



オール東京62市区町村共同事業  
「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」

平成23年度

体験型一般公開講座  
報告書

主 催：特別区長会 東京都市長会 東京都町村会

企画運営：公益財団法人特別区協議会 財団法人東京市町村自治調査会

## はじめに

オール東京62市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」では、東京の自然を体験・再発見し、地球温暖化防止や都民の自然保護に対する意識を養い、人々の行動が環境に配慮したものとなるように動機付けをすると共に、都民同士の交流を促すことを目的に体験型一般公開講座を実施しました。

各講座の実施概要は、以下の通りです。

みどり東京・温暖化防止プロジェクト 体験型一般公開講座	
講座名	森林セラピーツーリズム
実施日	10月31日(月)・11月1日(火)・11月2日(水)の3日間
実施場所	奥多摩町
定員	27名 ※当初の予定は、25名だが27名に増枠
対象	18歳以上の都内在住・在勤・在学者
指定団体	一般財団法人おくたま地域振興財団
講座名	森林セラピーツーリズム
実施日	11月4日(金)の1日間
実施場所	檜原村
定員	27名 ※当初の予定は、25名だが27名に増枠
対象	18歳以上の都内在住・在勤・在学者
指定団体	一般社団法人檜原村観光協会
講座名	フットパス
実施日	11月8日(火)の1日間
実施場所	町田市
定員	100名
対象	18歳以上の都内在住・在勤・在学者
指定団体	一般社団法人町田市観光コンベンション協会

# 平成23年度 オール東京62市区町村共同事業

## 「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」体験型一般公開講座

### 目 次

- 1 事業案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1～P 2
  - 1-1 「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」とは
  - 1-2 体験型一般公開講座とは
  - 1-3 森林セラピーとは
  - 1-4 フットパスとは
- 2 体験型一般公開講座の実施内容・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2～P 3
  - 2-1 奥多摩町森林セラピー
  - 2-2 檜原村森林セラピー
  - 2-3 町田市フットパス
- 3 体験型一般公開講座事務局の設置・・・・・・・・・・・・・・・・ P 4
  - 3-1 事務局設置過程
  - 3-2 電話に関する問い合わせ内容及び件数
  - 3-3 応募はがき・個人情報の管理
  - 3-4 当選及び落選の通知
- 4 体験型一般公開講座応募結果・・・・・・・・・・・・・・・・ P 5
  - 4-1 各講座応募件数・キャンセル
  - 4-2 キャンセル理由
- 5 アンケート結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 6～P 16
  - 5-1 アンケート用紙原文
  - 5-2 奥多摩町森林セラピーアンケート結果
  - 5-3 檜原村森林セラピーアンケート結果
  - 5-4 町田市フットパスアンケート結果
  - 5-5 全体でのアンケート結果
- 6 まとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 17～P 23
  - 6-1 奥多摩町森林セラピー
  - 6-2 檜原村森林セラピー
  - 6-3 町田市フットパス
  - 6-4 全体を通して
- 7 告知製作物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 24～P 25
  - 7-1 ポスター作成方法
  - 7-2 駅ポスターの配置
  - 7-3 ホームページ作成
  - 7-4 東京新聞・読売新聞への広告詳細

## 事業案内

### 1-1 「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」とは

オール東京62市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」は、「地球温暖化防止特別区共同事業」と「市町村共同事業 みどり東京プロジェクト」を一体化し、東京の自然環境の保護、地球温暖化の防止を目的に、平成19年度にスタートした事業です。平成19年10月に発表した「みどり東京・温暖化防止プロジェクト共同宣言」に基づき、東京の62市区町村が共同して様々な事業に取り組んでいます。62市区町村の共同の輪を大きく広げることによって、各自治体や地域の特性に応じた自然環境の保護、地球温暖化対策を推進しています。また、平成21年2月には、「レジ袋削減に関する共同アピール」を発表しました。

オール東京62市区町村共同事業は、特別区長会、東京都市長会、東京都町村会の主催、公益財団法人特別区協議会、財団法人東京市町村自治調査会の企画運営により実施しています。

### 1-2 体験型一般公開講座とは

東京の自然を森林セラピーなどで体験・再発見し、都民の地球温暖化防止や自然保護に対する意識を養い、また都民の交流を通して環境に配慮した生活や行動を促すことを目的とした事業です。

### 1-3 森林セラピーとは

森に足を踏み入れると、一面に緑が覆い、木々や土が香り、森に息づく命や力を感じることができます。その力は私たちを癒し、リラックスさせてくれます。

森林の持つこれらの癒し効果は、これまでも「森林浴」として親しまれてきましたが、「森林浴」の効果については感覚的にしか語られてきませんでした。そこで、「森林浴」の効果を科学的に解明し、こころと身体に活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」です。



【大自然の中で深呼吸】



【ガイドウォーク】

#### 1-4 フットパスとは

世界中には「歩く道」「歩く旅」を意味する言葉がたくさんあります。イギリス発祥の「フットパス」もそのひとつです。

高い山のないイギリスでは特に「森林や田園地帯、古い街並みなどを楽しみながら歩く道」をさし、全土にフットパス網が整備されています。

近年は日本でもフットパスへの注目が高まりつつあり、元々あった里山の小道や古道などをベースに、「歩く道」として整備する自治体や市民団体が増えています。



【ガイドウォーク】

### 1 体験型一般公開講座の実施内容

#### 2-1 奥多摩町森林セラピー

コースの特徴は、日本初の森林セラピー専用ロードで、JR 青梅線「奥多摩駅」からも徒歩 15 分というアクセスのよいコースです。コースのなかには、ヨガや座禅ができる広場やセルフカウンセリングを行う施設、水療法を行う施設など、多彩なメニューを行うことができる設備を整備しています。また、身体が不自由な方にもご利用いただくため「車椅子用モノレール」も設置しています。

行程は以下のように行いました。

10:10・・・集合（奥多摩駅）
10:10～10:15・・・移動（送迎バス）
10:15～10:40・・・ガイドダンス（セラピーステーションにて）
10:40～10:50・・・健康チェック（セラピーステーションにて）
10:50～11:00・・・移動（徒歩）
11:00～12:00・・・森林ヨガ体験
12:00～12:10・・・移動（徒歩）
12:10～13:00・・・昼食（セラピー食）
13:00～15:00・・・ガイドウォーク（登計トレイル～氷川溪谷） ※途中休憩（森のティータイム）
15:10～15:20・・・健康チェック（福社会館にて）
15:20・・・移動（徒歩）
15:30・・・解散（奥多摩駅）

## 2-2 檜原村森林セラピー

奥多摩三山の最高峰・三頭山（みとうさん）の中腹、標高 1,000～1,500mに広がる都民の森は、四季折々に変化する景観やさまざまな動植物などにふれあえる自然の宝庫です。

197ヘクタールの広大な森林は、「出会いの森」「生活の森」「冒険の森」「野鳥の森」「ブナの森」の5つのゾーンに分かれています。歩く、見る、聴く、出会う、知る、作るなど、子どもから大人までいろいろな森の楽しさを満喫できます。

行程は、以下のように行いました。

9:00・・・集合（武蔵五日市駅）
9:10～ 9:15・・・移動（送迎バス）
9:15～ 9:30・・・ガイダンス（地域交流センターにて）
9:30～ 9:35・・・移動（送迎バス）
9:35～11:00・・・ハイキング（払沢の滝）
11:00～11:40・・・移動（送迎バス：都民の森まで）
11:40～11:50・・・移動（徒歩）
11:50～13:00・・・昼食（都民の森レストランとちの実にて）
13:00～14:15・・・ガイドウォーク（セラピーロード）
14:15～14:30・・・移動（送迎バス）
14:30～15:30・・・入浴（数馬温泉センターにて）
15:30～16:00・・・移動（送迎バス）
16:00・・・解散（武蔵五日市駅）

## 2-3 町田市フットパス

町田市域には、フットパスにふさわしい昔ながらの里山風景、雑木林、田畑、古街道、歴史の面影などが随所に残されており、これらを繋ぐことにより、魅力あるフットパスコースを数多くつくることが可能です。

町田市では、町田にいきづく様々な資源の魅力を広く伝え、その大切な財産を守り、後世に引き継いでいくため、近年、多摩丘陵を中心にフットパスの普及に努めており、誰にでも気軽に楽しんでいただけるコースを設定しました。

行程は、以下のように行いました。

9:30・・・集合（小田急玉川学園前駅）
9:30～15:00・・・フットパス（途中昼食を含む）
<b>コース詳細</b>
玉川学園前駅（出発地）・・・ 本町田遺跡・・・ えびね苑横
・・・ 薬師池公園（昼食後園内ウォーク・旧永井家・旧荻野家など）
・・・ 薬師堂・・・ 七国山・鎌倉古道・・・ 鶴見川・・・ 鶴川駅（解散）
※・・・（ウォーキング）

## 2 体験型一般公開講座事務局の設置

### 3-1 事務局設置過程

9月1日（木）に事務局専用回線設置工事を行い、9月20日（火）に東武トラベル新宿支店に体験型一般公開講座事務局を設置しました。

事務局の設置にあたり、電話対応マニュアルを作成しました。

### 3-2 電話に関する問い合わせ内容及び件数

問い合わせ件数は、9月20日（火）から11月8日（火）までの間に、合計118件でした。

主な問い合わせ内容は、以下のとおりです。

応募締め切り前の問い合わせ内容	応募締め切り後の問い合わせ内容
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 各講座内容の詳細（森林セラピー・フットパスとは何か）</li><li>○ 応募方法（何を記入すればよいか）</li><li>○ 現在の応募状況</li><li>○ 来年度も実施するのか</li><li>○ 主催はどこなのか</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 当選者のキャンセル</li><li>○ 来年度も行ってほしいとの要望</li><li>○ 応募の締め切りは終わったが、参加できないか</li><li>○ 講座内容の詳細（1日の流れ）</li></ul>

### 3-3 応募はがき・個人情報の管理

応募はがきは、個人情報管理マニュアルに沿って情報を管理しました。

### 3-4 当選及び落選の通知

10月17日（月）に募集を締め切り、翌日には、当選通知及び落選通知を郵送しました。町田市 of フットパスに関しては、定員に余裕があったため、11月4日（金）まで追加募集を行い、随時当選通知を郵送しました。

なお、森林セラピー（奥多摩町・檜原村）については、当日のキャンセルを見込み、募集定員25名より多い27名を定員としました。

講座実施4日前のキャンセルは、落選者の中から再抽選を行い、はがきでの当選通知及び電話での当選通知を行いました。

### 3 体験型一般公開講座応募結果

#### 4-1 各講座応募件数・キャンセル

各講座の応募件数及びキャンセル件数は以下のとおりです。

	奥多摩町 森林セラピー 10月31日(月)	奥多摩町 森林セラピー 11月1日(火)	奥多摩町 森林セラピー 11月2日(水)	檜原村 森林セラピー 11月4日(金)	町田市 フットパス 11月8日(火)	合計
応募件数	38名	28名	24名	70名	86名	246名
事前 キャンセル	6名	3名	0名	3名	7名	19名
実施4日前以降 のキャンセル	0名	0名	3名	3名	0名	6名
当日キャンセル	0名	6名	1名	0名	16名	23名
実施人数	27名	19名	20名	24名	66名	156名

#### 4-2 キャンセルの理由

キャンセルの理由は主に以下のとおりです。

	事前・実施4日前以降のキャンセル	当日キャンセル
1	体調不良	急用が入ってしまった。
2	家庭の事情	体調不良

## 4 アンケート結果

### 5-1 アンケート用紙原文

#### みどり東京・温暖化防止プロジェクト

#### ～体験型一般公開講座アンケート～

Q1. 今回の体験型一般公開講座をどちらでお知りになりましたか。

- 新聞（新聞） インターネット  
駅のポスター 公共施設のポスター  
知人 自治体の広報（ ）  
その他（ ）

Q2. どなたと来られましたか。

- 家族 親戚 友人・知人 その他（ ）

Q3. ご職業をお聞かせ下さい。

- 主婦業 会社員 自営業 学生 その他（ ）

Q4. 森林セラピー（フットパス）のご感想をお聞かせください。

- 大変良かった 良かった ふつう あまり良くなかった 良くなかった

Q5. 全体の構成や時間配分または進行などご感想をお聞かせください。

- 大変良かった 良かった ふつう あまり良くなかった 良くなかった

Q6. また参加したいと思われましたか。

- 是非参加したい 参加したい  
あまり参加したくない 参加したくない

Q7. みどり東京・温暖化防止プロジェクトをご存じでしたか。

- 知っていた 知らなかった

Q8. 良かった点・改善点などございましたらお書き下さい。

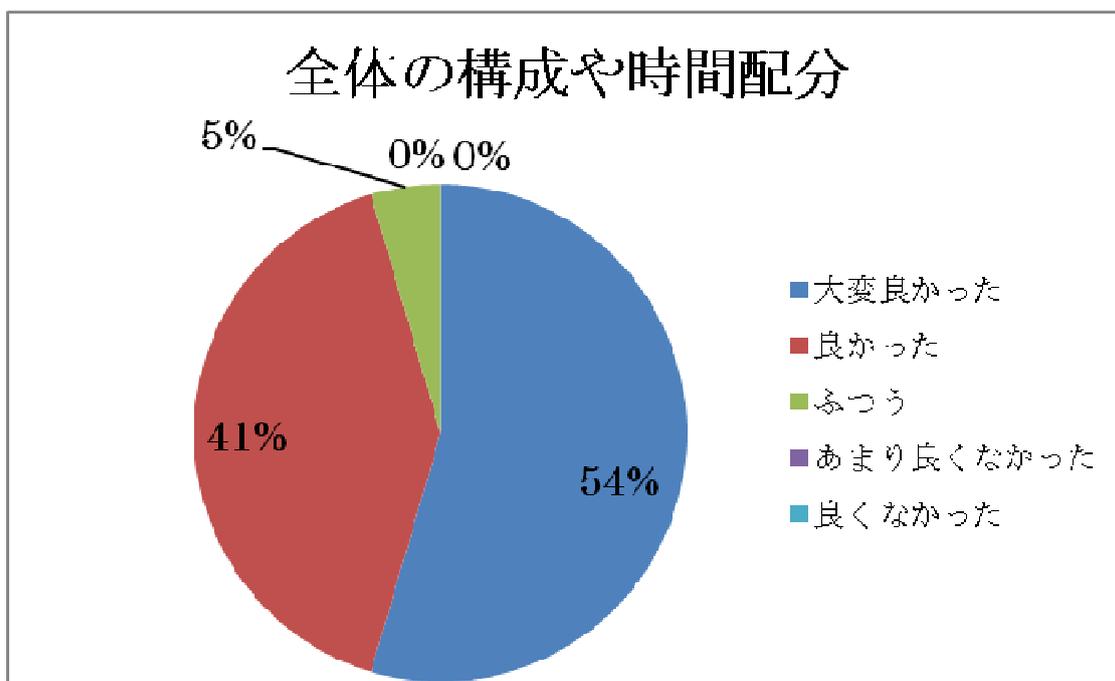
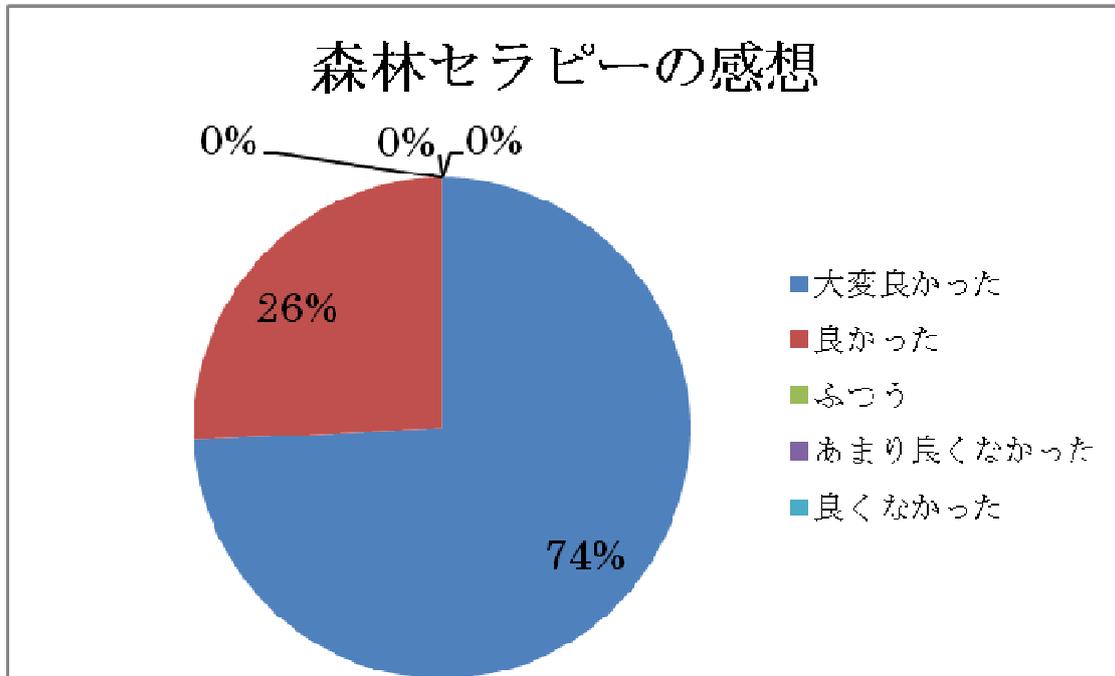
Q9. その他、ご意見などございましたらご自由にお書き下さい。

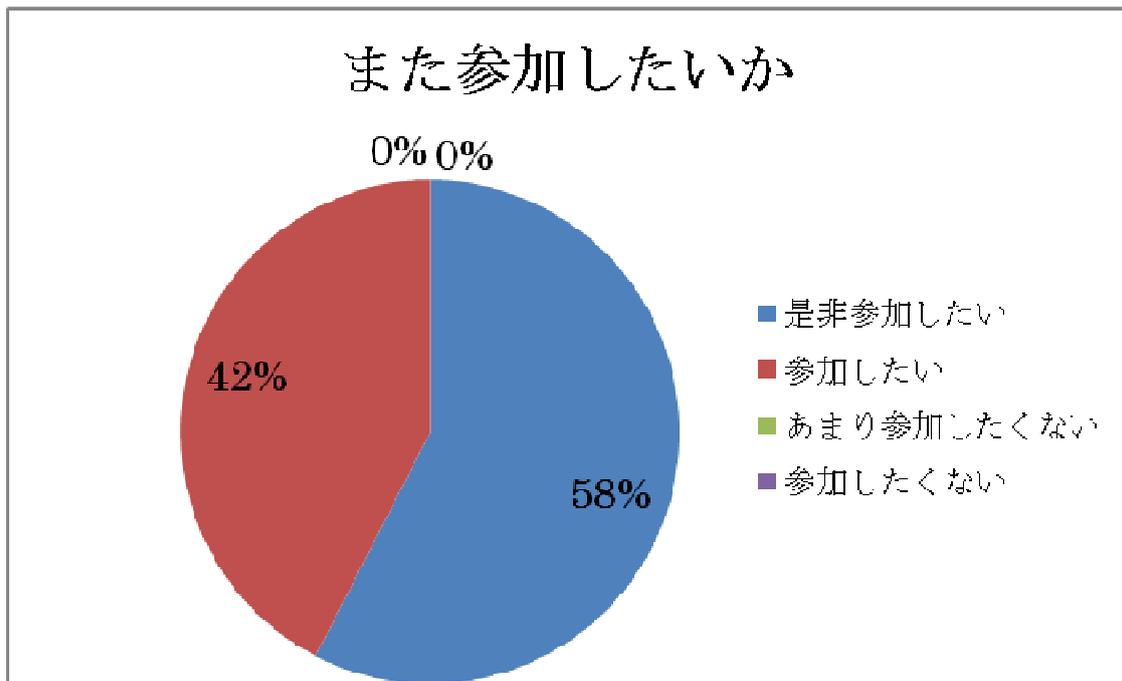
お名前		年齢	歳
住所			
TEL			

5-2 奥多摩町森林セラピーアンケート結果

【参加者数】 66名

【アンケート回答者】 66名



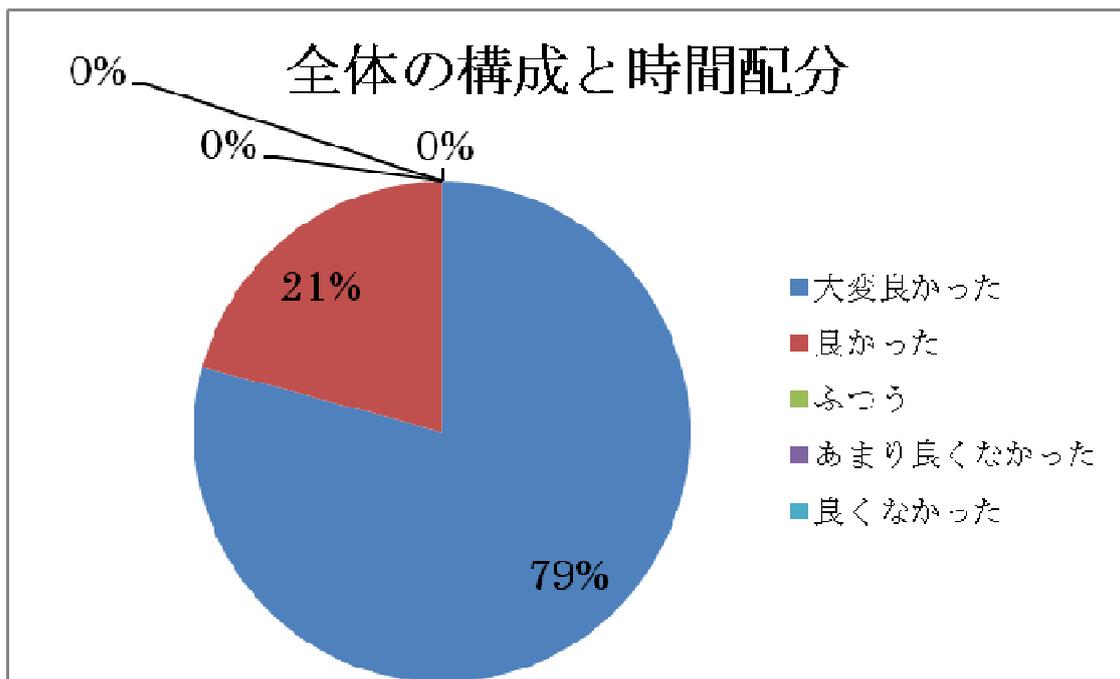
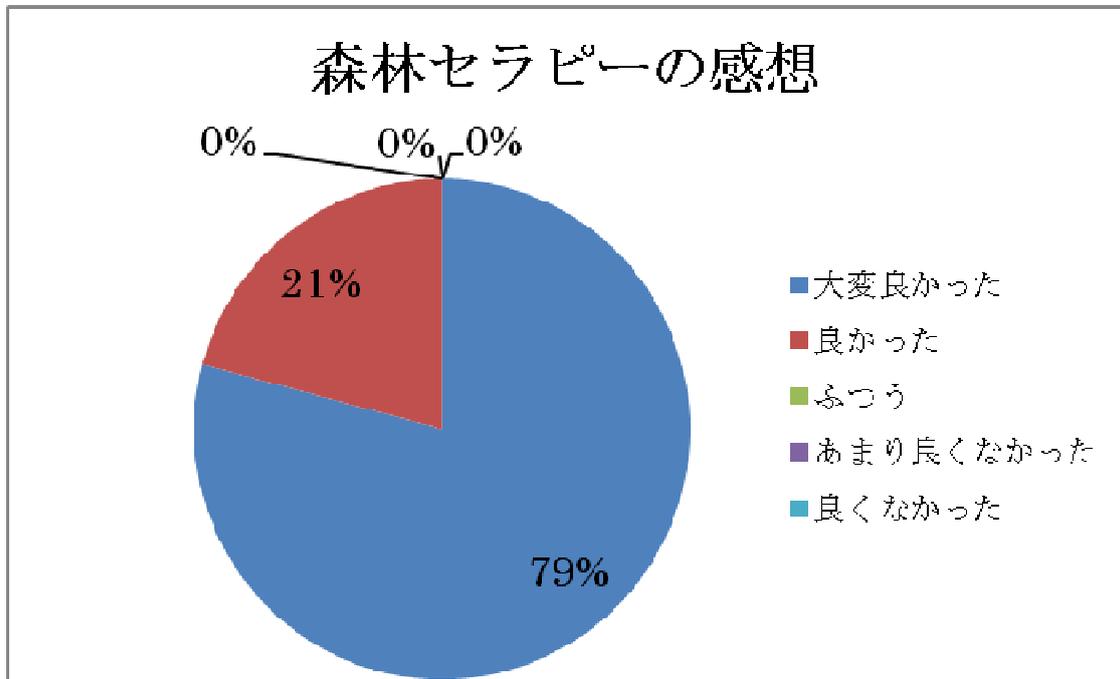


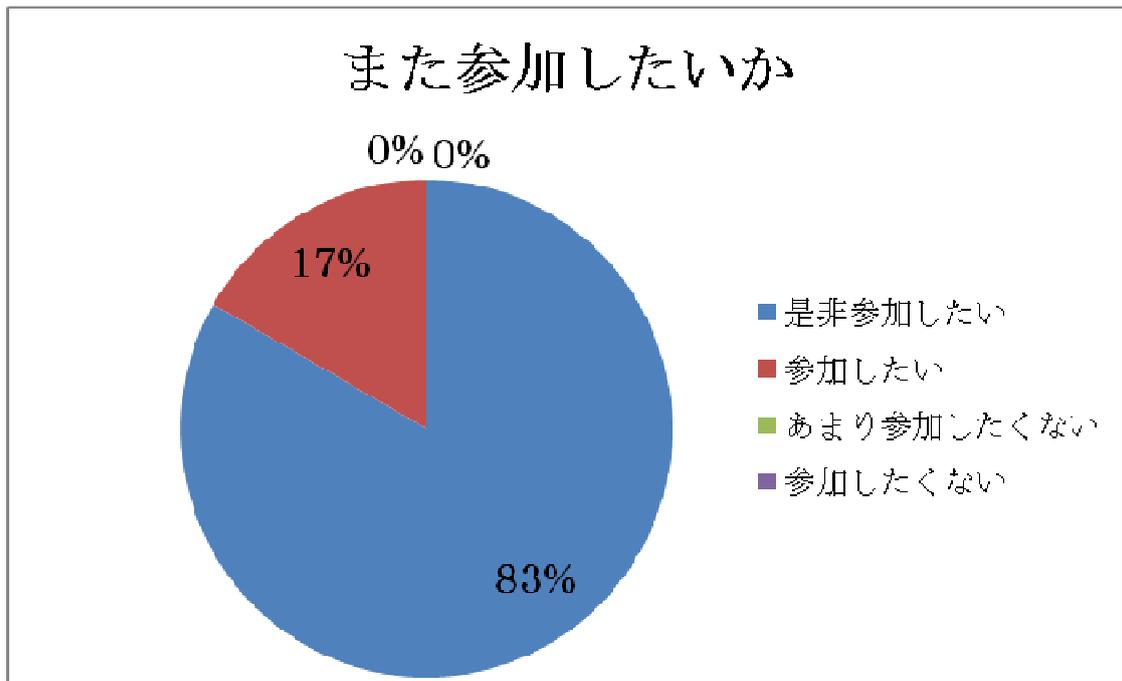
【登記トレイルからの眺望】

5-3 檜原村森林セラピーアンケート結果

【参加者数】24名

【アンケート回答者】24名





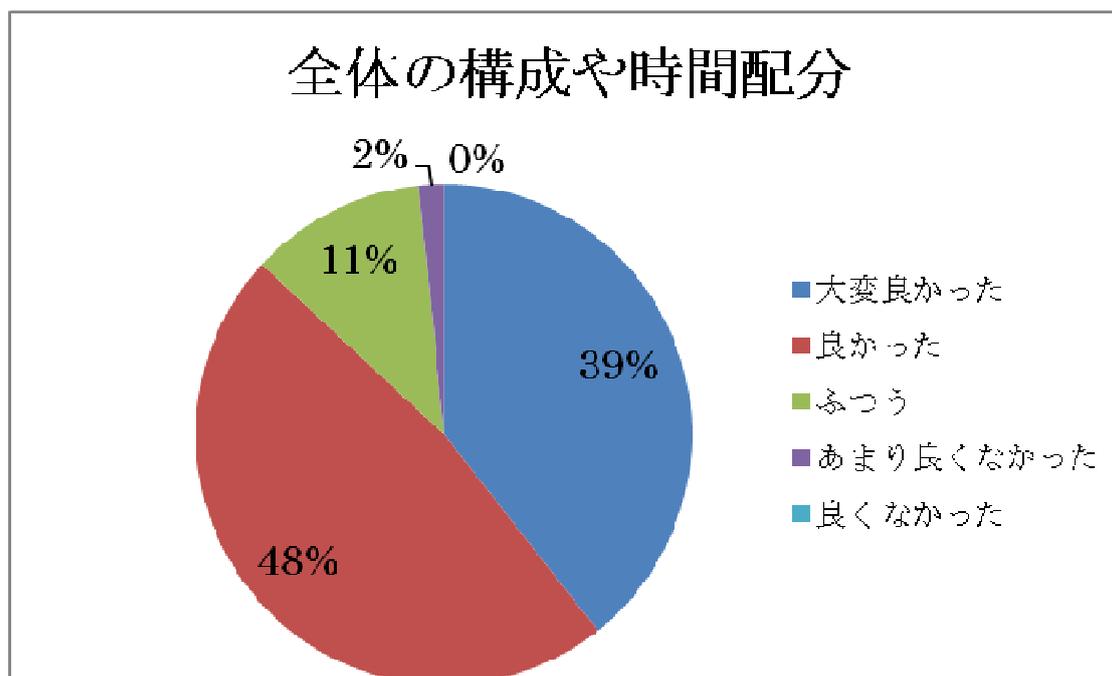
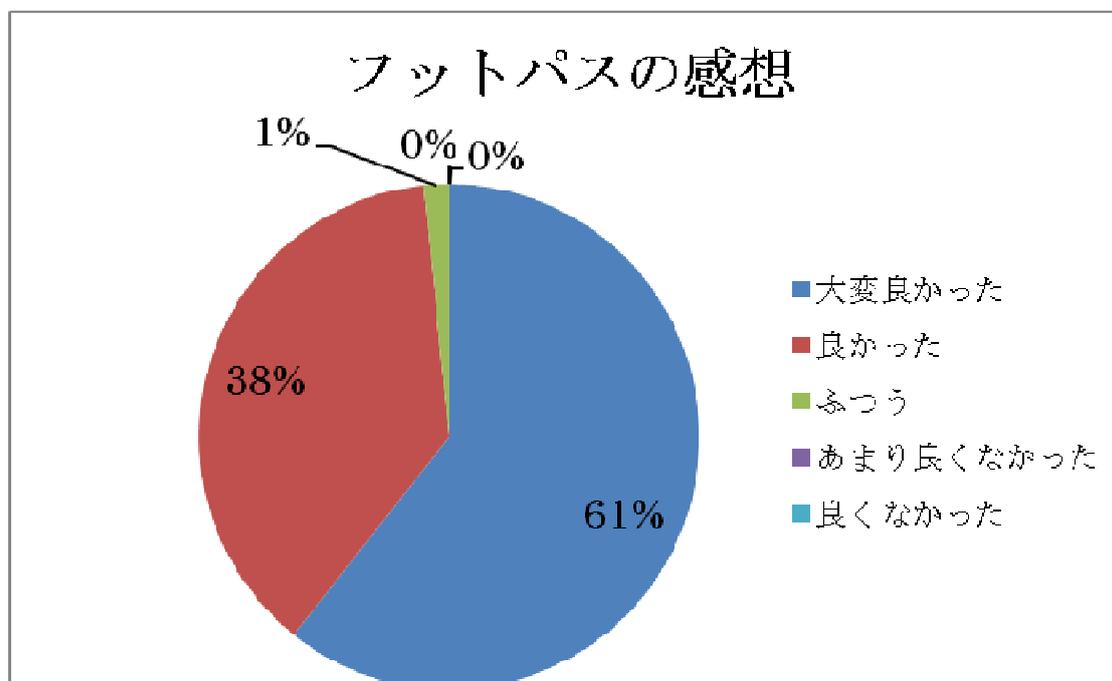
【檜原村の大自然】

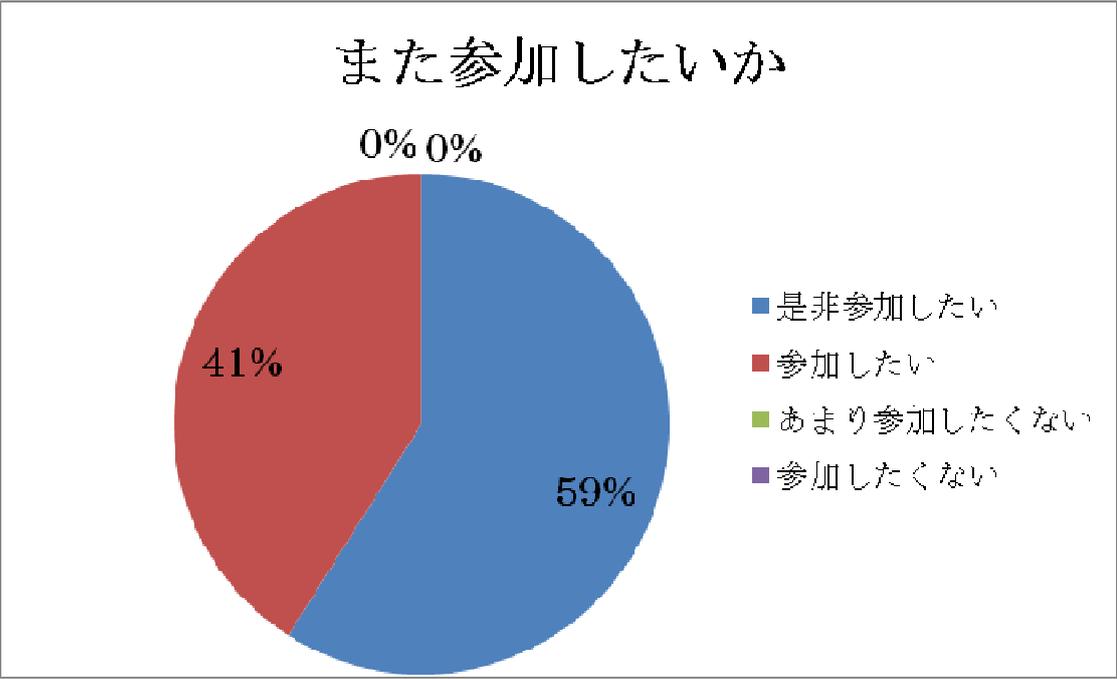
#### 5-4 町田市フットパスアンケート結果

【参加者数】 66 名

【アンケート回答者】 61 名

※5 名未記入

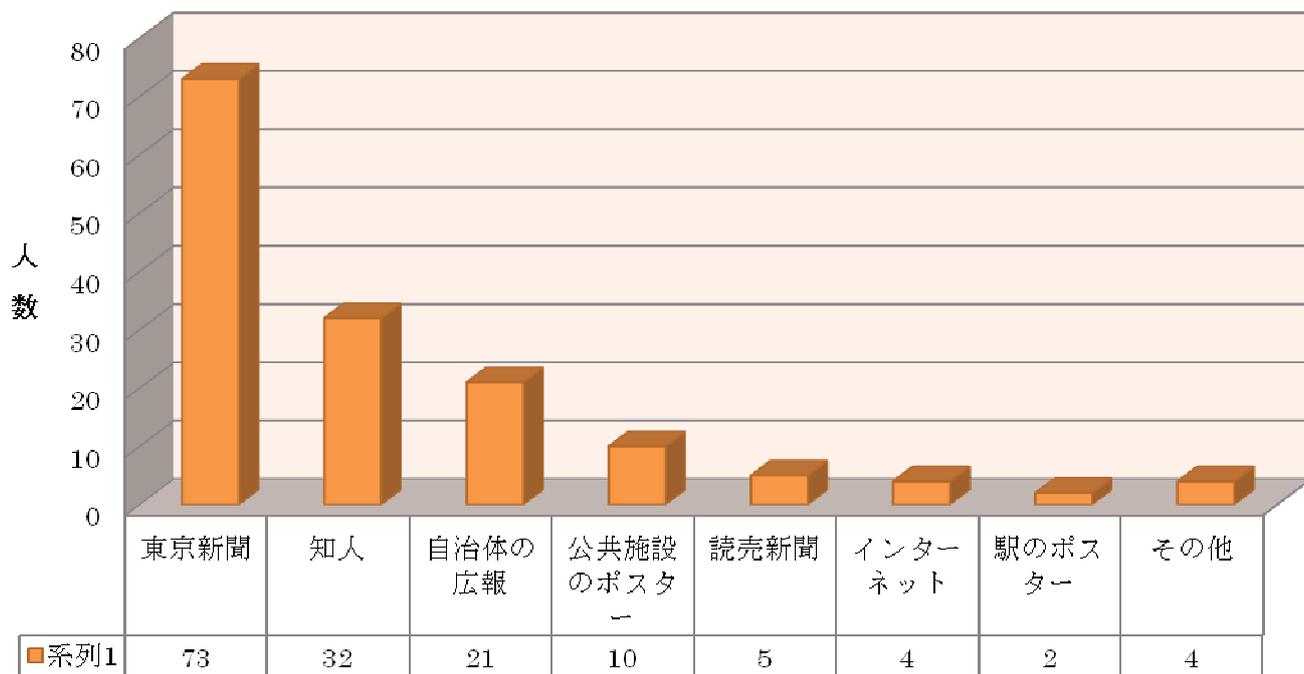




【町田市の鎌倉古道】

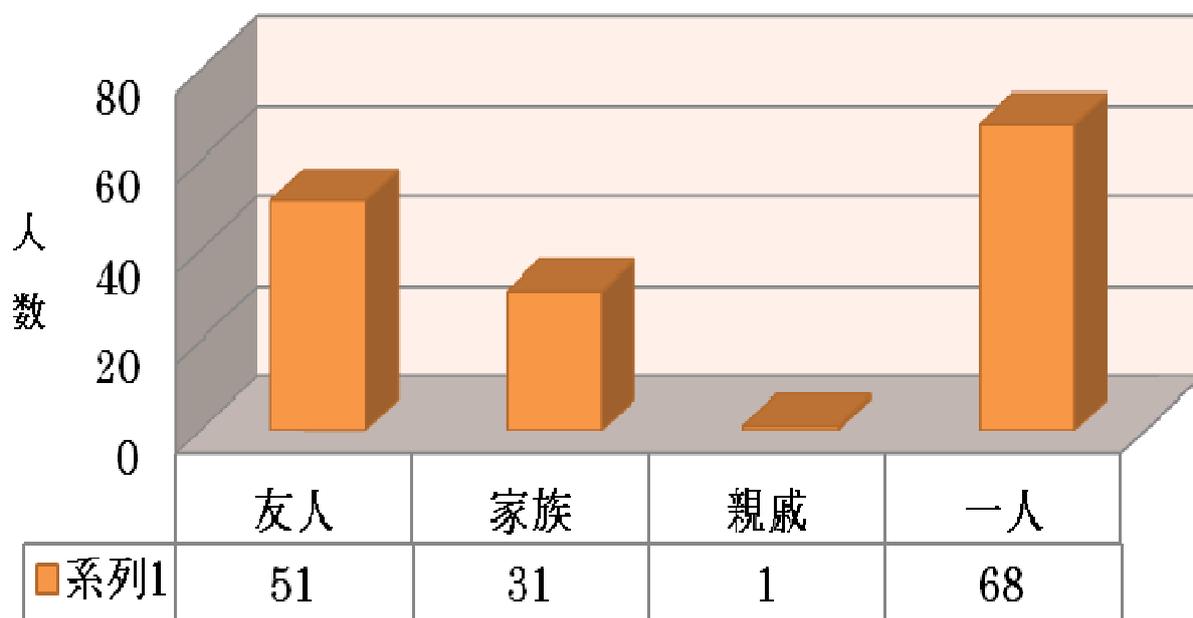
5-5 全体でのアンケート結果  
【アンケート回答者】151名

### 体験型一般公開講座を何で知ったか

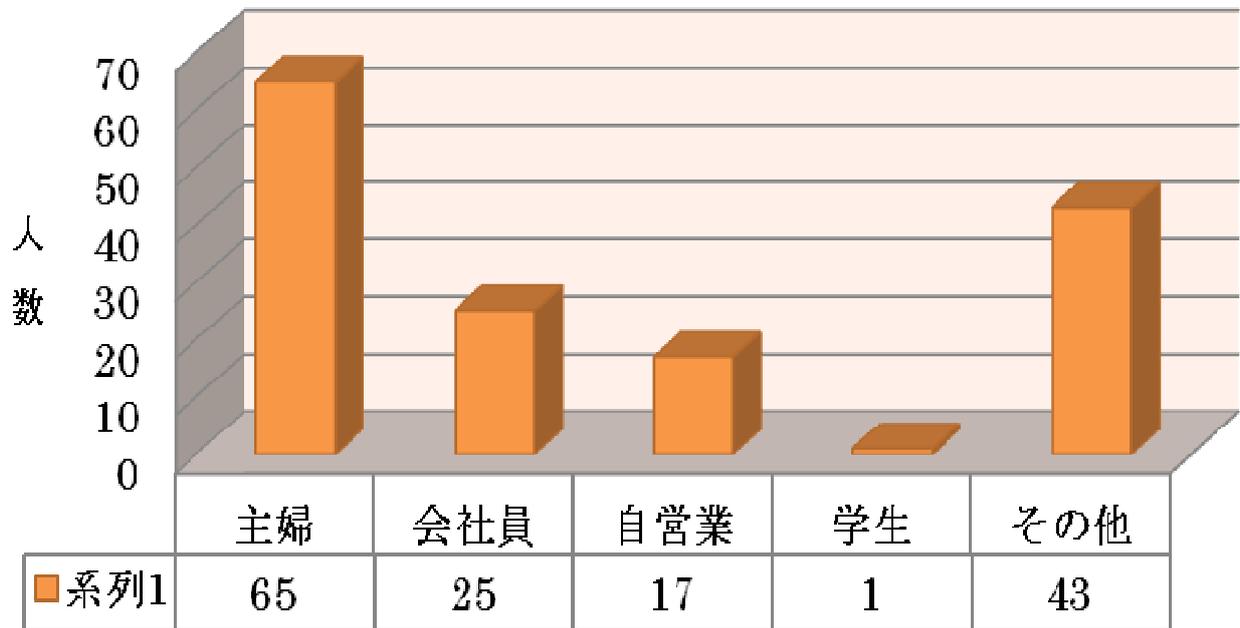


※ その他では、東武トラベルのホームページ上で知ったとの意見がありました。

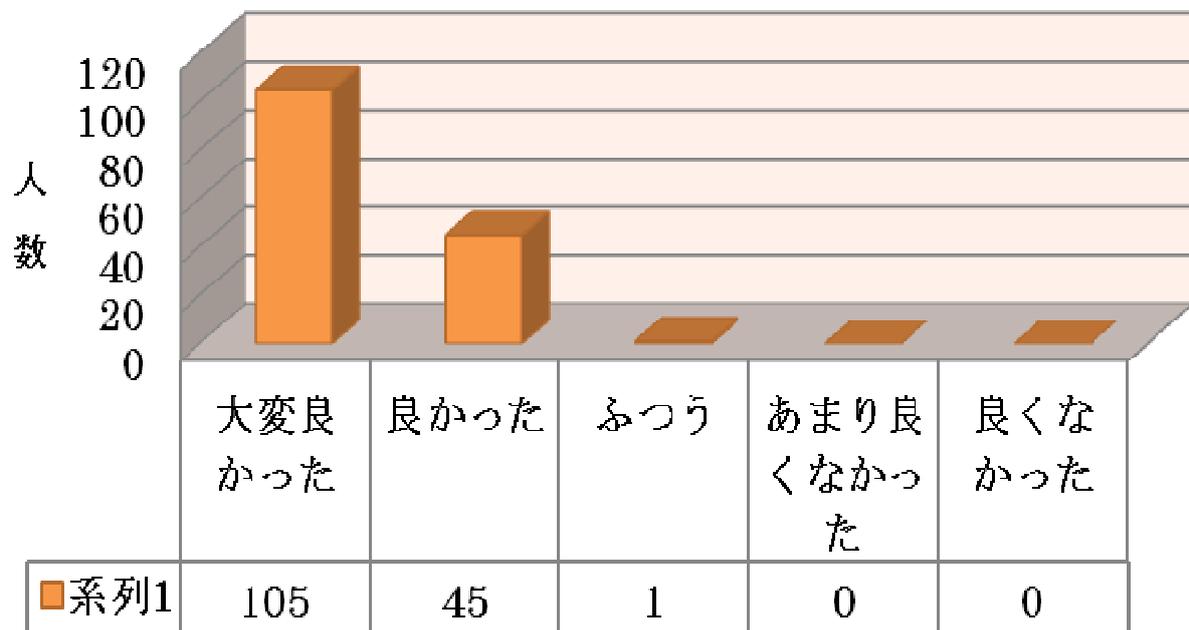
### どなたと参加したか



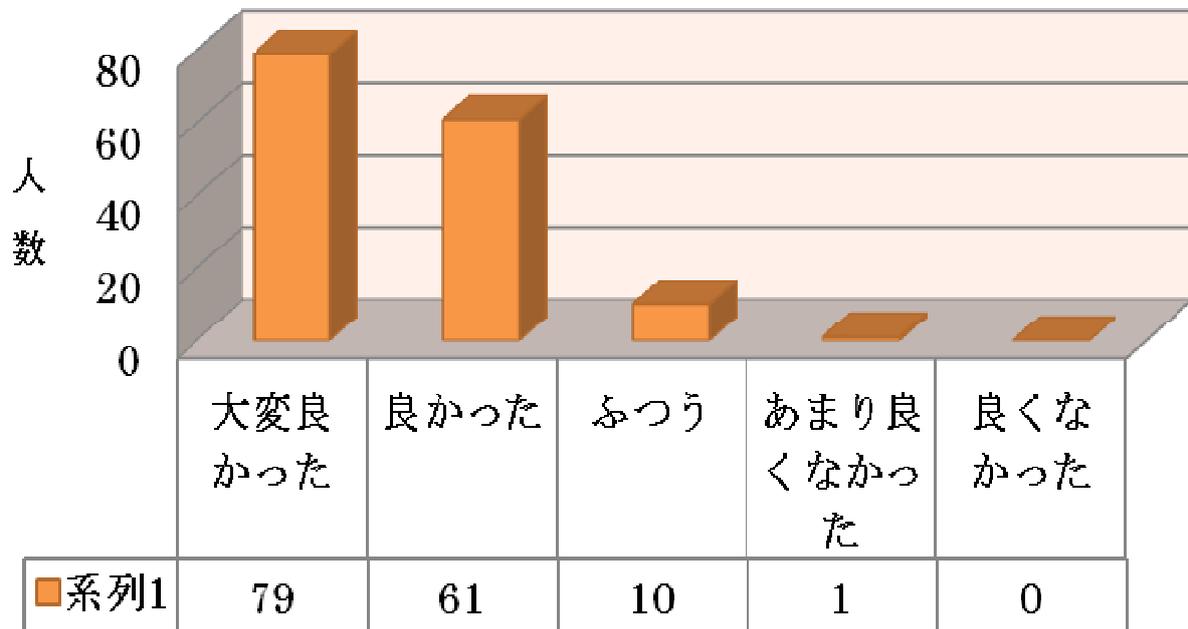
### 参加者の職業



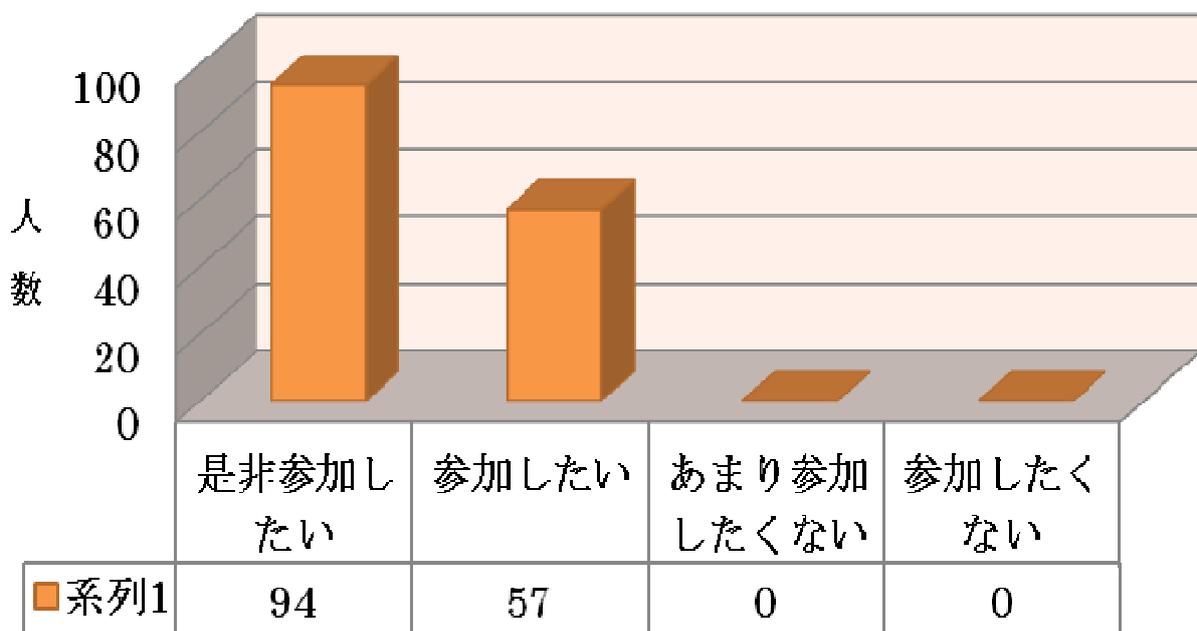
### 各講座の感想



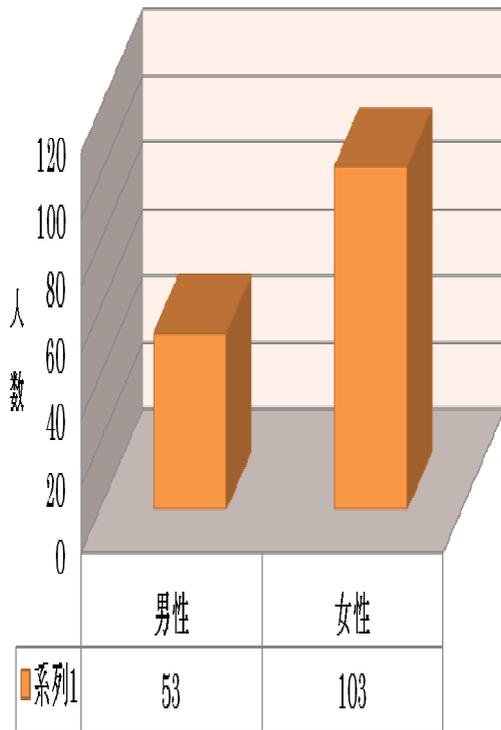
### 全体の構成や時間配分



### また参加したいか

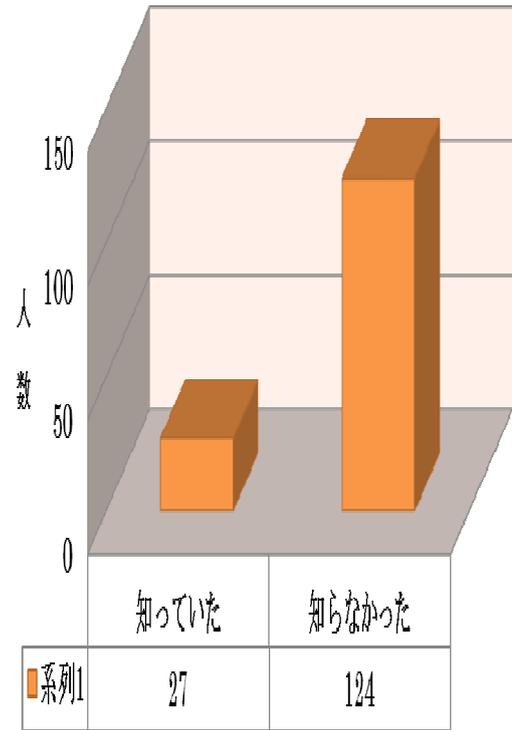


### 男女比

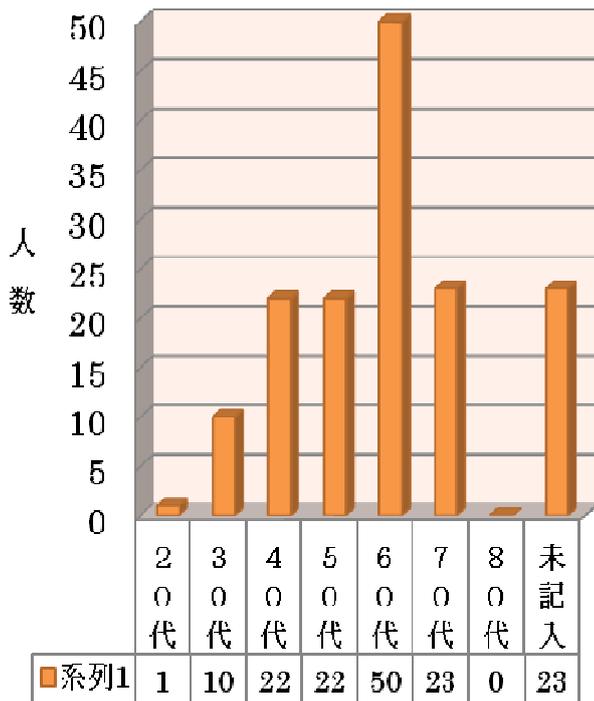


※ 参加者数

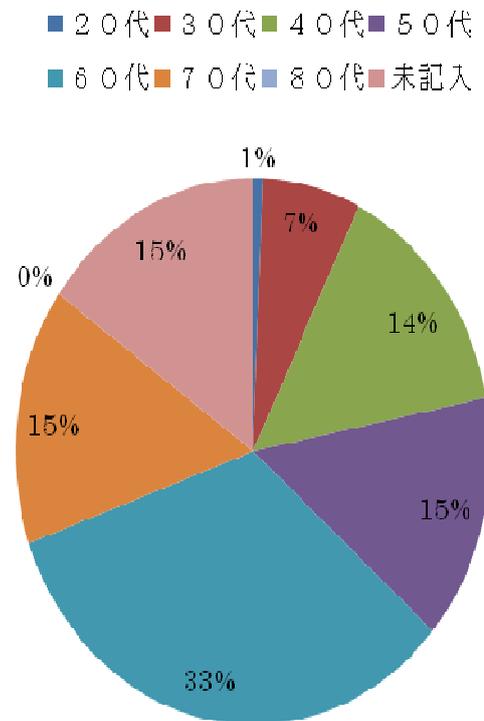
### みどり東京・温暖化防止プロジェクトを知っていたか



### 参加者の年齢層



### 年齢比率



## 5 まとめ

### 6-1 奥多摩町森林セラピー

奥多摩町森林セラピーは、プログラム内容が明確でした。実施目的を捉え、健康チェック・森林ヨガ・セラピー食・ガイドウォークなどの内容が充実していました。

ウォーキングをしたセラピーロードもウッドチップが敷かれており、参加者からも「とても歩きやすい」と好評でした。参加者の良かったという意見では、「無理がなく快適だった」

「食事がおいしかった」「森林ヨガが良かった」など多数のご好評をいただきました。また、改善してほしい意見としては、「もう少し早い時期に実施してほしい」「ガイドウォークの時間が短い」「募集人数が少ない」がありました。



【歩きやすいウッドチップの道】



【主催の挨拶】

(財団法人東京市町村自治調査会)



【健康チェック】



### 【森林ヨガ】

奥多摩町の大自然の中で、無理なく心と身体を癒しました。ヨガの先生が優しく教えてくれますので、初心者の方でも、リフレッシュ出来ます。



【奥多摩町産の食材を使ったきのこ汁】



【ガイドウォーク】



## 【ティータイム】

### 6-2 檜原村森林セラピー

檜原村森林セラピーでは、全体のガイドンス・払沢の滝・都民の森・セラピーロード・数馬温泉センターとプログラム内容も充実していました。特にセラピーロードでは、ウッドチップが敷き詰められており、参加者からも「とても歩きやすい道だった」との感想を多くいただきました。

アンケートからは、今回の講座の中でも1番満足度が高く、講座の感想で、「大変良かった」と「良かった」の回答のみでありました。「有料でも良いのではないか」「もっとPRしてみんなに知ってもらいたい」などのご意見が多く寄せられました。

特筆すべきは、アンケートに不満の意見は1件もありませんでした。

## 【愛宕神社】



【ウッドチップ】

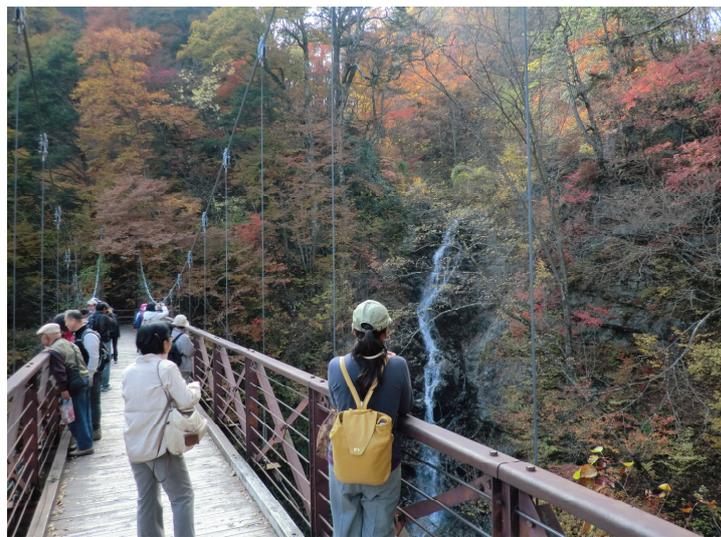


【大好評だった払沢の滝】

目の前で払沢の滝が見れて、滝のしぶきも心地良い。滝つぼの色はエメラルドグリーンで、とても美しく参加者も大変喜んでいました。



【一般社団法人檜原村観光協会の挨拶】



【滝見橋】



【大好評だった都民の森での昼食】



【セラピーロードからの眺め】



6-3 町田市フットパス

町田市では、フットパスを実施しました。参加者からは、「フットパスとは何ですか」という問い合わせが、事務局に多く寄せられました。フットパスは、まだ認知度が低くイメージしにくいですが、参加者からは実際に街並みを歩いて理解が深まったとの意見がありました。

実施については、1名の方を除き、65名の参加者は、完歩することができました。町田市のフットパスは、町田市在住の方々も多く参加しましたが、町田市民以外の方々からは、知らない場所が多くあり楽しかったという感想を多くいただきました。

良かった点では、「ガイドがマイクを使っていたので良かった」「適度な人数だった」などがありました。改善してほしい点では、「コースを短くしてほしい」「トイレ休憩を増やしてほしい」「お昼の時間が短い」がありました。



【ガイドの挨拶】



【ガイドウォーク】



【本町田遺跡を散策】



【ガイドウォーク】



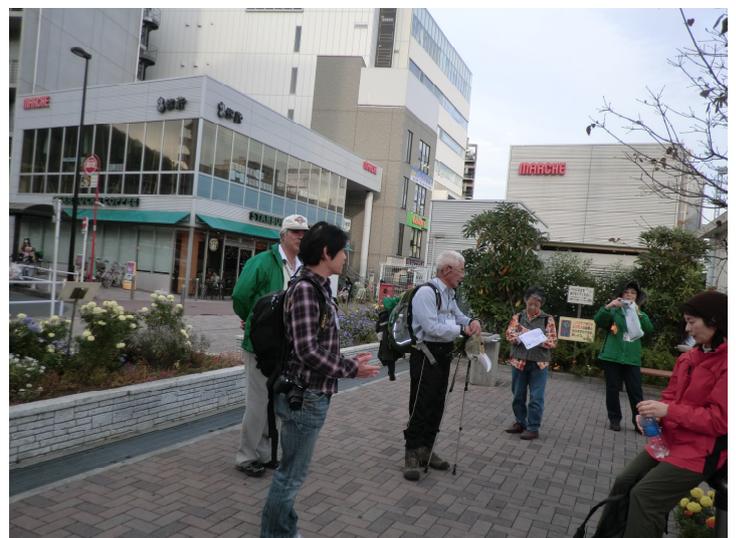
【薬師池公園】



【薬師堂】



【鎌倉古道の案内】



【終わりの挨拶】

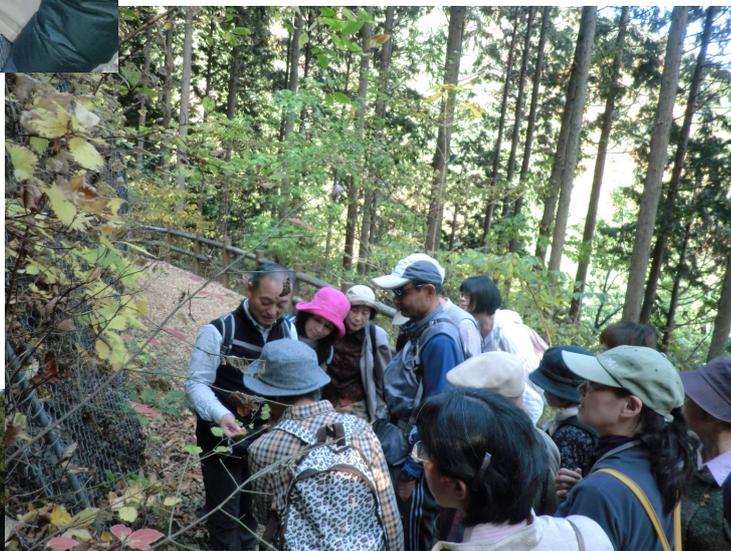
#### 6-4 全体を通して

奥多摩町・檜原村・町田市の3講座を通して、アンケートの結果から「リラックスでき満足した」「また参加したい」という意見が99%を占めていました。直接お話を伺っても「もっと頻繁にやってほしい」「来年もお願いします」との声がとても多く寄せられました。また、上記3地域に対し「個人的にまた伺います」「友達に紹介します」という声も多く寄せられました。

今回の講座を様々な形で告知することにより、「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」に関する認知度は確実に増したと思われまます。また、すべての講座に共通していたガイドウォークを実施することにより、みどりの保全も認識でき、各地域の自然のすばらしさを広めることに繋がりました。今後の自治体活動支援にも一定の効果をもたらすことができた事業でした。



【奥多摩町】



【檜原村】



【町田市】

6 告知制作物

7-1 ポスター作成方法

ポスターのイメージ写真は、各観光協会から提供いただき、森林セラピーの名前には、商標登録がされていましたが、森林セラピーソサエティより使用の許可を得ました。目立つポスターを作成するため、色ベースを黄色に統一しました。

(9月9日(金)に作成完了)

7-2 駅ポスターの配置

駅のポスターは、池袋駅・新宿駅・目黒駅・立川駅・八王子駅に掲載しました。新宿駅・池袋駅は、9月23日(金)から1週間掲載、立川駅・八王子駅・目黒駅は、9月26日(月)から1週間掲載しました。

7-3 ホームページ作成

ホームページに掲載したイメージ写真や講座の説明文などは、各観光協会の許可を得て使用し9月20日(火)に開設しました。



【JR立川駅構内】



【JR八王子駅構内】



【ポスター】

