

「森林健康」から「森林感性」へ ～南ドイツとオーストリアの森の旅で考えたこと～

草 薊 健

近年、「彼（わたしのこと）はアヤシクナッタ」という噂が自分の耳に入ってくるようになりました。まさか、と思っていましたがとても本当のようで、昨年も、ある高名な先生から「草薊君のアヤシイ話」と指名を受けたり、またあるネーチャー系の先輩は、わたしが講演やスピーチなどでしゃべったあとに司会者として「みなさん、引きずり込まれないように注意して」と客席に冗談を投げかけて終わることが一度ならずありました。

それは、林の作業というハードで愚直な実体験と、四季を通じた毎週末の林とのつきあい得たものが、次第と祈りや冥想などのジャンルに近づいて、そこから、「平気」でさまざまな発信をするようになったことと関係しているのだと思われます。それに加えて、「そこにコミットしないと森や林とつきあったことにならない」などと、やや思いこみが強過ぎるととられかねない過激な発言を止めないからでもありましょう。

また、個人のホームページ「雑木林&庭づくり研究室」でも、「林とところ」の勉強会の様子を掲載し、一昨年からはその part 2 として、精神科の先生とともにスピリチャリティの勉強会を再開して同様にアップしてきたことも背景にあるかも知れません。さらに言えばその傾向は、『林とところ』という本を出したあたりに始まるのでしょうか。

「ところ」はともかく、魂やスピリチャリティというと不合理な営利を目的とした処方などで汚染されてきた感はありますが、広義のスピリチャリティは哲学や宗教の重要な分野であるだけでなく、脳科学の未開拓分野とつながりを持ち、決して未科学ではあっても非科学ではありません。

こんな思いで林とつきあってきたわたしは、何度かドイツの森を歩きながら、やはり、ドイツ人の土地に対する「気」の目利きとか、スピリチャルな感性のようなものを感じずにはおれませんでした。フットパスのロケーションでも、胸の膨らむような田園風景と向き合ったままコースが流れるように続き、風土を満喫できるようにできているようです。また、ドイツ人の森好きが、メランコリックな夕方の光線に関連があることを知ってから、なおさらです。歩く運動は真似できても、それが習慣や文化まで高まるにはそこにもっと根深い動機があるはずですから、これは今北海道で注目され始めたフットパスの将来を占うときにも避けて通れない分野だと思われます。一種の運動やスポーツのひとつとして理解することも医療の面ではとても重要なことですが、体のために歩こうというかけ声や歩くべきだという処方だけでは、森林の恵みを本当の意味で浴したことにはならないだろうと考えます。

その意味で今回、わたしが密かに関心を寄せ楽しみにしていたのはウィーンの森でした。ドイツにおいては都市林と木材資源、林学の領域、そして療法と結びつけて森や林が見られてきたのに対して、ウィーンの森は、芸術的なひらめきにフォーカスが当たっているよ

うにわたしには思えるのですが、果たしてウィーンの森に本当にひらめきを呼び込む卓越した要素があるのかどうか、そこに興味を惹かれたからです。ハイドンやベートーベンなどとともに古典派と呼ばれるオーストリアの天才音楽家・ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルトは葉の落ち方にも音階を感じたといわれますし、馬車の旅の時も同様、田園の風景や馬たちの蹄音にリズムやメロディを見つけたに違いありません。弦楽四重奏のディベロップメントなどは田園で浮き立つところのイメージを表出したのだと思われま



ベートーベンもヘレーネ溪谷などバーデン周辺の森を歩いている、部屋に戻ってほとぼしるモチーフを楽譜にしたためたと言われます。実際、その音楽のモチーフはどこで拾うのかという問いに、ベートーベンは、森であると明言したと言います。これらは、わたしたち、「林とところ」を議論してきたものたちの間でも、「冥想とひ

らめき」を連想させる逸話でした。わたしは、座した冥想でも歩きながらの行動的冥想でも、心の中の雑念がないニュートラルな状態、別の言葉を使えばゼロの状態においは、とてもピュアな着想を得ることをいつとはなく知るようになりました。ウィーンの森はこの流れで言うと、人をとてもニュートラルな状態に導く何かが、よその森にもまして強いのかどうか。

今回やや時間をかけて独りで歩くことができたのはティア・ガルテンだけでしたが、そこで受けたウィーンの森の印象は次のとおりでした。

- 一人で歩くことができる。また、バリアがすくなく老若男女がアクセスできる
- 変化があるが安全である
- 見通せる安心感がある
- マチから奥山へ向かうグラデーションがある。入り口が公共交通の終点にあり、住宅地に隣接している
- 林床植物が少なく、もちろん、笹もなく、ブナを中心とした広葉樹林である

面積が10万ヘクタール以上もあり、色々な土地利用も介在するこの森を一概に述べることはもちろんできませんが、「ブナの広葉樹林と繁茂しない林床」「丘と田園」「フットパス（林道）の整備」などがこの森に共通する資質だと考えると、この森のあちこちが、森林散策の適地であったことは想像に難くないこととなります。スケジュールが合わず、通

の方の骨折りで辛うじて行くことだけはできたヘレーネ溪谷の川沿いでも、平坦でどこまでも続いて引き込まれそうな広葉樹の道を見ました。やはり散策を誘います。

わたしが心身の健康に森が有効だという説に早々と離れて、「森はインスピレーションに働く」ことに関心を持った原因は、心身の健康は森と深く関係付けられることをすでに心身がよく知っているからでした。科学とか医学が証明していない分野があるだけであり、実はそれらの検証がわたしたちの生体の実感のはるかあとを後追いしていると思うようになったのでした。それを裏付けするかのように、森林セラピーの調査を手伝ってきたある研究者が「草苅さん、あれってやっているととても空しい気がしてくるのです」と述べていたのを思い出します。数字とグラフを並べられて、「ほら、こんなに体に効いている」と示されて、では森へ行きましょう、とは実はならないのです。もっと、実存的な動機にたどり着かないと行動の動機にはなりえないのではないか。その動機にコミットするのが、「美」であり「快」であり「喜」であり、時に「悲」や「寂・淋」ではないのでしょうか。もちろん、「怒」「躁」「鬱」などの気分も動機と結びつくことはあります。



そこにもうひとつ「無」、つまり心のニュートラルがあるのではないか、というのがワタシのウィーンの森探訪動機だったのです。それで、結論はどうだったのか。厳密なことはもちろんいえませんが、垣間見たウィーンの森のプロフィールからして、行動的冥想に誘う（いざなう）要件は豊富だったと思います。日常の冥想でたどり着く心境と

かなり近い状態を内部に作り出すことも可能でした。

旅行前、ウィーンにすんだことのある、ある西洋史の研究者にお聞きしたところ、ウィーンを訪れるのであれば少なくとも一週間はいるべきだ、とアドバイスされましたが、確かにそのとおりでした。濃厚な歴史のステージが随所にあることは改めて驚きでしたが、アドバイスしてくれた先生も通訳の方も、ウィーンの「歴史・文化」と「森」を天秤にかけるなんてとても無謀なことだ、というメッセージを何となく発していたと受け取れたこともここに記しておきたいと思います。なんとなく、「森や林は空気みたいなものであり、当然身の回りにあるべきひと塊のものであって、みなさんのように取り立てたものではないのだ」と。もしこの想像があたっていれば、実はそれこそ暮らしと森や林がうまくつながった生活光景である、と言えるのでしょうか。

* たくさんの画像を含む簡単な旅日記はわたし個人のホームページ「雑木林&庭づくり研究室」
<http://homepage3.nifty.com/hayashi-kokoro/europe-tour.html> にアップしています。



reformed by Frau Seiko Klimek

Datum 17.Oktober 2008

Sehr geehrter Herr ANDREAS SCHWAB,

Wir sind von dem noerdlichsten Landesteil Japans, der Insel Hokkaido,gekommen, um hier die beeindruckende Geschichte Ihres Waldes und Ihrer Stadt fuer die Gesundheitspflege kennen zu lernen.

Vielen herzlichen Dank fuer Ihre freundliche bereitwillige Zustimmung zu unserem Besuch .

Heutzutage ist ein langes gesundes Leben mit einer hohen Lebensqualitaet fuer moeglichst alle Menschen im Zentrum des oeffentlichen Interesse.

Unser Delegation besteht aus mitarbeiternDER MAGISTRAT und anderen Buerger# . Wir alle moechten gerne von Ihnen Ratschlaege und Anregungen mitnehmen, wie man im Zusammenhang mit dem Wald der Luft, unt Gesundheit des Menschen des Menschens an Geist und Koerper dienen koennen

Das, was wir hier in der kurzen Zeit unseres Besuches erfahren , wird fuer uns alle eine sehr nuetzliche Anregung und Hilfe sein, um aehnliches an verschiedenen in Hokkaido umzusetzen .

Vielen Dank noch einmal fuer Ihren freundliche Empfang .

Wir wuenschen Ihnen und Ihrer Gemeinde auch weiterhin erfolgreiche Entfaltung und Aufschwung !

Gruppe der "Gesundheit fuer Geist und Koerper in Wald-und kurorten in
Europa "
Netzwerk Wald und Gesundheit Hokkaido
Gruppenleiter Takeshi Kusakari
VIELEN-DANK

ウィーン市森林局長殿 シュワップさん

わたしたちは、日本の最も北にある島、北海道から、貴市の森林と健康に関する歴史ある先駆的な取り組みを学びに参りました。このたびは、このわたしたちの訪問依頼を快諾していただきありがとうございます。

健康寿命やQOLが求められる今日、行政と民間・市民が一緒になった官民合同のチームである当ミッションは、短時日ながら貴市で見聞するいろいろなことから参考にして、これからの北海道の各地で森林と人々の心身の健康に役立てて行くつもりです。

貴市の温かいご対応に感謝し、貴市のこれからのますますのご発展をお祈りいたします。

2008年10月17日

欧州で森林と心身の健康を考えるツアー

団長 草 苺 健