



圖1、縣立丹沢大山國立公園入口。

日本民有林森林療癒基地案例介紹 以神奈川縣厚木市為例

文、圖 | 謝偉民 | 國立臺灣師範大學地理學系博士候選人

日本神奈川縣的厚木市，位於該縣的中央地帶，東丹澤七澤溫泉鄉和飯山溫泉鄉最為著名，配合交通的便捷，皆可在一日往返，加上其獨特的景觀生態，2007年3月通過森林療癒基地認證，並由「厚木市產業振興部觀光振興課」負責森林療癒的工作推動。本研究筆者於2018年2月初前往神奈川縣厚木市療癒基地，蒐集相關資料，並透過實地調查方式，試著從親近自然生態的角度，體驗不同的森林療癒模式，冀盼經由其成功之案例探討，可提供國內未來森林療癒發展之參考。

厚木市的地理與自然景觀

厚木市位處神奈川縣地理中心，到達東京僅46公里，且距離橫濱32公里，加上森林資源豐沛，兼具自然觀光與交通上的優勢。現今人口約25,200人，市樹為紅葉，市花為杜鵑花（厚木市役所，2007）。該市東方的相模川，為關東地區的一級河川，源自富士五湖的山中湖，其澄清的溪流由厚木市南下，貫穿神奈川縣後，再注入相模灣。該市地形呈現扇形，其東西長約13.76公里，南北長約14.71公里，面積約佔93.84平方公里（厚木市役所，2015）。全市70%的水源地，來自僅占該市30%面積的森林集水區，其豐沛的優良水源，加上完善的管理維護，以確保森林生態保育和永續發展。

地理位置上，厚木市位於丹澤大山國立公園（圖1）的東側，西邊與秦野市以大山為邊界，從西向北分別為愛甲郡的清川村和愛川町，相模川從北部流經東部，切割出相模原市、座間市、海老名市、高座郡寒川町等城市，此外，南面與平塚市、伊勢原市相接鄰。地勢由西北向東南方向傾斜，西部和西北部分為山地，數個小山脈呈南北走向，特別是在秋久山的西部，無限延伸到丹澤山（厚木市役所，2015）。

儘管目前日本的少子高齡化的社會問題，在世代人口比例上，呈現著日益嚴重的現象，但是，此問題在厚木市並不嚴重。經研究發現其20歲以下的人口比例高，以及70歲以上的人口，相對上的比例卻不高，這與日本全國的人口結構略顯不同。藉由位於東京圈內的地理優勢，其人口仍在緩慢成長中，加上神奈川縣的外國人數全國排名第三，厚木市附近又有美軍空軍基地，想必異國文化對於地方的活化，具有相當程度的影響。值得特別注意的是，厚木市



圖2、前往大山之健行步道。

在縣內的某些指標相對較高，甚至在縣內19個城市中排名第一，例如白天夜間人口比例、財力指數、救災能力、兒童保育、環境管理和創新程度等，在全縣排名第二的指標，分別有生活質量排名、行政服務度和訊息進步程度等。

在觀光的遊客人數方面，2006-2009年的滯留型遊客人數和日歸型人數每年都在增加，然而2010年卻呈現下降的情形（厚木市役所，2018）。因此，以2010年的參觀遊客人數為基準，擬定〈厚木市觀光振興計畫〉（厚木市役所，2016），並在2012年制定〈厚木市旅遊振興計畫〉，對外以3個核心策略，對內則推行7大措施，此外，還建立便捷的環狀交通網，搭配4條可連接東京的高速公路。現行修改的〈厚木市旅遊振興計畫〉，即基於上述的許多因素考量，所對應出來新的旅遊策略，並且已有不錯的成效。「大山參拜」還被認定為日本文化遺產（圖2），「大山」（與厚木市交界）並獲選為米其林綠色指南的觀光景點，每年不斷地吸引許多東京方面遊客的到訪。近年來，日本藉由新的〈旅遊立國推進總體規劃〉，推動觀光的成績斐然，在2016年已達到2,000萬遊客人次。

厚木市的人文與歷史

在人文方面，該市教育委員會依據〈厚木市文化資產指定標準〉，目前已指定了66個文化資產，其中包括國家指定、縣指定和城市等，這些珍貴的文化資產肩負著厚木市歷史的解說重任。此外，登錄了3個國家級有形文化財產，例如國家指定重要文化資產：金剛寺裡の木造阿彌陀如來的雕刻坐像，縣指定重要文化資產：（1）本照寺的鱈口；（2）長谷寺的銅鐘；（3）淺間神社的銅鐘。民俗藝能方面：國家指定重要無形民俗文化資產，例如林座的相模人形芝居和長谷座的相模人形芝居；縣指定無形民俗文化，有「相模的SASARA舞」（相模のささら踊り）和「愛甲SASARA舞」（愛甲ささら踊り），共兩件。

大約從200年前的江戶時代開始，在相模地區的農村裡，由竹製的樂器演奏竹鼓舞。直到明治中期，每年村民都會在盂蘭盆節跳舞，為當時的農村生活寫照。之後，由於明治時代的禁令而結束，在1923年大地震之後，因被燒毀而幾乎消失。直到1967年，經由當地的耆老將藉由「長谷SASARA舞蹈保存協會」來加以復活並保存。在1998指定為城市無形民俗文化財產，在2008年被指定為縣無形民俗文化財產。

厚木市的森林療癒

森林療癒基地佔地約1,500公頃，擁有許多設施，如住宿設施、醫院、森林公園和露營地等，除了3個公認的森林療癒步道外，還有搭配許多套裝行程。在森林療癒基地中活動，經森林方面的醫學專家所證實，可達到放鬆心情的效果（池井晴美，2014），而且再搭配周邊的輔助設施，效果更佳。在2006年經由東京農工大學的協助下，於本厚木站附近的都會區和



圖3、七澤森林公園前拱型陸橋。

縣立七澤森林公園（圖3）的森林中，進行座觀等生理試驗。經過各式的科學儀器分析後，發現森林具有可舒緩壓力和放鬆心情的效果，皆較都會區好。再搭配豐富的自然環境，醫院和住宿設施等，加上公認的社會條件等，就在隔年3月取得森林療癒基地認證。

神奈川縣近年來積極申請森林療癒場域的認證，本次介紹的厚木市森林療癒基地，為該縣4個森林療癒場域中，最早通過森林療癒基地認證；其餘3者為：山北町和箱根町，大井町則為療癒步道認證（森林セラピーソサエティ，2018）。

厚木市的產業振興部觀光振興課負責森林療癒基地認證的推動工作。由市區前往僅約8公里的路程，並以位於東丹澤山腳下的縣立七澤森林公園為主要設施，為縣內最大規模的城市公園，面積高達64,000m²，並附有森林療癒基地等設施；例如可在起伏寬廣的雜木林園區內，有「森林的工作室」可體驗陶瓷工藝和木工實作，也可在「森林的民間故事館」（圖4）中，看到從前傳說中的生活用具展示，還有體育運動廣場、燒烤廣場等的體驗設施（森林セラピーソサエティ，2018）。每年12月有直徑高達7公尺的巨大的聖誕花環、4月的櫻花、5月的石楠花、6-7月的八仙花，以及11月下旬至12月上旬的紅葉（楓）等景



圖4、森之民話館。



圖5、七澤觀光協會立牌的野豬雕像。



圖6、二之足林道途中的二之橋。



圖7、鐘ヶ嶽健行步道入口。

觀。「食」的里山保全活動則安排在每月第三個星期日的10:30-15:00，就地使用園內的雜木林的薪材，並料理出野外風味餐（費用為300日元，雨天中止）。

在溫泉方面，由鄰近的飯山溫泉鄉、七澤溫泉、廣澤寺溫泉和兜湯溫泉（かぶと湯溫泉）所組成的「東丹澤七澤溫泉鄉」。著名的美人湯溫泉，其鹼性的泉質能讓全身皮膚光滑，再搭配每年10月至隔年3月能品嚐到著名的野豬鍋料理，就連七澤觀光協會的立牌旁，也以野豬雕像作為標誌（圖5），以及聞名的香魚和田螺料理。

佔地1,500萬m²的森林療癒基地裡，具有3條已認證的療癒步道（セラピーロード），分別為二之足林道（從本厚木巴士站，可於廣澤寺溫泉站下車）、鐘之嶽（鐘ヶ嶽）健行步道及

白山順礼峠健行步道。另外，還有數條供休閒旅行的步道及包含串連這些健行步道的路線。3條主要步道簡述如下：

一、二之足林道

可從本厚木巴士站，或於廣澤寺溫泉站下車，全程約3,700m，時間約2小時10分（厚木市役所，2007b），如果在廣澤寺溫泉候車站下車，途中經過二之橋（圖6），沿著路旁養鱒魚場前進，還能看見一大片梯田，因為鋪設林道的陡坡路面，連自行車也具有挑戰性，不過，途中有供休息之處。接著，只要穿過200m的山神隧道，可連接前往大山的登山步道。

二、鐘之嶽健行步道

可順著山頂石佛前進，全程約3,700m，時間約2小時50分，路上有從鐘之嶽的登山口（圖7）進入，經過山神隧道，再到山頂的淺

間神社和石佛群，標高561m，自古以來即受到民眾的信仰，從沿途的石佛像便知。

三、白山順礼峠健行步道（圖8）

從順礼峠地蔵沿著松林和雜木林中前進，順著階梯而上，可到達物見峠山頂。此後通過坂峠，享受明亮的散步小路，從白山展望台可鳥瞰丹澤大山的雄偉景象，天氣晴朗時可遠眺相模灣，也可延伸到東京方向。沿途可觀賞春天的嫩葉，秋天則觀賞紅葉。下山經過的飯山觀音自然步道，因為地勢陡峭，較不適合帶領孩童進行徒步旅行（厚木市役所，2007）。

本場域因同時擁有溫泉和森林療癒而著名，因此規劃了多種套裝療癒行程，例如在每個月的第二個星期三，舉行旅遊體驗課程，主要行程分別有鐘之嶽健行步道、見城健行步道、半谷林道和七澤森林公園等森林療癒活動。另外，在每個月的第三個星期四，其套裝行程分別有飯山白山森林公園和白山順礼峠健行步道兩種，與許多類型可提供選擇，例如緩慢型、健腳型和注重森林療癒型3種，以因應不同體能的參加人士。在日歸型行程中，還可在置身於大自然裡，進行五感體驗活動，在晴空下享用當地食材做成的療癒便當，回程再泡個溫泉，洗滌當日疲倦的身心。參加費用約1,000日元（含溫泉費和保險費），若是不急著返家者，更可參加夜間的星光賞景派對，只要外加500日元。

結論

厚木市的森林療癒強調「森林與溫泉的療癒結合」，就是鼓勵民眾擁抱森林和走向大自然，親身體驗悠久的天然溫泉和享用新鮮的當地食材，藉由綠色產業的推展，振興地區的經濟和創造民眾的福祉，並賦有歷史的傳承意涵。



圖8、順礼峠步道之入口。

在農業生產方面，可以透過核心管理的支持，並根據「促進農業基礎設施建設促進法案」的目標，努力輔導農產品認證制度的建立，並激勵企業管理意識。私有林農在資金及技術日漸匱乏之際，讓社會大眾協助私有林的經營更加重要，透過非營利組織（NPO）等團體的參與，私有林農經營型態可能逐漸轉為社會經營模式（廖學誠等，2014），森林療癒的體驗活動便是很好的例子。

日本在推動森林療癒體驗，不僅發揮了里山倡議的精神，以振興農村地區經濟和地方觀光產業，在面對高齡化和少子化的社會問題時，處理地方人口回流和勞動人力短缺，以及解決老年化社會等問題，持續朝向充滿微笑的都市目標，以創造市民就業機會，以及打造能讓年輕人安身立命的環境，實為當務之急。🌲

【謝誌】

感謝縣立七沢森林公園管理事務所值班員工，熱心提供相關資訊與解釋，以及東丹沢七沢觀光案内所，當日值班人員利用午休時間，協助說明各森林步道的狀況，讓筆者能在有限時間內，完成資料的蒐集和場所的現勘。