

# 日本森林療癒與地方創生 ——以神奈川縣大井町為例

謝偉民（國立臺灣師範大學僑生先修部兼任助理教授）

近年來，無論日本或臺灣皆面臨都市過度集中與地方減少的人口問題，為了解決這些問題，雙方政府先後透過「地方創生」的國家層級政策，以延伸出其他如「獎勵從農」等地方層級政策加以應對（曾宇良等，2019）。隨著日本國內總人口數減少與高齡化，以及過度都市化導致城鄉失衡等社會問題，因此，在許多專家學者的大聲疾呼之下，地方創生更加受到從中央和地方政府的重視（徐重仁，2018）。

臺灣的平均出生率比東京還低，預估2025年人口將會進入負成長，屆時減少速度恐將超越日本。於是行政院自2017年起開始規劃「地方創生（Regional Revitalization）」，並根據地方特色發展

產業讓人口回流，落實「均衡臺灣」的願景，試圖解決高齡化、少子化，以及總人口減少所引發之產業發展停滯、社會與醫療資源及城鄉發展失衡等問題（國家發展委員會，2018）。

反觀日本透過森林療癒的發展，搭配森林環境的完善規劃，融入地方特色的行程，以及讓遊客感受森林的生命力，達到恢復身心健康的狀態，並進一步振興地方產業發展。其中，神奈川縣大井町之森林療癒基地，係以結合民間企業為代表案例，通過日本第13屆森林療法學會的認證，也是該縣第一個取得森林療癒步道認證的鄉鎮（Me-Byo Valley，2018），成為該鎮推動地方產業振興與農業人口回流的主



大井町的森林療癒步道入口

要成績。

因此，為了解日本地方創生結合森林療癒的創新案例，筆者於2018年7月份，前往大井町的森林療癒基地，蒐集相關資料並進行實地調查，分析如何運用農業與林業資源，以結合旅遊和醫療的發展模式，冀盼能提供國內森林療癒應用於地方創生之參考。

## 大井町的自然與景觀

大井町隸屬於神奈川縣足柄上郡，位於該縣西南部的一個城鎮，距離東京圈70公里的位置，面積約14.38 km<sup>2</sup>，擁有17,204人口，高齡化程度為28.77%（大井町，2021a）。該鎮具備獨特的森林景觀，以及便利的地理交通，皆是推動休閒產業的最大優勢。西邊有著日本最高的富士山，從箱根山脈相連到與二宮尊德的酒匂川，向南可遠眺相模灣，東北邊為風光明媚的丹澤山。有兩處皆可眺望富士山的景色，分別為在255號國道紅綠燈處，向山邊拐彎並沿路行駛的隧道，可以看到大井夢之里的風景；另一處為從葫蘆池可遠看富士山，並被選為關東地區富士山百景之一。最具特色的花園有二處，菖蒲花園以種植花菖蒲（又名玉蟬

花）著稱，主要分布於足柄清水大橋與佐川河旁道路交匯處，每年的5月下旬至6月中旬開花，還提供免費入園參觀和停車；另外是1970年出現在日本國鐵時刻表封面上的葫蘆園，本著「以人為本，以善待人」的精神，加上葫蘆象徵著富貴、姻緣，以打造健康、明亮、舒適的小鎮，並鼓勵下一代認同「故鄉」。舞蹈比賽成為每年的一大節慶，透過少年與孩童葫蘆舞祭，不但吸引許多鎮內外舞者參加，還可藉由獨有的體驗活動，以擴大國內外的友誼交流機會。

從城鎮遠望東名高速公路的大井松田交流道，為通往足柄平原的門戶，沿途有大型超市、零售店、餐廳等林立。雖然全鎮60%為丘陵地形，因為氣候溫暖，高地適合種植柑桔等優質農作物為主。佐川河沿岸的40%優良平地上，主要種植梨、無花果與水稻；當年為了佐川河防洪而栽植的松樹，如今形成了一道美麗的風景線，散步在綠樹成蔭的道路，居民可邊聽著潺潺的河水聲，又能欣賞富士山的美麗景色。此外，在保留鄉村景觀的同時，為了提高產業的附加價值，像是製藥、多媒體、汽車相關公司等企業也在此營運。

## 大井町的人文與歷史

自1965年代中期以來，人們從鄰近的州和全國各地陸續遷入，於是其人口迅速增加（大井町，2021b）。本區自鎌倉時代有著「大井之莊」的稱呼，在歷史文化遺產方面，像是鎌倉幕府時期的北條時賴坐像等。此外，水仙為大井町的鎮花，鎮鳥的代表為綠繡眼，鎮樹則是丹桂（金樺木）（神奈川縣町村會，2021）。

在文化財產的保護和利用方面，有二件被指定為國家級文化財，其一為出土於中屋敷遺址（彌生時代）的泥人容器，完美的形式非常罕見，坐像形狀穩定且沒有腿，身體內部從頭部開始中空，呈現容器狀，被認為是與葬禮有關的遺物；另一件為最明寺所收藏的平安時代後期佛教經論寫本《往生要集》，分上、中、下三卷經集，為現存最古老的手稿，據說對於建立鎌倉佛教有很大影響。縣指定重要文化財產，有三島神社的木製藥師如來坐像（完成於鎌倉時代中期）；此外，坊村藥師堂木製藥劑師的如來坐像，屬於町指定重要文化財產，以及東福院的400年樹齡的銀杏樹等；最



獨特商店—幸修園茶商



當地時令的蔬菜和產品

後，為了培養居民的地方認同感，還在當地博物館畫廊展示，以及保存著先民使用農業工具的照片，透過適當保護、管理和利用，作為重要的文化財產資源。

### 大井町的產業現況與挑戰

位於神奈川縣西部的大井町，擁有大片的森林資源與水源保護區，大井町市議會自2014年3月制定了「縣城西部地區振興工程」，係利用縣城西部地區資源豐富的優勢，結合鎮內的團體與企業，努力創造新的活力社會，以解決超老齡化問題（神奈川縣，2019）。透過各地農業的核心價值，進而延伸其附加價值，從生產（一級）到二級加工，再到銷售（三級），落實農業的六級產業化，形成為一種富有在地文化魅力的「商業模式」（徐重仁，2018）。

目前在農業方面最大的挑戰，除了從事農業人口減少，休耕地與荒耕地的不斷增加、以及野豬破壞農作物頻傳等問題之外，就是偏鄉地區人口快速高齡化，以及農業勞動力不足等問題。每年的農業和工商業的活動，當屬大井町的產業節，透過地方志工的協助，全家人在新年期間聚集的攤位前，可品嚐當地的美食，以及體驗騎馬和釣魚等休閒活動。並且，透過農產品的推廣，在農產品交易會的前一天，會在毗鄰的綜合體育館，向公眾開放展出鎮上的農產品。在舞臺上舉行舞蹈表演和趣味抽獎等活動，在氣勢磅薄的鼓樂聲中，銷售當地產品的現貨，吸引許多尋找新鮮美味的顧客。地方政府知道祭典活動只是曇花一現，對於拯救地方農業幫助並不大，若能從祭典延伸與地方做連結，藉由新鮮食材的

享用，綠色產業的推展，方能達到振興地區經濟與永續經營的目標。

### 大井町的地方創生

日本政府為遏制農村地區的低出生率與人口老齡化問題，透過城鎮、人、工作創生總和戰略的制定，陸續頒布「人民振興勞動法」等地方振興相關的法律，以及為了避免東京地區人口的過度集中，還制定了《城市、人民與勞動創造長遠願景》和《城市、人民與勞動創造綜合戰略》。

其中的未病村（Me-byo Valley BIOTOPIA）是個將森林療癒與民間企業結合的森林療癒基地。此地由日本的本土企業（Brook's集團）所負責營運，該森林療癒基地特別以Me-Byo Valley（未病村）自稱；其中的BIOTOPIA由「BIO」（生命）以及「TO-



弘法大師雕像與石碑（施工中）



第1步道（藍線）

PIA」（樂園）所組成，為了實現一個充滿生命力的社會，為改善未病而努力的一個生態烏托邦（Biotopia），達到環境與人們都健康的目標。未病一詞源自中國黃帝內經《素問》第2篇的四氣調神大論提到：「……是故聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂，此之謂也。」其大意即處於亞健康的民眾，透過當季的食材、運動，以及各種五感體驗的方式，有身體保健與疾病預防的功效。

BIOTOPIA在神奈川縣西部地區，匯聚大自然恩惠的食物與調理身體的運動，以開啟五種身體感官的療癒，每個從兒童到成人皆可通過這些理念，透過改善未病的願望的傳播，以實現地區民眾的健康，達到疾病預防之目的。進入被草坪包圍的窗明几淨建築物，內部的BIOTOPIA Marché有餐廳和

獨特商店，販售在地有機與美容等保健商品，內部陳列著當地時令的蔬菜和產品，以及牆上的食物的地圖，透過身體的呵護與心靈的對話，更接近健康的生活方式。此外，室外草地上弘法大師空海的雕像與石碑，是為了表達對這位於唐代遠赴中國、高野山真言宗的開山祖的崇敬，特地將其矗立在建物的北側，遊客還可購買其御朱印帳與御朱印來庇佑健康平安。

### 大井町的山村振興戰略

神奈川縣的大井町役所從2015—2019年的5年期間，制定了大井町／人／工作創造綜合戰略（以下簡稱綜合戰略），到了2020年2月進行修訂並延長至2026年，基於此策略通過利用區域特色，例如規劃農業促進與體驗性旅遊，以及與疾病預防等相關項目，

以致力於區域振興與地方創生。因此，綜合戰略規劃成為城鎮發展的指導方針，擬定城鎮的發展方向與最高層次的實現措施。

依據大井町第5次綜合計畫（2011—2020年），並將人類發展、城鎮發展、未來發展，作為城鎮發展的目標，係為了解決城鎮的人口減少、少子化、老齡化等各種問題，需要城鎮居民與地方議會和政府而共同努力。接著，為了城鎮建設的方向與實現，以及促進城鎮的可持續發展，又進行了修訂和公布，最新制定了大井町第6次綜合計畫（2021—2030年），以綜合規劃相關的人口願景與估計本次的計畫，係以人口願景與區域綜合戰略為前提考量，分為六大主軸：(1)建立區域連接和培育的城鎮；(2)居民充滿微笑的小鎮；(3)可安居樂業的城鎮；

(4) 基礎設施與社會環境平衡且具前瞻性的城市；(5) 發揮區域特色與活化產業交流的城鎮；(6) 可以實現計畫的城鎮（大井町第6次綜合計畫，2022）。

現任的大井町長小田眞一表示：對於人口減少、少子老齡化、勞動力短缺等問題，將進行議會和政府深化溝通，通過整個地區的聯繫，從市民的角度分享其智慧，以發展充滿活力的城鎮。於是通過以下的措施，例如人工林的開發，以取得穩定優質水源，並自1997年以來，在水源地推行私有林的公共管理，以及獨立徵收水源環境保護稅，並從2007年開始增加水源區的管理和清理措施，以提升水源補給功能。另一方面，關於林業政策上，推動森林的維護措施，但從現場狀況來看，得仰賴森林所有者的自發性，以解決目前存在的局限性。因此，不是僅僅依靠林主自願經營，每當明確表明不能親自經營時，地方政府將引入新機制，以開展業務管理的方向，為了讓森林發揮其公益性質與永續利用，要求林主必須肩負起森林經營責任（神奈川縣，2019）。

## 大井町的森林療癒

神奈川縣近年來積極申請森林療癒場域的認證，除了厚木市、山北町、箱根町、秦野市，以及大井町則在2018年通過森林療癒步道認證，成為日本第63個森林療癒基地（森林セラピーソサエティ，2018），建立森林療癒場域結合民間企業模式，鄰近社區的居民可從森林的體驗活動，達到個人的身心保健，以及振興偏遠山村的經濟。並且透過當地政府的輔導，搭配森林療癒的專業人力，以提供亞健康的遊客，從飲食保健來增進健康，尤其是現代人缺乏運動，加上暴飲暴食等不良的生活習慣，日積月累形成疾病，若能透過森林療癒的改善，就可預防疾病的發生。隨著當地嚮導走進森林，以身體的五感去體驗森林所帶來的益處，像是感受樹木的芬芳，小鳥的鳴叫聲、樹葉的清新聲音、聞著花蜜的味道、觀賞新綠和紅葉的美麗，並在大自然的洗禮下，達到恢復身心健康。日本在2004年透過科學的方式，證實了森林具有「療癒效果」，開始進行預防醫學方面的研究，並由林野廳、厚生勞動省，以及大學各研究機關、企

業等組成了「森林療癒研究會」，（曾宇良、佐藤宣子，2012）相關研究與活動推廣至今，目前全國總共有65處通過森林療癒認證，分別為59個森林療癒基地和6個療癒路徑（認定の森，2021）。

本場域的森林療癒步道，專為不同年齡層的遊客而精心設計，沿途除了可欣賞銀杏樹和竹林，還可眺望遠處的富士山、箱根山和相模灣的壯麗景色，讓人度過一個悠閒時光。森林步道共分為3條，第1條為紅線的療癒步道，路線主要是穿過森林小徑，可隨意體驗森林美景，以及在竹林中進行靜坐冥想或瑜伽伸展活動，行走時間約20分鐘，步行數約2,000步，並可消耗120千卡熱量；第2條為橘線的里山（Satoyama）步道，路線主要由古色古香的森林包圍，以及眺望廣場所組成，療癒的體驗效果更強，路程時間約30分鐘，步數約3,000步，卡路里消耗135千卡；第3條為藍線的銀杏並木步道，針對體力較佳的遊客，可享受多樣的森林風貌，如老櫻桃樹與銀杏並木等景色，途中有可遠眺箱根山和富士山等廣場，行走時間約72分鐘，步數4,800步，可消耗360千卡。而且，

透過森林療癒的效果，可達到促進身心健康與緩解壓力，達到降低血壓（池井晴美等，2014），增強免疫力和疾病的預防等功效（大井玄等，2009；李卿，2019）。

森林療癒行程根據季節而不同的安排，例如半天的ゆるぎ之丘（Koyurugi Hills）行程，步道穿過泉水豐富的繩紋高原，路過古代地殼運動的痕跡，穿過大和武神社和繩文遺址間的竹林，可感受永恆的時光，以及隨著季節變化的銀杏樹林，還可欣賞遠處富士山、箱根山和相模灣美景，度過一段療癒的悠閒時光，其收費為3,000日圓，限定8位成員（3人即可成行）。暑假8月有整日行程，這個季節限定的體驗，可在美麗的竹林中進行冥想，途中行經充滿季節祝福的果園和藥草花園。中午可享用新鮮食材做成的療癒便當，下午接著有生葉染色袋製作，利用青苔的生葉染色，用自己的雙手修剪在BIOTOPIA的無農藥藥草園種植的青苔，用綠色葉子染成淺藍色的小布包，其收費為5,500日圓，限定10位成員（5人即可成行）。近年來又陸續了許多行程與設施，例如里山的自然巡禮，可以跟


隨著療癒嚮導騎著三輪自行車，在足柄平原的古道上飽覽遠處富士山景色。另外，具有水療池設備，可以預約教練的會員制健身場域，以提供有習慣鍛鍊身心的民眾，一處休閒養生的場所。

## 結語

日本在面對高齡化、少子化與產業勞動力等問題時，藉由森林療癒的推動，不僅發揮了里山倡議的精神，並在多角化的經營模式下，設計了適合各年齡層的森林步道，為超高齡化的日本社會，樹立企業社會責任的新典範。大井町為了創造市民就業機會和民眾的福祉，利用觀光來振興農村經濟，在連續4年的人口衰退後，終於在2018年止跌回升，似乎給予當地政府打了一劑強心針。

經由本案例發現，在地居民的參與是創造地方活力的當地關鍵，由當地的森林療癒專業人員帶頭，搭配社區所提供的免費場域，其次在神奈川縣大井町的政策輔導下，並以未病（亞健康）的遊客作為對象，透過森林體驗活動與飲食來增進身心健康。最令人感到欣慰之處，正當許多企業陸續

撤資之際，這家Brook's集團投入地方創生，此案例誠屬可貴，透過在地的文化與知識的傳承，以及長時間地經驗積累，創造城鎮工作機會，以鼓勵年輕人回鄉就業。

日本在高齡化社會的趨勢下，各地將有更多的地方創生案例，藉由綠色產業的推展，鼓勵民眾守護家園，走向大自然與擁抱森林，推廣當地食材，來振興農村的經濟。現今的臺灣，人口高度都市化（約占7成），如何達到城鄉平衡，尚處在全面性的摸索狀態，以及思考讓地方和企業達到雙贏，反觀日本的經驗可供臺灣學習與借鏡，並且樂見企業承擔起社會責任，參與鄉鎮的產業發展，能夠增加居民就業機會與福祉。

（參考文獻請逕洽作者）

## 謝誌

感謝大井町Me-Byoエクسプラザ（Me-Byo XPLAZA）的工作人員菊池小姐，現場的協助與解說。