

分科会の名称 里山と医療・福祉



委員名と役割分担

分科会会長 赤城建夫

分科会副会長 林みね子

記録 福満美代子

当日スタッフ 山崎美香、大内郁、横田耕明、西村早苗、渡辺清江、増田淳、宮村賢治、昆野純子

タイムテーブル

10:50 ~ 12:00	第一部、房総の里海
12:00 ~ 13:00	昼食、交流
13:00 ~ 14:30	第二部、森林療法の概要説明と野外実習
14:30 ~ 14:40	"

出席者数 70名

基調講演等の内容

第一部 房総の里海

清野聡子氏（東京大学大学院総合文化研究科助手）

里海の療法として、転地療法、臨海学校、海水浴、健康増進、セラピー（波や松風の音、磯や木の香り、空間の広がり）、タラソセラピー（塩水療法）などがある。

房総の里海は明治時代から転地療法などということにも使われていた。大量の臨海学校の子どもたちや観光客を迎えるようになった背景には、医学的な経験知があった。

（明治時代は医療として意識され、研究もすすんだ。）

里海と療法の変遷

明治時代は医療として研究もされた。大正時代は海水浴としてレジャー産業化 戦争で
中断 戦後も海水浴と潮干狩りはレジャーに（家族で） 現代はレジャーの多様化と海岸環境の悪化で
衰退してきている。

里海と里山の関係

里海の人たちの暮らしを支える道具や食物は里山から。

里山が荒れると磯（沿岸）がだめになる。里山を管理すると海もよくなる。

（千葉県は流域が狭いので山の反応がすぐ出てくる。）

第二部 森林療法 赤城建夫氏（千葉県千葉リハビリテーション心理発達科）

森林療法とは

森林浴などの森林レクリエーションをはじめとして、樹木や林産物を活用した作業療法、森林内を歩きながらのカウンセリングやグループワーク、森林の地形や自然を利用した医療リハビリテーション、森林における幼児教育、そして林産物を利用したアロマセラピーなど、森林環境を総合的に使いながら健康を増進していくセラピーのことである。

目的

身近な森林、緑に包まれながら、自己を静かにゆっくりと見つめ、あるいはこの環境の中で活動し、森に働きかけることによって心身を健やかにしていくこと。

千葉県では平成15年7月26日はじめて千葉リハビリテーションにて第一回森林療法研修会が実施された。森林療法としての確立した手法はないので、これからの森林療法はどう展開されるのか、又何をめざしたらいいのかをさぐっていききたい。

森林療法実習（野外実習）

フィトンチッド（木々はさまざまな物質を出す）は私たちに様々な作用を与えており、ある種のフィトンチッドは私たちの心身の休息に役立っているといわれています。どのような効果があるのかを検証する作業が始まっています。

森は今の自分にとり、どのような作用があるのだろうか、外にでて自然の香りや、光、風にあたってみよう。そして自分が自然に同調することで、人と人が同調する基礎を見出すことができるのではないだろうか。

確立した手法というものがまだありません。今後いろいろな試みがなされると思いますが、そのひとつの試みとしてこれらを実習してみよう

<実習内容>

・素足で歩く・まっすぐ歩く・体の感受性を高める（重力をとりのぞいてみる）・一人になってみる（話をしないで一人の時間をもつ）

*途中から堂本知事も参加され、参加者の皆さんと一緒に楽しんでいました。

その他特筆すべき内容（アンケート等から）

里山シンポに海もつなげたのはよかった。山、川、海とつながった自然、またそこに住む人々の生活がバランスを保つことができれば、環境は安定するのではないだろうか。

森林にしても、すべてなくなったらどうなるか、考えてみれば、フィトンチッドの効果のあるなしを言い合うより、必要性は明らかだと思う。無くなってから気づいてもおそいのだが・・・。

どちらの先生もとても興味深いお話でした。

一つ残念だったのは、前回の里山勉強会のときに大槻副知事のビデオでみたドイツ等でやられている都市部の方が地方の緑の中で癒されるという森林療法についてもう少し知りたかったです。そういった活用の道を地元の里山を使ってできたら、と思っていたので。

障害者の方々との森林療法はとても参考になりました。こういうリハビリもあるということから、広げていきたいと思っています。

森の中に入ったときの自分の気持ちを何となくリラックスできるとしていましたが、これからの健康は森林とむすびついてますます森が大事にされていくように願っています。

我々もそれを守っていくことが大切だと感じます。そのためにも里山を大事にしていかなければと思いつつ緑のありがたさを感じています。

里海の話では、勝山に昔水族館があったことなど、今では思いもよらないことを教えていただき、千葉に歴史に興味が増えました。また、森林療法の実技では、リラクゼーションのやり方をおそわったので、家に帰ってもう少しためしてみようと思います。（今回の実技では、確信を持っては実感できなかった。）

森林療法なる体験をしました。「頭から紐で引っ張られているような意識であるいてみよう。」これって意識すれば屋内でも森林にいることと同じように気持ちよくなれるってこと？<五感で感じる>ということは意識して観る、聴く、という以前のものであって、自然に中に入る又は離れると無意識に気持ちが落ち着いたりします。

<生きる>ということを考えてみれば、大切なことは精神的に豊かに生活することだと思えます。豊かに暮らす一つの方法としては、創造的な活動生活をするということだと思えます。粘土のワークショップではじめ粘土に触れなかった人が次第に夢中になって自分の世界に入って素敵な作品を作りました。できなかったことが自らの力で少しでもできるようになったという、その積み重ねこそが自分に自信をもたらし、考える力を育み、五感を磨くこととなっていくのだと思えます。豊かな心が育っていくことによって自分と自分以外のもの（人や自然）のことも大切に思えていくのではないかと思います。