曙光

森林療法で、ストレス解消

キープ協会環境教育事業部　五味 愛美 さん

財団法人キープ協会の環境教育事業部では、四年ほど前から「森林療法」というプログラムに取り組んでおり、「森療時間」というタイトルで、一泊二日のコースを実施している。

この森林療法プログラムを担当しているのは、岡事業部主任の五味愛美さん（34）。「プログラムは、二つに分けられます。一つは生活習慣病として、食事や運動があり、二つ目は、メンタルヘルスのストレスや鬱（うつ）病です。キープでは、二つ目のメンタルヘルスに力を入れている」と語る。

◇

神戸女学院大学の学生時代から、キープ協会が進めていた環境教育に興味を持っていたという五味さん。学生生活では、大学の中庭で拾った草花などを利用して、手作りの壁飾りなどを部屋に飾っていた。

ある日、友人が訪れた際、「（これは）どこで売っているのか」と聞かれ、「手作り」と話すと、一緒に作りたいということになった。日ごろハイヒールを履いてアスファルトの上しか歩かない友人が、ヒールを脱いで中庭で雑草を摘み始め、その姿を見て「女性に対する環境教育をしよう」と思うようになり、「女性の価値観は、子どもや夫にも伝わると思った」と回想する。

◇

キープ協会に就職して二年間、企画部を担当し、カンティーフェアや、八ヶ岳自然文化研究会、八ヶ岳自然史講所などを通して、地域のイベントに参加したことで、地域の様子を広く知ることになる。

二〇〇〇年に、希望していた環境教育事業部に異動し、インタープリターとして、環境教育に携ることになった。

「環境教育は奥が深い。目の前に見えているものと、その後にあって見えない背景とも伝えることが大切です」、「当たり前のことを気付かせること。教えるのではなく、生き方とか、心構えとか、姿勢とかを伝えている」と話す。

◇

森林療法の"森療時間"は、自律神経を安定させるため、交感神経と副交感神経のバランスを整えるもので、森の中を散策するだけでもその効果は大きいという。

だが、三十代や四十代の働き盛りビジネスマンは、忙しく、ストレス障害の人が多い。だが、癒したり、森の香りを感じたりして、その後、再度ストレス度をチェックするという流れを体感出来る。

「山梨県は、人口あたりの自殺率が上位になっており、北杜市を予防の町にしたい」といい、「この地には、都会の人がわざわざ来るのです。森の恵み（食べ物以外）を利用しないのはもったいない。みんな元気になれるのに」と話す。

そして、「仕事で気を使って、頭を使っている人が多くなっている。森が市民には手軽でいいですよ。良く眠れるようにもなるし、新たな発想が生まれてくるし」と「森療時間」を通した元気づくりを呼びかけている。

問い合わせは電話48-2900まで。

県立八ヶ岳ふれあいセンターで受付けており、最初にストレス度をチェックして、森の中を散策しながら、深呼吸をしたり、森の香りを感じたりして、その後、再度ストレス度をチェックするという流れを体感出来る。