



北山杉(京都府)  
まっすぐすらりと伸びた  
スギが山の急斜面に立  
ち並ぶ。この地ではおよ  
そ600年前の室町時代  
から植林が始まったとさ  
れる。

# 山のめぐみって なんだろう? 04

## ブナ林は「母なる森」 06

◎ブナ林ってどんなところ?  
めぐみを生み出すブナ林のひみつ 06

## 山がもたらす自然のめぐみ——①水 山の森が水を育てる 08

◎「水源林」としての森の大切な役割  
水をため、洪水を防ぎ、水をきれいにする 09

◎山と里の農業はつながっている  
山でつくられた水が、実りをもたらす 10

## 山がもたらす自然のめぐみ——②食べ物 授かり物を分け合う 12

◎春は山菜、秋はきのこ  
季節のおとずれを知らせる山のごちそう 13

◎季節のめぐみを味わう  
山のおいしい木の实 14

◎ブナ林の生物多様性を支える  
動物たちとめぐみを分け合う 16

◎山のめぐみをおいしくいただく  
全国で受け継がれる郷土料理 18

## 山がもたらす自然のめぐみ——③木材 適材適所で利用する 20

◎人工林と天然林はどうちがう?  
山にはいろいろな木がはえている 20

◎50～60年かけて10cmから25mに!  
育てた木の一生 22

◎100年後の未来を考える  
山と木材の可能性を広げる新しい林業 24

◎つるも樹皮も無駄なく使う  
冬の生活を支える手仕事 26

## 神様とご先祖様は 山にいる 28

◎神話や伝説に登場する  
いろいろな山の神様 28

◎田んぼの豊作をもたらす神様  
身近な「端山」にご先祖様がいます! 30

◎神様から特別な力を得る  
霊山で修行をする「修験道」 32

◎日本各地に「富士山」がある!  
お国自慢の「おらが富士」コレクション 34

◎山を越えるための通過点  
人と人、文化をつなぐ峠 38

さくいん 40

# 山のめぐみって なんだろう？

## 針葉樹林のめぐみ

### 山岳信仰

古代からめぐみと災害をもたらす山は、畏敬の対象であり、神様が宿ると考えられていた。

### スギ(ヒノキと合わせて人工林の約70%)

拡大造林により建築用材として植えられ、日本中で見られる。熊野などは本来は常緑広葉樹(照葉樹)の森。

### 枝打ち

節のない木材をつくる。高度な日本の技術。

### 植林

縄文時代から日本人は木を植えてきた。水源林づくりとして広葉樹も。

### 伐採(間伐も含む)

50~60年ほど育てると、木材になる。林がこみ合わないよう、2~3割ほどは間引き(間伐)する。

### 磐座

神様が宿っているとされる岩。祭りの神座にもなる。

### 修験者(山伏)

修験道では、山の中で厳しい修行をして、特別な力を得る。

## 山は私たちの暮らしとつながっている

日本は国土の約75%を山地や丘陵が占める山国であり、約67%が森におおわれる森林国です。山のすそ野には、その地域の気候に合った森が広がっています。まっすぐに伸びた針葉樹が並

## 広葉樹林のめぐみ

### 猟師(元はマタギ)

昔は狩猟を生業とし、独自の文化を受け継いでいたマタギがいた。

### ブナ林

一般的にはブナだけでなくミズナラ、カエデなども混ざる。ブナは極相林の代表種(エリアにもよるが自然状態では森は最終的にブナ林になる)。

### ツキノワグマ

多種多様な生き物が、豊かな生態系をつくる。

### 木の実

どんぐりやクルミなど。トチノミは縄文時代から食べられ、栃餅などにする。

### きのこ

ナメコ、ナラタケ、マイタケなど、秋のめぐみの代表。春は山菜が、山の暮らしの貴重な収入源。

### 水(水源林として)

森がスポンジとなり、水不足や洪水を防ぐ。

### イワナ・ヤマメ

川のめぐみ。山の暮らしの貴重なたんぱく源。

### 稲作

山からの水を利用する。

### 田の神がいる神社

農業を見守ってくれる。水分神社という見方もある。

50～60年かけて10cmから25mに!

# 育てた木の一生

## 林業家によって育てられた木が木材になる

人工林のうち約70%はスギとヒノキで、成長が早いといっても木材になるには50～60年ほどかかります。林業家は、その間に成長の邪魔になる雑草を取りのぞいたり、木の枝を切って整えたり、林地がこみ合わないよう適度に木を切った

りして(間伐)、環境を整えます。野生動物に森林を荒らされないように、木の幹を保護したり、柵で囲んだりするのも林業家の仕事です。

じゅうぶんに成長した木は伐採され、市場へと運ばれます。そして、製材工場で用途によってさまざまな大きさや形に整えられ、製品にされます。苗木が製品になるまでに、たくさんの時間と手間がかかっているのです。

〔写真/東京チェンソーズ、小嶋工務店、西垣林業、ウッディーコイケ、岡崎建設〕

## 苗木が製品になるまで

### 1 | 育苗・植林



別の場所(苗畑)で1～3年育てた苗木を、春や秋に林地に植える。余計な草や背の低い木などを取りのぞいて整地するのは、林業の中でも大変な仕事。

### 2 | 下刈り・枝うち



苗木が背より高くなるまで(5～10年)、夏に雑草を取りのぞく「下刈り」をする。4～8mに成長すると(10～15年)、秋～冬に木の枝を切り落とす「枝うち」が行われる。

### 3 | 間伐・伐採



林地がこみ合うまで育ったら(20～30年)、細い木を間引きし(間伐)、栄養の奪い合いを防ぐ。その後、樹齢60年ほどになったら、伐採する。

## 大切に育てた木を無駄なく使う ——東京チェンソーズの取り組み

木は、伐採されると、まっすぐの丸太に切りそろえられ、建材や家具などに使われます。枝や根、曲がった部分などは原木市場では取り引きされません。1本の木のうち、約半分は利用されていませんでした。

東京・檜原村で林業を営む「東京チェンソーズ」では、無駄なく使い切るため「1本の木をまるごと使う」取り組みをしています。大きな根っこや切り株、枝、曲がった木も活用し、家具に生まれ変わらせています。大切に育てた木を無駄なく使うことは、仕事のやりがいにもつながっています。



原木市場では取り引きされない、大きさや形、木目もバラバラな個性豊かな木が、家具になる。

〔写真/くにたち未来共創拠点矢川プラス(クライアント:良品計画)〕



間引きされた木(間伐材)でつくった木のつみき。

### 4 | 原木市場



伐採された木(丸太)は地域の原木市場に運ばれ、せりかけられる。  
\* 買い手が値段をつけて、もっとも高く値段をつけたところが商品を買う方式。

### 5 | 製材・加工



丸太は製材工場に運ばれ、木材になる。ゆがまないように乾燥させてから、用途に合わせて人の手で加工される。機械で3日～1か月、自然下では半年～1年かかる。

### 6 | 製品に!



形などを整えられた木材は、建材として使われる。国産木材を使った家は、職人の手作業で、着工から完成までに5～6か月ほどかかる。