みんなのワンヘルスの森里川庭づくり

計画地：京都市右京区京北上弓削町、敷地面積：約 6.5ha

Regreen
自然と共生したマスタープランを

人と自然、地域にとっての健康、循環、癒し、リトリートをテーマにした里山の森里川庭づくりを進めている。当該敷地は古くから地域をまとめ、明治時代には養蚕業を興し地域雇用をつくり、弓削村長、北桑田郡長を歴任し、私財と土地を提供し地元小学校や公民館を建設し、地域の発展に貢献してきた稲波家の敷地である。かつては多様な木々、草花、生きもの、山の湧水によって、四季折々の人の食の恵みも含めて豊かな場所であったが、京北の主産業であった林業の隆盛により数十年前にヒノキの人工林が植林され、徐々に森の多様性がなくなり、また、家主不在のため長年放置され、だんだんと荒れてきてしまった。しかし、現在もなお、山の水や春の山菜、秋の柿や栗などが採れ、都会に住まう人々の癒しの場所としても有効活用できる可能性がある。ここを地域の人々や共感する人々とともに再生活動を行い、自然の力の力で育つ安心安全の食づくり、高周波や微生物環境などの最先端研究を生かした人と植物、生きものにとっての豊かな癒しの場づくり、地域の景観づくりを計画、実践している。あらゆる分野の研究者や専門家とも協働し、心拍数、脳波、血圧、睡眠効率などの健康に関するデータも集め、より効果の高いプログラムや環境づくりが行えるようにアップデートしていく。2023 年 5 月現在、森の植樹計画と庭づくり、山菜収穫ツアー、癒しのリトリートプログラムなどから始めている。

自然や自分自身とつながり、心身ともにリフレッシュし、今後に生かせる心と身体づくりの癒しの森（進行中）

・クアオルトウォーキング（程よい負荷をかけた歩行により、心拍数が上がり、免疫力向上、病気の治癒につながる。ドイツでは科学的に証明され健康保険が使える治療法として活用されている）

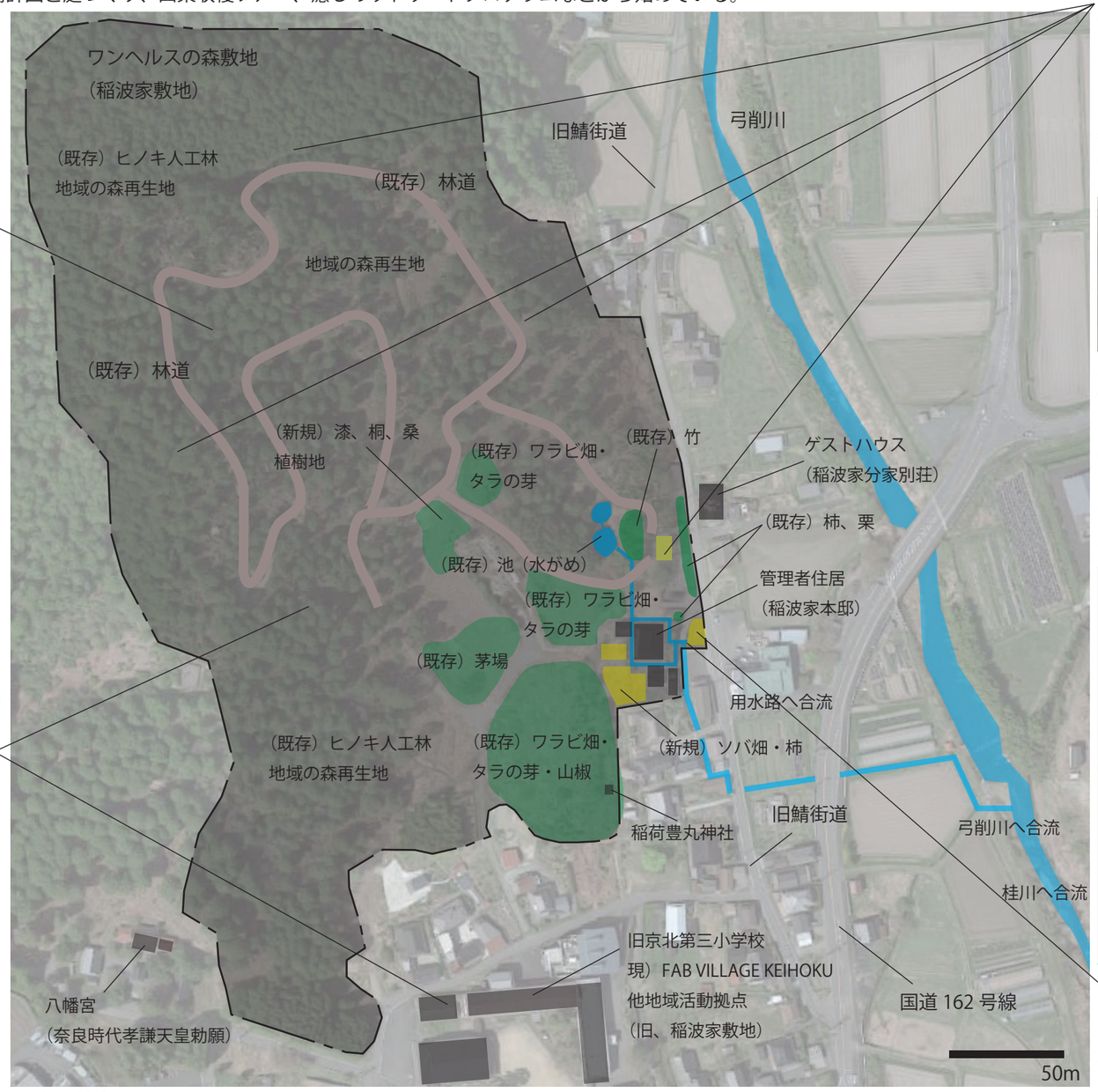
・高周波を含めた森林浴（高周波とは人の可聴域である 2 万 Hz を超える音で、人は皮膚を通して脳に届いており、免疫力向上、ストレス低減、精神疾患の改善、人間本来の感性の活性化などに効果がある。現在でも歩くだけでリフレッシュできる環境だが、本プログラムを通し、植物、生きものの多様性があふれる森になれば一層高周波も出て人の心身の健康づくりにより一層つながる）

・ヨガ、瞑想

などで心身の健康づくり、脳内のリフレッシュ、アイディア、インスピレーションにつながる。

地域の伝統的な森の再生、質の高いライフスタイルの提案（進行中）

敷地内の森に現在植えられているヒノキ以外に、漆、桐、桑やもともとの地域の樹種を植樹し、家具、建具などをつくり、自然環境改善と質の高い工藝に囲まれた地産地消型の心豊かなライフスタイルを提案するモデル住宅をつくる。敷地内のヒノキは建築や建具などに有効に利用し、伐採後はあえて空地をつくることで、自然遷移による地域の森への遷移を促す。また、茅場で採れる茅は屋根材だけでなく、内外装材、家具、建具、プロダクトなどにも利用する。森や茅場の定期的な維持管理を行うことで、質の高い木材、茅をつくりながら、生態系を育み、土壌や地下水の浄化を促し、保水力の高い山に変え、地球温暖化にも貢献できる（茅は森林よりも高い二酸化炭素吸収量、炭素固定量がある）環境全体のよりよい循環と人の心身の健康（茅の微生物は人の免疫力向上、病原性の菌の抑制、室内にいながら自然の中にいるのと同じ微生物環境、赤ちゃんや不眠症の人でも熟睡できるなどの研究結果もある）をつくる場所にしていく。数年～数十年使った後の茅は最後には敷地内につくっている田畑の肥料となる。これらの敷地内の木、茅、土、竹などを使って、人の心身の健康と自然の循環促進、環境改善をつくり、また、ここで育まれた豊かな土壌と水、微生物、それらによる安心安全でおいしく手間いらずの食づくりを行っていく。それらの土壌や水の栄養分は庭を通り、用水路、弓削川、桂川、淀川、大阪湾へと川の下流域、海へつながり、川や海の生きものを潤し、人の恵みにも還っていくという森里川海のつながりも改善していく。



現在の植生

・利用できるもの（こうぞ、からむし、桐、トクサ、ムクゲ他茶花など）

・食べれるもの（ワラビ、山椒、タラの芽、タケノコ、ぜんまい、甘柿、渋柿、サカキ、栗、いちじく、あけび、びわ、キクニガナ、アマドコロ、ショクヨウタンポポ、ヨモギ、フキ、ミヤマニガイチゴなど）

・お茶、薬草などにできるもの（セイタカアワダチソウ、スギナ、ドクダミ、ヨモギ、ホソバノキリンソウなど）

今後増やしていくもの

ソバ、イネ、マコモ、クレソン、セリ、ヒマワリ、サトイモ、ジュンサイ、空心菜、柿など

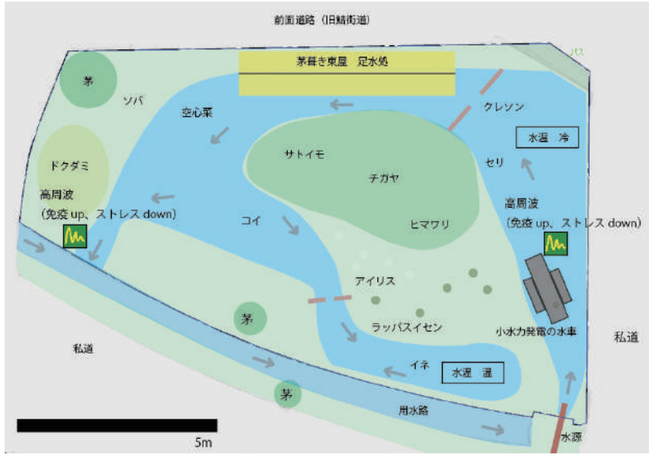
伝統智を現代に生かした建築づくり（2023 年中スタート）

敷地内に現在植えられているヒノキの木をポータブル製材機によってその場で製材し、茅葺きや高周波、微生物環境などの研究の知見を応用した人と自然、地域の健康をつくるモデル住宅（宿泊施設としても利用可能）、山小屋、茶室、交流施設、温浴施設などをつくる。それによって、森は地域の植生による針葉樹、広葉樹のバランスがあり、循環のある森に成長していき、後世に引き継がれていく。

茅の家具、建材、プロダクト（進行中）

敷地内の茅場の茅を使い、生活に使えるものを作っていく。企業と組むことによって、既存の販売網を生かし、地域雇用を生むこともできる。茅には人の心身の健康や地球環境、地域環境改善、保水力向上などに貢献できる様々な効果がある。

例）茅の布団、枕、天蓋型カプセル、断熱材、内装材、リモートワーク小屋、ペット用小屋、ゴミステーション



ワンヘルスの庭（進行中）

一年中枯れることのない山の水を使った人と生きものの癒しの庭。前まで草が生い茂る場所だったが、水を引き込み、冷たい水が流れる場所、水をためて太陽光で温められる場所、陸、水、その中間など多様な環境を生み出し、アメンボ、カエル、トンボ、イモリなど生きものの住処にもなってきた。水が流れるところからは高周波が出ており、心身の健康に貢献でき、水辺にはマコモ、クレソン、セリ、空心菜、イネなどを、陸地にはサトイモ、ソバなどあまり手入れをしなくても育てられる作物づくりも行い、この庭や森全体を食べられる（edible）森里川庭にする。

家の中の庭、森、周辺環境も含めてワークショップによる土中環境改善（大地の再生）を行い、自然の陽や風が心地よく流れる場所にしていき、地域に開かれた癒しの場にしていく。