

aff

食とくらしの「今」が見える
Webマガジン

あふ

Agriculture Forestry Fisheries

8

2026 AUGUST



特集

“森”と触れ合う

農林水産省

VOL.

1



森を生かす

つくる、触れ合う 新しい「森」の楽しみ方

森が持つ「癒やし」や「環境保全」などの価値を最大限に引き出す「森業（もりぎょう）」。
地域の賑わいや雇用を創出し、人と地域の未来を育てる新たな取り組みに迫ります。

林業

森が秘める
多彩なパワー



森をつくり
水を守る



“ふるさとの森”を
生かす



Column

昭和 100 年、そして次の
100 年へと森林をつなぐ



森が秘める 多彩なパワー



日本の国土の約3分の2を占める森林。森は様々な恵みで、私たちの暮らしを支えています。森には具体的にどんな役割があるかを見ていきましょう。

* * *

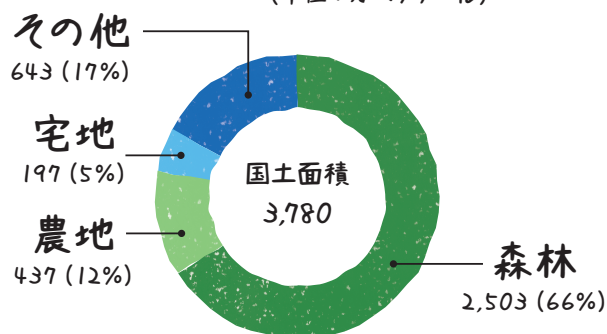
森林には、①土砂災害防止・土壌保全、②水源涵養（かんよう）、③地球環境保全、④生物多様性保全、⑤物質生産、⑥保健・レクリエーション、⑦快適環境形成、⑧文化という8つの多面的機能があります。中でも、土砂災害の防止・降雨などの水資源を育み守る水源涵養・地球環境保全（温暖化の防止）という暮らしや安全に直結する機能は、多くの人が森に期待する部分です。このほかにも、森によって大気の浄化や強風などの影響を和らげるといった「人に快適な環境」を形成したり、森が精神文化を育み、教育の場となるといった「文化的な機能」も含まれます。さらに近年、注目されているのが、森の「癒やし効果」です。森で過ごすと、ストレスホルモン（コルチゾール）が減少することが確認されています。「森林浴」は1982年に林野庁が提唱したもので、その研究成果は世界からも注目を集めているのです。これだけ豊かな日本の森は、私たちにとってかけがえのない財産といえます。

未来をつくる “森業”

森の多様な魅力を活用する「森業」

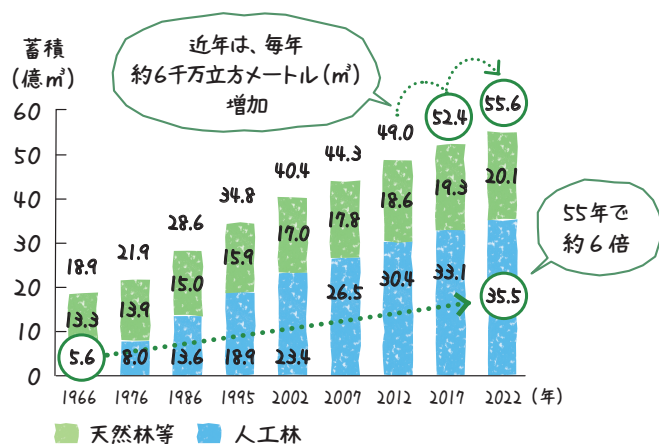
森を抱える山里では人口減少と高齢化が進み、手入れが行き届かない人工林が増えています。光が入らず下草も生えない暗く荒れた森は、動植物が暮らしにくく、災害にも弱くなります。林業の衰退にもつながるこれらの課題を解決するカギを握るのが「森業」です。森業とは、森の多様な価値を活用し、都市部の人々や企業を呼び込むことで、地域を活性化する取り組みです。「木を育てて伐採して売る」林業に対して、森業はキャンプや森林浴、森での企業研修、子どもたちへの森林環境教育など、さまざまな方法で「森を通じて地域を元気にする仕組み」です。地域が元気になることで、森を手入れする人やお金が地域に集まり、美しく豊かな日本の森を未来に残せるようになります。

国土面積に占める森林の割合
(単位：万ヘクタール)



出典＝国土交通省「令和7年版土地白書」(2025)より、
編集部作成 ※国土面積は、令和2年(2020)の数値

森林蓄積の推移



出典＝林野庁「森林資源の現況」(令和4年3月31日現在)より、編集部作成



木材搬出用に整備された作業道を活用し、森の中で鳥の巣箱づくりに取り組む子どもたち。自分たちの暮らしと森のつながりを実感できるのは、子どもの成長にとっても貴重な体験。撮影＝都甲ユウタ

教室は森。 子どもたちの体験が次世代につながる

次世代を育む森林環境教育も森業の大切な柱です。奈良県吉野郡下北山村の合同会社森のびでは、村の教育委員会と協働し、小学生を対象とした体験型プログラム「森のび教室」を年3回実施。森のびが日頃から林業を営む民有林などを学びの場とし、水源涵養の仕組みを学ぶ実験や、間伐材を活用した歩道づくりなど、森林に触れながら学ぶ様々な体験を行っています。「大事なのは、まず子どもたちに森を好きになってもらうこと」と森のび・河野祐子さん。同じく森のび・安井洋文さんは、「森と自分たちの暮らしが繋がっていると感じながら、成長してほしい」とその想いを語ります。森の中で高学年の子が低学年の子に「その木も、生きているんだよ」と教える場面もあり、豊かな森とそこにある命の大切さが子どもたちに受け継がれています。

ESG 投資やリスク管理、社会貢献の観点から、森づくりに取り組む企業が増えています。企業価値や社員の健康向上にもつながる、森を舞台にした挑戦と国の支援を紹介します。

* * *

SDGs が定着する中、企業も森づくりに積極的に乗り出しています。その理由は社会貢献だけではありません。製品づくりに大量の水が必要など、森が育むきれいな水は企業活動を支えています。ESG 投資やサステナビリティに関する情報開示の観点からも、森林の保全や管理に関心を持つ企業が増加。社員の健康増進など多様な動機から森づくりに関わる企業の活動は、2024 年度に全国 2,000 か所を超えました。そんな企業の取り組みを後押しすべく、林野庁ではこれまで「森林× ACT チャレンジ」という顕彰制度を行ってきました。「森林づくり部門」では企業が整備した森の CO2 吸収量と取り組み内容を、「J-クレジット部門」では森林が吸収した CO2 をクレジットとして企業が購入した取り組みを評価します。いずれも企業価値の向上だけでなく、地域への経済効果や森林管理の充実にもつながっています。2026 年度からは、「森業アワード」として生まれ変わり、森林空間利用や企業の森林づくり活動、J-クレジットの活用など、多様な森林の価値を活かした取り組みを顕彰します。

森をつくり 水を守る



おいしい水を 守り、育む

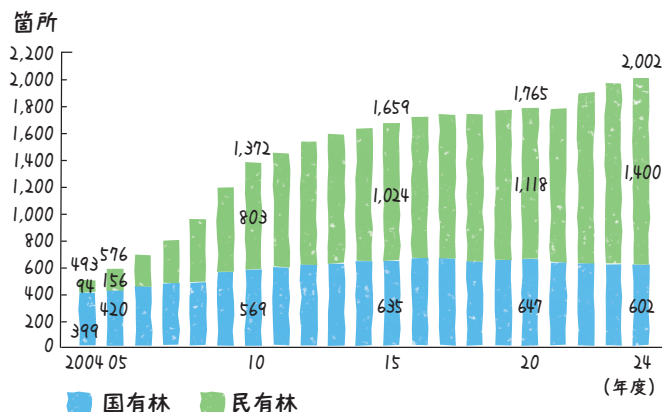
企業理念に通じる森づくり

2003 年以來、森を守り続ける活動をしているのがサントリーホールディングス（株）です。「サントリー 天然水の森」では、国内 16 都府県 27 か所、12,000 ヘクタールを超える森の保全・整備を行っています。「ビールもウイスキーも清涼飲料も、良質な水なしにはつくれません。その地下水はもとをたどれば森で育まれています。森づくりは、『人と自然と響きあう』という企業理念の実践でもあります」とその想いを語るのは、サントリーの市田智之さんです。国有林や自治体の森を無償で整備する協定を最低 30 年単位で締結。様々な分野から 40 名を超える専門家とともに、水源涵養に科学的・長期的に取り組み、国内工場で汲み上げる地下水量の 2 倍以上の水を涵養しています。その結果として、自社製品、そして地域への水の還元を目指します。



「サントリー 天然水の森」の美しく豊かな水源。2003 年より続く、水源涵養への研究・取り組みは、自社製品である「サントリー天然水」にも生かされています。写真提供＝サントリー

企業による森林（もり）づくり活動の 実施箇所数推移



※民有林の数値は、企業等が森林づくり活動を行う森林の設定箇所数。国有林の数値は、「法人の森林」の契約数及び「社会貢献の森」制度による、協定箇所数
出典＝林野庁「令和 7 年度森林及び林業の動向」（2025）より、編集部作成

100 年先の森を描き、活動

森づくりの活動ではまずは徹底的に森を調査し、30 年から 100 年後の姿を見据えた整備計画を立て、それに従って間伐や植樹など地道な活動を続けていきます。荒れた森を少しずつ明るい健康的な森へと生まれ変わらせる地道な作業が続きますが、中でも最大の課題となっているのがシカです。「下草を食い尽くすシカが侵入しないように、専門家や地域のみなさんとも連携し、柵の設置などにより森が回復しつつあります」（市田さん）。子どもたちへの環境教育「水育」も積極的に行い、国内外累計 179 万人が参加。森と水への関心を次の世代へとつなぐ大切な場となっています。さらに、サントリーが蓄積した森づくりのノウハウを他の企業にも提供する取り組みもスタートし、「社会全体で森を守る輪」を広げようとしています。

（注）本記事の一部について、2026 年 8 月 5 日に修正。

今、各地の自治体では、地域の森を生かした新しい取り組みを進めています。企業や都市部の住民といった関係人口を増やすことで、森の未来の可能性が大きく広がっています。

* * *

企業と同様に、自治体も森林管理の大切な担い手です。2024年度から導入された「森林環境税」（年間1人1,000円）は、市町村の森林整備の財源として活用。地域の実情に合わせて、独自の取り組みを始める自治体が増えています。自然体験ツアーや森林を使った企業研修の受け入れなど、森業を通じた関係人口の拡大は、新たな地域振興の柱になりつつあります。大切なのは、地域に収入が生まれて元気になるような新しい取り組みを考えていくことです。自治体と企業が協定を結び、社有林を地域に開放して体験プログラムを展開するというケースも生まれています。林野庁の基本計画では、森業の取り組みが行われている市町村の割合を、現在の4割から2030年度に6割とすることが目標。各地の自治体が知恵を出し合い、地元の資産である森をきっかけにした地域の未来を切り拓いています。

“ふるさとの森” を生かす



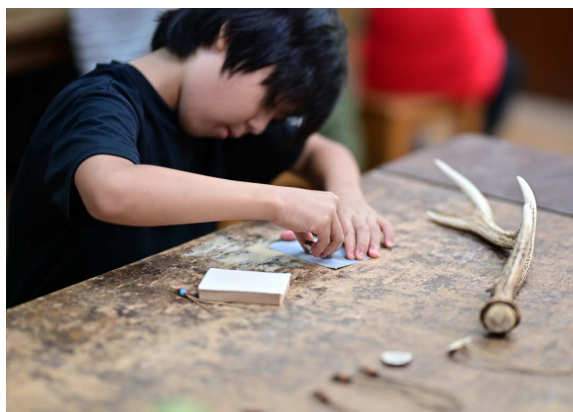
様々な取り組みで 森を守る

森が支えるマラソン大会

2023 年、「ゼロカーボンシティ宣言」を打ち出した宮崎県延岡市。その象徴的な取り組みのひとつが「延岡西日本マラソン大会」と環境保全の掛け合わせです。九州 3 大マラソンの 1 つであるこの大会で、市内の森林から創出した「J-クレジット」（森林が吸収した CO2 を取引可能にした証書）を活用。大会運営や参加者の移動で排出される CO2 量を森林の吸収量で補います。J-クレジットの収入は森林整備の財源として地域内で循環し、森が大会を支える仕組みです。この取り組みは、林野庁「森林×ACT チャレンジ 2025」の J-クレジット部門優秀賞として表彰もされました。延岡市では今後もゼロカーボンシティの実現に向け、大会の環境負荷低減と森林クレジットへの関心・認知度向上を目指しています。



「延岡西日本マラソン」。毎回、全国から新進気鋭のランナーを迎えて開催。64 回目を数えた 2026 年 2 月の大会には、789 人がエントリーしました。写真提供＝延岡市



『多摩の森』活性化プロジェクト」のひとつ、奥多摩での「自然体験ツアー」。自然観察、木工体験、そば打ち体験を含む、子どもにも人気のプログラム。写真提供＝おくたま地域振興財団

都市と森をつなぐ、東京発の挑戦

東京都内の森林整備を、都市部の特別区と多摩地域の市町村が手を組んで進める。そんな全国初の取り組みが『多摩の森』活性化プロジェクトです。2023 年に協議会を発足し、現在は 15 自治体と東京都が参加。「主役はあくまでも市区町村で、東京都はコーディネーター役として側面から支える仕組みです」と、東京都 森づくり推進担当職員は語ります。活動の柱は「森林整備および保全」「カーボンオフセット」「木材活用」「現場体験」の 4 つ。自然体験ツアーでは協議会参加区住民を多摩の森に案内し、林業作業や自然観察を体験。参加者の満足度も高いとのこと。世界有数の大都市・東京の活動と発展を支え、多くの恵みをもたらす都民共有の財産の森。参加自治体が連携して森林整備などを行うことで、森林の多面的機能の発揮を促していきます。

イラストレーション＝久保田美穂

昭和100年、そして次の100年へと森林をつなぐ ～森への“推し活”に。「昭和100年記念分収造林」～

2026年は、1926（昭和元）年から起算して満100年という節目の年に当たり、4月には政府主催により記念式典が行われました。この機運を盛り上げるため、林野庁では「昭和100年記念分収造林」を開始しています。分収造林（ぶんしゅうぞうりん）とは、造林者が国と契約し、国有林に植林、育成した木を販売し、その収益を国と分け合う制度です。今回の取組での注目は「グリーン・シェアリング」という新しいコンセプト。これは、地球温暖化防止や生物多様性保全に配慮した森林づくりを目指し、①60年以上の長期契約、②林地保全に配慮した森林施業、③地域性を重視した広葉樹の植栽を要件としています。契約する企業等にとっては、SDGsの取組として、国から通知される「環境貢献度評価」を自社レポート等で発信できる点もメリット。森への「推し活」として、この機会に多くの企業や団体等に活用してもらいたいと、期待を高めています。

取組事例第1号も誕生

2026年3月、NPO法人が宮崎県都城市の国有林を活用して、どんぐりの実から育てた苗木を植樹する「グリーン・シェアリング」第1号がスタート。今後、各地で植樹が行われる予定です。豊かな自然を次の100年へとつなぐ、持続可能な森林づくりが、いま全国で広がり始めています。

「昭和100年記念分収造林」募集要項



今回の記念分収造林ですでに植樹を行った、NPO法人の活動の様子。子どもから大人まで100人ほどが参加し、新たな森への一歩を踏み出しました。写真提供＝特定非営利活動法人「どんぐり1000年の森をつくる会」

VOL.

2



緑に満たされる

森の良さを体感。 大自然を満喫しよう

全国の森を舞台にした、健康・観光・教育などの体験プログラムに注目。

大自然を満喫できるエリアでの、「行く」から一步進んだ魅力あふれる取り組みから、知っておきたい「森の危険」までをご紹介します。

林業

森林を
駆け抜ける



森に
癒やされる



森に潜む
“危険”を知る



Column
マンガで学ぶ
「日本の樹木」



森林を 駆け抜ける



自転車で森を疾走する爽快感、樹上からジップラインで滑り降りるスリル。スポーツの刺激と森林浴の癒やしが同時に味わえる森の遊びは、五感を総動員する大冒険です。

* * *

森で行うアクティビティの醍醐味は、単なるアウトドアスポーツにとどまりません。生い茂る木々や土の匂い、風の変化、動物の気配。自然の不確定さがつくる予測不能なフィールドに向き合う緊張感。デコボコの山道を走ったり、大木に登ったりしながら、危険や困難を克服しゴールする喜びがあります。一方で、森林はそこにいて健康に良い影響があるというデータも。刺激と癒やしが共存する森林アクティビティは、体験者に独特な満足感をもたらすでしょう。もうひとつ、スポーツを目的に集まった人が、森林の価値や地域の営みを知り、地域の活性化や第一次産業の支えにつながっていくことも新しい流れ。自然と向き合い楽しみたいという気持ちと、社会に良い影響を与えたいという心情の両方に応える点でも評価されています。次の休暇は“遊んで守る”活動に参加して、森を走り抜けてみませんか。

走る、登る、滑空する 森の楽しみ方

村民手作りの本格 MTB トレイルに 世界の愛好家が注目

マウンテンバイク (MTB) は、環境負荷も小さく、比較的低コストで始められるため、森林アクティビティとして導入する自治体が増えています。そんな中、山梨県小菅村の「浅間 (せんげん) トレイル」は中上級者向けコースとして注目されています。「急峻な山道を下るコースは村の複数の所有者の山林をとっています。それぞれに小菅村役場を通じて許諾をとって、村内外の有志とともに 3 年がかりで道を拓きました。実は公共化された自転車専用の山林コースは希少。MTB の愛好家が走りたくなるような本格的な道をつくりたかった」。村から委託され開設した (株) リトル・トリー代表で地域林政アドバイザーの大野航輔さんの狙いどおり、昨年の開通以来、海外から愛車を担いでやってくるプロライダーもいるそう。現在トレイルの利用は無料ですが、今後は企業研修などで村の収益につなげたいと語ります。また初心者やキッズ向けにバイクレンタルもあり、村の中の森に間伐材を使った手作りの練習コースも。練習で泥だらけになりながら、「いつかは浅間トレイル!」という夢を抱けるのも楽しいですね。



【アクセス】小菅村へは、JR 青梅線・奥多摩駅からバス約 50 分。JR 中央本線・大月駅または上野原駅からバス約 60 分。〈車〉中央道「大月 IC」から 30 分、「上野原 IC」から 45 分。※浅間トレイル利用は要登録、MTB レンタルなど詳細は、<https://openforest.jp> 写真提供＝(株)リトル・トリー

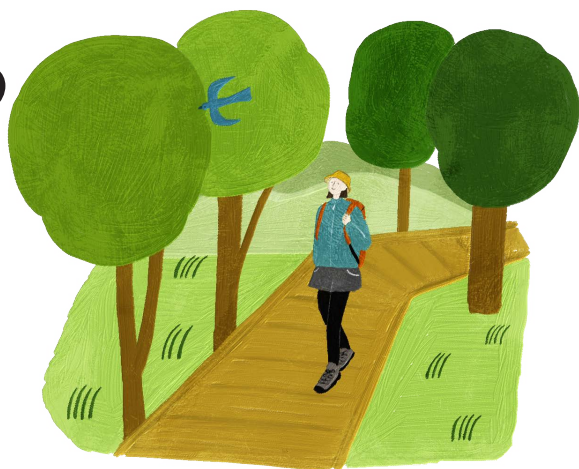


【アクセス】フォレストアドベンチャー・小田原へは、JR 東海道線・小田原駅からバス約 15 分、終点停留所から徒歩 7 分。〈車〉東名「厚木 IC」から小田原厚木道路乗換え「荻窪 IC」から 3 分。<https://foret-aventure.jp/park/fa-odawara/> 写真提供＝(株) T-FORESTRY

樹上で森を感じる新鮮体験、 フォレストアドベンチャー

森のアスレチック「フォレストアドベンチャー」は樹上を移動し、ジップラインでの滑降が楽しめる施設。自然の地形や樹形を生かした設計で利用ルールが整備されており、環境負荷が低いアクティビティとして定着しています。JR 小田原駅からのアクセスがよいフォレストアドベンチャー・小田原の舞台は樹齢 300 年の杉が立ち並ぶ森。ハーネスで木々の間に張られたワイヤーに体をつないで安全を確保しながら、高い樹上から森のダイナミズムを味わえます。森の上空には 14 本ものジップラインが走り、視界が一気に開ける爽快感が評判です。身長 90 センチ以上なら子どもでも楽しめるコースがあるのも嬉しい配慮。真夏でも比較的涼しいので、暑い季節の外遊びにもぴったりの森の遊び場です。

森に 癒やされる



森の健康効果の研究で日本は先進国。森林浴は日本発の文化として世界に広がっています。森に親しむ日本人の精神性と調和する森林プログラムについて探ってみましょう。

* * *

日本発祥の「森林浴」。今では“Shinrin-yoku”として海外でも浸透しています。森林が心身に与える効果の科学的データも、日本が先駆けて蓄積してきました。健康分野での森林研究では世界で最先端と認識されています。こうした研究データを背景に、森に滞在して心身をケアするプログラム「森林セラピー」や「森ヨガ」などが各地の森で実施されています。国土の7割が森林という、世界でも稀な環境の中で、森が日々の暮らしの近くにあったことが、森に親しむ日本人の感性を育んできたといえます。森林でのセラピーやヨガなどの体験型コンテンツは、ふるさと納税の返礼品として提供する自治体も増えていますが、利用者呼び込むことで、地域経済が活性化し、里山整備や獣害対策などへの投資を後押しする効果も期待できます。自然の恵みを受け取る静かな時間は、森の未来に思いを馳せるよい機会にもなりそうです。

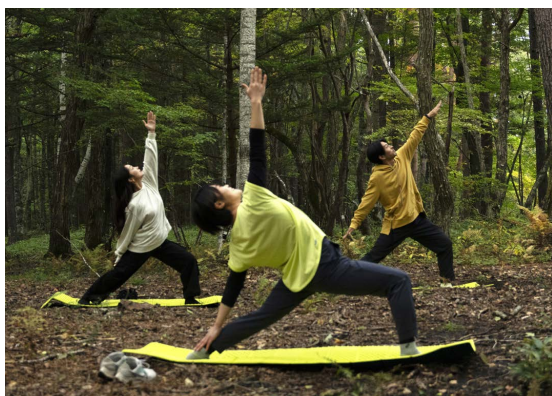
歩いて、深呼吸。 癒やし効果を実感

森林セラピー基地に赴き “選ばれし森”の恵みを享受する

森林セラピーが単なる森林浴やハイキングと違う点、それは森が「お墨付き」だということ。セラピーロードや基地がある森は、心理学や生理学の見地から科学的に癒やし効果が認定された厳選空間です。中でも群馬県上野村の森林セラピー基地は面積の9割以上が森林。「中之沢源流自然散策路は森林セラピー基地として認定されています。森では森林セラピストの案内で、滝の音や木の香りに包まれる時間を過ごせますよ」と語るのは（一社）上野村産業情報センターの浅川一夫さん。セラピーでたどる道は歩きやすく整備されており、初心者でも安心です。特に“オボロカヤの滝”の周辺はマイナスイオンが豊富で、自然と心が落ち着くのだそう。ランチには上野村の山の幸を集めた特製弁当をいただくことができます。温泉もあるので、森・食・湯の三拍子がそろった癒やしの一日を満喫できます。



【アクセス】上野村へは、上信電鉄・下仁田駅からバス利用。〈車〉上信越道「下仁田 IC」から約40分。<https://uenomura-kankonavi.jp/> 写真提供＝（一社）上野村産業情報センター



【アクセス】おんたけウェルネスラボがある開田高原へは、JR中央本線・木曽福島駅から車で約30分。※開田高原方面行バスは本数が少ないため、タクシーなどの利用が便利。〈車〉中央道「塩尻 IC」または「中津川 IC」から1時間から1時間半。<https://ontakelabo.jp/> 写真提供＝（一社）おんたけウェルネスラボ

聞こえるのは鳥の声、 自然と心身が整う森ヨガ

さらに森の息吹を取り込みたいなら、ヨガはいかがでしょう。か。「山深い森では、日常で煩わされている人工的な音がほとんど届きません。呼吸が自然と深まり、ゆったりとヨガのリラックス効果が味わえます」と長野県木曽町にある施設（一社）おんたけウェルネスラボの中島佐恵子さん。森ヨガは「非日常で気持ちがいい」とリピーターも多い人気ぶり。木曽町は御嶽山の山麓、開田高原にあり、標高の高い森の冷涼な環境が代謝や体温調整機能を高め、太陽の光を浴びることで、気分の改善や睡眠ホルモンの生成にもつながるとか。「森ヨガのシーズンは5月から10月、春は新緑、夏は深い緑、秋は紅葉と落葉で開けた空も魅力的です」（中島さん）。季節を変えて訪れる楽しみもありそうです。自然を背景に風の音や鳥の声に耳を澄ませば集中力が上がり、ヨガのポーズや呼吸への意識を深める助けになるでしょう。日々の喧騒に疲れたら、静かに自分と向き合って深呼吸。森のパワーを充電してみませんか。

森に潜む “危険”を 知る



「森は人間の領域ではない」という前提に立って、自然の中に入る際のリスク認識をもつことが肝心。しっかり準備して万が一の危険に備えましょう。日本山岳会所属の山岳医、原田智紀さんにお話を伺いました。

* * *

「森は街とはまったく違う環境であり、人間の領域ではありません。方向感覚を失いやすく、急な雨や増水もある上、地面の凹凸が多くて滑りやすいため、転倒の可能性もあります。安全に楽しむためには、歩きやすい靴や長袖・長ズボンの着用、虫よけや熊鈴の携行、地図や通信手段の準備、天候チェックが欠かせません。森に入る前には自然の特性を理解し、適切な装備と行動でリスク管理することが重要です。例えば、遭難などありえないように見える整備された施設でも、森の木々は似通っていて目印になりにくく、少し外れれば方向感覚を失ってしまうことも。スマートフォンの電波は必ずしも届かず、位置情報や通話が頼りにならないケースもあり得ます。森の広さ・方向の把握など、最低限の準備が必要です。不要だと思っても、遭難を前提にライトや水、雨具を携行するのは鉄則。暗くなると森は危険度を増し、ライトがなければ行動できなくなります」

クマ、マダニ、ウルシ… 森には危険がいっぱい

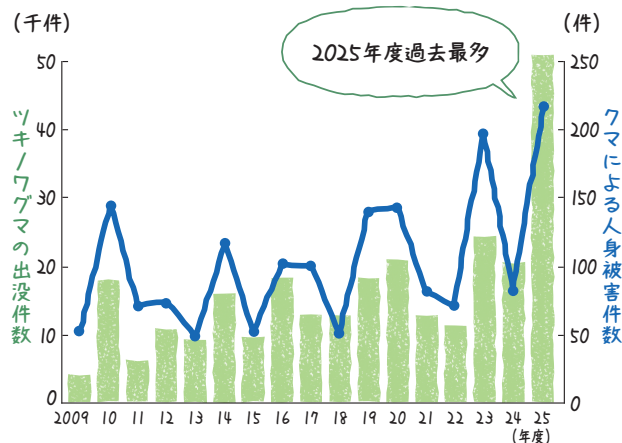
動物・虫・植物 — 自然の中に潜むリスク

リスクといえば動物との遭遇。近年、クマの出没が頻出し、人身被害も拡大しています。

「人との境界線が曖昧になってきています。ツキノワグマは基本的に人を避けますが、川沿いなど周囲の音が大きい場所では熊鈴の音が届かず、出会い頭の事故が起こり得ます。ホイッスルやブザーなどで大きな音を出すことも有効です。イノシシやサル、マムシなどが藪から突然現れることもあるので注意したいところです。さらに夏の森で注意すべきはマダニ。『葉の裏には絶対いる』と思ってください。SFTS(※)などの重篤な病気を媒介する可能性があります。長袖・長ズボンに加え、ディートやイカリジンを含む虫よけをこまめに使うことで回避できる可能性が上がります。またブユ(ブヨ)など小さな虫の刺傷は腫れが強く、長引くことも。植物によるかぶれは多くはないですが、ウルシなどに触れれば炎症を起こすことも。むやみに草木に触らないようにしましょう」

※ SFTS(重症熱性血小板減少症候群)はSFTSウイルスを保有するマダニが媒介するウイルス性疾患。重症化すると死亡することもある。

クマ出没件数&人身被害件数



出典＝環境省「クマの出没情報(速報値)」及び、クマによる人身被害件数(速報値)」資料より、編集部作成

天候・体調・地形—森で安全に過ごすための基本

夏に気を付けたいのは気温と湿度だと原田さん。

「森は木陰だからと油断は禁物。風が通らず湿度が高いと熱中症のリスクは高まります。体を動かすアクティビティでは、汗をかきやすく体温も上がりがち。水分補給に気を配り、体調が万全でない日は無理をしないことが大切です。また夏場は乾燥していないため山火事リスクは比較的低いですが、火を扱う場合は細心の注意が必要です。自然環境に入ったら、体力や気力に余裕がない人は危険に対処しづらいので、山に入る前の体調チェックは必須です」

森の中で安全に遊ぶためには、事前に調べる、最低限の装備を整える、体調に留意する、森の環境を尊重する姿勢を持つこと。そうした心構えがあることでリスクを大きく減らすことができるでしょう。

取材協力：(公社)日本山岳会



原田智紀(はらだとものり) / 山岳医・研究者

日本大学医学部准教授として高所医学や登山医学、解剖学を研究する傍ら、日本山岳会医療委員会委員長・常務理事としても活動。登山者の安全啓発と山岳医療の発展に尽力している。

マンガで学ぶ「日本の樹木」

～知れば、森林がもっと好きになる～

私たちの暮らしに身近でありながら、どこか遠い存在に感じられる「森林」。樹木が織り成す自然の奥深い世界を、緻密かつ温かい水彩画とユーモアで楽しく教えてくれるのが、森林業漫画家・平田美紗子さんの作品です。特に、樹木漫画『新・リン子の絵日記』は、ただの植物図鑑にとどまらず、古くから防虫剤として利用してきた“クスノキ”、茶の湯で使う最高級品の木炭「菊炭（きくずみ）」になる“クヌギ”など、私たちの暮らしや食文化を支える樹木の不思議が次々と登場。日本人と木材の長く深い関係性を知ることができます。林業の現場で働く主人公「リン子」の目線を通して描かれる「森林・林業」のリアルや、100年の歳月が育む豊かな森の仕組みまでを総合的に学べるのが魅力です。実は作者の平田美紗子さんは、元林野庁職員。職員時代から専門知識と、森林の現場にどっぷりつかった経験を生かし、森を守り、育むことの大切さを漫画で伝えてきました。本作は、子どもたちの環境学習教材としてはもちろん、「暮らし」の側面からも自然を学べるため、大人にもおすすめです。『新・リン子の絵日記』ほか、平田さんが描く一連の森林漫画は、林野庁「林野図書資料館」内、または林野庁ウェブサイトから閲覧できます。読めばもっと森が好きになり、もっともっと木のこと、森林の仕事に興味湧くことでしょう。読後は近くの公園に出かけ、木々を見上げてみてはいかがでしょうか。



林野庁「林野図書資料館」



林野庁ウェブサイト



VOL.

3



秋に楽しむ “美しい森”

木々の葉が色づく秋 大自然が織り成す絶景を堪能

素晴らしい絶景や動植物の観察、野外スポーツを大自然で満喫！

特に景観が優れた「日本美し（にっぽんうつくし）の森 お薦め国有林」の中から、秋に訪れたい魅力あふれる全国の森林スポットをご紹介します。

林業

地域

美しき森で
絶景を楽しむ



ハイキングで
美しい森を体感



絵画のように美しい
森と湖の世界へ



Information

「美しい森」を
空中散歩で楽しむ



美しい森で 絶景を楽しむ



森を抜けた先に広がる絶景、木々の間を吹き抜ける風の音、朝日に染まる山並み、夜空いっぱいの星々。日本には、労を惜しまず訪れる価値のある「美しい森」が数多くあります。

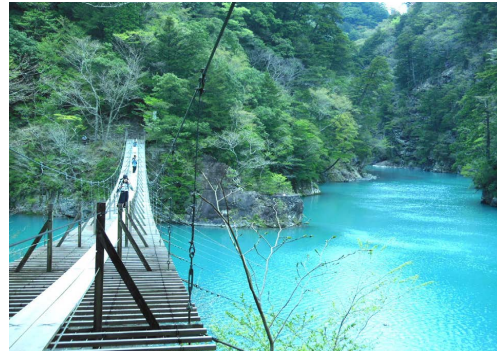
* * *

林野庁では、多くの人にもっと「森」に親しんでもらうため、全国の国有林の中から、自然と触れ合いながらハイキングや登山などが楽しめる森を「レクリエーションの森」に選定しています。その数は全国562カ所（2026年4月1日時点）。その中でも特に景観が美しく、人々を魅了する93カ所を「日本美し（にっぽんうつくし）の森 お薦め国有林」としています。今回は、その中から一度は訪れてほしい絶景の森を厳選してご紹介。雄大な山岳風景や原生的な森林、エメラルド色に輝く湖沼、神秘的な清流を抱く渓谷など、それぞれに異なる魅力をもつ森を、森歩きやハイキング、癒やしなどの楽しみ方とともにお届けします。きっと、訪れてみたい場所が見つかるはずです。この秋、美しの森で紅葉狩りを楽しんでもみませんか。そこには、まだ知らない日本の美しさが待っています。

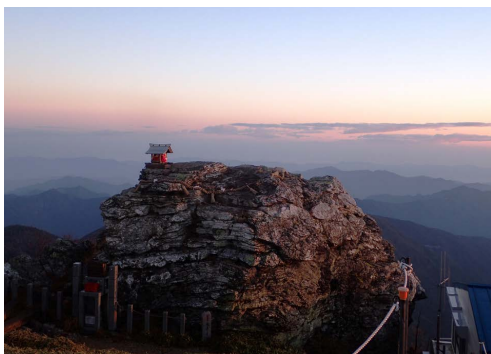
飛龍橋自然観察教育林（静岡県）

南アルプス南部の山々に抱かれた景勝地、寸又峡（すまたきょう）。「飛龍橋（ひりゅうきょう）自然観察教育林」は、その豊かな自然の中に広がる森です。エメラルドグリーンに輝く湖面に架かる“夢のつり橋”へと続く散策路の途中に広がり、遊歩道沿いではブナやヒノキなどの樹木、多彩な動植物を観察でき、森林浴にもお薦めです。周辺には寸又峡温泉があり、ハイキングの拠点に最適。また、大井川鐵道のSL列車や南アルプスあぶとライン（トロツコ列車）に乗車すれば、雄大な山岳風景を車窓から満喫。四季折々に表情を変える森と渓谷が織りなす絶景は、訪れる人を魅了します。

【所在地】静岡県榛原郡川根本町千頭【アクセス】〈公共交通機関〉大井川鐵道・千頭駅からバスにて約45分※大井川鐵道は、台風被害による不通区間があり、町営バスを運行（最新情報をご確認ください）〈車〉新東名高速道路・静岡SAから約52km、駐車場あり（繁忙期有料）【夢のつり橋利用時間】朝から夕刻まで（季節により変動があるため事前にご確認ください）



長年の隆起と浸食が生み出した、急峻なV字渓谷を夢のつり橋上から一望できます。写真提供：川根本町（上段）



朝焼けに染まる岩峰の先に立つ山小屋。眼下には四国山地の雄大なパノラマが広がります。

雲海と星を眺める／剣山自然休養林（徳島県）

「剣山（つるぎさん）自然休養林」は、西日本で2番目の標高を誇る剣山（1,955m）の山腹に広がる森。なだらかな山頂部に広がる笹原と、四国屈指の眺望が魅力です。見ノ越からは観光リフトが運行しており、気軽に剣山にアクセスできるため、登山初心者にも人気。整備された登山道や遊歩道では、ブナやミズナラなどの豊かな森の中でトレッキングを楽しめます。秋の紅葉はもちろんのこと、春から夏は高山植物、冬は樹氷と四季折々の自然も見どころ。条件がそろえば、幻想的な雲海が広がる絶景に出合えることもあります。山頂から四国第三の高峰・次郎笈（じろうぎゅう）へ続く稜線歩きも人気。登山やハイキング、星空観察、写真撮影など、多彩なアクティビティを満喫できます。

【所在地】徳島県三好市東祖谷菅生見ノ越【アクセス】〈公共交通機関〉JR徳島線・貞光駅から臨時バス（ハイシーズンのみ）にて約2時間〈車〉徳島自動車道・美馬ICから約43km、無料駐車場あり【開園期間】通年 ※剣山観光登山リフトは、4月中旬から11月末まで営業（事前にご確認ください）

美しい森を体感 ハイキングで



森から見る壮大な景色を楽しんだなら、今度は森の中へ入ってみましょう。森の中を巡る散策路を歩けば、季節ごとに表情を変える自然をより身近に感じられます。

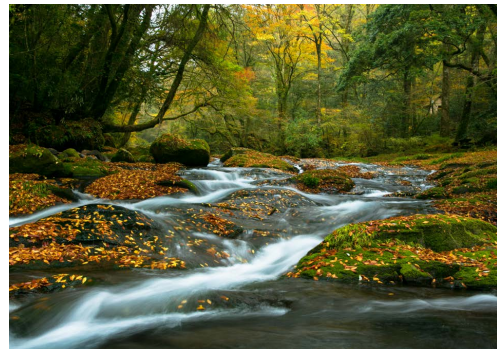
* * *

雄大な山々や湖沼、溪谷が織りなす景観は、「日本美しの森 お薦め国有林」の大きな魅力。しかし、森の価値は眺望だけではありません。森の中を歩けば、自然との距離がぐんと近づき、樹木の香りや野鳥のさえずり、足元に咲く草花など、森が育む多様な自然を身近に感じることができるでしょう。秋の鮮やかな紅葉だけではなく、春の新緑、夏の高山植物、冬の雪景色や樹氷など、季節ごとに異なる景観に出合えるのも森歩きの楽しみのひとつです。また、ハイキングとあわせて溪谷や湖沼を巡ったり、野鳥の観察を楽しんだり、温泉でゆったりと過ごしたりと、楽しみ方は様々。さらには、森林浴など自然の中で過ごす時間は、森が育む豊かな環境や生態系への理解を深める機会にもなります。ここでは、ハイキングを楽しみながら、森の多彩な表情に触れられるお薦めの森を紹介します。

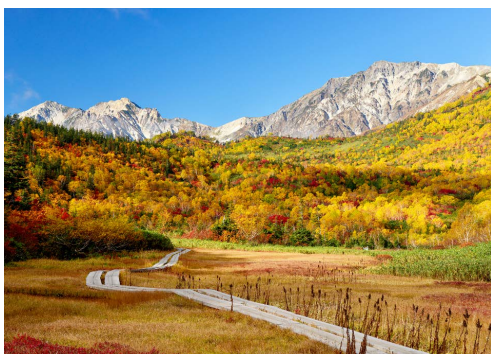
森と溪谷を歩く／くまもと自然休養林（熊本県）

「くまもと自然休養林」は、熊本市街地に近い金峰山地区と、阿蘇外輪山の伏流水が流れる菊池水源地区からなる自然休養林です。なかでも菊池溪谷は、日本名水百選にも選ばれた清流と豊かな森に恵まれ、森歩きと溪谷鑑賞を同時に楽しめる人気スポット。木漏れ日が差し込む遊歩道を歩けば、四季折々に表情を変える森と清流の景観を満喫できます。ハイキングとあわせて訪れたいのが、周辺に点在する溪谷や滝。雄大な自然景観と森林散策、溪谷鑑賞を一度に楽しめる、熊本を代表する自然フィールドです。

〔金峰山〕【所在地】熊本市西区河内町岳・玉名市天水町・玉名郡玉東町原倉【アクセス】〈公共交通機関〉市電・本妙寺電停前からバスで約 13 分、峠の茶屋バス停から徒歩 32 分 〈車〉九州自動車道・熊本 IC から約 50 分、無料駐車場あり【開園期間】通年 〔菊池溪谷〕【所在地】菊池市原・阿蘇市西湯浦【アクセス】〈公共交通機関〉菊池温泉からタクシーで約 30 分 〈車〉九州自動車道・植木 IC から約 50 分、無料駐車場あり【開園期間】4 月から 11 月



清らかな流れと深い森が織りなす菊池溪谷。ハイキングと溪谷鑑賞を同時に楽しめます。写真提供：菊池市



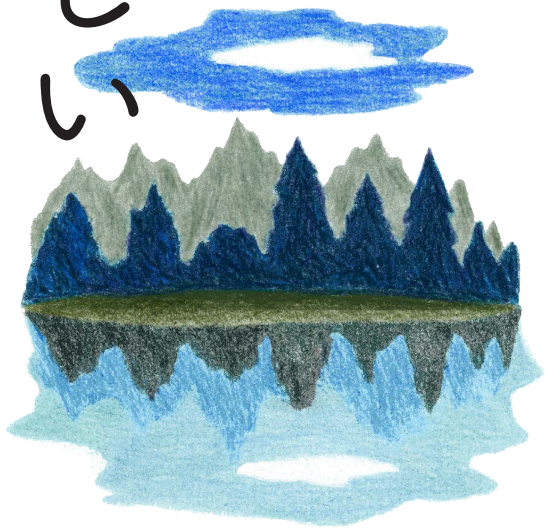
梅池自然園を代表する風景。木道が続く湿原の向こうに北アルプスの山並みが広がります。写真提供：小谷村観光連盟

ハイキング&温泉／梅池湿原風致探勝林（長野県）

北アルプス北部の山々に抱かれた「梅池湿原（つがいけしつげん）風致探勝林」。標高約 1,900m に広がる梅池自然園を中心に、国内有数の高層湿原や原生的な森が広がり、四季折々の自然を楽しみながらハイキングができます。木道（もくどう）が整備されているため初心者でも歩きやすく、秋の紅葉のほか、春のミズバショウや夏の高山植物など、季節ごとに異なる景観が見所。晴れた日には白馬三山をはじめとする北アルプスの雄大な眺望も楽しめます。散策の後は、麓にある温泉で汗を流すのもお薦め。北アルプスの絶景と高層湿原の自然、そして温泉を満喫できる、信州を代表する自然散策の地です。

【所在地】長野県北安曇郡小谷村・白馬村【アクセス】〈公共交通機関〉JR 長野駅からバスで約 85 分。梅池高原バス停からゴンドラ+ロープウェイ+徒歩で約 40 分 〈車〉上信越道・長野 IC から約 70 分【開園期間】梅池自然園は6月上旬から10月下旬 ※梅池ゴンドラリフト&梅池ロープウェイの運行状況は事前にご確認ください

森と湖の世界へ 絵画の ように美しい



森と湖が織りなす美しい景観を楽しむなら、湖畔の散策が
お薦め。静かな湖面に映る木々や山並み、季節ごとに表情
を変える自然の風景は、息をのむほどの美しさです。

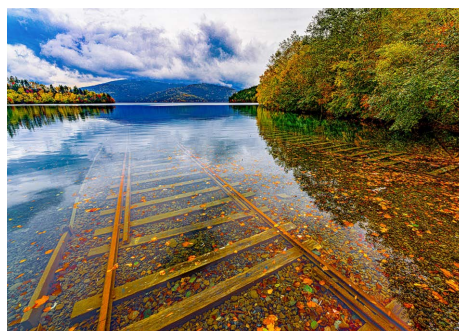
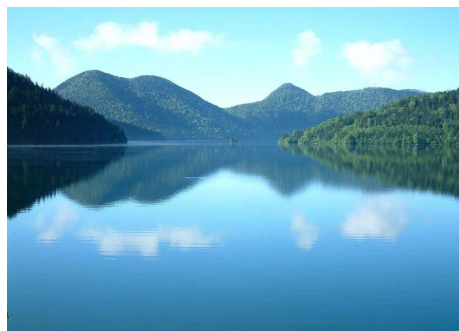
* * *

森の中では、吹き抜ける風や木々の香りを感じ、散策路の
先に広がる湖では、水辺ならではの開放的な景観や、野鳥
との出会いも楽しみのひとつに。季節が巡るたびに森を渡
る風の匂いも、湖面に映る景色も少しずつ姿を変え、訪れ
るたびに新たな発見と出合えるのも湖と森を巡る醍醐味で
す。湖とその周囲に広がる森は、多様な生きものを育む豊
かな環境でもあります。ゆっくり歩きながら自然に目を向け
ることで、森と水が支える生態系の豊かさや、森が果たす
役割への理解も深まることでしょう。「日本美しい森 お薦め
国有林」の中には、湖と森が織りなす、絵画のように美し
い絶景を楽しむ場所が数多く存在します。ここでは、水
辺の風景と森の魅力を満喫できるお薦めのスポットを紹介
します。

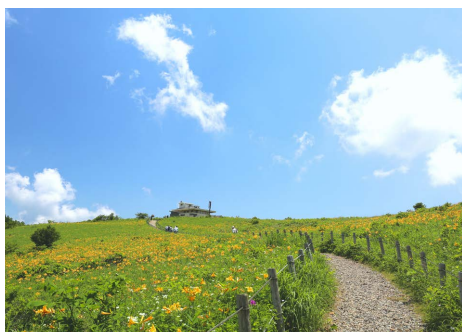
天空の湖／然別自然休養林（北海道）

北海道・大雪山国立公園内に位置する「然別（しかりべつ）自然休養林」は、北海道で最も標高の高い天然湖・然別湖を中心に、エゾマツやトドマツなどの針葉樹林が広がる自然豊かなエリアです。「天空の湖」とも呼ばれる然別湖は、澄み切った湖面に周囲の山々を映し出し、息を飲むほど美しい景観が広がります。カヌーや SUP（サップ）などのアクティビティも人気で、湖上から眺める森と山々の眺めは格別です。湖岸から湖中へ延びる“湖底線路”は、然別湖を代表する人気スポット。まるで湖の中へ続いているかのような幻想的な風景は、多くの人を魅了しています。散策を楽しんだ後は隣接する然別湖畔温泉でゆったりと過ごすこともでき、森と湖に囲まれた癒やしの時間を満喫できます。

【所在地】北海道河東郡鹿追町然別湖畔【アクセス】〈公共交通機関〉JR 帯広駅からバスで約 1 時間 40 分〈車〉道東自動車道・十勝清水 IC から約 1 時間、無料駐車場あり【開園期間】6 月上旬から 9 月下旬



湖岸から湖中へ延びる「湖底線路」。然別湖を代表する人気スポット。写真提供：鹿追町観光協会



標高約 1,500m に広がる野反湖。湖と山々が織りなす雄大な景観を楽しめます。

星降る湖畔の森／野反自然休養林（群馬県）

群馬県北西部に広がる「野反（のぞり）自然休養林」は、標高約 1,500m の高原にたたずむ人工の湖・野反湖を中心に、豊かな森と雄大な自然景観が広がる場所です。初夏にはノゾリキスゲが咲き誇り、秋には鮮やかな紅葉が湖畔を彩るなど、四季折々に森と湖が織りなす美しい風景を楽しめます。湖畔には散策路やハイキングコースが整備されており、湖を眺めながら気軽に自然散策を満喫できるのも魅力です。

夜には満天の星が輝くことでも知られ、静かな湖面に映る星空は幻想的。「星降る湖」とも呼ばれる野反湖ならではの光景が広がります。周辺には温泉地も点在しており、散策やハイキングの後に立ち寄れば、心身ともにリフレッシュできます。

【所在地】群馬県吾妻郡中之条町大字入山【アクセス】〈公共交通機関〉JR 吾妻線・長野原草津口駅からバスで約 1 時間 16 分〈車〉渋川伊香保 IC から約 2 時間、無料駐車場あり【開園期間】5 月上旬から 11 月中旬（積雪状況により変動）

イラストレーション＝水上多摩江

「美しの森」を空中散歩で楽しむ

森の姿は、上空から眺めることでまた違った表情になります。ここでは、本特集で紹介した「日本美しの森 お薦め国有林」のドローン映像をまとめてご紹介。山々や森、湖沼、溪谷が織りなす雄大な景観を、ドローン映像ならではの視点で体感してみてください。



飛龍橋自然観察教育林
(静岡県)



剣山自然休養林
(徳島県)



くまもと自然休養林
(熊本県)



桐池湿原風致探勝林
(長野県)



然別湖自然休養林
(北海道)



野反自然休養林
(群馬県)



この他にも「日本美しの森 お薦め国有林」は各地に点在しています。ぜひ林野庁ウェブサイトでご確認ください。

日本美しの森 お薦め国有林へ

