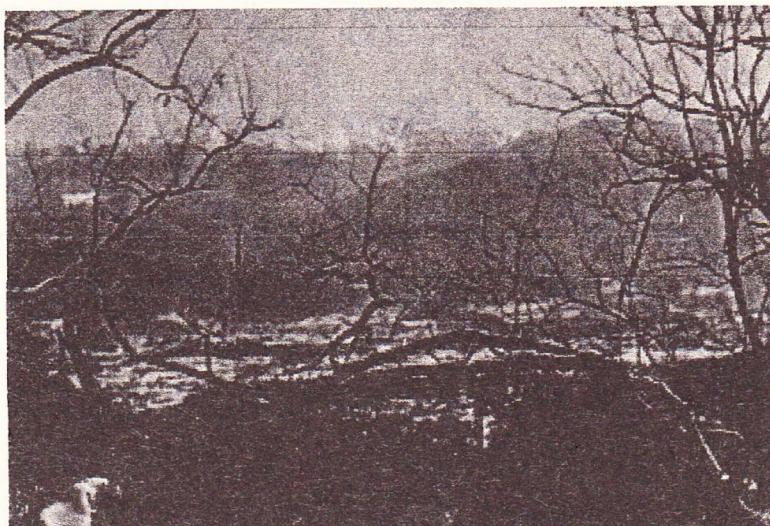


伊那谷スケッチ

～自然と文化を巡るふるさと再発見～ 第四十回



傘山にトレッキングに出かけた時の赤石岳の眺め

前島久美

今季もお陰さまで東京研修の機会に恵まれている。通っている道場に行くまでに2軒のマクドナルドがある。お昼休みの時間帯にその前を通り過ぎるといずれの店舗にも行列が出来ていてびっくりする。

私は比較的運動量多めの練習をするヨガのスタイルを学んでいる。結果的に新陳代謝が上がり痩せやすくなるのだが痩せ過ぎは良くないようで時に注意喚起で先生が「私達の身体は食べ物から出来ているのだからまずはしっかりいいものを食べなさい、それから練習があります」と教えてくれる。

週末、文京区の小石川植物園に出かけた。東京では舗装された道しか行き来していないので地面を踏む感覚がとても贅沢だった。そしてなんといっても沢山の植物たちのお陰で空気が清々しい。梅の花がほころんでいて、そこで持ってきたおにぎりを食べて、メタセコイヤの林の手前の傾斜でお昼寝をした。ノビルの懐かしい臭いがした。いずれも「癒しの森」の学びを思い返す瞬間だった。

信州北部・信濃町のまちづくり

2018年末に近所のCさんちでお茶を頂きながら地元情報誌をペラペラめくっていたら「森林セラピー初級講座」開催という項目が目に止まった。お隣の松川町で平日開催とのこと、早速参加エントリーをした。

「森林セラピー」と聞いてなんとなくイメージするのは、都会生活に疲れた人が気分転換程度に森に出かけるくらいのものだった。しかし信濃町の事例を聞きそのイメージは大きく覆されることになった。

信濃町が取り組む「癒しの森」事業とは、森の持つ力を生かした森づくり、人づくり、健康づくりを目的とし2002年から行なっている。信濃町は森林セラピー基地として地域自治体が一体となって森林浴効果の取り組みをしている。自治体レベルの取り組みとしては全国で初だ。

信濃町はバブル期に大きな開発も行われず、美しい自然が残っていたことから、そうした自然を活用したまちづくりができるのではないかと考えたのが最初だそうだ。また人材も集めやすかつたという。森林に詳しい方たちや自然体験などのインストラクターが多く存在したことこの町づくりが成り立ったひとつの要因だ。また「癒しの森」を理解した宿泊施設を「癒しの森の宿」と認定し、森林セラピーを受けにきた人たちの受け皿ともなっている。更には、信濃町には地元に根ざした病院があり、医療機関と連携していくことでこの分野での多くのエビデンスもすでに蓄えている。

ガイドは『森林メディカルトレーナー』と言われ、森林浴やアロマセラピーなどの効果について学習、理解を深めた方を認定し、町外から訪れた方々を案内しているという。子育て世代の女性や、会社を退職された方が多く活躍されているそうだ。地域の「自然」という大前提のものから発信される町の方向性に搖るぎない安定感を感じた。

日本発祥 森林セラピーを体験

森林浴はドイツやアメリカなど欧米諸国から始まったと思われがちだが、実は日本発祥だ。1982年に当時の林野庁が赤沢自然休養林でイベントを開き、そこから森林浴と言う概念が広まっていった。その後2004年に樹木から発せられる成分が人間の身体に効果的であることが立証され「森林セラピー」として確立され現在に至る。

講座の後半は実際に森林セラピーを体験した。私はしょっぱながら「あなたのように五感が開いている人は森林セラピーは必要ないですね」と冗談ぽく言われてしまったのだが、やっていることは自然ガイドのような感じで植物に目を

向けて名前を言ってみたり、香りのある樹皮をかいだりする。

ガイドさんが意識的にされていたのは五感を開かせて、自ら探したり、感じてもらうということを積極的に働き掛けていたことだ。兎角、社会生活を送っていていると役割がいっぱいありすぎて「やらなくちゃ」が優位な状態だ。したがって自分自身のニーズに耳を傾けることなく日常は過ぎがちだろう。森林セラピーは森の中で日常のフィルターを取り除いていく、良くも悪くも今の自分自身の状態に気付くことだった。気づきの体験の中に自ら答えを見つけていくと言うとても自立的な療法だと言える。特に自覚的な不調がなくても、自己管理のために有効だろう。思わぬ気づきがあるかもしれない。

信濃町が目指すところ

信濃町のこれまでの実績から、韓国や中国からの研修の依頼をすでに受けるまでになっている。膨れ上がる医療制度に歯止めを掛ける為に各国が取り組みを始めている。ドイツでは政府をはじめ社会全体が自然療法の啓蒙をおこなつており「森を歩く」ことに保険適用がされている。また近年、韓国や中国でも保険適用の動きがあるらしい。しかし、日本ではそういった働きかけがあるものの厚生省はなかなか首を縊に振らないというのが現状だと言う。講師の高力(こうりき)一浩さんは「医療機関と連携していくことでこの分野で日本のトップを走りたい。『癒しの森』をきっかけにしたまちづくりで、目指すは全国有名町村ベスト10に入ること」と話す。また、森林セラピーは人材育成への活用にも効果的だという。現在世界の子供教育の主流について「問題に直面した時に自分で考えて行動し解決できる」ことをあげていた。

求められる人材像に社会的な反省を見たような気がした。こういった次世代を臨むのであれば、彼らが活躍できるような社会システムも同時に整える必要があるだろう。先ずは、理想の次世代像を望む前に私達大人が森林セラピーを通して「今」に気づきをもってみる必要があるのかもしれない。