

第3分科会「里山と医療・福祉」

ワークショップ「森林療法の体験」

日時：

- 第1回：4月25日（水）12:30～15:30
- 第2回：8月25日（土）10:00～13:00
- 第3回：9月23日（日）11:00～14:00
- 第4回：12月15日（土）10:30～14:30
- 第5回：平成20年2月23日（土）時間未定

- 場所：第1回：千葉市泉自然公園
- 第2回：清和県民の森
- 第3回：木更津市一千木
- 第4回：神崎町大峰教育の森～よさぶの森
- 第5回：佐倉市草ぶえの丘内市民の森

参加者：第1回：12名 第2回：19名 第3回：11名



趣旨

ドイツで始まった森林療法にフィールドワークの要素を取り入れて実践します。森の中を時間をかけて歩くことにより、ストレス緩和、癒し、健康増進などの効果が得られます。

内容

講師：赤城建夫 氏 臨床心理士 ちば発達評価・心理指導ルーム所属

- 第1回：春の香りを楽しむ
- 第2回：夏の風を楽しむ
- 第3回：稲刈り後の香りを楽しむ
- 第4回：小春日和見～焼芋とお茶を楽しむ～
- 第5回：枯葉の上を歩く



結果

第1回：春雨にけぶる泉自然公園を散策した。テーマの「春の香り」とは、雨に濡れた草木の香りであることを皆で体感した。

（参加者の主な感想）

- ・好きな木と話すプログラムを行ったことで、おだやかな気持ちになれた。
- ・緑の回廊、新緑の世界、空気、香りの中、新緑の宙を歩み、樹上の生物になった感じ。
- ・雨上がりの森の苔の絨毯の感触、つつじの枝先についた花、これまでに無い感触を体験した。

第2回：晩夏の清和県民の森、暑い中にも涼風が心地よいワークショップだった。大きな声での挨拶から始まり、「風の卵になる」「風を探しに行く」など、参加者が夏の風と一体になれたプログラムだった。

（参加者の主な感想）

- ・風と話が出来たような気がした。風にも命があるように感じられた。
- ・森と風と人間が一体になる。何だか自然のエネルギーの中に溶け込んでいくような感じ。

第3回：稲刈りの済んだ田を抜けると、一面の湿地に出た。しばらく進むと休むことなく湧き出る泉に到着した。香り（稲、セリ、湧水）、暑さと冷たさ（身体の暑さ、湧水の冷たさ）、狭さと開放（崖道と湿原空間）など、バラエティーに富んだ体験が出来た。

（参加者の主な感想）

- ・湿原でセリと水の香りに包まれて、心地よい空間だった。
- ・泉の水に足を浸してみた。水がこんなに冷たいものとは初めて知った。

結 論

・5回のワークショップを通して、それぞれの季節の森林の表情を観察し、歩く・触れる・声に出す、などの身体表現を採り入れることにより、自然のエネルギーを体感し、癒しを得ることが出来る。森の中には、風・香り・水・樹木・草・土など五感に働きかける色々なアイテムがあり、これらに能動的に関わることにより、自らの心や体も自然と一体化してゆく。それが森林療法の効果を得られる第一歩である。



まとめ

医療・福祉というテーマには様々な角度からのアプローチがあり、森林は、人と自然をつなぐ境界のような存在である。

森林はそれ自体、自然に存在しているのではなく、人間が環境整備をするなど継続的に手入れをすることにより存続を可能としている。

人間は森林から癒しをもらい、森林もまた人間から施しを受ける。そのような相互の循環を理解し、森林や人間の鼓動、そしてそれを取り巻く自然のリズムやエネルギーを体感することが出来れば、医療・福祉に対する新しいアプローチを開拓出来たということである。

