

第5章 長野県信濃町におけるケーススタディ

5 - 1 作業部会の実施概要

信濃町における作業部会では、以下の通りワークショップを計4回開催し、地域の有識者等により、信濃町におけるビジョンを取りまとめた。

【ワークショップ・概要】

- 第1回 [開催日] 平成18年11月21日
[会場] 信濃町役場
[内容] ・ワークショップ開催趣旨の共有
・内部環境の強み・弱みの共有
・外部環境の機会・脅威の共有
- 第2回 [開催日] 平成18年12月6日
[会場] 信濃町役場
[内容] ・事業対象とする顧客層の検討
・市場における事業の位置取りの検討
・事業の領域の検討
- 第3回 [開催日] 平成19年1月11日
[会場] 信濃町役場
[内容] ・事業の方向性の検討
・事業の実施内容の検討
- 第4回 [開催日] 平成19年2月8日
[会場] 信濃町役場
[内容] ・事業推進のプロセスの検討
・事業推進の体制の検討
・ビジョン案の確認

【ワークショップ・メンバー】

- 委員：青柳 友行（信濃町商工会長）
赤松 玄人（長野森林組合 北部支所長）
秋山 恵生（森林メディカルトレーナー・産業カウンセラー）
石川 俊明（信濃町ふるさと振興公社 道の駅しなの 支配人）
鹿嶋 岐子（信濃町森林療法研究会 会長）
金原 吉孝（信濃町観光協会 理事）
高力 一浩（信濃町国民健康保険運営協議会長）
近藤 將了（信濃町森林療法研究会 「癒しの森の宿部会」 部会長）

- 事務局：信濃町農林課 癒しの森係
社団法人国土緑化推進機構 情報部
株式会社ブレック研究所 持続可能環境・社会研究センター

5 - 2 信濃町の概要

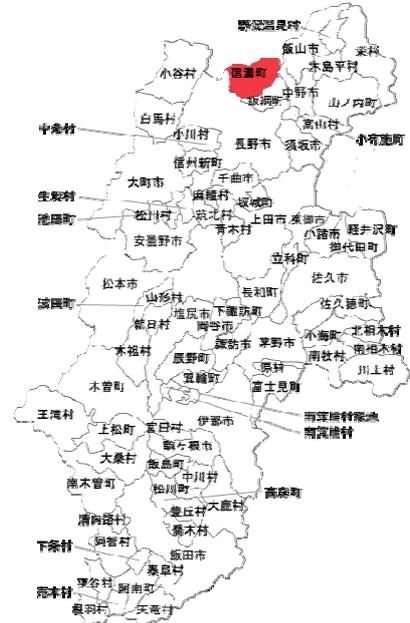
5 - 2 - 1 概況

(1) 立地

本町は、長野県の北端に位置し北に妙高山(2,454m)を背にして、西に黒姫山(2,053m) 南に飯綱山(1,917m)・戸隠山(2,030m)、東に斑尾山(1,382m)と北信五岳に囲まれ、上信越国立公園の一環として風光明媚な高原盆地帯にある。

交通アクセスとしては、本町を南北に縦断する JR 信越線と国道 18 号線を基幹として、黒姫駅、古間駅を中心に放射状に信濃信州新線や長野品の線などの主要地方道をはじめ一般県道が伸び、周辺市町村と結んでいる。また、上越市や長野市を経て首都圏とつなぐ上信越自動車道の信濃町インターチェンジが町内にあり、県庁所在地である長野市へは約 25km(車で約 40 分)、上越市へ約 50km(約 60 分)、東京都心、名古屋まで約 300km(約 4 時間)、大阪まで約 480km(約 6 時間)の距離にある。

図表 5-1 信濃町の位置



(2) 自然環境

本町は、海拔が 700m 以上、東西約 16.7km、南北約 11.4km のほぼ横長の形をしており、総面積(149.27km²)の約 4 分の 3 が、カラマツや針広混交森林を主とする森林におおわれ、平地が少ない複雑な形をしている。野尻湖(面積 4.43km²、周囲約 16km)、黒姫高原(海拔約 800m)、牧草地、ゲレンデなど、ドイツの健康保養地(パートウェーリスホーフエン市他)等ヨーロッパを連想させる景観を有する。また、町内には、名瀑百選にもなっている苗名の滝等の滝や、伏流水、湧水が分布し、水に恵まれた土地でもある。

なお、標高が高いために、年平均気温は 11 前後と低く、夏は涼しく過ごしやすい反面、冬の積雪は町の南部でも 1m 以上、北部では 2m 以上にも及ぶ。昼夜の温度差が大きく、春から夏にかけて霧が多く発生し、西洋的な気候であるとも言える。

(3) 歴史・文化

ナウマンゾウで知られる野尻湖があり、野尻湖ナウマンゾウ博物館は出土品の展示とともにナウマンゾウ研究の拠点でもあり、専門家だけでなく一般の人たちも参加できるユニークな発掘調査には地域住民はじめ全国から多くの参加者を集めている。

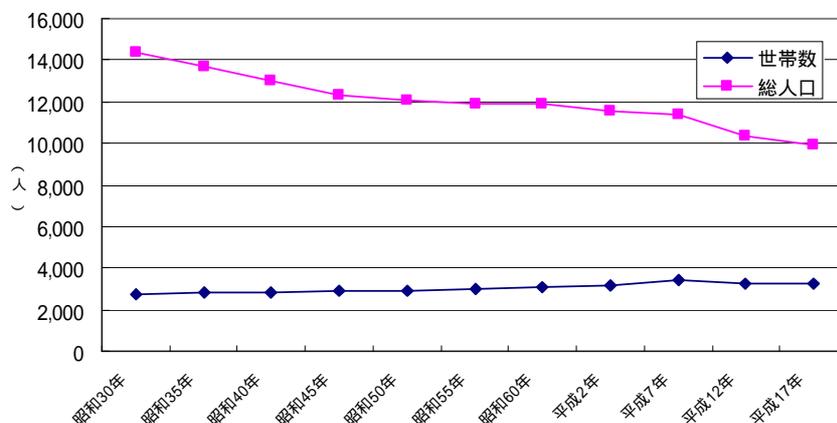
また、日本を代表する俳人小林一茶のふるさとでもあり、「一茶忌」に行われる俳句大会、生誕の日の「一茶まつり」などを住民先導で実施している。町内には「一茶旧宅」、「一茶記念館」があるほか、町民の手による 100 基を超える句碑が建立されている。

(4) 人口

平成 19 年 2 月現在の信濃町人口は、総数 10,131 人(男:4,915 人、女:5,216 人)である。昭和 30 年の人口総数 14,346 人(男:7,106 人、女:7,240 人)から、人口の漸減傾向が続いており、ま

た一方で、世帯数は昭和 30 年の 2,764 世帯から平成 16 (2004) 年の 3,390 世帯と 626 戸増加し、核家族化が進行していることがうかがえる。なお、年齢構成は、65 歳以上の高齢者は、昭和 30 年の全人口比 5.8%から、平成 12 年には、全人口比 27.5%と急速に高齢人口が増加していることが分かる。

図表 5-2 信濃町の総人口と世帯数の推移



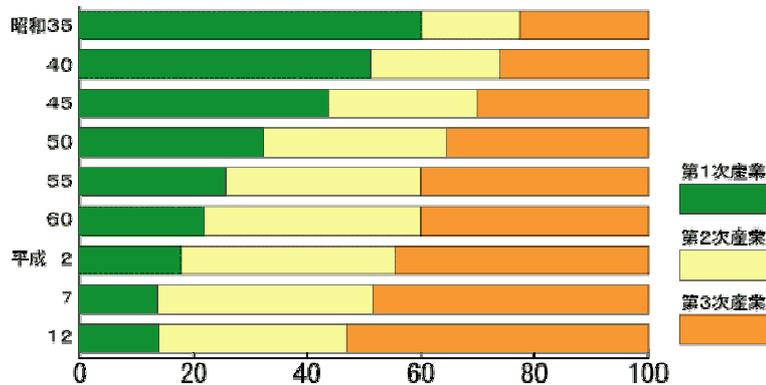
出典) 国勢調査データ

(5) 産業

全般

平成 12 年度における就業人口は 5,658 人で、第 3 次産業 (流通、販売、サービス業) が全体の半数以上の 53.0%、以下第 2 次産業 (製造・加工業) 32.9%、第 1 次産業 (農林漁業等生産業) 14.1% となる。第 1 次産業の比率が低下と、第 3 次産業の比率の上昇が顕著である。また、町内には、えんめい茶で有名な (株) 黒姫和漢薬研究所や、姫マツタケを使った健康食品を製造販売するパワフル健康食品株式会社等、豊かな自然資源を活かした事業を展開する企業が多数立地することも特色と言える。

図表 5-3 信濃町の産業別就業人口の推移



出典) 国勢調査データ

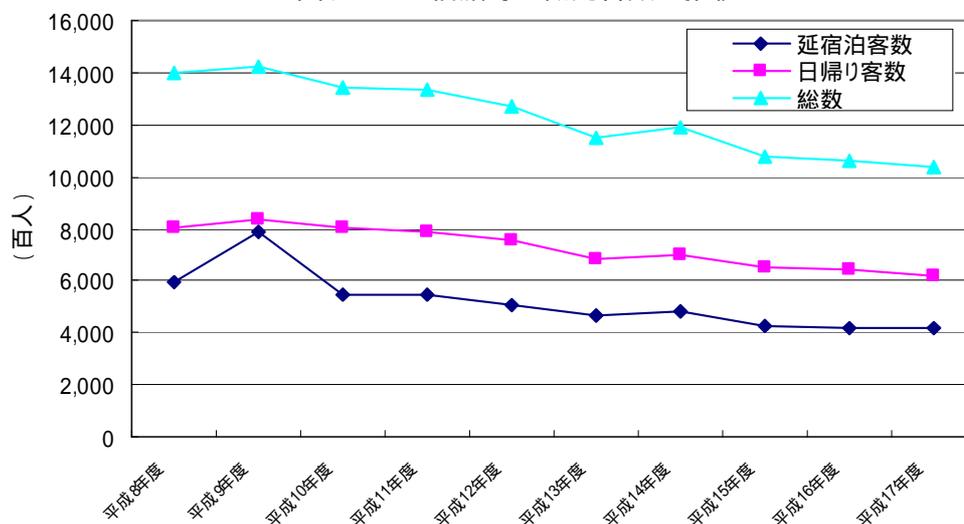
観光

信濃町は、古く大正時代から別荘地として野尻湖畔に国際村が開かれ、昭和 40 年代からの黒姫高原のスキー場の開発や江戸時代の俳人小林一茶顕彰への取り組み、ナウマンゾウ発掘の取り組み、

昭和46年からの黒姫高原コスモス園の取り組み、平成3年の黒姫童話館の建設など、ソフト、ハード両面からの整備が成されてきた。その結果、平成9年度には140万人を超える観光客の入り込みがあった。また、宿泊施設に関しては、かつてからIターン者等によりペンションが多く開業される地域であり、分散はしているものの宿泊のキャパシティは小さくない。平成18年度現在では、ホテル12軒、旅館24軒、ペンション12軒、民宿4軒、キャンプ場5ヶ所が町内に分布する。

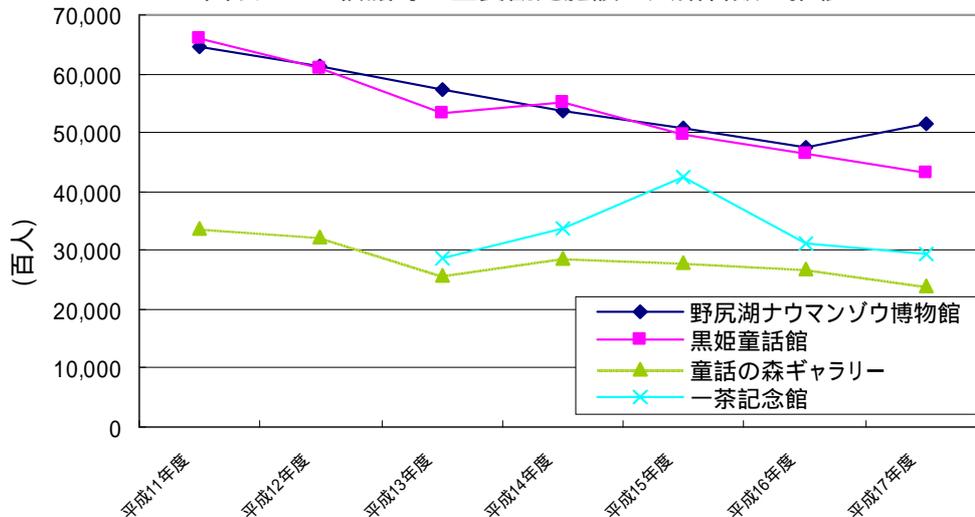
しかし、自由時間の増加や中高年の増加により、宿泊観光旅行への根強いニーズがある一方で、長引く消費の低迷、スキー人口の減少、観光施設・温泉開発による分散化、高速交通網の整備による広域的な競争の激化などにより、近年は観光客数は、日帰り客数、宿泊客数ともに漸減傾向が続いている。また、ナウマンゾウ博物館、黒姫童話館等の町内観光施設の入館者数も徐々に減ってきている。

図表 5-4 信濃町の観光客数の推移



出典) 長野県商工部資料

図表 5-5 信濃町の主要観光施設の入館者数の推移



出典) 信濃町資料

農業

農業は、観光とともに町を特徴づける産業である。平成 12 年の農家数は 1,184 戸（うち専業農家 142 戸、認定農業者 50 人）、経営農地作面積は 1,530ha、平成 14 年の農業粗生産額は 17.5 億円で、米、牛乳、野菜などが生産されている。平成 15 年の作付け・栽培面積は、水稻 588ha、大豆 97ha、そば 140ha、野菜 166ha、飼料作物 222ha であり、乳用牛が 910 頭飼育されている。

近年は、霧下そば、とうもろこし、トマト等の作物のブランド化が積極的に進められている。

林業

森林面積は 10,923ha であり、町の総面積の約 73%にあたる。そのうち国有林野が約 50%を占めている。樹種別比率は、カラマツ 25%、スギ 20%、ナラ 4%、自然林 51%の針葉樹、広葉樹ともに混在している（2005 年農林業センサス）。

林齢では 3～6 齢級が人工林のうち約 10%を占め、7～8 齢級は、約 17%を占めている。このことから戦後の拡大造林期に植栽されたカラマツやスギが成木期に達しており、今後間伐を主体とした保育施業の実施が必要とされている。林業の状況としては、木材価格の低迷、労働コストの増大、林業事業者の高齢化など、情勢は厳しい。

(6) 暮らし

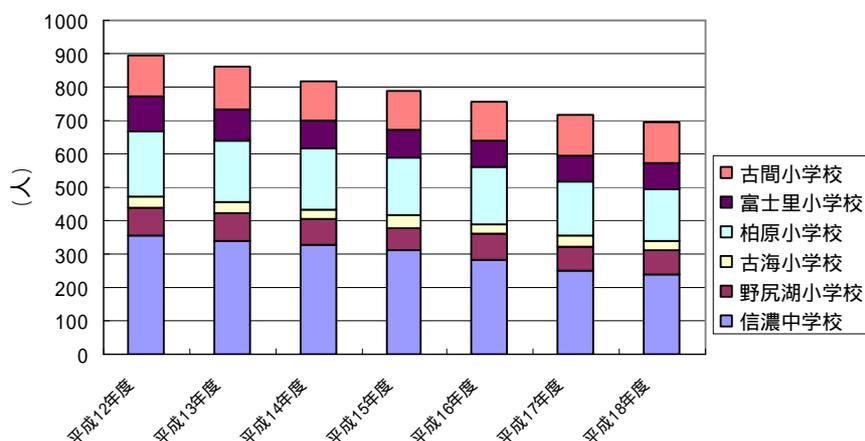
地域医療

昭和 35 年に開設した信越病院（内科、外科、整形外科、眼科、リハビリテーション科、耳鼻咽喉科、泌尿器科）があり、現在は一般病棟 60 床・療養病棟 46 床の病院となり、地域の基幹的・中核的な役割を果たしてきた。特に、救急医療、在宅医療、人間ドック、各種検診、古海診療所への出張診療とともに、特別養護老人ホーム「おらが庵」との連携、療養病棟の整備、リハビリ機能の充実など、住民の医療・福祉・介護の重要な部分を担っている。

学校教育

本町には、小学校 5 校（野尻湖・古海・柏原・富士里・古間小学校）と中学校 1 校（信濃小学校）があるが、児童・生徒数は減少を続けている。

図表 5-6 信濃町の小中学校の児童生徒数の推移



出典) 信濃町資料

スポーツ・レクリエーション

本町には、総合体育館、ウェルネス倶楽部、陸上競技場など、屋内外のスポーツ施設とともに、スキー場、野尻湖など信濃町ならではの自然環境を利用した多様なスポーツ活動が行われている。

また PTA によりスキー協力会が結成され、子どもへのスキー技術の指導、町内子どもスキー大会の運営などが行われており、高い技術レベルを誇っている。

5 - 2 - 2 信濃町における「癒しの森事業」の取り組み

(1) 「癒しの森事業」の発足

信濃町における森林セラピー事業の背骨となる「癒しの森事業」は、森林の管理放棄や集落の過疎化・高齢化といった「農山村が抱える課題」を解決し、かつ、健康に対するニーズの高まりや田舎暮らしや農山村交流の意向の高まりといった「都市部の要請」に応えることを目的として始まった事業である。事業導入の発端は、林野庁の「健康と癒しの森」モデル事業、そして長野県の「緑の環境産業創造プロジェクト」の中に位置づけられる「エコメディカル&ヒーリングビレッジ事業」（信濃町での事業名称は、「癒しの森事業」）として、平成 15 年度から 3 年間の実施期間で導入されたことである。

なお、この事業の発足の特徴としては、町役場が発意・主導したものではなく、自立を選択した町が今後持続的に発展していくための方策を考えていた地域住民グループからの働きかけの中で、町役場側がその趣旨に賛同し、官民協働の体制での事業導入に至ったということがある。なお、事業導入時の事業目標は以下の 5 点であった。

事業の中核となる疲れた都市住民と町内の 7 割を占める豊かな森林とをリンク

スキーリゾート・高原保養地としてのノウハウを持った宿泊施設との融合

各種体験学習に秀でたトレーナーの活躍の場の増進

豊富な農産物を活用（有機・減農薬促進）

ドイツ・バートウェーリスホーフエン市をモデルとした、医療と連携した森林療法保養地の形成

(2) 人材の育成

事業導入から最も重点的に取り組まれているのは、人材育成である。

訪問者に同行してガイドしながら、“癒し効果”を最大限に引き出す支援をする「森林メディカルトレーナー」と、地元野菜を使った食事の提供やアロマ体験を提供する「癒しの森の宿」のオーナーを養成した。

森林メディカルトレーナー

「森林療法」や「森での免疫療法」「信濃町独自の療法」を行なうことで、森の中で五感を解放し、リラックスする等の癒し効果を得ることを手伝うガイド。町長による認定制度であり、平成 19 年 3 月現在の認定者数は 107 名である（第 1 期生 65 名（平成 15 年度認定）、第 2 期生 28 名（平成 16 年度認定）、第 3 期生 14 名（平成 17 年度認定）、第 4 期生 13 名（平成 18 年度認定））。

癒しの森の宿

癒しの森事業のコンセプトを十分に理解し、かつ宿泊者に癒しの時間を提供する技術を有する宿。信濃町観光協会会員であり、かつ4日間の講座を受講完了した宿を、審査委員会において審査の上、信濃町長が「癒しの森の宿」として認定する。なお、認定後は、信濃町森林療法研究会～ひとときの会～に加入し、宿でのおもてなしや料理に関する研究に参画することが求められる。平成19年3月現在の認定軒数は、35軒である（第1期生25軒（平成15年度認定）、第2期生2軒（平成16年度認定）、第3期生7軒（平成17年度認定）、第4期生1軒（平成18年度認定））。

なお、「癒しの森の宿」では、以下の事項が満たすべき条件として定められている。

- ・ 香りの演出（アロマを使った癒しの効果など）
 - ・ おもてなしとくつろぎの提供
 - ・ 静かな宿（宴会客や子供連れと重ならない工夫）
 - ・ 入浴法の指導
 - ・ 音の演出（自然の音を活かした癒し）
 - ・ ナイトプログラムの実施（星空ウォッチング、ナイトハイク等）
 - ・ 食事の工夫
 - i 水の成分の掲示や、飲み物の工夫（ハーブティー、地酒、地ビール他）
 - ii 極力地元の食材を使う
 - iii 郷土料理・薬膳料理の工夫・利用
 - iv 新鮮で健康的で低カロリーでありながらおいしい食事の提供 他
- また、駅や癒しのコース・温泉施設までの送迎が必要に応じて行われる。

(3) プログラムの開発・提供

さらに、認定された「森林メディカルトレーナー」と「癒しの森の宿」オーナーによって、プログラムの開発・提供の主体として「信濃町森林療法研究会 - ひとときの会 - 」が設立されている。

「ひとときの会」の活動目的は、癒されにくる来訪者に質の高いガイド及びサービスを目指し、食と農と環境について検討し、癒しの町の実現に向けた取り組みを行うと共に、信濃町の美しい自然と豊かな食文化を守り、健康で安心して暮らせる町づくりに資することである。

現在、6つのワーキンググループ（自然療法G、食事療法G、体験療法G、表現文化療法G、植物療法G、観察療法G）を中心に毎月2回程度のグループ活動により研究を展開している。また、「あるある健康講座 - 自然治癒力を高める連続シリーズ」（平成19年から「癒しの森の健康講座」に改称）を開催し、町民の健康づくりの取り組みも行っている。

なお、森林メディカルトレーナーや「癒しの森の宿」が提供する療法（メニュー）としては、以下のようなものがある。

図表 5-7 プログラム提供の様子



図表 5-8 信濃町森林療法研究会ロゴマーク



図表 5-9 森林メディカルトレーナーや「癒しの森の宿」が提供する療法（例）

療法名	内容
丹田式深呼吸	呼吸法の一つ。全身に酸素を取り入れることで細胞を活性化させると同時に、平常心を生み出すセロトニン神経を活発化させる。
爪もみ療法	福田 - 安保理論による爪もみ療法。爪先にある自律神経のツボ（症状によってツボのある指が異なる）を押し、刺激する。
水療法	自然の水に足をつけた後、裸足で草や岩の上を歩き、大地の温かさを肌で直接感じる。
調和療法	森の中で「木のポーズ」「木の葉の舞うポーズ」などのヨガ的な運動や森での遊び、正しい歩き方などで心身の調和を図る。
植物療法	薬草・ハーブ・アロマなどの植物からの恵み、地物の野菜やソバなどの身体に良い特産物に山菜・キノコなど、森や自然の恵みを多様な場面で活用する。（例えば、虫除けにアロマを使い、虫刺されに薬草を用いる）
体験療法	自分に合った香りを見つけて木や葉からオイルを作る体験や、心を静め集中力を高める陶芸体験・笛作り体験、ソバ打ち体験等。
森でのカウンセリング	カウンセラーが、森の中でカウンセリングを行う。
作業療法	森の中で、木を伐る、薪を使う、やぶを刈る等の作業を行う。
自然観察療法	森を自然観察のプロと歩き、植物についての説明を受け、癒しを生み出す。
芳香療法	芳香蒸気浴という、アロマのもっとも効果的な療法やアロマを用いた入浴を希望により宿で行う。
足浴療法	アロマを使った足浴や手首浴。アレルギーの心配もなくお年寄りから子どもまで効果のでる安心な療養である。
運動療法	トレーナーが心拍数などにも気を使いながら、森を歩く効果を高める。特にバランスアップや、坂道での安全も考えノルディックウォーキングを推奨している。
冬の森での療法	雪が積もった冬の森をフィールドとする各種プログラムを用意している。スノーシュー、クロスカントリースキー、冬の森の観察、冬の森のナイトハイク 等

(4) 癒しの森コースの設定

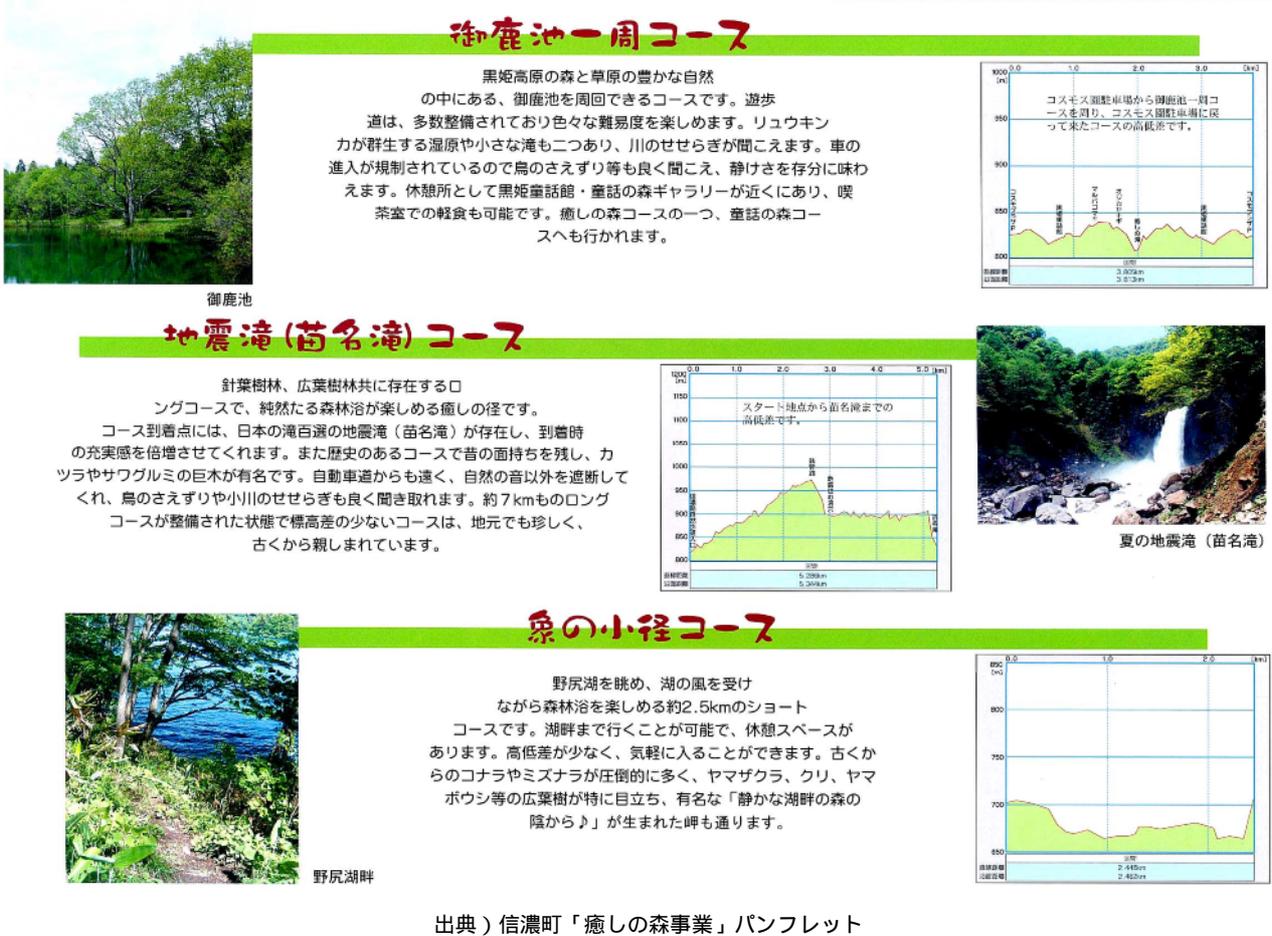
現在、主に「森林メディカルトレーナーと歩くガイドウォーク」等の「癒しの森事業」のプログラムが実施されるコースとしては、勾配・距離などを考慮し、多種多様なコースが、「癒しの森コース」が信濃町に認定されている。その中で、代表的な3コースの概要を図表 5-10 に示す。

(5) 医療機関との連携

平成 16 年 7、8 月、町立信越病院と、信越病院の非常勤医である東京警察病院医師本間請子氏の協力により、首都圏に住む 10 代から 70 代の 61 名の参加のもと、「森林環境が人の心と身体を癒す効果」を検証する調査研究が行われたことを皮切りに、毎年のように各種モニター調査が実施されている。

また、信越病院に勤務する医師「森林メディカルドクター」（「癒しの森事業」における呼称であり、認定制度ではない）が、健康チェック・アドバイスを希望する来訪者に対し、信越病院にて「癒しの処方」として、癒しの森コースの選定、滞在中・滞在後の注意等を行い、保養効果の増進を図っている。

図表 5-10 「癒しの森コース」主要 3 コースの概要



出典) 信濃町「癒しの森事業」パンフレット

(6) 事業の推進体制

事業の推進を図るため「癒しの森事業推進委員会」が発足した。構成メンバーは、町内の農林水産業から商工業、観光業関係者や学識経験者まで幅広い人選とし、事務局側も役場の課を横断し、医療施設関係者も含むものである(右表)。現在は、20名で委員で構成されており、月1回程度の頻度で会議を開いている。

また、事業導入後、農林課内に新たに設置された「癒しの森係」が、以下の役割を担っている。

癒しの森事業の総合窓口(保養客の窓口業務)

癒しの森事業のコーディネート

推進委員会と行政とのパイプ役

地元医療機関、信越病院との連携

図表 5-11 「癒しの森事業推進委員会」メンバー構成

構 成	
農水産関係	JA ながの農業協同組合 信濃町支所
	認定農業者協議会
	生活改善協議会
	信濃町食生活改善会
	道の駅しなの ふるさと天望館
酪農関係	野尻湖漁業協同組合
商工業関係	JA ながの酪農部会信濃町支所
林業関係	商工会または青年部
	信濃町林業研究グループ
観光協会	長野森林組合
	癒しの森推進部関係
各種 インストラクター	県薬草指導員、県自然観察インストラクター
	信濃町森林療法研究会 - ひとときの会 -
学識経験者	環境省自然公園指導員
	黒姫和漢薬研究所
事務局関係	農林課癒しの森係
	町づくり財政課町づくり推進係
	商工観光課
	保健福祉課 保健予防係
顧問	信越病院
	東京農業大学 助教授