

# 日本東京都奧多摩町的森林療癒

◎文、圖/國立臺灣師範大學地理系·廖學誠 (liaw@ntnu.edu.tw)

奧多摩町位於東京都最偏遠的西北方，多摩川上游，全境屬秩父多摩甲斐國立公園內，面積225.5 km<sup>2</sup>，約為東京都的1/10，不過人口只有5,511人，佔東京都總人口的0.04%，其中65歲以上的老齡人口更佔全町人口的46.6%(奧多摩町，2016a)。境內主要以森林為主，面積212.4 km<sup>2</sup>，佔全町面積的94.2%，其中私有林佔53.8%，都有林佔35.6%，其餘為町有林及公法人所有；境內杉木甚為普遍，故獲選為町樹，町花則為杜鵑(奧多摩町，2016b)。由於地處偏僻、人口老化、勞力不足、且產業嚴重凋敝，因此，近年來奧多摩町亟思改善對策，積極發展觀光產業。2007年開始申請森林療癒基地認證，2008年4通過，準備一年後於2009年4月正式開始營運，帶動休閒療癒產業。為了能專業推動觀光旅遊，奧多摩町成立「一般財團法人奧多摩地域振興財團」，整合公私部門資源，努力提升觀光產業。2013年到奧多摩町旅遊人數為177萬人，預計到2024年



奧多摩町被青山及綠水所環抱。

旅遊人數將可突破200萬人，尤其是吸引首都圈居民的到訪(奧多摩町，2016b)。

## 奧多摩町的自然與人文

日本自1988年起進行全國巨木調查，在胸高1.3 m處、胸圍達3 m以上者列為巨木，在2000年第六次調查報告中，全國共有64,479株巨木，其中奧多摩町就有891株巨木，是全國所有市町村中巨木最多(環境省，2016)。由於擁有得天獨厚的巨木資源，奧多摩町於1995年設立森林館，介紹町內的巨木及林業文化，並發行巨樹情報季刊，豎立巨木故鄉之形象。除了巨木森林外，水資源是奧多摩町的另一項重要資產。東京都每日用水量約630萬噸，其中有19%是來自多摩川，而最重要的小河內水庫即位於奧多摩町內，蓄水量高達18,540萬噸，提供東京都高品質的穩定供水(東京都水道局，2016)。為了確保小河內水庫的乾淨水源，東京都在面積487.7 km<sup>2</sup>的水庫集



森林館內介紹當地巨木及森林文化。

水區內，另行劃設水道水源林，面積達230.0 km<sup>2</sup>，涵蓋奧多摩町、山梨縣的小菅村、丹波山村及甲州市等，以利水源涵養及過濾土砂，並成立多摩川水源森林隊，進行環境的維護管理(東京都水道局，2016)。很明顯地，奧多摩町的森林與清水是東京都重要的生存命脈。

在人文方面，古里村、冰川町及小河內村於1955年合併為奧多摩町，當時人口約16,000人，主要從事農林業，但隨著產業沒落，當地人口也急遽減少，現在不及原來的三分之一，預估到2024年時，將只剩下4,025人。由於地勢陡峻、交通不便，奧多摩町與外界連絡不易，但卻也因此而留下許多珍貴的山

村文化財。町內現有國家指定文化財2件，包括小河內的山村生活用具有形民俗文化財，以及小河內的鹿島跳舞無形民俗文化財，另外，還有東京都指定的文化財13件(含有形2件、無形民俗3件、無形民俗2件、史跡名勝天然記念物6件)，以及町指定的文化財61件等(奧多摩町教育課，2016)。這些獨特的山村文化資產，更加豐富奧多摩町的人文特色。

### 奧多摩町的森林療癒

奧多摩町森林療癒基地提供五條步道路線供民眾選擇，分述如下(奧多摩町觀光產業課，2016)：(1)奧多摩湖畔步道：全長12



奧多摩湖是東京都的重要水源之一。



多摩川沿途有許多峽谷及自然步道。



森林療癒步道讓遊客體驗自然享受森林浴。

km，高低差36 m，未鋪設的自然道路，無障礙區段約2 km，沿途可欣賞湖光山色、天然林、柳杉及扁柏等，終點站為「山的故鄉村」，在此進行蕎麥麵製作、陶藝、木工及細石工等體驗活動，另設有餐廳提供膳食，以及露營區；(2)芳香之道：全長1.3 km，高低差50 m，部分鋪設人工道路，無障礙區段約420 m，設有兩處療癒站，配有瑜珈及坐禪廣場，可在林間沉思、進行心靈洗滌；(3)奧多摩古道：全長9 km，高低差264 m，部分鋪設道路，為過去江戶時代連接奧多摩與甲州的越嶺古道，沿著多摩川畔而行，沿途有許多歷史古蹟、神社及巨木，終點為奧多摩湖畔的「水與綠交流館」，提供3D立體影片欣賞，介紹奧多摩的森林與清水；(4)川苔谷及百尋瀑布探勝道：全長1.8 km，高低差170 m，未鋪設的自然道路，百尋瀑布獲選為日本水源森林百選之一，沿溪步道而行可以享受森林浴；(5)鳩之巢溪谷遊步道：全長2.5 km，高低差68 m，未鋪設的自然道路，途經白丸湖、數馬峽，有豐富的峽谷景觀，可在此進行溪釣體驗。

在步道行程中，奧多摩町也提供許多不

同的體驗活動進行搭配，最基本的就是由經過認證的森林療癒響導或森林療癒師，沿著上述步道路線來帶領自然體驗。目前奧多摩町有4位森林療癒響導及17位森林療癒師，此外，還有15位專長急救的助理，共同參與森林療癒工作。自然體驗途中會安排森林下午茶，享用當地的香草茶及手工餅乾，學習有益健康的「奧多摩式森林呼吸法」，並配合和緩步調徐行，充分體驗森林五感(視、聽、嗅、觸、味覺)樂趣。此外，也提供北歐式健走體驗，使用兩根健行杖快走，原先是北歐滑雪選手在夏季時增強運動效率的訓練方法，現已廣泛地應用於森林療癒中，可提高手臂腕力，增大步幅、加快速度，非常適合在林間穿梭、享受快感。透過專業教導在森林中舒展筋骨也是體驗之一，可消除身心緊張、恢復健康。另外，森林瑜珈是奧多摩町甚受歡迎的森林療癒體驗，可以獲得身心的舒緩及解放，尤其是與周遭的森林合而為一，更能增強瑜珈的療癒效果。芳香療法也是選項之一，透過精油按摩，可以消除疲勞。除了上述體驗外，奧多摩町也積極開創許多動手操

作的手工體驗活動。蕎麥麵製作即是一例，這是當地傳統的主食，除了學習自然食材運用及古法製作外，還能現場料理食用。此外，還有陶藝體驗，製作出自己獨一無二的杯子或盤子。木工體驗可以深刻觸摸木材紋理，細心感受木材香味，更可珍藏自己的木作品。另外，還有植物染及手工藝製作，利用當地特有的植物染料印染手帕或圍巾，也可利用植物種子串成項鍊或手環。另外，夜間觀星的星空浴，森林環繞的奧多摩森林浴，採集蔬果或種植花卉的農事操作，以及多摩川峽谷激流的溪釣，都是當地特有的森林療癒體驗(奧多摩町觀光產業課，2016)。

為了吸引遊客到訪，奧多摩町推出多款森林療癒套裝行程，為特定族群量身訂做(おくたま地域振興財団，2016)。例如7月27~28日及8月16~17日，分別舉辦兩梯次的親子森林療癒體驗，有木工、蕎麥麵製作及農事體驗活動等，非常適合親子同樂；8月27~28日則舉辦夏末療癒旅行，適合上班族群，透過森林瑜珈、芳香療法、星空浴等，達到壓力釋放、身心舒緩之功效；9月10~11日則特地為男性舉辦森林療癒活動，挑選坡度較陡、挑戰性高、消耗體力的步道進行，並搭配溫泉浴，可以消除疲勞、身心舒暢。除了上述兩天一夜的套裝行程外，也有一日遊的森林療癒，8月24日、9月4、18、24日均有舉辦。奧多摩町的森林療癒採預約制，無法現場報名，活動前及活動後都會進行健康檢查，除了確保安全外，也要瞭解活動後的療癒效果。此外，人數少是另一特色，一團約14至21人，每組上限7人，以降低緊張壓力。奧多摩町的森林療癒標榜「奧多摩式森



奧多摩町的日原聚落大都已人去樓空。

林呼吸法」，搭配當地特有的香草茶，充分感受奧多摩特色。在價格方面，兩天一夜行程大人約需24,000元日幣，小孩約需20,000元日幣，一日遊則需5,500元日幣，端視不同的體驗活動及住宿等級而略有差異。另外，奧多摩町也積極地與企業團體簽約，提供所屬員工進行森林療癒或企業旅遊。

奧多摩町每十年會制訂一期總合計畫，在第五期總合計畫中(2015~2024年)即將森林療癒列為重點項目，並藉此帶動地方產業發展。由於少子化及人口外流嚴重，預估到2024年時，老齡人口比率將上升至49.7%，將成為名符其實的養生村、長壽村，在此情況下，產業結構也勢必調整，一級產業消退，三級產業日益重要。另外，奧多摩町的自然及人文條件優越，地理區位也非常適中，對東京都居民具有甚高吸引力，不論來此從事森林療癒或觀光旅遊都相當適切。最後，森林療癒對山村振興而言具有強化效果，也是創新的綠色產業，結合健康休閒及體驗活動，有利於觀光資源整合，創造更大的山村利基。⚠