岡山県北・新庄村の森林セラピー　心身癒やすブナ原生林

見上げると、空を覆い尽くすような大樹の枝葉が、日差しを遮り、夏でもひんやりとした冷気に包まれている。フカフカした腐葉土を踏みしめると、湿り気を帯びた「土の香り」がほのかに立ち上ってきた。

ここは、岡山県北、鳥取県境に近い新庄村の森林セラピーロード「ゆりかごの小径（こみち）」。一帯には、県内最大級のブナなど広葉樹の原生林が広がる。

新庄村は、「西の軽井沢」と称される避暑地・蒜山高原の〝奥座敷〟。同村はストレス解消効果が科学的に検証された「森林セラピー基地」（全国65カ所）に岡山県内で唯一認定されている。

その活動拠点となる同小径は、大山隠岐国立公園特別保護区の毛無山（1219㍍）の麓に整備された約2㌔のコース（有料）。子ども連れや高齢者でも歩きやすく、「森の案内人」と呼ばれるガイドと一緒に散策する。

コース内につるされたハンモックに揺られた。優しい木漏れ日、源流のせせらぎや小鳥のさえずり、木々の香り…豊かな自然を五感で満喫できる。ブナの太い幹に聴診器を当てると、「ゴー」という水を吸い上げて葉へと送る〝命の音〟が聞こえてきた。フィトンチッドがあふれる新鮮な空気を胸いっぱいに吸い込む。心身の疲れが解かされていくようだ。

小径の2020年の利用者は、新型コロナウイルス禍で5月は休止を余儀なくされたにもかかわらず、前年比で32％増の579人が訪れた。シーズンの休日には、毛無山をはじめとする新庄村一帯の山々へ通じる駐車場は車があふれるほどだ。コロナ禍での「密」や都会の喧騒（けんそう）を避け、癒やしを求める人たちの人気スポットとなっている。

中国山地に抱かれる岡山県北部の多くの山は、戦後の建築木材の需要を背景に、ヒノキやスギの人工林に姿を変えた。実際、ヒノキ木材の生産量は現在、岡山県が全国一。一方で、新庄村には林業会社の方針で広大な落葉樹の原生林が残った。その豊かな保水力は、旭川を下り、県南にある県都・岡山市に潤沢な水資源をもたらす。

新庄村の原生林は「水源の森」となり、いにしえから「晴れの国・岡山」を渇水から守り、現在はコロナ禍で疲れた人々の心身を潤している。

山陽新聞社　営業局営業企画部長　上原誠一

「ゆりかごの小径」の休憩所で、ガイドから渡された聴診器をブナの幹に当てて耳を澄ます。根から吸い上げて葉へと流れる水の音が聞こえてくる

家族連れでも歩きやすい新庄村の森林セラピーロード「ゆりかごの小径」。木漏れ日がやさしく散策者を包む