

森林へ行こう

世界有数の森林国である日本。今年は祝日として「山の日」が施行されたこともあり、山や森で週末のレジャーを楽しむ方も増えています。紅葉の美しいこの時期、森へ出かけてみませんか。

取材・文／千葉貴子
イラスト／中山ゆかり（P17）

世界有数の森林国

国土面積の約7割が森林という日本は、世界有数の森林国。南北に長く気候の変化に富んでいるため、トドマツ、エゾマツなどの育つ亜寒帯林からマングローブの広がる亜熱帯林まで、さまざまな種類の森林を見ることができず。

こうした日本の森林は、地球温暖化の防止や生物多様性の保全に寄与するとともに、土砂災害の防止、水資源の確保、木材の供給など、私たちの暮らしそのものを支える役割も担っています。

森林の持つ「癒やし効果」

近年では、森林の持つ「癒やし効果」にも注目が集まっています。森林浴により精神が安定したり、ストレスが軽減されたりすることは知られていましたが、心の病気の多様化、恒常化とともに、森林の癒やし効果への期待は一層高まっています。研究によりその効能が実証される中、民間団体や自治体では、治療や健康増進のために森を活かすプログラム作りが進められています。

国有林はみんなの財産

全国各地には、森林に親しんでいただけよう遊歩道や登山道が整備されたところや、豊かな自然を守るために保護された森林があります。日本の森林のうち約3割を占める国有林にも、多くの方に利用していただけるよう整備した「レクリエーションの森」や、希少な動植物の生息・生育する環境を守る「保護林」など、森に合わせて役割を設定し、それぞれのニーズに応じた管理経営を行っています。

世界自然遺産に登録された白神山、屋久島、知床、小笠原諸島の森林の大半も、国が保護してきた国有林です。多種多様な生き物たちが共生する国有林は、国民みんなの大切な財産です。

木々が美しく色づく今は、森へ行くには絶好の季節。すがすがしい空気を胸いっぱい吸い込んで、心も体もリフレッシュしてみたいかがでしょう。

鮮やかに赤や黄色が映える——
紅葉美しき、日本の森へ

森へ行き、紅葉を楽しもう

カエデの紅葉は、北海道で10月中旬から始まり徐々に南下していきます。
紅葉前線と一緒に、紅葉の美しい山々を紹介します。



出典：気象庁「カエデの紅葉日の等期日線図（1981～2010年の平均値）」

紅葉(黄葉)する主な葉



1 日本で最もよく見られるイロハモミジは、イロハカエデとも呼ばれる。2 ウルシ科のハゼノキは、俳句では槿紅葉(はぜもみじ)と秋の季語でもある。3 初夏に白い花を咲かせるナナカマドは、秋には球形の実をつけながら紅葉する。4 イタヤカエデは黄葉するカエデの代表。

紅葉・黄葉の不思議 鍵は葉に含まれる「色素」

紅葉・黄葉するのは、カエデやハゼノキなどの落葉樹ですが、なぜ葉の色が変化するのでしょうか。紅葉と黄葉は異なるメカニズムが働いています。もともと葉には、クロロフィルという緑色の色素と、カロチノイドという黄色の色素が含まれています。秋になるまでは、強い緑色に隠れて黄色は見えませんが、日照時間が短くなり、

気温が低くなると、緑色の色素が分解されて黄色が見えてきます。これが黄葉です。一方、新たな色素が作られるのが紅葉です。気温が低くなると、葉の付け根に離層と呼ばれるコルク栓のようなものができます。すると葉で作られた糖分が枝へ移動せず、葉の中の糖度が上昇。そこに陽の光が当たって化学反応が起き、赤色の色素アントシアニンが作られて、葉が鮮やかな紅に染まるのです。

山や森へ行くときのマナー

森へ行くことを決めたら、まずは天候をよく確認し、十分な装備を整えます(右図参照)。快晴の予報でもレインウェアは必ず携帯を。悪天候のときは、無理をせず延期することも大切です。入山の際は、登山計画を周囲に知らせ、警察署等に提出します。立ち入り制限のある区域には絶対に入らず、立ち止まる時には安全な場所であるか確認してください。動植物を捕獲・採取、傷つけることはルール違反です。タバコなど火の始末に責任を持ち、ゴミも自分で持ち帰ることが基本です。森はみんなのもの。マナーを守って、気持ちよく利用しましょう。



マナー4カ条

1. 天候を確認し装備を整えよう
2. 動植物は保護しよう
3. たき火・タバコは必ず後始末
4. ゴミと排泄物処理は必ず自分で

クマには細心の注意を

クマに気づいたら慌てず ゆっくりとその場を離れること。出会ってしまったときは動かずに、クマが立ち去ってから行動を。



世界遺産の森

日本には、4つの世界自然遺産があり、どの遺産も森が重要な構成要素となっています。白神山地は世界有数のブナ原生林、屋久島は樹齢7000年とも言われる太古の縄文杉、知床はアイヌの人々が「地の果て(シリエトク)」と呼んだ秘境の森、小笠原諸島は東洋のガラバゴスとも呼ばれる独自に進化した森林生態系。唯一無二の訪れる価値のある森が、そこにはあります。



2005年に登録された知床。魅力あふれる世界遺産の森には、海外からもたくさんの人が訪れている。

全国62の森が認定「森林セラピー基地」とは

森の癒やし効果を活用し、森の中でヨガや軽い運動を行い、心と体の健康を目指す取り組みが「森林セラピー」です。近年、新しい森林の活用方法として注目されています。森林セラピーに力を入れている森を「森林セラピー基地」として認証する民間の制度もあり、2016年9月現在、62の森が登録されています。

森林セラピー® 総合サイト
<http://www.fo-society.jp/quarter/>