

2024年2月29日

鎮守の森コミュニティセミナー

# 鎮守の森コミュニティ推進協議会 10年の歩み

(一社)鎮守の森コミュニティ推進協議会

代表理事 宮下佳廣



# はじめに

- 2005年6月 出光興産退職
- 2011年9月 千葉大学園芸学研究科博士課程修了 同大学法政経学部特別研究員
- 2012年4月 広井教授提唱の鎮守の森コミュニティ構想参加
- 2014年3月 一般社団法人鎮守の森コミュニティ推進協議会設立（以下鎮守協と略）

代表：宮下佳廣 専務理事：鳥海翔 事務局長：成田芳生  
理事：広井良典、那須 守、山本尚幸、脇屋中行 監事：萩原循  
会員：宇都宮卓哉、中嶋泰雄、加藤秀敏 技術顧問：松尾寿裕

- 2016年4月 環境省「つなげよう、支えよう森里川海」ふるさと絵本作り 参加
- 2019年4月 鎮守の森保全育成基金スタート
- 2020年5月 小水力発電事業 秩父陽野ひのふるさと電力着工（2021年5月竣工）
- 2020年12月 一般社団法人武甲山未来フォーラム 設立参画



# 1. 趣旨



社会実装 公的機関の助成制度活用 事業化



## 2. 活動内容

### (1) 鎮守の森セラピー



#### 背景

- ・ **森林浴**: 1982年秋山林野庁長官命名  
“森林の中には殺菌力を持つフィトンチッドが存在、森の中にいることが健康体をつくる”
- ・ **森林セラピー基地**: 2006年スタート(現在は64ヶ所認定)  
森林浴を科学的に裏付け、楽しみながら心身の健康維持・増進・病気予防を行う場所

FOREST(森) = For Rest (休むため)、イ(にんべん) + 木 = 休(やすむ)

#### 趣旨・目的

- ◆ 全国各地にある森林セラピー基地は **遠隔地** にある。
- ◆ 身近にある鎮守の森は、**スピリチャル・ポケットパーク (こころ安らぐ憩いの場)** ともいうべき貴重な場所
- ◆ **地域コミュニティの活性化** が期待できる場所



奥多摩森林セラピー基地

# 鎮守の森セラピー・プログラム



- (1) 参加前の血圧測定(記録用紙に各自記入) (5分)
- (2) 神社参拝の作法(神職) 手水. 拝礼 (10分)
- (3) 神社の由緒・歴史(神職) (5分)
- (4) 境内散策 (10分)
- (5) 紙芝居 (10分)
- (6) 樹林内気功 (5分)
- (7) 瞑想の時間  
参加者の気に入った大樹に寄り添う、抱きつく、寄りかかかかる等の  
自由なスタイルで目を閉じて、風の音を聞きながら瞑想 (10分)
- (8) 神話. 民話の朗読  
(地元ボランティア・森林インストラクター) (5分)
- (9) 参加後の血圧測定(開始時との比較) (5分)
- (10) 感想(アンケート) (5分)

全体所要時間 1時間前後

# 鎮守の森セラピー実施状況



<u>2012. 7</u>	白幡天神社(千葉県市川市)	千葉大学広井ゼミ学生	12名
<u>2012. 10</u>	稲毛浅間神社(千葉県千葉市)	花園婦人会	20名
<u>2013. 6</u>	白幡天神社(千葉県市川市)	千葉大学広井ゼミ学生	15名
<u>2014. 7</u>	稲毛浅間神社(千葉県千葉市)	千葉大学広井ゼミ学生	15名
<u>2014. 11</u>	常陸国総社宮(茨城県石岡市)	市民対象	7名
<u>2015. 8</u>	出雲大社相模分祠(神奈川県秦野市)	市民対象親子	26名
<u>2016. 5</u>	玉敷神社(埼玉県加須市)	市民対象	20名
<u>2016. 11</u>	常陸国総社宮(茨城県石岡市)	市民対象	8名
<u>2017. 5</u>	玉敷神社(埼玉県加須市)	市民対象	25名
<u>2017. 11</u>	明治神宮(東京都)	市民対象	35名
<u>2018. 4</u>	明治神宮(東京都)	市民対象	20名

# 鎮守の森セラピー実施例

- ・出雲大社相模分祠<神奈川県秦野市>



手水の作法  
(神職から指導)



ご神木のケヤキで瞑想  
(親子で参加)

- ・玉敷神社<埼玉県加須市>



境内での気功

- ・明治神宮<東京都渋谷区>



宝物殿前芝生広場  
での紙芝居

# 鎮守の森セラピー効果エビデンス

(玉敷神社<埼玉/加須市> 2017/5)

## ◆自然環境の有する心理的回復感指標ROS (Restorative Outcome Scale)

回復感とは、ストレスなどによって疲労した心の状態が、何らかの原因によって主観的に回復してきたと感じる度合い

出典: 森林総合研究所

### ROS(主観的回復感)調査票

評価	得点
全く当てはまらない	1
ほとんど当てはまらない	2
どちらかといえば当てはまらない	3
どちらともいえない	4
どちらかといえば当てはまる	5
よく当てはまる	6
非常によく当てはまる	7

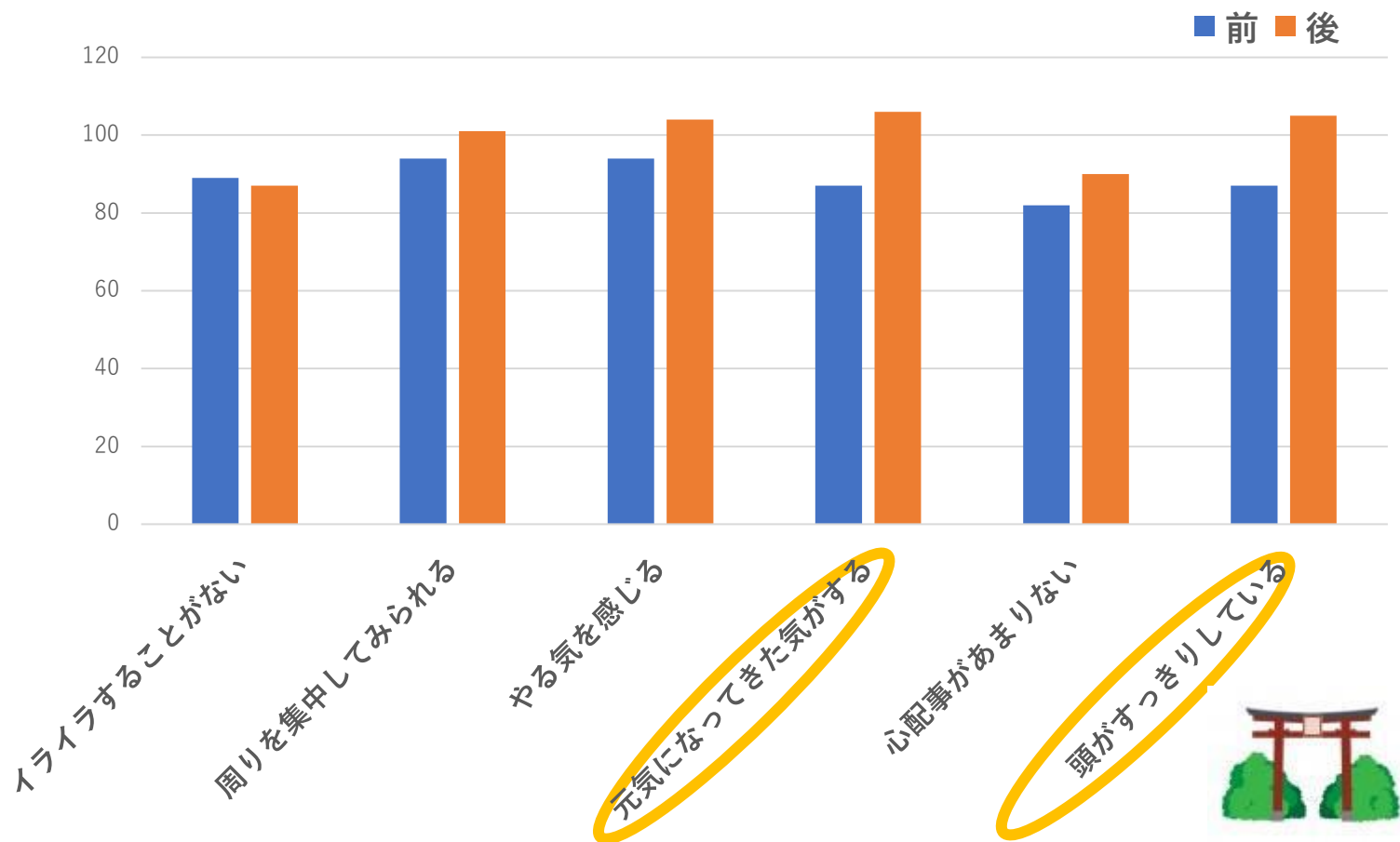
◆鎮守の森セラピー前(合計) = \_\_\_\_\_点

◆鎮守の森セラピー後(合計) = \_\_\_\_\_点

◆回復得点: 鎮守の森セラピー後 - 鎮守の森セラピー前 = \_\_\_\_\_点

### ROS(主観的回復感)調査結果

n=20





# (2) ふるさと絵本づくりー現代の民話～環境活動ー



環境省「つなげよう、支えよう森里川海」普及活動としてのふるさと絵本づくり

2016～2018 秩父市・荒川区

2019～2021小田原市

2021～2023島田市

秩父市 協力:NPO秩父まるごと博物館

荒川区 協力:荒川区コミュニティカレッジ

〈森里川海ふるさと絵本〉

ありがとう あらかわ

ー秩父市ー



小水力発電事業  
陽野ふるさと電力

武甲山環境保全活動  
武甲山未来フォーラム

- 地域の歴史・文化
- 過去～現在～未来  
環境変化
- 世代間交流  
高校生・学生～高齢者



地域の環境活動  
への広がり

〈森里川海ふるさと絵本〉

ありがとう あらかわ

ー荒川区ー



隅田川に親しむ活動  
「川はともだち」

# 鎮守の森と川/小水力発電



- 日本の地形： 山地70%
- 日本の気候： モンスーン地域(湿潤)
- 世界有数の多雨の国：年間平均降雨量mm/年 (国連統計182ヶ国)  
1位.コロンビア3,240 10位.インドネシア2,702 18位フィリピン2,348 43位  
ブラジル1,761 48位日本1,668 74位イギリス1,220 100位フランス869  
112位米国715 114位ドイツ700 123位中国645
- 日本の文化のルーツ： 稲作 御田植祭  
水分(みくまり)神社
- 神社のそばには川がある  
かって川は参道(参詣道)であった  
伊勢神宮：五十鈴川 出雲大社：斐伊川  
熊野本宮大社：熊野川



熊野 川の参詣道

# (3) 秩父市 <sup>ひの</sup>陽野ふるさと電力

社名：陽野ふるさと電力(株) 2019/2設立  
 社長：陽野ふるさと会会長  
 副社長：鎮守の森コミュニティ推進協議会会長  
 本社：秩父市荒川日野地区  
 資本金：500万円(20万円/一人)  
 出資者：秩父市民19名 鎮守協6名 計25名  
 取水河川：荒川支流寺沢川  
 発電規模：50kW 建設費用：7,700万円  
 資金：全額借入(政策金融公庫・埼玉県信金)  
 売電収入：1,000万円/年 返済：20年  
 事業目的：  
 ・里山環境整備等  
 ・電力地産地消への貢献

**着工：2020/5 竣工：2021/5**

※小水力発電とは、出力1,000kw以下の小規模な発電

## 市民出資で小水力発電

### 秩父地域活性化へ起工式

秩父市の電力会社「陽野(ひの)ふるさと電力」は9日、同市荒川日野の発電所予定地で、秩父寺沢川発電所の起工式を行った。県内で初めてという市民共同出資による水車使用の小水力発電で、最大出力は50kW。11月末ごろ完成予定で、東京電力に売電した事業収益で周辺の里山整備や花木植樹などを実施する。首都圏との交流で関係人口を増やし、地域の活性化にもつなげていく。(桜井和憲)



発電所予定地でくわ入れを行う長谷川辰巳さん  
 9日午前10時45分ごろ、秩父市荒川日野

同社は地元ボランティア団体「陽野ふるさと会」と東京都の「鎮守の森コミュニティ推進協議会」が2019年1月に設立。同会は同市荒川日野で20年以上にわたり、地域の美化保全や住民との交流を進めている。近年は

両者のコラボレーションのプロジェクトに参加していた江田治雄さん(87)が賛同した。

同者の高齢化と実働委員の減少が進んでおり、後継者を育成し、持続的な活動を推進するため新たな事業を模索していた。

両者のコラボレーションのプロジェクトに参加していた江田治雄さん(87)が賛同した。



小水力発電 研修会

市民20人と東京都民5人が、各20万円ずつ出資し、資本金は計500万円。設立した電力会社の社長は同会会長の長谷川辰巳さん(80)、副社長には宮下さんが就任した。発電所の工事事業費は約7千万円、寺沢川から取水する。導水距離は約800mで、落差は約85mに及ぶという。

起工式には同社や工事関係

市民20人と東京都民5人が、各20万円ずつ出資し、資本金は計500万円。設立した電力会社の社長は同会会長の長谷川辰巳さん(80)、副社長には宮下さんが就任した。発電所の工事事業費は約7千万円、寺沢川から取水する。導水距離は約800mで、落差は約85mに及ぶという。

起工式には同社や工事関係






# 令和2年度総務省「ふるさとづくり大賞」



流れる水を持続する力へ

 栗野ふるさと電力株式会社

9:34

一般財団法人地域活性化センター  
地域づくりTV

## 市民出資の小水力発電所



全国初、秩父で稼働

売電収入を里山再生に活用しようと、市民出資で秩父市栗川日野に建設された小水力発電所「寺沢川発電所」が6月、稼働した。運営する栗野ふるさと電力株式会社（秩父市）によると、企業ではない市民出資による小水力発電は全国でも初とみられる。同社は総務省の2020年ふるさとづくり大賞で団体表彰を受賞、「新たな地域経済の取組」と評価された。  
【山越 一郎】

## 総務省「新たな地域経済」



小水力発電は、出力100キロワット以下の、農業用水程度でも可能な発電設備を指す。寺沢川発電所も、寺沢川（秩父市）から引いた発電用水を70キロワット以下で流し、5月の高水期を利用して稼働している。出力は約50キロワット、一般家庭100世帯分の年間発電量に相当し、固定価格買取取り（FIT）制度により全額を東京電力パワーグリッドが1年間で244万円で20年間にわたって回収する。同社は住民団体「栗野ふるさと会」（秩父市）とニセコ（株）のメンバークによる出資で設立。総工費は約800万円、欧州は小水力発電が普及し水車メーカーも多いため、スロベニアの水車を輸入した。総務省は、ふるさとづくり大賞の受賞理由で、「森の恵みを受け継いで、新たな地域経済の取組と評価した」と説明している。

収入は月80万円  
売電収入は月80万〜100万円を稼ぐ。今後20年間、発電設備の保守・修理費は、保険料、出張費への配慮などを除き、年間50万〜80万円を事業別や関係、苗木の購入費用に充てる予定だ。一帯の山林は植林されたスギやヒノキなど保水力の低い針葉樹が多く、観光資源としての活用も兼ねて落葉樹のカエデを植える計画を立てている。市内でそれは限を設けながら、23年春に発電を始めると計画だ。

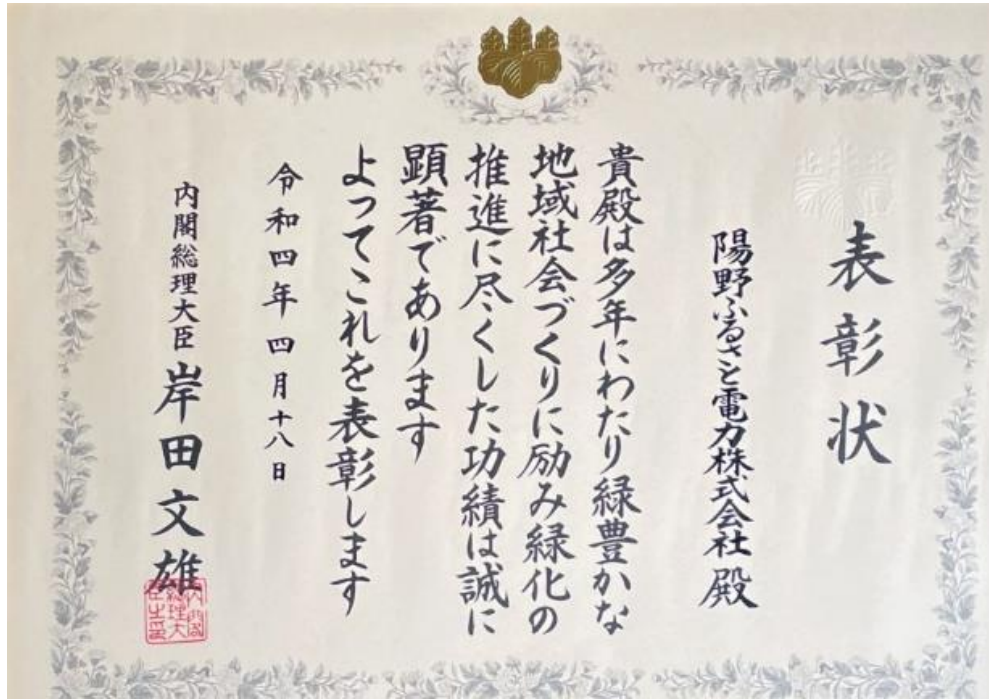
人件費はかからず  
維持費に人件費がほとんどかからないのも寺沢川発電所の強みという。ただ、建設時には重機による洪水管理が必要となるほか、付近に東京電力の電柱がない場合は電柱のための初期投資もかかる。建設費ははるかに多く、維持費も、発電設備や電柱が壊れていた。寺沢川上流は秩父市の管理だが川上流は秩父市の管理のため水利権の確保も免れるなど、好条件に恵まれたという。同社への視察は多く、現在、福岡町でも小水力発電所建設を進めており、23年春に発電を始めると計画だ。

2021.7.20  
毎日新聞

## 売電で里山再生

里山の自然環境を保全しつつ、発電収入を里山再生に活用しようと、市民出資で秩父市栗川日野に建設された小水力発電所「寺沢川発電所」が6月、稼働した。運営する栗野ふるさと電力株式会社（秩父市）によると、企業ではない市民出資による小水力発電は全国でも初とみられる。同社は総務省の2020年ふるさとづくり大賞で団体表彰を受賞、「新たな地域経済の取組」と評価された。  
【山越 一郎】

# 令和4年緑の式典(4/18) 内閣総理大臣賞受賞



## <功績の概要>

中略

団体や活動の維持、後継者の育成のため、**溪流という地域の特性を活かしたマイクロ水力発電事業**を決断し、住民などの出資のもと、陽野ふるさと電力株式会社を設立した。**売電収入は地域住民のボランティア活動資金に充てており、里山整備事業の発展や様々な事業の展開を計画している。**



# 埼玉県大野知事 秩父市ふれあい訪問で来所(2022/8/29)



「川の国埼玉はつらつプロジェクト」推進中  
荒川水系で次の小水力発電を実現させたい(知事コメント)



## 第二プロジェクト

# 武甲山の麓、<sup>うぶ</sup>生川での小水力発電



武甲山(1,304m)

古来より武甲山は、**秩父の神奈備(かんなび)山**であり、神霊が鎮座する山として、山の**自然の神代(かみしろ)**として、里人をはじめ多くの人々の信仰の対象となっております。

(武甲山資料館)

・武甲山は、近年石灰石の採掘が盛んに行われ、山容の変化が著しい

・事業目的は武甲山周辺**の環境整備事業への寄付**

・2019年12月武甲山未フォーラム設立  
(代表:秩父神社 藺田名誉宮司)

・2021検討開始

・埼玉県の助成、横瀬町からの出資等行政からの支援有り

・2023/10

昨今の物価高・資材高騰で事業性見込めず、計画は中断。

今後のチャンスを待ちたい



## (4) 鎮守の森保全育成基金設立 (2019/4~)

### 経緯

- ・当初、「神社カード」を発行し、クレジットカード寄付ポイントによる過疎地神社支援の構想
- ・相談先の出光クレジットの寄付ポイントに鎮守の森保全育成基金を新たに加えていただく



IDEMITSU CARD



社会貢献コース

現代の講

ガソリン代がおトクになるクレジットカード

### 従来の寄付ポイント

日本赤十字社  
500ポイント



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

あしなが育英会  
500ポイント



ASHINAGA  
あしなが育英会

日本ユニセフ協会  
500ポイント



### 新加入の寄付ポイント

鎮守の森保全育成基金

200ポイント



しゃそうがっかい  
NPO法人 社叢学会

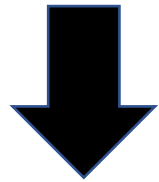
(一社) 鎮守の森コミュニティ  
推進協議会





おわりに

鎮守の森コミュニティ活動



実感

地域や人とのご縁が広がる活動

ご清聴ありがとうございました。  
引き続きよろしく願いいたします。

鎮守の森コミュニティ推進協議会

