

いのちを考えるヒーリングマガジン Chikyu-Jin

地球人

No.
13
2009

帯津良一 [責任編集]

特集

森林療法

自然の恵みで
心とからだの調整を

森林はなぜ健康によいのか

どんな心と体の状態に
森林療法は効果があるか

五感で森を感じ取ろう

森林療法のメニューとプログラム

ホリスティック医学と森林療法

【対談】

降矢英成 + 上野圭一
森を守り森に癒される

[企画編集顧問] 上野圭一・太田富雄・井村宏次

五感で森を 感じ取るう

五感を使ってリラックスとリフレッシュを

Aimi Gomi

五味愛美

財団法人キープ協会



木々のゆらぎを見、
フィトンチッドの香りをかぎ、
時には音のない森を体験し、
素手で自然に触れ、
足裏で大地を感じ取り、
都会にはない自然の味を
味わう。
さあ、出かけてみませんか、
リラックスと
リフレッシュのために

季節の移ろいを 楽しみましょう

日本列島には四季があります。昔から四季の移ろいを楽しむ文化が我々の生活の中には残されています。新たな季節を感じる瞬間、みなさんはどんなことが頭をよぎりますか？ 新たな季節への楽しみのこと、昔に起こった出来事のこと、衣替えのことなど、それぞれ人によってことなると思いますが、いろんなことが頭にめぐりま

す。「新たな季節を感じる」ということは知らず知らずのうちに「五感」(視覚、嗅覚、触覚、嗅覚、味覚)を使って季節の移り変わりを感じているのです。風の温度、風の強さ、空気のおい、目に飛び込んでくる色とりどりのお花、季節を知らせる行事など、刺激するものは様々あります。

五感を一生懸命使うこと。このことは自律神経を刺激するのにとても役に立つのです。移ろっていく季節や場所を変えての旅行は普段以上に五感を知らず知らずのうちに働かせているのです。ここではいくつか、五感を使うヒントをご紹介します。五感を上手につかかって、リラックスとリフレッシュを体験していただければと思います。

ます。

視覚

視覚は多くの情報が入ってくる感覚の一つです。森へ入ると「明るい」「暗い」を認識し、空の色、空の範囲、などを感じます。木漏れ日、林内の見通し、小川の流れ、木々のゆらぎ、を感じる事ができます。気分が憂鬱になつているときは視覚がぼんやりとします。一生懸命見ることはなく、ぼんやりと焦点が合わないような感覚を持つことがあります。

こんなときは意識して視覚をしっかりと使います。

例えば、木々の樹皮をよく見てみてください。樹皮にはいろんな模様があり、共生している生物がいます。コケや地衣類、時には小さな虫も樹皮には隠れています。それらの小さなものを凝視してよく観察してみてください。その後、視線を上にはずらして、幹を根元か

ら木のでっぺんまで視線を動かしていきます。視線が凝視の目から広角の目に移っていきます。この筋肉運動をくり返し行います。野鳥を見つけることができましたら、その鳥を目で追うのもいいことでしょう。瞳孔が動くこと。それは副交感神経を刺激することにもなるのです。

また、ゆらぎの効果も視覚で楽しむことができます。森の中でシートを広げて、寝そべって空を見上げてください。頭上には木がおおい、森全体を包み込んでいるのが感じられます。木々の枝のゆれを見ていると木々の間から見える青い空が、大きくなったり、小さくなったり、丸くなったり、台形になつたり、と、形を変えながら風で動いているのが分かるかと思えます。この現状が「ゆらぎ」です。規則正しいよう、不規則な動き。このゆらぎを見ていると人間自然と眠くなつてきます。脳内がリラックスした証拠になります。炎の動きもゆらぎのリズムです。

【特集】
森林療法
自然の恵みで
心とからだの
調整を



森林療法
自然の恵みで
心とからだの
調整を



間にとつてはリラックスする香りのひとつです。このフイトンチッドは1年を通して多かれ少なかれ森の中には存在します。フイトンチッドの一番多い時期、時間帯というものがありません。それは「初夏の・晴れの日の・午前中」です。フイトンチッドは葉や枝が傷付けられると発生します。ですから、葉を一枚手にとつて少しもんでみると匂いが広がります。初夏の・晴れの日の・午前中はこれが自然の状態で起きているのです。その正体はイモムシです。初夏はイモムシが一生懸命葉を食ひます。葉を食むとその切り口からフイトンチッドが広がるのです。木々にとつては、葉を全部食べられないようにするためにこの物質を放出しますが、人

にとつては最高の森の香りです。小さなイモムシが気持ちよく過ごせる時間帯はわれわれ人にとつても気持ちがいい時間帯なのです。

音がする森、 音がしない森

音がしない森、つてあるのです。それは風が吹いていない、雪が積もっている森。低木や下草やササなどが雪の中に埋もれて、地表は一面の銀世界。雪が音を吸収して、しーんとした空間を体験できます。

音は聞きたくなくても、耳から入ってきてしまいます。ですから、音が煩雑に多い場所では、脳でその音のいくつかを感知しないようにしています。都心から来たお客様を森へご案内すると、聴覚はそれほど働かせていないことが分かります。理由をお客様にたずねて一緒に考えてみたことがあります。都会での生活で聴覚を研ぎ澄ませ

ゆつくりと火を眺めることもいいですね。

森の香りを 楽しもう

森の香りを感じやすいのは雨上がりの日です。地面の水蒸気と共にほわあっと土の香りが上がってきます。また、ちよつと植物の葉をちぎつてにおいをかぐとぶーんという香りが鼻をくすぐります。お花の季節だともっと複雑な香りを楽しめれます。植物は2種類の香りを放出します。一つは虫をよせつける香りです。これはいわゆる花の香り。受粉を手伝ってもらうために香りを放出します。もう一つは虫をよせつけない香りです。これは植物自身が身を守るための香りです。この物質をフイトンチッドと言います。

森の中にはフイトンチッドが漂っています。これは木々にとつては虫をよせつけないための匂い物質ですが、人として生活をしていると、疲れてしまうとのこと。それはそうかもしれませんが。車の音、電車の音、店から流れてくる音楽、携帯の音など、音に溢れ（あふ）れています。ですから、久しく「耳を澄ませます」という動作をしたことがないという方もいらつしやいます。森の中で耳を澄まして、聴覚を使う練習をします。聴覚は訓練することでいろんな音を感知することができるようになります。近くで泣いている鳥の声と遠くで泣いている鳥の声を聞き分けることができます。ようになると音が立体的に聞こえます。音が立体的に聞こえるようになると森の空間がずつとずつと広がるようにな豊かな感覚になるのです。また、視覚と同様、聴覚からも「ゆらぎ」を得ることができます。小川の流れる音、そよ風が葉を揺らす音など、感じるができます。ゆらぎの音の効果は人をリラックスへと導いてくれます。都会での生活では、知らず知らずの



特集
森林療法
自然の恵みで
心とからだの
調整を



態は一定ではありません。ぬかるんだ所もあれば、ごつごつしている場所もあるでしょう。冬には凍っている場所や雪に足を取られる場合もあるかも知れません。この一定ではない、この感覚こそが「地形療法」なのです。不安定な場所を歩くと慎重になります。少しばかり、足元に気を使いハラハラしながら歩きます。平坦な場所になると開放感が生まれます。この気持ちのギャップが地形療法には大切だといわれています。ですから、お散歩は人工的な道ではなく、不安定な道のほうが効果的です。汚れてもいい運動靴でぜひお出かけください。

山にあるものいただマン

食べられるものを集める、という行為は人の狩猟本能をくすぐるようです。山菜の時期、そして、きのこの時期はみなさん目をさらのようにして、森の中を歩き回ります。森の中のものは作られた味ではありません。ですから、五味(甘・酸・辛・苦・鹹)以外の味を体験することができます。例えば「蕨み」。あくが強く、のどがイガイガとする感覚です。このように日常生活では体験できない感覚を使うこともできます。この意外な味は何よりも強烈に記憶に残りますし、同じ体験をした人と感覚を共有しやすく、コミュニケーションが生まれます。体験を記憶に残すこと、体験を共有することは、人生を豊かにします。味覚にはこのような体験を共有する効果があるように思えます。ただし、森の中には口にすると人の身体に害があるものもありま



うちに聴覚が刺激されています。過度に感覚を刺激させられると気持ちも落ち着かずワサワサするものです。そんな時こそ刺激しない空間を体験することがいいでしょう。音がないう冬の森は「心が落ち着いていく過程」を体感することができま

す。冬は何にもなさそうに見えます。でも何にもない森だからこそいいのです。

ポケットから手を出して触ってみよう

森の中に行くとき汚れたくないからと、ポケットに手を入れていたり、軍手をする方がいらつしやいます。時々でかまわないので、素手で様々なものを触ってみましょう。触角は表面の様子を感じることはできず、質感や重量感も感じることはできません。自然物は人工的に作られたものにはない、固さとやわらかさを兼ね備えています。意外な触感も感じる事ができます。

また、足の裏から伝わる触感も触覚です。足の指を思いっきり広げて、大地を踏みつけてください。足の裏から伝わる感覚はアスファルトの上のものとは大きく異なることは想像しやすいことでしょう。大地を歩くと、土の状況

森へ出かけよう

同じ運動でも、室内でウォーキングすることと、野外でウォーキングすることと大きく異なる点は「予想外の発見」があることです。予想外の景色にであったり、予想外の動植物を発見しに出会うこともあります。この予想外の出来事が、リフレッシュには大きな役割を果たしていると考えられています。森はリラクセスとリフレッシュの双方の効果がある場所です。お気に入りの森を見つけて時々お散歩へ出ることをおすすめします。心が落ち着くと同時に、新しい発想も生まれるはずですよ。

ごみ・あいみ
静岡県出身。1998年神戸女学院大学人間科学部卒業。植物生態学専攻。財団法人キープ協会環境教育事業部課長。環境教育・インタープリターの養成等を務める。日本森林療法協会理事。

〔交通〕 武蔵増戸駅から五日市線沿いに徒歩約20分

●青梅丘陵

青梅線の北側になだらかに広がる青梅丘陵のコナラ、カシ、リョウブなどの雑木林の自然歩道を歩きます。奥多摩の雰囲気も味わえるコースであり、青梅の街も昭和レトロの雰囲気を宿し、癒されます。

〔交通〕 JR青梅駅から徒歩10分

●山梨県小菅村

奥多摩湖のすぐ西の県境にある山村で、小菅村エコセラピー研究会が活動しています。温泉の横の雑木林から、清流沿いの歩道、標高1000mのブナ林まで幅広い森林フィールドです。

〔問い合わせ〕 東部森林公園村の駅「ほうれん坊」内/TEL 0428-8710435
<http://kosugeecootherapy.hp.infoseek.co.jp/>

●西湖周辺の森

西湖周辺の溶岩地帯に広がる樹海の中を散策するコースで、西湖野鳥の森公園までつながっており、公園からは秀麗な富士山が間近にみられます。

〔交通〕 西湖コウモリ穴観光案内所へは河口湖駅から町営レトロバスにて35分

〔問い合わせ〕 西湖コウモリ穴案内所/TEL 05551821311

森林保護地

●清里

八ヶ岳の眺望が素晴らしい清里高原に多彩な自然歩道があり、森林療法に最適な環境です。環境教育団体として長年の実績がある財団法人キープ協会の広大なフィールドでレジャーによるガイドウォークなど自然体験プログラムを体験することもできます。

〔問い合わせ〕 財団法人キープ協会環境教育事業部/TEL 055114813795
メール: forester@keep.or.jp

●草津

知る人ぞ知る日本一の温泉の町ですが、明治時代の東京帝国大学医学部教授のベルツ博士が保養地として絶賛したほど森林環境もすぐれた、白根山を背後に控える高原の森林保養地でもあります。

〔問い合わせ〕 草津森林療法協議会TEL 027917513344 (担当: 森林ふれ

あい係)
メール: agatsuna_postmaster@rinya.nai.go.jp

●玉原高原

群馬県沼田市の郊外という、都心から至近な場所に関東屈指の見事なブナ林が広がっています。尾瀬の近くでもあり、「小尾瀬」と呼ばれる美しい玉原湿原もあり変化に富んだ森林が広がっています。

●信濃町

黒姫高原や野尻湖など美しい自然に囲まれた、森林セラピー基地に認定されている長野県北部の町。「森林メディカルトレーナー」と「癒しの森の宿」オーナーを養成する講座を実施しており、心と体を癒すためのプログラムが実践されています。

〔問い合わせ〕 信州信濃町農林課癒しの森係
TEL 026125515925
<http://www.town.shiranonachi.nagano.jp/yasinomori/index.html>

●伊豆城ヶ崎海岸

城ヶ崎海岸沿いの森林歩道を散策します。ヤマモモ、ユズリハ、ヤブニッケイなどの常緑

広葉樹と海の青さがマッチした伊豆らしいフィールドで、冬季に活用できるコースです。

●飯山市

千曲川沿いの田園風景が広がる長野県北部の森林セラピー基地。斑尾高原となべくら高原は美しいブナ林が広がり、修験道の小菅神社周辺はスギの巨木の森や棚田など、映画「阿弥陀堂だより」のロケ地になったふるさとの風景が広がります。

〔問い合わせ〕 飯山市観光協会事務局/TEL 026916213133
<http://www.iiyama-ouendan.net/>

●中軽井沢ノ野鳥の森

国営の野鳥の森としてはじめて設置され、森の入口の環境団体ビックオのビジターセンターで自然環境の情報が得られます。野鳥小屋やあずま屋、広場もあり、ゆっくりと森を楽しむことができます。

〔交通〕 JR新幹線軽井沢駅より車で15分、しなの鉄道中軽井沢駅より車で5分
〔問い合わせ〕 ビックオビジターセンター/TEL 02671451777

●奥日光

日光は世界文化遺産で有名であるとともに、中禅寺湖から小田代が原、光徳沼、湯の湖にかけての奥日光は素晴らしい自然環境で、ミズナラを中心とした森林フィールドが広がっています。

〔問い合わせ〕 日光湯元ビジターセンター/TEL 028816212321

●北海道下川町

町まるごと森林の博物館をめざす「森林ミュージアム構想」をもち、環境保護、エコロジー的な取り組みが先進的に行われています。森林でのセルフケアや、もみの木を問伐し精油生成まで体験できる心身のリフレッシュのためのプログラムが体験できます。

〔問い合わせ〕 NPO法人森の生活
<http://forestlife.deanhb.jp/>

●屋久島

世界自然遺産に指定された屋久島は、数千年の樹齢を誇る屋久杉と照緑樹の豊かな森林が広がっており、島全体からの癒しを存分に味わえるフィールドです。



●熊野古道

世界文化遺産に指定された熊野古道は、古くから歴代の天皇や上皇・法皇が繰り返し訪れてきた日本人の精神構造に深くかかわってきたルートともいわれる聖地です。

●白神山地

広大なブナ原生林が広がっていることから世界自然遺産に指定され、豊かな恵みをもたらす土壌をつくる、心地よいブナ林と、奥にはカツラ、トチノキの巨木が湖沼を縫うように広がっている素晴らしいフィールドです。