

奥多摩の森



奥多摩

《第15号》

平成21年10月15日

奥多摩観光協会



よく手入れされたヒノキ林も通る遊歩道
香りの道「登山トレイル」まで

～ 季節 だより ～

奥多摩森林セラピーのすすめ

奥多摩町は日本一巨樹が多い市町村です。このたび、東京都初の森林セラピー基地「おくたま 巨樹に癒される森」事業が本格的にスタートしました。この夏、「こころと身体」の健康維持・増進を目的に沢山の方々が奥多摩を訪れ、奥多摩式森林呼吸法やセラピー食等を体験しました。

これから迎える紅葉の季節こそ、セラピー度満点の絶好機です。奥多摩の森で日ごろのストレスを発散させ、リフレッシュしてみたいかでしょうか。

奥多摩の森の特徴は、2,000mを超える雲取山から川井駅付近の多摩川までおよそ1,800mもの高低差の中に森全体の構造が複雑で様々な樹木と野草が生育していることです。この豊かな森が生み出す精気こそ、フィトンチッドと呼ばれ、私たちの心身を癒し、リラックスさせてくれるのです。近年、植物が出す揮発性のテルペン類等が私たち人間にとっては、有効に働き、元気づけてくれることが科学的に証明され、ストレス社会の特効薬ともいわれています。

現代社会では、とかく視覚ばかりが優先しがちですが、自然豊かな森の中で五感を働かすことは、非常に大切なことです。奥多摩の森でそっと目をつぶると聞こえてくる鳥の声や風の音。何よりも効果満点の森の香り・フィトンチッド。加えて、非日常的な蕎麦打ち体験をはじめ、自立支援団体・たんぽぽの会の手づくりのクッキーにワサビが効いたハーブ茶を飲めば、よりいっそう身も心も癒されること請け合いです。

森林セラピーに求められるものは、心理的效果としてのリラックス、リフレッシュ。療法的には、リハビリ効果。さらに、健康づくり、体力づくりに至るまで多様な効果が期待されます。参加者の血圧測定やストレス度測定を奥多摩滞在前後で比較すると、多少の個人差はありますが、多くの参加者が奥多摩の森に癒され、測定値が下がり、ストレスが軽減されています。

何事も体験第一です。この秋のおすすめは、奥多摩町認定の森林セラピー癒宿に宿泊して紅葉の奥多摩の森でセラピー体験してみませんか。 (岡崎 学)

～ 森林セラピーロード紹介 ～

奥多摩町は東京都の北西端にあり、広大な森林と渓谷美に恵まれ、巨樹の多い町、名水の町です。

奥多摩町が都内初となる森林セラピー基地に認定され、この4月からスタートしました。

「おくたま 巨樹に癒される森」として認定された5つのセラピーロードのうち主なコースを紹介します。

*森林セラピー基地：複数の歩道と医療や宿泊施設など関連施設の整備と人材が配置されていることが認定の条件。

*森林セラピーロード：1つの歩道のみでも認定される。

1 奥多摩湖いこいの路（湖畔の道）

約1.2kmのコースで小河内ダム堰堤から終点は山のふるさと村となります。

フラットな道ですので四季おりおり、自然を楽しみながらゆっくり歩けます。

湖畔の木漏れ日道を歩いて、ゆるぎ効果を全身に受ければストレスが発散されることでしょう。

途中にはベンチや東屋、トイレもありますので安心して歩けます。

山のふるさと村にはそば打ち、陶芸、木工などの体験教室があります。

2 香りの道「登計トレイル」

(平成21年度完成予定)

約1.3kmのコースでバリアフリーが約420mあり日本で初めてのセラピー専用ロードです。

車椅子専用のモノレールも有りますので体のご不自由な方もセラピーロードを楽しむことができます。

セラピーロードから見下ろす山に囲まれた奥多摩町の佇まいには心癒されるでしょう。

また、奥多摩駅から徒歩20分のアクセスの良いコースです。

完成時にはヨガ、坐禅の出来る広場やセルフカウンセリングを行う施設、水療法を行う施設も整備される予定です。

夜はベンチに寝転んで美しい星空を見上げるのも楽しみです。

3 奥多摩むかし道

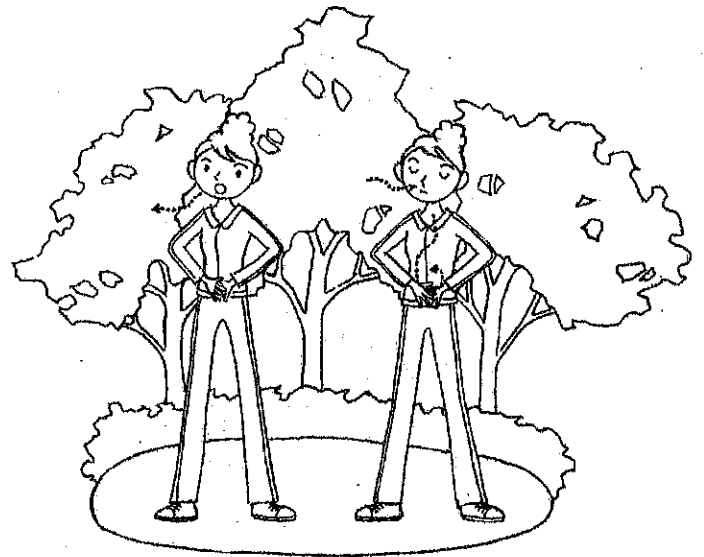
約9kmのコースで奥多摩駅から奥多摩湖までを歩

くコースです。

途中には神社、道祖神、馬頭観音などの多くの史跡があります。

コースにはベンチ、東屋、休憩所、トイレも完備されており、また、いつでもバス路線に出られますので、安心して木々の香りや風の揺らぎを楽しめます。

終点の奥多摩湖には森林や水について学ぶことの出来る「水と緑のふれあい館」があります。



奥多摩式森林呼吸法

4 鳩ノ巣渓谷遊歩道

約2.5kmのコースで鳩ノ巣駅を出発し鳩ノ巣渓谷から白丸湖畔を経て海沢地区に至ります。

駅からのアクセスも良く、途中の白丸湖には日本最大級のトンネル式魚道があり、魚が遡上する様子も見学できます。

ただし、現在、このコースの一部で工事中ですので、今年度いっぱいには通行できません。

都心からも近いので、これからの秋の奥多摩森林セラピー体験にお出かけください。

大変好評の奥多摩の食材満載のセラピー弁当やおいしいハーブティーを飲めば身体のなかからも癒されることでしょう。

(中里與志江)

～ 奥多摩「山岳救助隊日誌」抄 その13 ～

「犬の本分」

奥多摩交番の森所長が赴任してきて1年半が過ぎた。千葉の持ち家を売り払い、奥多摩交番所長官舎に妻子とともに入居してきたのだ。事件事故があるたび官舎から夜中でも駆け付け、救助隊長として指揮をとる。すっかり山登りにも慣れ、登山地図にある青梅署管内の山は、1年半ですべて踏破した。それは山で発生する山岳遭難や変死、捜索などの仕事ばかりでなく、休日にもプライベートで、まだ登っていない山を登り続けた結果である。春の山菜や、秋の茸採りにも目覚めた。そしてそのプライベート山行のお供をするのは、救助犬見習いの「マイケル」である。森救助隊長が管内の全山を走破できたのは愛犬マイケルの功績が大きい。

マイケルは、森救助隊長が着任してまもなく小河内ダムの大麦代駐車場で拾われた犬である。ビーグルの雑種で、猟犬として育てられたと思われるが、猟期が終って不用になったため、心ない飼い主が捨てていったものだろう。交番に届けられた痩せこけた犬を、保健所に引き渡すのは可哀相だと森救助隊長は自宅に連れて帰った。家族で世話をし、今では森家の一員となっている。特に森救助隊長には恩義を感じているらしく忠実なる僕（しもべ）として仕えている。

マイケルの考えは正しい。「自分は人間ではない、人間に助けられた犬である。犬には犬の本分がある。主人の言うことには忠実に従う義務がある」と考えているようだ。最近では全く犬の本分を忘れ、自分を人間であると錯覚し、家の中でちゃんちゃんこを着て、我が物顔で歩き回る犬が何と多くなってきたことか。人間より自分が偉いと思っている奴もいる。そんな奴に限って散歩に行くと、10分も歩かないうちダッコをねだる。全く嘆かわしい限りだ。その点マイケルは猟犬として育てられたからか、山にはめっぽう強く主人には従順だ。ただ主人に褒めてもらおうと、余計なことまでやるから主人の逆鱗に触れるのだ。たとえば、官舎の隅にある狭い畑に植え付けたジャガイモがやっと芽吹き、大きくなるのを毎日楽しみに待っていた。マイケルはその新芽を全部摘み取って一列に並べ「きれいに摘んでおきました」と主人の帰りを待っていた。それを見た主人は怒り心頭「おまえナー」ケリがぶち込まれた。「このパカ

犬が」。

こんな事もあった。森救助隊長は捜索が長引き、3日ほど夜遅くまで救助隊本部に残って仕事をしていたことがあった。夜の10時過ぎ、交番の前を行ったり来たりする犬がいる。交番勤務員が「所長、あれはマイケルじゃないですか」「おお、マイケルだ、どうしたマイケル」。主人を見つけて喜ぶマイケル。首には干切れた引き綱がぶら下がっている。綱を食い干切って逃げてきたのだ。「おまえナー」。マイケルは自分が何か誤りを犯していることを知った。尻尾を股の下に挟み恭順の意を示すが、容赦なく主人の回しケリが飛んだ。しかし森救助隊長はマイケルが自分の事を心配し、綱を食い干切って迎えに来たのだと思うと、いじらしくてしかたがない。顔を押しさえて「チュ」をしてやると、マイケルは尻尾を干切れるほどに振って、主人の顔をベロベロとなめるのだ。

そんなとぼけたドジなマイケルを森救助隊長も可愛くてしかたがないという感じだ。

奥多摩交番所長の任期は2年である。まもなく都心の本庁勤務に戻らなければならず、都心にマンションをなどと考えていたが、家族にマイケルが加わったためマンションはあきらめ、マイケルのため借金をして練馬区内に狭い庭付きの一戸建て中古住宅を購入したようだ。

5月26日午後2時56分、又カザス山で転落事故の110番が入った。「スワツ遭難！」交番勤務員が事務室で通信指令本部と無線で対応している。「奥多摩了解！」と無線を切った。「どうした。又カザス山で何かあったのか」森救助隊長と一緒に私も無線の所に行き、交番勤務員に尋ねた。「いや、転落したのは人ではなく犬だそうです。犬の救助要請が入りました。」「それでどうした。出勤すると言ったのか」「一応『了解と』回答しました」。交番にいた渡辺隊員と川津隊員も寄ってきた。「えっ、犬の救助要請？。何を考えているんだ」「又カザス山なんて、行ったら夜になってしまふよ」「犬なんか連れて登って、自己責任だ」と、救助要請者に対し非難ごうごうである。

又カザス尾根は奥多摩湖岸の「山のふるさと村」から三頭山に突き上げる、奥多摩屈指の急登でもある。民話に出てくる「オツネの泣き坂」と言う急坂で有名だ。奥多摩周遊道路の登山口から現場まで、僅に2時間はかかるだろう。

聞き取った救助要請者Yさんの携帯電話に森

救助隊長が電話を入れた。しばらくして電話に出たYさんに「何を考えているの、犬でしょう。あなたは大丈夫なんですよ。非常識ですよ、そんな勝手に連れて登って、あなたが落ちたのなら別ですが」。Yさんは「何とかお願いできませんか。日当は支払いますので」と言っているらしい。「日当なんかいいりませんよ、給料もらっているんですから。あなたは今どうしているんですか」「犬を助けようと斜面を下っているんですが、傾斜が急になって崖に出ました。これ以上下れません」「分かりました。すぐ向いますから、あなたは登山道に引き返し動かないでください。あなたが落ちると困りますから」と言って電話を切った。

ブツクサ言いながらも、みんな行くつもりでいる。森救助隊長は言うにおよばず、渡辺隊員は「メリー」、川津隊員は「平蔵」という名の犬を飼っている犬好きメンバーなのだ。

めったにない犬の山岳遭難救助に、森救助隊長、渡辺隊員、川津隊員と私の4名が出動した。森救助隊長は、以前救助でヌカザス山に登ったとき、ヌカザス沢を詰めたところ、1時間半ほどで山頂に抜けたという。地図を見ると距離的には沢通しに登った方が近いが詰めが相当に急だ。この際多少急でも日没を考慮して最短距離に行くことにし、山岳救助車を飛ばした。

奥多摩周遊道路のヌカザス沢出合に車を停め、午後3時45分、沢沿いの仕事道を登る。急ではあるが踏み跡はある。あえぎながら沢の源頭まで登ると傾斜はさらにきつくなる。もう踏み跡もない。若手の渡辺、川津隊員はそのまま沢を詰めるが、森救助隊長と私は左岸の支尾根に取り付く。胸突き八丁を登りながらYさんにケータイを入れる。「Yさん、もうすぐ現場付近だと思うけど、大声を出してみてください」と言って耳をすますと、「おーい」とすぐ上から聞こえる。ちょうど渡辺隊員たちの上の方だ。気付いたらしく双方が大声で話しているのが聞こえる。私たちも真っ直ぐ登ったら、ひょっこりとヌカザス尾根の縦走路に飛び出した。ちょうど5時である。登山道を少し登るとそれぞれの声が聞こえる。川津隊員はYさんと接触したようだ。渡辺隊員はちょうど真横の崖下付近の急斜面にいて「バーディー」「バーディー」と連呼している。犬の名前は「バーディー」と言うらしい。私はヌカザス山頂付近にいるYさんに下から声を掛けた。「Yさんケガはないですか。歩いたらここまで降りて来てください」川津隊員と降りて来るという。

急斜面で犬を捜索している渡辺隊員に呼びかける「どうだナベ、見つかったか」と言うと「い

ました。いました」との声が聞こえる。「どうだ生きているのか」と言うと「生きています」との答えが返ってきた。「よし、俺もいま行く」と言うと、「いま背負いました。これからそちらに行くのでそこで待っていてください」と言う。

上からYさんが恐縮しながら川津隊員と降りてきた。森救助隊長に転落の状況を話した。Yさんは昔から山には登っており山慣れしているらしい。何度か山に連れて登っている飼犬と、今日はヌカザス尾根を登り、三頭山の頂上に立ち同所を下山してきた。ヌカザス山付近まで来てリードを外した際、過って犬の足を踏んでしまった。犬は柴犬とポメラニアン^{ポメラニアン}の雑種で3キログラムほどしかなく、15歳と高齢なので眼もあまりよくない。驚いて方向感覚を失い東側の急斜面を転げ落ちていった。ゴルフ好きの友人に貰ったもので名前は「バーディー」だと言う。名前を呼ぶと見える所までは登って来るが、斜面が急なため、また転げ落ちることを繰り返したため、名前を呼ぶことをやめ110番通報したというものである。

渡辺隊員が急斜面をザイルを持ったままトランプ^{トランプ}してきた。ザックからザイルを出し、そこに犬を入れて背負っている。登山道までよじ登りザックを降ろした。ザックの口をあけると茶色の小さな犬が顔を出した。鳴きもしないがどこもケガはないようだ。私はYさんに「犬も相当にショックを受けているはずだから、飼い主がどんどん声をかけてやった方がいい」と言うと、Yさんは「ごめんなバーディー」「もう大丈夫だよバーディー」と頭をなで、声を掛けてやっていた。

私は「さあ日没にならないうちに下山しよう」と言うと、Yさんは自分のザックに犬を入れ、犬の首だけを出して背負った。

下りはヌカザス尾根の登山道に行くことにした。1時間半も下れば周遊道路に着くだろう。私が先頭でYさんが続いた。私は話し掛けた、「Yさん、本来は犬の遭難などでは山岳救助隊の出動はないんだよ。自分の責任で連れて登ったのだから、自分で解決しなければならぬ問題だ。今回は急傾斜であなた自身が事故に遭う可能性もあるということで出動したんですからね。」「すみませんでした。山に犬を連れてきたことは私の軽率な行為でした」とYさんは言った。「マイケルも連れてくればよかったなあ」と後ろの方から声が聞こえてきた。

(青梅警察署囑託員 山岳指導員 釜 邦夫)

奥多摩昔語り

奥多摩の地名(15)

日原は、深い谷と霧のしまく高い山々に囲まれた自然豊かな地域です。

東京都で一番高い山、雲取山を主峰として、芋木のドッケ(芋の木ドッケ)、長沢山、水松山、酉谷山、三ツドッケ(天目山)から日向沢の峰につづく都県境と、セツ石山、鷹ノ巣山、六ツ石山、三の木戸山に至る石尾根に挟まれた片下がりで行き止まりの地形です。

この山間の大沢、小菅、倉沢、日原に人々が寄り集まって村落を形づくっていき、江戸時代以降、氷川村から枝分かれして日原村を名乗っていました。日原には、古い時代から一石山御岩屋(一石山大権現・日原鍾乳洞)という大日如来を尊崇する修験者や参詣者たちの霊場があり、江戸時代のはじめ頃、一石山が東叡山寛永寺に属するようになると、御座主の輪王寺宮の従者の影響を受けて、この地域は、白簪(のちに柳簪)作りの村になりました。

日原という地名の起こりは、「日原風土記」によると、「往古、一石山を大日の浄土と唱え、また大日原とも号していたが、大を略して日原というようになった。」とか、又、中世の頃、北条氏照の家老、横地監物から「すたか(巢鷹)を差し出さないとイツ原から追い払ってしまうぞ。」という命令書のイツ原

(一原)が日原になったというもの、さらに、室町時代に日原に土着して、原島家の宗家となった原島丹二郎友一の法号「丹原院」の丹原(にはら)が日原となったとも伝えられますが、これといって特定できないところとなっています。

さて、大川(日原川)の釜の滝へ管流しの材木が入ると必ず、雨が降ると信じられていました。それは、この釜(滝壺)に棲んでいる竜神さまが、棲みかを汚されることにご立腹なされてのこととされてきました。上流で伐り出された材木を流送してきて、難所の滝壺を通過させることは、中々の技能を要し、木鼻(きばな・先頭の段取り役)も木尻(きじり・最後尾の撤収役)も、竜神さまに無事に通して下さるよう祈りながら、神経を遣って働きました。

あるとき、若者が、この釜の滝の隣山で山焼きをしていましたが、突然吹き出した大風のために火が燃え広がって手がつけられなくなりました。何を思ったか若者は、防火にあたらず、一目散に滝の頭に立つと、手ごろの石を抱えては次から次へと釜をめがけて放り込みました。すると、みるみるうちに釜から黒雲が立ち昇ると、にわか大雨が降り出して、さしもの山火事も嘘のように消え去ったということです。

【資料】奥多摩町誌、日原風土記、広報おくたま
(岡部義重)

奥多摩歳時記

森とフィトンチッド

フィトンチッドという言葉は、まだまだ良く知られていない言葉とはいえないでしょう。

この言葉は、1982年に、林野庁が森林浴という言葉を作ったときに、一緒に世の中に出てきた言葉です。そして、フィトンチッドとは、フィトン(植物)とチッド(殺す)というロシア語の合成語で、旧・ソ連の科学者が作った言葉です。

因みに、「森林浴」は古くからヨーロッパで実践されていた「forest therapy」の意訳のようです。

さて、このフィトンチッドですが…。

この言葉は、植物が生産し、放出あるいは分泌し、自分以外の生き物に対し影響を与える物質すべてを含みます。すなわち、微生物や昆虫を殺したり、動物を忌避したりするだけでなく、逆に昆虫を誘引したり、植物の成長を促進したり、人間の身体に触れて快適性をもたらすなど、プラスの働きをする物質

も含んでいます。この物質には、テルペン、アルカロイド、など多くの化合物群を含みますが、森林セラピーで重要な働きをするのは、揮発性のテルペン類です。

このテルペン類の放出量は、森林により大きく異なり、一昼夜で、広葉樹林が約2 kg/haであるのに対して、針葉樹林では3~5 kg/haとされています。

また、時間的にも大きな差があるようです。最もテルペン類の濃度が上がるのは、午前中の後半といわれています。それを過ぎると風が吹き始めて拡散させてしまうのが原因のようです。

これらを総合すると、針葉樹林で午前中をゆったりと過ごすのが最も効果的だ、ということになります。とはいえ、手入れのされていない人工林では、視覚的にマイナス効果が先立ってしまうでしょうから、よく手入れされた明るい人工林と、視覚的に癒し効果が優れている広葉樹林とをうまく組み合わせ利用されたいかがでしょうか。(堀越弘司)

ガイドだより ~森林セラピーアシスター~

都民のオアシスとして親しまれている奥多摩は、秋本番を迎え、観光客がどっと押し寄せ賑わっています。

さて、奥多摩で今、一番の話題は何といっても森林セラピーでしょう。

奥多摩町は、森林セラピー基地「おくたま巨樹に癒される森」とし5コースのセラピーロードを今年4月にグランドオープンさせました。

奥多摩町から18名が森林セラピーアシスターに認定され、その内、名人・達人ガイドの会からは9名が現在活動中です。

森林セラピーでの参加者は1日の行動メニューがきめられており、その中にガイドウォークが組み込まれています。参加者の多くの方は、ストレス解消やリフレッシュを求めて、中にはリハビリ（高血圧や手術後のケア等）の目的を持っており、森林の中では五感を働かせて森の香り（フィトンチッド）や奥多摩式呼吸法の取り入れ、森のティータイムのメニューなどがあります。

癒しを感じ、リラックスしてストレスを軽減するのが一番のポイントになります。

森林セラピーロードでは参加者の歩くペース配分も体調も注意しながら進行します。

また、コースでは思わぬハプニングがあります。突然にヘビが出現したり、スズメバチが飛んできたり、野生のサルが崖の斜面から石を落としたり、オニグルミの実を投げつけたり、と参加者もはじめての方も自然との共存の中、アシスターの基本の確認として安全、安心、安息に行動することが要求されます。

実際にはじめて森林セラピーアシスターとしてガイドしたときは、体調の優れない方やケガをしている方がいないか若干の不安はありましたが、参加者の方達は思った以上に慎重に行動してくださいました。セラピーウォーキング終了後の参加者が、一様に奥多摩の大自然に癒しを感じ、心身共にリラックスができたこと笑顔で感想を語られていたのが、深く印象に残りました。私も参加者と一緒してセラピーロードをゴールした時は普段のストレスもなくなり大自然のパワーをあらためて感じました。

奥多摩を訪れて心身共にリフレッシュしたい方は是非、一度体験されてはいかがでしょうか。

森林セラピーアシスター一同は心よりお待ちしております。
(山口茂樹)

お問い合わせ、お申し込みは、奥多摩町観光産業課(0428-83-2295)まで。

施設案内

森林セラピー癒宿(ゆやど)を紹介します。
(市外局番:0428)

- *山鳩山荘:奥多摩町 棚沢 380 Tel 85-2158
- *一心亭旅館:奥多摩町 棚沢 398 Tel 85-2231
- *鳩ノ巣荘:奥多摩町 棚沢 662 Tel 85-2340
- *三河屋旅館:奥多摩町 氷川 1414 Tel 83-2027
- *玉翠荘旅館:奥多摩町 氷川 160 Tel 83-2363
- *荒澤屋旅館:奥多摩町 氷川 1446 Tel 83-2365
- *観光荘:奥多摩町 氷川 1765 Tel 83-2122
- *馬頭館:奥多摩町 川野 73 Tel 86-2151

イベント案内

奥多摩町と観光協会では、秋から初冬に向けてイベントを用意しております。「名人・達人観光ガイドの会」のガイドのご案内します。

希望者は、往復はがきに参加したいイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号(2名様まで)を明記の上、奥多摩観光協会へ。(抽選の場合あり)

- ① 10月22日(木) 滝と森を親しむ(海沢三滝)
応募締切日 10月15日(登山)
- ② 10月28日(水) 紅葉の鹿倉山を訪ねる
応募締切日 10月15日(登山)
- ③ 11月5日(木) 紅葉の奥多摩湖いこいの路に親しむ
応募締切日 10月22日(ハイキング)
- ④ 11月17日(火) 紅葉の倉戸山を訪ねる
応募締切日 10月22日(登山)
- ⑤ 11月26日(木) 鳩ノ巣・城山登山
応募締切日 11月12日(登山)
- ⑥ 12月8日(火) 深山に美しい樹形を訪ねる
応募締切日 11月25日(登山)
- ⑦ 12月16日(水) 冬の奥多摩の野鳥を探そう
応募締切日 11月25日(ハイキング)

募集人員:各回30名、参加費:500円

次号は、平成22年1月15日に発行します。

発行:奥多摩観光協会

住所 〒198-0212 奥多摩町 氷川 210

電話 0428-83-2152 Fax 0428-83-2789

編集:名人・達人観光ガイドの会