

もり・ひと・くらし

知りた
いと、
緑と水
の
豊かな
しくみ。
。

植える。

育てる。

「森」と「暮らし」を巡る
終わりのないストーリー

一見、離れていても、都市と森林は確実に繋がっています。例えば、人間の生活を支える木材。その原材料となる人工林は、林業という社会活動を通して健全に保たれます。また森林は、都市が排出する二酸化炭素を吸収し、洪水や土砂災害を防ぎます。まさに暮らしは森林と共にあり、この壮大な循環を維持していかなければ、都市住民の安全で豊かな生活も脅かされてしまうのです。

使う。

伐る。

東京の森を守るために。

森を守っていくことは、都市住民の生活を守ること。
日々、森林の恵みを受けている私たちが知るべきことについて。



多摩地域の森林

東京都のおよそ3分の1を占める多摩地域の森林は、そのうち約60%がスギやヒノキなどの人工林です。その理由は、高度経済成長の下で建築用材の需要が増大するなか、全国で天然林を人工林に転換する「拡大造林」が進められたため。このような造林は現在、一斉に伐採時期を迎えています。しかし、数十年前から、安価な輸入木材の台頭などにより国産木材の利用が減少。それに伴い、林業従事者も減っていき、手入れが行き届かない放置林が増加。森林の荒廃が深刻化しているのです。

間伐などの適正な手入れが施されない人工林は、次第に過密化していきます。森の中は暗く、下草も消失するため、雨が降ると地表面の土壌が流出し、土砂崩れを引き起こす原因になることも。保水能力が落ちることで、水源地としての機能も低下します。また、人工林の約7割を占めるスギは、高齢になるとスギ花粉を大量に飛散するため、国民病ともいわれる花粉症をも引き起こします。放置林が増えることで、私たちの暮らしが確実に脅かされているのです。

森が荒廃する原因には、増えすぎた鹿による食害も挙げられます。多摩川上流地域では、鹿生息数が増加し、最新の調査によると2500頭程度と推測されています。植えたばかりの苗木や木の皮、貴重な自然植生が食べ尽くされ、森林の砂漠化、土壌の流出による土砂災害などの問題が深刻化。駆除活動など鹿の頭数管理が続けられていますが、生息数はほぼ横ばいと依然、高水準となっています。また、生息エリアが拡大し、新たな被害地が増えていることも問題視されています。

多摩地域の森林は、材木資源のほか、水源確保、災害防止、大気保全など都市住民にとってとても重要な役割を果たします。私たちの生活を守るためにも、持続可能な森づくりが求められているのです。

武蔵野市が行っている取り組み

奥多摩・武蔵野の森事業

東京都民の水源地でもある奥多摩町の森林では、鹿の食害による危機に直面しています。伐採後に植栽した苗木が食い尽くされて山が裸地化したことで、降雨のたびに土砂流出などの被害が発生し、平成16年7月には山崩れによって町営水道施設が深刻な被害を受けました。そこで武蔵野市では、森林の恩恵を受ける都市住民の責務として森を守る取り組みをスタートさせました。武蔵野市、奥多摩町、公益財団法人東京都農林水産振興財団の三者で森林法に基づく協定を結び、森林整備を行っています。裸山となった場所に広葉樹を植栽し、鹿進入防止柵などを設置。その結果、草が繁茂し、植栽木も少しずつ成長。豊かな森へと生まれ変わりつつあります。

二俣尾・武蔵野市民の森事業

武蔵野市では、「森林の荒廃は、山側だけの問題ではなく、森林の恵みを受けている都市住民においても認識を深め関心を高めていく必要がある」という考えに基づき、平成13年8月に青梅市二俣尾の山林の一部を利用して「二俣尾・武蔵野市民の森」を開設しました。森林保全活動を実施するとともに、都市住民が森林資源を活用した様々な自然体験ができる場として機能しています。事業の実施にあたっては、森林を守り育てる仕組み「フォレスト・ガーディアン（森の番人・森を守る人）制度」を整えるべく、武蔵野市、山林所有者、山林の保全管理を行う公益財団法人東京都農林水産振興財団の三者で協定を締結。森の現状や役割などの話を聞き、散策やクラフト体験を通して森の恵みを体感できる「森の市民講座」など様々なイベントを定期的に行っています。

GENKI OKUBO

【協同組合 東京・杣人の連】

大久保元気さん



林に求める役割は、水資源の確保や土砂災害防止が多数を占めるようになり、林業本来の目的である『木材生産』は極めて少なくなりました。でも健全な森林のサイクルを考えると、木材利用が目的から離れてしまうのはいいことではありません。願うのは、都市住民の木材利用が増えること。そのためには、現場に足を運んでもらうことが重要と大久保さんは考えています。「年に数回、一般の人が参加できるイベントを開催し、参加者に木を植えてもらうことも。そうすれば愛着が湧きますし、木材の価値も伝わるはず。林業従事者だからこそ、木の魅力を伝える努力を継続していきたいですね」

おおくぼ・げんき 小学校教員を経て、林業に転職。西多摩エリアでの山づくり施工を行う「東京・杣人の連」に入社して、8年目。一般向けの体験イベントなどでは講師として活躍。



行う「枝打ち」、苗木の植え付けや雑草の下刈りなど。多岐に渡る作業内容を、約3~5人のチームで日々、協力して進めていくという大久保さん。1つ1つの作業を終えた時の達成感も大きく、やりがいを感じる一方で、林業の現状、そして未来に不安を抱くこともあるとか。「近年、都市住民が森

年単位。自分が大事に育てた木を自分で伐ることはできないですし、逆に今自分が伐っている木は先人達が植えたもの。僕はそこに、ある意味ロマンを感じるんです。成長した木を伐採する「主伐」のほか、健全な森に導くために一部の木を伐って間引きする「間伐」、高品質木材生産のために

業従事者、いわゆる木こり。山主から依頼を受けて、木を植え、育て、伐る作業を担い、長いスパンで森を作るのが彼らの仕事です。教育の現場から人材不足の林業の世界へと身を転じた大久保さんは「林業はロマンのある仕事」と話します。「木を育て収穫するまでのスパンは、何十

過去、現在、未来が繋がる、林業という仕事の魅力。



林

業の衰退などにより、荒廃が進む日本の森林。そんな状況を打開すべく、都市と森を繋げる事業を行うのが、東京都奥多摩町に拠点を持つ(株)東京・森と市庭です。営業部長の菅原さんはこう話します。「人工林は、人が作ったもの。人が関わったからには最後まで関わ

り続けたいといけませんが、経済的な需要が減ったことで人が関わりきれなくなり、土砂崩れのリスクなど様々な問題が出ているのが日本の森林の現状です。せめて身近な東京の森を自分たちで手入れして活かし、持続可能な森にして未来に繋げていきたい」。東京育ちの多摩



KAZUTOSHI SUGAWARA

【株式会社 東京・森と市庭】

菅原和利さん



持続可能な森を目指し、多摩産材を東京の子ども達へ。



産材を自社で製材し、加工して、販売する。その取り組みによって消費を促すことで、森に手入れが行き届くようになり、森が健全化していくという仕組みです。なかでも、同社が最も力を入れているのが保育遊具の普及だといいます。「特に東京は顕著ですが、子どもが自然に触れる機会はめっきり減ってしまいました。世の中には、まるで木製のように見えるけれど実は木ではない商品もあふれ、本物の木を知らない子どもも少なくありません。子どもは大人よりも気持ちいいとか心地いいとか、直感的な感覚が敏感。触ったり、舐めたり、匂いを嗅いだり、本物の木の良さを五感で体験してもらいたいですね」。オーダーメイドの木製遊具制作はもちろん、木組で出来た組み立て解体できる秘密基地「こだまのこや」のほか、子どもたちが木こり体験をする「こだまのえんそく」など、「木育」をテーマにした現場体験にも注力。「持続可能な森の実現には、教育こそ重要」と、菅原さんの目はまっすぐと未来を見つめています。

すがわら・かずとし 学生時代から奥多摩町でまちづくりに取り組み、卒業後、同町へ移住。現在は株式会社東京・森と市庭の営業部長として、東京の森と都市を繋げる役割を担う。
<http://mori2ichiba.tokyo.jp>



「都会でのストレスを癒やす、
「森林」という不思議な場所。」

調やストレスの状況を確認。樹木が発散する「フィトンチッド（殺菌効果のある芳香物質）」の効果、唾液中のアミラーゼの数値などを知ることで、森林に浴する大切さをカラダと脳で感じることができるのです。頂上を目指す山登りとは異なり、森の中でゆっくりと自然を堪能し、その空間に身をゆだねるという森林セラピー。森の中で自然を見る、聞く、匂う、触るといった感覚が人間のポテンシャルを呼び覚まし、免疫力アップとストレス緩和に繋がると岩崎さんは語ります。「血圧の高い人が森に入ると数値は低下しますが、血圧の低すぎる人が森に入れば数値は上昇します。つまり森には人間の血圧を正常値に戻すという作用もある。森林の効能にはまだ分かっていないことも多いですが、自律神経が乱れている人にとっては間違いなく心身のバランスを整え、ヘルシーになれる場所なんです」。そんな可能性を信じて、より多くの人々が森や山に触れ、自然に対する知識を深めてほしいと語る岩崎さん。森林の魅力を体感した人が増えれば、東京の森を守る力はきっと高まっていくと力強く語ってくれました。「都会ではとかく、気持ちのなかでアクセルを踏みっぱなしになるでしょう。だから時々、自然に身をゆだねてプレーキを踏むバランス感覚も大切にしたい。そんな場所が東京にもある、ということにあらためて気づいてほしいですね」

いわさき・けいこ おくたま地域振興財団に所属し、森林セラピーツアーの企画・手配やゲストの案内業務に携わる。自然の中での暮らしに憧れ、平成20年に奥多摩へ移住した。



より多く、より広く。
森へ入る機会を提供し続けたい。

「間伐した後の森に入って上を見上げると、枝葉が少なくなっているので空が見える。これを空開けて言うんです。この場所へ子どもたちを連れてくると、「あっ、海がある」なんて言うんですよ。青空が海のように見えるんですね。大人は子どもたちの想像力にはかないません。所有する山をフィールドとして提供し、武蔵野市と協力しながら都市住民に対して森林講座を開くなど、多彩な活動を通じて山や自然の大切さを説く、福田さん。森林を守るために最も大切なことはと聞くと、ズバリ「子どもたちへの教育」だと答えてくれました。「木は黙って立っていて、風が吹いたとか寒いという理由でそこに立つのが嫌だとも言えないし、逃げることもできません。そこで耐えるしかないから頑張ってい

るんだよ、だから皆で守ってあげなきゃいけないでしょと子どもたちに話してあげるんです。こんな風に子どもたちは、木を一本見ただけなのに色々なことを学ぶことができるでしょう。森や山には良い大人になるための手助けがたくさんあって、このように子どもたちが自然と接する機会を大人はも

TAMAKO FUKUDA

〔山主〕

福田珠子さん



っとつくってあげなくてはいけないと思うんです。森や山を守るというのは数十年、数百年単位の長いお話。だからこそ、子どもたちに樹木や自然の大切さを伝えていく必要があると思っています。人間の生活を支える根幹は「空気と水」であるということ、都市の生活では忘れがちになるとも話

す福田さん。「森へ親しむ機会を通じ、より多くの子もたち、大人たちにこうした当たり前の知識を取り戻してほしいと日々、感じています」。

ふくだ・たまこ 山主、エンジョイフォレスト女性林研会長、全林研女性会議前代表。武蔵野市と協同で進めるフォレストガーディアン制度では自身が所有する二俣尾の山林を解放。

KEIKO IWASAKI

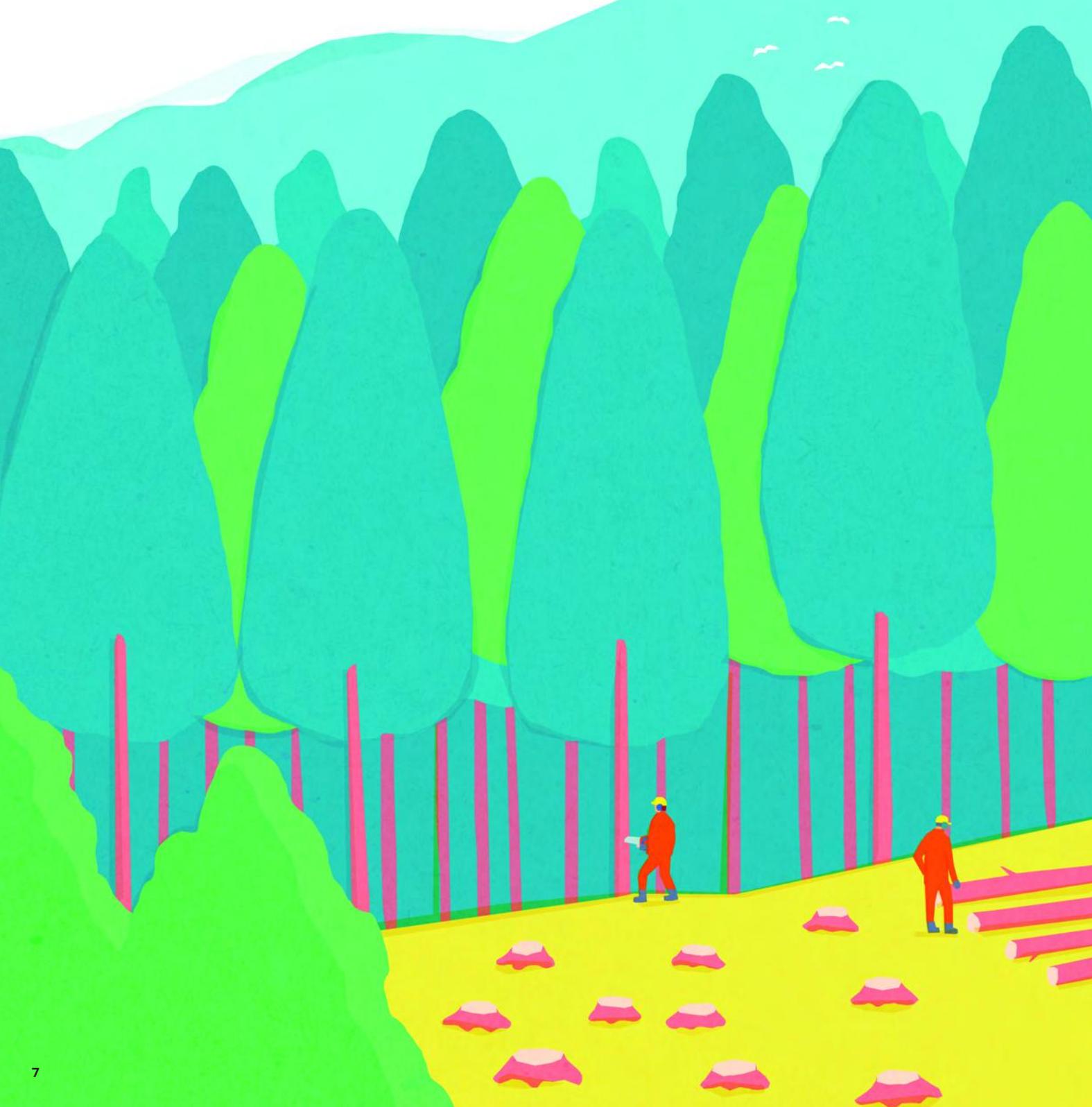
〔おくたま地域振興財団／森林セラピーツアーガイド〕

岩崎恵子さん



森林が人に及ぼす良い影響はどれだけあるのか？この問いの答えを「奥多摩・森林セラピー」では明快に理解することができます。ツアー参加者は森林セラピーツアーの前後に血圧やストレスチェックを行い、数値によって自分の現在の体





KIYOTAKA INAGI

[東京の木で家を造る会/事務局長]

稲木清貴さん



「木の良さを最大限活かす」。この思想のもと、真摯に家づくりと取り組む稲木さん。人々の価値感を少しずつ変革していくという難しいミッションの最適解を、日々、模索しています。「今ではコンクリートや鉄筋の建造物が主流だけど、その歴史はただか100年くらいのもの。それに比べて木造の建造物には何百年という歴史があって、今でも使

えるものが少なくありません。そして、長持ちさせるためには高温多湿の日本で育った木材を使用することも大切。外国産の木材では日本の湿度に耐えられないものも多いんです。一方、建て替えが多ければ廃材の処理回数も増え、社会的に必要なコストはかさむ。そう考えれば初期投資にお金がかかっても結果として木造建築が“高い”ということにはなりませんよね。無垢の



木材に接着剤などを一切使わない工法。こうしたやり方で作った家では、アトピーといった疾患も治ってしまうという稲木さん。人間の健康促進においても、木造家屋は重要な役割を担うと熱く語ってくれました。

いなぎ・きよたか 東京の木で家を造る会事務局長。地元の木材利用、適切な工法を実践し、人々の身体や精神を健全に保つ家づくりを実現しながら、森林保護にも貢献。



社会を明るくしていく
良質の木造家屋。

水源地だからこそ、
森林保全は町の使命。



NARIHIRO AMANO NORIYOSHI KIMIYA

[奥多摩町観光産業課]

天野成浩さん、木宮則徳さん



面積の94%を森林が占める奥多摩町は、東京都民にとって貴重な水源地です。「その水源機能が脅かされるようになったのが約15年前。平成5年に約400頭だったニホンジカの個体数が平成14年には2500頭まで急増したんです。それによって、樹皮や苗木、地表の草木が食べ尽くされ、裸山になってしまったところも…。実際に雨の度に土

砂が流れ出るなどの被害が発生しました」と話すのは、奥多摩町職員の木宮さん。町ではこうした鹿による食害を防ぐために、鹿進入防止柵を設け、森林整備を実施。また、生息頭数が増えないよう計画的な駆除も行っています。同町職員の天野さんは駆除を遂行する猟師でもあり、公私にわたって森林保全の重要性を実感する人物です。「森で起こっていることは、都市にとっても人ごとではありません。町内には鹿肉を食べられるお店もありますし、まずは奥多摩に遊びに来て自然環境のことを知っていただけたら嬉しいですね」

あまの・なりひろ/きみや・のりよし 東京都北西端に位置する奥多摩町で、森林保全事業に携わる。都市部にある武蔵野市、公益財団法人東京都農林水産振興財団と共同の森林事業も実施。



都市に暮らしていると、森林と私たちが実は日々、つながっていることをとかく忘れがちです。日本の国土の約7割は森林であり、これは先進国の中でも極めて高い割合。日本は世界でも屈指の森林大国ですが、この緑が減少すれば、人々の生活は確実に悪影響を受けてしまいます。そして近年、人々の生活を支えてきたこの森林が危機的状況を迎えているのです。

背景には、日本の森の約4割が人工林だという事実があります。日本では燃料革命以降及び高度経済成長期、建築資材や生活用品に利用するため、スギやヒノキといった針葉樹を中心に大量の植林が行われていました。これらを原材料に人々の生活が支えられ、同時に木工文化も深みを増していったのです。ところが昭和40年代後半頃からオイルショックによる景気後退、輸入木材の台頭や木造住宅の減少に伴って、林業従事者も激減。植林や間伐といった人間のサポートがなければ維持できない人工林の荒廃は進み続けているのです。

森林がそのまま荒れていくとどうなるか。東京農業大学の宮林茂幸教授はこう話します。

「自然災害、生物たちのストレス増加、水質の悪化、森林を体験するという文化の衰退が、大きな4つの悪影響です。人工林の荒廃によって、こうした影響を既に都市住民は受けているはず。都市に暮らしていると実感できない鹿や猪などの獣害も深刻です。この流れを急いで止めなければ、森林の衰退による都市住民への影響はさらに大きくなっていくでしょう」

木を間引くという間伐が疎かになり、加えて鹿や猪が増え、植物を食い荒らせば、森林の土壌は劣化して保水能力も低下。これまでは森林が支えてくれた雨水と土砂が下流へと一気に運ばれてしまいます。加えて異常気象による豪雨も増加。森林の劣化は都市住民にとっても決して対岸の火事ではないのです。

「たとえば荒川の upstream で3日間に500ミリ以上の大雨が降れば、堤防が決壊して12時間程度で赤羽近くまで水が押し寄せるという試算もある。もちろん多摩

川も同様で、小河内ダムに堆積する土砂が年々増加している事実を見ても、東京の森林が急速に保水能力を失っていることが分かります。最悪の洪水を回避するという意味でも、水害の避難場所を確保するという意味でも、森林管理の重要性は増しているのです」

また、森林が生物に与えるストレス軽減作用も近年、科学的に証明されてきました。自然環境が劣化すれば当然、こうした恩恵にあずかる時間も減り、人々のストレスは増すばかり。宮林教授によれば、森林に入ることによって軽減される人間のストレスは約8~9割もあるとか。こうした効果は約1ヶ月間も続くといえます。

「このストレス軽減作用や殺菌効果は木材に触れるとか、木造建築の家に住むことでも得られます。つまり、日々の暮らしに木材をたくさん採り入れることは人間の健康面、安全面でも好影響があり、木材需要を促進することで林業を活性化し、森林を守るということにつながっていくわけです。歴史を振り返れば、多摩川の上流にある森林が荒れていた時代もありました。でも、植林や間伐といった努力によって一時は森林が健全な方向に向かったのです。こうした森林を現代人は今、預かっている。だから森林を守り、健全化していくということは不可能ではないですし、後世に豊かな森林を残していく責任を私たちは今、強く感じなければなりません」

森林を育てるという行為は100年、200年の期間で考えなければなりません。未来の人々の暮らしはまさに現在の行いによって良くも悪くも変化します。確かに繋がっている、森林の営みと都市住民の暮らし。このつながりを今、強く意識し、健全な森林と人々の生活を維持していくことが現代を生きる私たちに求められています。

宮林茂幸さん

東京農業大学 地域創成科学科 教授。林業経済学、林政学、地域創生などを専門とし、未来の森林や都市のあり方を研究、提言。美しい森づくり全国推進会議事務局長、多摩川自然再生協議会会長、東京都・神奈川県森林審議会委員なども務める。



私たちが今日からできること
森林から遠く離れた場所に暮らす都市住民たちも、気づかないうちに森林から様々な恩恵を受けて生活しています。森林が抱える問題とは、すなわち私たち自身の問題ともいえるのです。林業の衰退や鹿の食害などにより荒廃が進む森林を守るためには、私たち一人一人の意識を変えていく必要があります。大切なのは、森の現状について知ることです。武蔵野市が行う「森の市民講座」など、さまざまな自然体験イベントに参加し、実際に森へ足を運んでみるのもいいでしょう。森の役割を学び、森を守ることの大切さを実感したら、次は、木材の産地や地産地消についてもぜひ意識を向けてみてください。森の良さを知り、木材を活用することが、きっと私たちの森を守ることに繋がっていくはずです。



FOREST + WATER + PEOPLE

2018.04 第1刷

[発行] 武蔵野市 環境部 緑のまち推進課

〒180-8777 東京都武蔵野市線町2-2-28

Tel: 0422-60-1863 Fax: 0422-51-9197