上の森の活動を安全に行うためのマニュアル」の作成、チェーンソー取扱いに関する補講、刈払機の特別教育等を実施しました。

今年度は、瀬戸消防署の協力を得て、実際に活動中に起こり得る外傷などについて、会員ができる応急措置講座の開催、転倒等リスク評価セルフチェックの実施を行いました。

こうした活動は海上の森の会だけではできませんので、あいち海上の森センター、地権者、会員等関係者の皆様のご協力を得て、できることから1つ1つ進めていきたいと考えておりますので、宜しくお願い致します。

〈プロフィール〉

瀬戸市在住

令和4年度から

海上の森の会理事長就任



## センター職員随想リレー 語りべの一言

<2023年、海上の森の気候の見える化>

海上の森センターでは、毎日交替で気温の観測をしています。今年の夏は記録的暑さと言われ、朝から30度近い日もありました。

しかし、10月には平年並みに秋の訪れとなりました。ほんの一週間で10度近くも気温が下がるのを観測しました。テレビの天気予報を業務の中で実際に体感しています。耳で聞いている10度マイナスを温度計の10度マイナスで目に見えます。季節の移ろいの速さを身をもって体感しています。

海上の森の紅葉も一気に進みました。今年の冬は暖冬との長期予報が聞こえていますが、これから季節が進み、今年の冬がどのような冬になるか、目で見ることを楽しみにしている今日この頃です。

(s.f)

## ライブラリー図書の紹介

当センター2階にある情報ライブラリーでは、約2,800冊の書籍を所蔵しています。

図鑑、専門書からお子様向けの本まで幅広く用意してありますので、当センターにご来館の際には、是非ご利用ください。



# 海上の森散歩～五感の積極的な活用

森林は、私たち人間に脳活動の鎮静化や血圧の低下などの作用をもたらすと言われていています。森林の中にいるだけでも穏やかな気分になりますが、もともと持っている五感を積極的に使うことにより、リラククス効果を高めてみませんか。

海上の森にも自分に適した場所があると思います。探してみましょう。そして、試してみましょう。その場所を見つけたら視覚、聴覚、臭覚（嗅覚）、味覚、触覚の五感を働かせて、木々の息遣いや風のささやき、鳥や虫たちの会話などを感じてください。人それぞれ好みの感覚は異なりますが、自然の中での味わう解放感、快適感を全身で感じて、リフレッシュすることができるでしょう。

## 1 視覚

森林をただ見ているだけで、気持ちを落ち着かせる効果があると言われていています。

森の緑をはじめいろいろな色彩を眺めてください。単に緑色といってもたくさんの色があることがわかります。

自然は、極めて多くの色彩で構成されていることに気付くことができます。

## 3 臭覚（嗅覚）

森林の中で大きく深呼吸してみましょう。爽やかな気分になりませんか。クロモジの枝葉やタカノツメの落葉などの芳香は幸せな気分させてくれます。

特に、スギやヒノキなどが放つ独特の香りの成分（フィトンチッド）は、脳活動の鎮静化や血圧の低下などの効果を高めることができます。

## 5 触覚

森林の中の木の幹や枝葉を触ってみてください。自然の素材に触れる感覚もリラククス効果があると言われていています。

ただし、かぶれの木やとげのある木、虫等には気を付けてください。特にアレルギー体質の方は注意が必要です。

## 2 聴覚

静かそうにみえても、実際に森林の中に入ってみると、木のざわめきや野鳥のさえずり、川や滝の音など様々な音に溢れていると感じるでしょう。これらの音も効果があると言われていています。

目を閉じて、耳で聴くという感覚を働かせてみましょう。

## 4 味覚

海上の森内では、森の恵みを味わい、堪能することはできませんが、森林の中で食べるお弁当はいつも街の中で食べる味とはまた異なり、格別な味がするのではないのでしょうか。

美味しく食べて、心身の充実感、満足感をたくさん味わってください。

## お知らせ

当センター本館及び遊歩施設の一部箇所（物見の丘の塔）の修繕工事を実施しております。ご迷惑、ご不便をおかけいたしますが、12月中旬頃には完成の予定です。

利用状況については、恐れ入りますが、当センターのホームページでご確認をお願いします。

### 参考文献

森林セラピー総合サイト. <https://www.fo-society.jp/>, (参照2023-11-1)

### 編集後記

記録的な気象が続いていますが、ようやく海上の森にも秋が訪れ、すぐに冬がやってきます。地球温暖化は、植物の植生をはじめ、木の実のなり具合にも影響を与えます。海上の森の動植物たちにもどのような変化が生じていくのでしょうか。

編集・発行 あいち海上の森センター（ムーアカデミー）

発行日 2023年12月吉日

〒489-0857 瀬戸市吉野町304-1

TEL: 0561-86-0606 FAX: 0561-85-1841

E-mail: [kaisho@pref.aichi.lg.jp](mailto:kaisho@pref.aichi.lg.jp)

URL: <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kaisho/>

あいち海上の森センターホームページでカラー版を見ることができます。

< QRコード >



ホームページ