

清里高原の森林や溪谷。そこにある自然が仕事のフィールドだ。環境教育活動に取り組みキープ協会が運営する八ヶ岳自然ふれあいセンターに勤務。清里の生態系や魅力を伝える「インタープリター（自然案内人）」として、観覧会などで自然の魅力を多くの人

彩 兼 職 兼 備

々に発信している。

「肩ひじ張らずに森の中に身を置いてほしい。自然は、その人に必要なことを感じさせてくれるはず。ほおをなでる涼風に夏を感じ、落ち葉を踏みしめる音と足元の木の実に深まる秋を知る。いつも発見がある。そんな地球の生命が感じられるスポットを伝えたい」。自然体で臨む姿が

五味 愛美さん (キープ協会 環境教育事業部主任)

自然の魅力を伝える



ごみ・あいみさん 静岡県出身。神戸女学院大卒。1997年、キープ協会に入る。北杜市在住。34歳。

森林療法で癒やし提案

評価され、日本エコツアーリズム協会が推奨する「このガイドさんに会いたい100人」の一人に選ばれた。

自然の持つ癒やしの力を健康増進メニューに生かそうと、四年前に森林療法プログラム「森療（しんりょう）時間」を開発。心療内科医とタイアップし、体と心に働き掛けるセラピーとして提案している。

草原に寝そべったり、色づいた木の葉で工作するなど自然の中の過ごし方をアドバイス。自然の生命力を五感で感じ、自分と向き合う時間をつくってもらおう。体験前後に医師が診察、自律神経を調べ、効果を確認できる。二十代で結婚。休日は、義母を講師に友人を誘って自宅のみそ造り体験会などを開いている。

「二十代は公私を分けようと努めていたが、今は区別がない。やっと自身と共生したライフスタイルになってきたみたい」。自然体の柔らかな笑顔が広がった。

〈桑原 久美子〉
(随時掲載します)