

小川●草苺さんはかなり以前から「森林のもっている癒し効果」みたいなものに関心を持ってきましたね。今日はそのことを中心にじっくり聞かせてもらいます。そもそもそのことに関心を持ったきっかけから話してもらえますか？

草刈●はい、そうですね。インダストリアル・パーク苫東の緩衝緑地づくりと、そこに残されたオープンスペースの、いわば里地・里山を保全することを仕事にしていたわたしですから、地域の風土を広報するような仕事もあわせ、今思えば大変恵まれた仕事をしていたのですが、40歳のころに、突然息苦しくなり、パニック障害になったんですね。これが大きなきっかけとなって、自分の身体の細かい反応、こころの動き、それと森や林とのかかわりを注視するようになったんですね。独りで緑地の現場に行くことが多かったですから、仕事がケアになっていた可能性もあります。林のなかのリラックスと内省によって自然治癒が進んだのではないかと思っています。またそれ以前にも、独りで湿原で植生調査をしていたときに、勇払原野という土地の魂みたいなものを感じるという不思議な経験もしました。勇払原野という定点で土地に関わることで、これが大きかった。長い付き合いのある土地は、愛着と安心を生むようです。

小川●ドイツに何度か出かけているのも、森林の癒しと関係があるんですね？

草刈●はい。それと同時に、個人的な関心があったんです。色々なエピソードやアンケート調査結果などをみても、日本では人と森林がドンドン疎



Mally Interview

モーリー・インタビュー [エコ最前線] ③1

行動する森林浴へ 雑木林のフットパス

NPO法人苫東環境コモンズ 事務局長
草苺 健さん

くさかりたけしさん

NPO法人苫東環境コモンズ事務局長、(一財)北海道開発協会開発調査総合研究所長代理。

1951年 山形市生まれ。北大農学部卒。

1976年 苫小牧東部開発(株)に入社し、インダストリアルパークをめざした苫東工業基地の緑地づくり、緑地保全管理、景観形成および広報に従事。その後、(財)北海道開発協会に入社。はまなす財団への出向を経て現職。苫小牧高専の非常勤講師。苫東勇払原野の保全と利活用を担う苫東環境コモンズを設立し、2010年1月、NPO法人認証。技術士(環境部門)、一級造園施工管理技士。

インタビュー●小川 巖 (モーリー編集委員長)

遠になっていくときに、ドイツでは人々が日常的に森を歩いている。家にお客さんが来たときも身近な森に入る。それに「森なしには生きられない」などという本がでたり、森林で保養する保養地があったりしますね。この差はいつたいどこから来るのか、ということがずっと気にかかっていたのです。それを少しずつ解明したくて、状況が許せばドイツに行ってきました。今は、森好きなドイツ人もさらに一目おくとくというフィンランドにも関心があります。

小川●「雑木林&森づくり研究室」をずいぶん前に立ち上げていますね。それも関係していますか？

草刈●ええ、「雑木林&森づくり研究室」は1992年の立ち上げですから、身体と森林のかかわりに興味を持って本格的に追いかけたころですね。それから会社が破綻し職場が札幌に替わりました。しかし、週末は、苫東の雑木林をフィールドに貸してもらい、ずっと独りで林の手入と径づくりをしてきました。ホームページは、林とこころのやり取りの観察記録の場でした。個人的な「こころ」と「身体」と「林」の往來の観察記録は、春夏秋冬、毎週のことであり、余暇にあたる時間はいわば苫東の林に通いつめていました。しかし、この経験によって、表面的ではない、深い気づきにたどり着くことができたと思います。それが「林とこころ」を書かせたという感じがします。ウイークデーは札幌に勤務し週末は林にこもって山仕事をしていたそのころは特に、まるで修行のような気分でした。ヨガや冥想がいつも脇にあり、学んでは試すという繰り返してし

た。思い出すのは、ちょうどその頃、今年の一月に亡くなられた辻井達一先生から、「草刈さんよ、いつまでも苦小牧の林にこだわってないで、出てこいよ」と声をかけられました。もう十分だろう、というような論しかたでした。一方、本の執筆を粘り強く薦めてくれたのは、辻井先生とは湿原研究の双壁になる梅田安治先生（北大名誉教授）でしたから、なにかご縁を感じるのです。

小川●森林の拠点に作っている小径（フットパス）は気持ちよく歩けますね。どんなポリシーが込められているんですか？

草刈●嬉しいことをおっしゃいますね（笑）。わたしの手がけた雑木林のフットパスは、フットパスが目的ではなく、あくまで雑木林の手入れが本題でした。雑木林の本来の美しさを見たくて、仕事でもボランティア時代になつてからも、雑木林を中心に気持ちのよい抜き伐りを目指してきました。学生時代の卒業論文が森林美学に係るものだったために、森林の風致体験にはかなり敏感になりました。手入れを終えると、自然とそこを縫って歩く小径がほしくなるのです。ポリシーといえるものは特にありませんが、気持ちのいい林をイメージし、気持ちのいいルートを探りつつヒューマンスケールの径を手がけていくということではないでしょうか。それを許してくれたのが、ブッシュカッター一つで径が創れるミヤコザサの林床と緩やかな大地、苦東の若い雑木林であった、ということだと思います。ですから、苦東は「里山の手入の道場」みたいなもので、だからこそ素人の人もい



毎シーズン始めのチェーンソーのスキルアップ講座



柏原フットパスのスタート地点



胆振の冬は雪も降るが晴れる日が多い。コミュニティ林業では、太い丸太は冬の現場で薪のサイズに切っておくのがコツ



里山の手入れで出てくる木材をほとんど人力で薪にする。今年は約12軒分

つの間にか山仕事にはまっけていくのでしょうか。

小川●精神的に問題を抱えた人が歩くだけでなく、軽い作業をするトリフレッシュできるそうでしょうか？

草刈●精神科医の瀧澤紫織先生とは、先生が苦小牧に来てすぐ林を中立ちにして知り合いになり、先生との打ち合わせは、北大演習林を1、2時間、歩き回りながら、などということもあればあります。先生とはいつからか身近な林の多い苦小牧こそ「林とこころ」の実践の場だと、「こころの森フォーラム」というのを、道内外の豪華な講師を呼ぶなどして続けてきています。苦東のフットパスは、全ルートがコナラの柔らかい雰囲気にも囲まれていて、鬱（うつ）に悩む人がとてもいいと評価してくれます。また、精神科の植苗病院を囲む雑木林は、苦東でやってきた方式の手入れを施したあと、患者さんが自由に歩けるように、苦東と同じように径を作りました。今年の春に一応林のフットパス全線がつながり、病院では正式に森林療法を治療に用いていることを公表し、GPSを用いて作った雑木林のフットパスのルートマップも掲載しています。最初は個人的なかかわりでしたが、今はNPOの苦東環境コモンズがフォローし、それを札幌ウツディーズも応援して来ましたが、病院で行っている森林療法の詳しいことはわかりませんが、苦東のわたしたちの薪作りや保育作業にも、瀧澤先生が時々患者さんを連れてきて短い時間ですが、薪積みとか枝片付けなどをしていきます。その後、若い患者さんが復学したり、職場復帰したりという経過を聞くのは楽し

みで、林の手入れに付随する手仕事で、現代人の生活に欠けているある部分を埋め合わせしてくれているのではないかと思っています。

小川●森林の中を歩けば健康によい、という森林浴のレベルからいわば行動する森林浴へ、という訳ですね？

草刈●そうですね。林の作業は、雑草の刈り払いや薪積みも、あの単純な手仕事は実は「行動的冥想」状態だと思えます。現代人は往々にして頭でっかちで、考えすぎ。林の単純作業で、まず、頭を空っぽにできることの効用はとても大きいでしょう。要は単純な手仕事に集中する、そんな必要がわたしたちにはあるのではないのでしょうか。

小川●ドイツでは確立している森林療法士の資格は日本では無理ですか？

草刈●残念ながら、わたしにはよくわかりません。精神神経免疫学の進歩もあって森林の治癒の効果がいろいろ計測され、林や森が心身に効くということに市民はもう驚かなくなっていますね。しかしそこにながしかの対価を挟んだとたんに似非(えせ)科学のように見えてくることは気をつけなければいけないと思います。国の森林セラピー基地の構想も、基地というお墨付きに高額なお金がかかるものですが、森林がもっている外部経済の部分、言い換えると、社会的共通資本としてただで利用できたものに対価をつけた途端に怪しくなる、という現実をふと思ひ出しました。ただ、森林のなかで自然治癒力を高めていく意味はとてつもなく大きいと思います。その場が身近にない



コミュニティ林業はとにかく頭数と稼働日数が勝負だ



コナラの新緑とフットパス



苫東のコナラのフットパスは、ひとりで歩く姿と霧が似合う

ことが実は大問題です。

小川●2004年に出版した『林とところ』の続編を、と期待する声を聞きます。

草刈●ええっ？本当ですか？初めて聞きました。が、本当だとすると大変なことですね。いわば修行の気持ちでいたところに書いた初の拙著のあと、「生活見なおし型観光とブランド形成」という地域ビジネス展開の本と、「これからの選択ソーシャル・キャピタル」という2冊の共著を出すことができ、今、コモンズに関する現状と提言の共著の出版準備をしています。これらも実は問題意識としては『林とところ』で扱ったテーマをベースにしていますから、随所に違った形で書き込んであります。こちらも、手にとっていただければ、と思います。

小川●NPOの「苫東コモンズ」の活動もしていますね。どんな内容が聞かせて下さい。

草刈●ずばり、苫東で手つかずのままの雑木林、植栽試験地、ハスカップ自生地など、未利用のオープンスペースを、地域の共有の土地「コモンズ」と見立てて、管理の担い手として名乗りをあげるのです。本格的な林の除間伐やハスカップの枯死と保全に関する調査などをする代わりに、土地の所有者にそのフィールドの活用という行為を認めてもらうwin-winの関係づくりです。フットパスの風景としては道内トップクラスだと思われる柏原フットパスは、防風林と採草地や畑をつなぐルート刈り払いと、マップおよびサインの設置を進めています。勇払原野の風土のに

おいが濃厚な隠れた部分を、土地所有者に替わって広報しているような一面がありますね。社会的共通資本という言葉がありますが、自然や森林は、ある意味、みんなのものではないか、という社会に対する問いかけであると同時に、参画の呼びかけでもあります。

小川●フットパスという地味なアイテムの積極面を評価されていますね？

草刈●「生活見なおし型観光」の執筆の時に、フットパスを、地域資源をつなぐツールとして位置づけ、英国で公表されているフットパスの経済効果を引き合いにしながら、フットパスを地域ビジネスや地域運営の一つとして扱ってきました。林のフットパスは、身近な林の管理の出口であり、俯瞰（ふかん）してみるとその組み合わせがローカルな経済に寄与するという、大小のつながりがあるようです。その根っこは、地域の自然、オーブンスペースは、地域に住む住民が、 commons のように自ら環境改善に取り組んでいく、という当たり前の道筋に結びついていくと思います。

小川●いずれ定年になったら、どんなことに力を注ぎたいと思っていますか？

草刈●振り返ってみると、たまたま縁があつて、苦東の里山や原野を相手にしてきましたが、もっと正確に言えば、勇払原野の里山や原野と、人をくつつけてきたのではないかと気がつきました。ドイツやフィンランドとは同じ道筋ではないですが、これらが本当の再チャレンジではないかと思えます。北海道のほとんど全ての地域の身近な



森カフェと称する林の一角で。よく働くから昼の休憩は存分にとる

林は、地域で最も潜在性の高い里山のテーマパークです。それを地域の人々が技術を磨き、再び、コミュニケーションよろしく一つになって、町内清掃と同様、身近な自然を心地よい「手自然」にしていくのです。苦東での手自然修行や環境 commons の実験をベースにして、ソーシャル・キャピタルのじむ「人と地域のつながり」に注目していきたい。やがて勤めを離れたあとの自由時間の半分は、やはりそんなことに使いたい。

小川●50年後の北海道の森林がどうなっているか、想像してみてください。

草刈●国有林などの奥山は、わたしには言う資格はありませんが、身近な個人所有の林は、担い手が現れ環境 commons が次々と誕生しているでしょう。世界の commons は、人間の知恵とルールで悲劇をことごとく回避してきたのです。そこに求められた技術は、農家の「百姓」のような経験知と技術、つまり農業技術と、そして林業の技術です。そのためには、わたしたち意ある一人一人が、頭でっかちではない総合コンサルタント兼ブレイヤーになる必要があります。まさに「百姓」のような総合力が求められます。そこにローカルで循環する経済が生まれるような工夫も必要ですが、これは知恵比べですね。今、ほぼチェーンソーと人力だけで雑木林の手入れをし、15軒の薪ストーブをまかなえるような材を産み出す、コミュニティ林業をほぼ軌道に乗せました。やればできるのです。生物多様性にも役立ち、身近に林のある持続可能な暮らしは夢ではなく、実はすぐそこにあるのです。