

第 15 分科会「里山と医療と福祉」

テーマ：森林療法の実施

日 時：今年(08年度)の予定は6回で、以下の通りです。

2008年4月6日(日)	船橋県民の森	実施済み
2008年5月11日(日)	泉自然公園	実施済み(天候不順のため公開とせず)
2008年6月1日(日)	清和県民の森	実施済み
2008年8月17日(日)	清和県民の森	天候不順により中止
2008年11月30日(日)	船橋県民の森	(あるいは神崎町大峰教育の森)
2009年2月22日(日)	佐倉市民の森	

スタッフ：赤城建夫 林みね子 増田淳

目的

森林療法は森林環境を利用したカウンセリング活動である。森林環境は人の心理や生理に何らかの影響を与えている。どのような森林環境や森林内活動が、どのような影響をあたえているかはまだはっきりしていない。特に森林要素と心理の影響を測定するための枠組みは見られない。そこでこの数年、私たちは森林の心理的影響という点で森林療法活動を試み、森林要素の枠組みを見出そうと活動している。

方法・結果

集団で森林内を散策したり、様々なプログラム活動を試みている間に気づいた森林要素をピックアップしそのときの感想を述べ合う。今回は気づいた森林要素について報告する。

07年度の「森林療法の実施」は以下の通りです。

① 日 時：2007年4月25日(土曜日)

場 所：千葉市泉自然公園

天気：小雨と既読曇り

参加者：32名

内 容 春の陽光を楽しむ

気づいた森林要素

水滴の下にある葉や花の輝き

水を含んだ藻を踏む柔らかさ

濡れた幹の黒さ、黒い幹の並木

もやった佇みと葉の輝き

② 日 時：2007年8月25日(土曜日)

場 所：君津市清和県民の森

天気：曇り時々はれ

参加者：24名

内 容 風を楽しむ

気づいた森林要素

風(無う力、風向)



汗、湿度
人集団の作用、1人になれる
活動の楽しさ
林間の中の広場
舞台

- ③ 日 時： 2007年9月23日(日曜日)
場 所： 木更津市いっせんぼく
参 加 者： 18名
天 気： 晴れ時々曇り
内 容 稲の香りを楽しむ
気づいた森林要素
湿原
湿原の中の香り
木道 むかる道
小川と、崖道
湧き水
よし原



- ④ 日 時： 2007年12月15日(土曜日)
場 所： 神崎町大峰教育の森
天 気： 曇り
参 加 者： 24名
内 容 小春日和を感じよう
気づいた森林要素

斜面
舞台
背の高い大木
焼き芋

- ⑤ 日 時： 2008年2月24日(土曜日)
場所： 佐倉市市民の森 参加者： 15名
天気： 雨時々曇り
内容 落ち葉の音を感じよう
気づいた森林要素
冬の冷たさ、冬の雨
枯葉の音、ザワザワと動く樹木
光の島
枝葉天井と空天



まとめ (今感じていること)

森は人を社会から遠のけてくれる、そこに心の安らぐ力があるかもしれない。
日常とは違った感じ方は日ごろ使っている神経システムとは別のシステムを使うことになる。
これはストレス解消の基となるだろう。
森の中では1人になれる、その中で1人になればなるほど他の人を意識してゆける。自然のもつ厳しさは、人間が持っている歴史的に培われてきた集団的無意識を動かしてくれるようだ。
そのような中で客観的な自分と感情的な自分が理解されと考える。 成