

2024 年 2 月 20 日

森林を守ろう！山陰ネットワーク会議
事務局 御中

森林を守ろう！山陰ネットワーク会議
鳥取県西部ブロック 代表 濱田 美絵
鳥取県中部ブロック 副代表 森下 義雄

2023 年度「鳥取県西部・中部合同 地域別研修会」実施報告書

1. 開催日時 2024 年 2 月 18 日（日） 10：00～14：00
2. 会 場 米子城 立町まちや（鳥取県米子市久米町・立町）
3. 参加団体 [10 団体、25 名]

団体名	参加人数	団体名	参加人数
① トトリネット	3	⑥木育サポート森のきこりん	3
② 讃郷愛林協会	4	⑦日本熊森協会 鳥取県支部	2
③ NPO 法人里山地域研究会	6	⑧NPO 法人 幸伸	1
④ 三朝温泉かじか蛙保存研究会	1	⑨音声診断・音声療法 あまはれ	1
⑤ まき割り倶楽部	2	⑩米子観光まちづくり公社 ガイド	2

4. 研修会の内容

活 動 内 容	・ 2 地域合同の研修会を実施 ・ 米子観光まちづくり公社のガイドさんに絶景の城に選出された「米子城」の多様な植生、森林伐採とその影響など含めご説明頂く ・ 「お部屋の中でも森林浴」をコンセプトに、NPO 法人幸伸による「ひのきウッドディフューザー」づくり体験とマインドフルネス体験を実施し、森林浴に期待される「自律神経を調える」効果を音声診断／音声療法「あまはれ」により、会員 3 名の「音声診断」を、体験前後で実施、測定した。 ・ 全団体の活動状況の報告をした。
意 見 交 換 会	活動報告、体験指導者からの報告
講 演	① NPO 法人幸伸による、ウッドディフューザーづくりとマインドフルネス ② 音声診断／音声療法「あまはれ」による、音声診断と結果報告
交 流 会	午後のプログラムも盛り沢山だったため、昼食時間を短縮して、体験及び活動報告をした。今回は久しぶりの参加者もあり、参加自体にも意義があった

主催者所見

何よりも今回は屋外でのプログラム実施にぴったりのお天気に恵まれての開催であった。丁度その時期にピッタリの絶景の頂きから望む「ダイヤモンド大山」はじめ観光スポットとしても人気の高まる「米子城」は、実は米子のまちのど真ん中にありながら多様な植生を有する里山でもある。シダ類の植生などは植物系の専門家にも高い評価を得ていて、里山資源も豊富。

一方で国指定の石垣を見やすくするためにこの度豊かな樹木も伐採された影響か、登山道の崩壊が進んでいる現状も分かり、森林伐採と里山資源の保全のバランスを考えさせられた。

盛り沢山のプログラムを詰め込んだ結果、十分に交流する時間が取れなかったが（反省）、身体の不自由な参加者も待機することなく、登山含めて参加者同士で助け合い、全ての参加者が時間を共にし、体験にも参加出来た事は何よりの収穫であった。

森林セラピー同様の自律神経が調ったかどうかを測定する音声診断には三人の女性に参加者を代表して体験してもらったが、良い体験が出来たとお声を頂いた。

次年度も出来れば各団体のサポートを得ながら、中西部合同で実施できると体験、研修内容に広がりもあり、天候に恵まれやすい早めの時期に企画したいと思っている。



米子城三の丸駐車場集合



米子城（登り口）石仏めぐり



米子城 めぐる様子



米子城内シダ植生説明



米子城 山頂 大山バック



米子城 山頂 市街地臨む



女性 3 人 音声診断中



ウッドディフューザーづくり



熊森 圓田さん報告