

第6分科会「里山と医療・福祉」

ワークショップ「森林療法の体験」

趣旨

森林療法とは森の中にある様々な力を使い、人の癒しを図ってゆく活動のことです。この検証活動は過去2年間にわたり千葉県から委託を受けた千葉リハビリテーションセンターなどがおこないました。

その報告書によりますと、森林に入ることによって免疫力が上がり、ストレスへの対応力が上がり、精神的な安定が図られるということです。

私どもはこの検証活動に協力するとともに、実際の活動にも役立てたいと里山シンポジウムに参加し、対象を障害者だけでなく一般の人にも拡大し、実際の継続した森林療法をすることとなりました。

- 第1回目 春 2006年 4月29日(土) 9:30～ 「森と人間の関係(間柄)を見出す」
- 第2回目 夏 2006年 8月19日(土) 16:30～ 「暑さと涼風」
- 第3回目 秋 2006年11月18日(土) 12:00～ 「落ち葉と陽光の暖かさ」
- 第4回目 冬 2007年 2月24日(土) 12:00～ 「寒さ冷たさと自己の開放」

講師：赤城 建夫 (ちば発達評価・心理指導ルーム代表 臨床心理士)

第1回 春・「森と人間の関係(間柄)を見出す」

日時：2006年4月29日(土) 9:30～15:30

場所：千葉市若葉区野呂町泉自然公園

参加人数：31名

内容

赤城建夫講師のもと、下記テーマのもとに森林を歩き、森林で過ごしました。

- ・ 森と人間の関係(間柄)を見出す
- ・ 自己と自然との関係に気づく

(プログラム内容)

- ・ 見られて歩く/互いを意識して行きかう/周囲の音を聞く/人に触れる/人の暖かさを伝える
- ・ 物の暖かさを感じてみる/植物と話をする
- ・ 横になる/体のタッピング(人や木に触れる)
- ・ 目を閉じて周囲の人の話し声や風の音、鳥の声を聞く



講 評

森林に入りますと、みなさんご存知のようにちょっと心が動いてきます。実は、自然の中に入ると私たち一人一人にそういった力が働いてくるのです。そういう時、私たちは自分の心の奥底の何かと直面する事になるのです。そういった力を、私たちは人を癒すために使います。実は、この方法を探っていくことこそが森林療法の体験なのです。私たちは、心を豊かにしていく、人間の良い面に焦点を当てた考え方・理論を基礎にしたテーマをもって活動してゆきたいと思います。



結論・考察

- 1 森林環境では、都市環境に比べて落ち着き、活動の面白さを見出すことが出来る。
- 2 森林環境では、ある程度方向づけを持った活動が望ましい。特にゆっくりした活動がいい。
- 3 森林環境には、私たち人間の普遍的な部分に働きかけてくれるものがある。
- 4 森林環境には、私たちに生存そのものを確信させてくれる何かがある。

参加者の感想

- ・楽しかった。ふれあいの場がよかった。
- ・不思議な気分でした。
- ・雨が止んで安心、すがすがしかった。
- ・空気が気持ちよかった。
- ・とてもリラックスできた。

第2回 夏・「暑さと涼風」

日 時：2006年8月19（土）
16:30～18:30

場 所：東金市山王台公園
参加者：23名



内容

JR東金駅の西側から徒歩20分くらいのところに、森に覆われた小高い丘があります。この丘の頂上に見晴らしのよい展望台があり、九十九里浜を見渡すことが出来ます。その道中、下記のコースを時間をかけて歩き、それぞれの場所において涼しい風を感じました。

東金駅→住宅街→切りとおし→上り尾根→山王台公園（展望台）→暗い樹のトンネル→八鶴湖→東金駅

結論・考察

「暑さと涼しさ」をテーマに、汗をかきながら尾根や山道を歩き、森林を吹き抜ける風を感じる事が出来ました。それぞれの場所によって風の強さや音・匂いに違いのようなものがあることを体感することが出来ました。

参加者の感想

- ・暗い場所から明るい場所に開けた所が印象深かった。
- ・暑かったところと涼しかったところがあり、楽しかった。
- ・元の場所に戻ってきたことが、人の輪廻を表すようで興味深かった。

