

# 天狗高原セラピーロード

木々の梢から小鳥の  
声か降ってくるよ  
風はいつも澄んで  
さわやかで、ほめらかに吹く。



四季織々の森の風景  
森を歩くのは楽しい  
楽しいとこには暮らさる

2008年に森林セラピーロードに認定され  
森林浴で健康づくり、癒やしを求めて  
数万人の人がこの森を訪れる。  
天狗荘から大引割、小引割まで  
片道約4.5km。  
森の風、森の香、森の音を感じ  
ることが出来る天空の斐回廊だ。

天狗高原は広い。  
天狗高原から  
石鎚山まで続く。

ゆっくり歩くと  
世界は豊かに見えてくる。  
葉っぱ一枚一枚見えてくる。

「森林浴」という言葉は1982年当時の  
林野庁長官だった秋山さんが作らした。  
日本発のこの言葉は「SHINRIN YOKU」として、  
今や世界中で通じる言葉  
になっている。

四国カルストは西の大野ヶ原から東の鳥形山まで  
全長25キロにおよぶ。日本三大カルストのひとつ。  
標高と長さでは日本一の規模を誇る。  
昔から牛馬の飼料や肥料、屋根を葺くカヤを  
採るためなどに毎年規則を設けて刈り採り  
や野火元を繰り返してきた。  
区域により「大野ヶ原」「五段城」「天狗高原」  
と呼び名が変わる。

日本で一番長い  
景観があるのは  
四国カルストよ。  
(愛媛・高知)

空いっぱい星  
こぼれあふた  
流れ星  
星が足元から上ってくる

条件がよければ瀬戸内海が  
見えるといわれる。

西の見晴しが良い  
大野ヶ原方面まで  
見える。

星の見える  
TENGU

天狗荘

カルスト  
テラス

津野町

雨を楽しめる人もいる。  
ただ濡れているだけの人もい  
雨の森歩き、楽しさを見つけ  
てみよう  
忘れられない一日になる。  
2019.9.20

第13回森林セラピー基地  
中四国7ブロック合同研修会  
記念号 2025年11月18日

森林はたくとんの生命によって  
作られている。  
樹木も生きている。小鳥も、昆虫も  
微生物や菌類たちもいたるまじ  
一つひとつの命の生き物が  
集まって森をつくっている。  
都市の無機質な集まりとは  
全く異なる。  
森に行くとほっとするとか、森に  
抱き込まれる感じがするとか、  
心と身体とを癒やされる感じが  
ある。  
それは森が一つの大きな生命体、世界  
であるから。

何百万年も自然の中で生きて  
きた私たちの身体は心は  
現代の人工物中心の暮らし  
にはなじみがない。適応できな  
い。30年くらい前からPC、IT  
が進化。発達し、人工物は  
一歩進み、それに身体が  
ついていけなからストレス  
が溜まってしまっている。  
森を歩くと、自然にふれることでストレスと  
緊張がやわらぎ、本来の状態で  
居ることが出来る。大きな効果がある。

やわらかい土を踏みしめるたび  
温かい香りが立ちあがる。

南に不入山がそびえる

目眩め良好

森を歩く。  
自然に心も体も  
健康になっていくよ

姫百合平~黒滝山の標高差は  
約60m。登りを感じない。

森を歩いた記憶は  
時々ふいによみがえる。  
人というものは  
まよと記憶の積み  
重ねでできているんだ  
らうなあ

地球の割れ目  
驚異的!!  
たまごか  
おひしー

