

& 明愛愛淋

喜怒哀楽とともに歩くためのマイ・マップ

臨森林都市

はやし

“とまこまい”で「林」する



2010年7月

こころの森フォーラム実行委員会
NPO法人苫東環境commons

【協力】
日本森林保健学会

■こころの森フォーラムとは

苫小牧は、太平洋に面した臨海都市であると同時に、住宅地の背後はすぐ支笏湖や支笏湖、定山溪、余市などに続く森林地帯という、まさに「臨森林都市」です。しかも住宅地のそばの身近な森林は、北大研究林など、ヨーロッパの都市林に匹敵し、しかもよく整備されたところがよりどりみどりで、でもなぜかしら、多くの市民にとっては森林とのつきあいが日常的ということでもないようです。

これはもったいない…。精神科医で森林インストラクターの瀧澤紫織医師と林の手入れボランティアの草苺健の両氏は、2008年晩秋に、胆振（いぶり）地方の森林に自分たちの居場所を探そうという自主的な試みを始めました。それがこの「こころの森フォーラム」です。

こころの森フォーラム代表・瀧澤紫織ドクターからのメッセージ

ヒマラヤ聖者ヨガマタ相川圭子さんのメッセージに「自分を愛し、人を愛し、自然を愛してください。あなたの幸福を祈ります。」というものがあります。自然にこころが開かれることは、人にも、そして自分自身にもこころが開かれることにつながります。私たちの住む胆振の風土に目を向けながら、豊かなコミュニティ（人と人とのつながり）、こころの癒し、体の癒しを実現しましょう。

■これまでのフォーラムのテーマとメッセージ

第1回 身近な森の中に自分の居場所がある (2008/11/29)

現代はこころの時代と呼ばれてきました。森や林は、人々のこころを優しく包んでくれる、ともいわれてきました。でも今、わたしたちと森林との関わりは限りなく薄く、こころの悩みをもつ人の助けにもなごころか、自ら命を断つ人も絶えません。

「こころの森フォーラム」では、日常生活の身近な場所に多様で豊富な森林を持っている苫小牧や白老のある胆振で、もういちど、森の中に自分の大好きな居場所を探っていきます。喜怒哀楽や淋しさを共にし、変わらず包み込んでくれるもの、それは身近な森林です。

第2回 風土とつながるメソッドを学ぼう (2009/06/20)

わたしたちのこころと身体は、生まれてこのかた休んだことのない「呼吸」の仕方によっていい方へも悪い方へも傾きます。樹林の中でゆっくりその呼吸をしながら、自分の身体と樹林との気につながりを試みます。「こころの森フォーラム」では、マチの背後にある身近な緑の中に、森や林と人とのつながりを探してみます。

第3回 樽前山のふもとで山・森・湖の「息」を聴く (2009/11/8)

苫小牧・白老でもっともデンと構えている名峰・樽前山。錦大沼公園は、この樽前山を手の届きそうな距離で臨み、深い森に囲まれた錦大沼とともに心身のパワーを湧かせるような雰囲気を持っています。今回は、この山と森と湖に囲まれてゆっくり「呼吸」をしながら、自分の身体とまわりとの「気」のつながりに集中します。また、画像にきりとられた「森のいのち」を鑑賞し、作者の思いを聴きます。

第4回 花鳥風月に白老の「気」を探して (2010/07/03)

午前は、ポロト湖の樹林の中でゆっくり呼吸をしながら、いつもように自分の身体と樹林との気につながりを試みます。そしてアイヌ民族のユーカラに流れる「こころ」を聞いてみます。午後は、森の中にあるさまざまな造形を用いて行うセラピーを紹介してもらい、自らアートを手がけてみます。



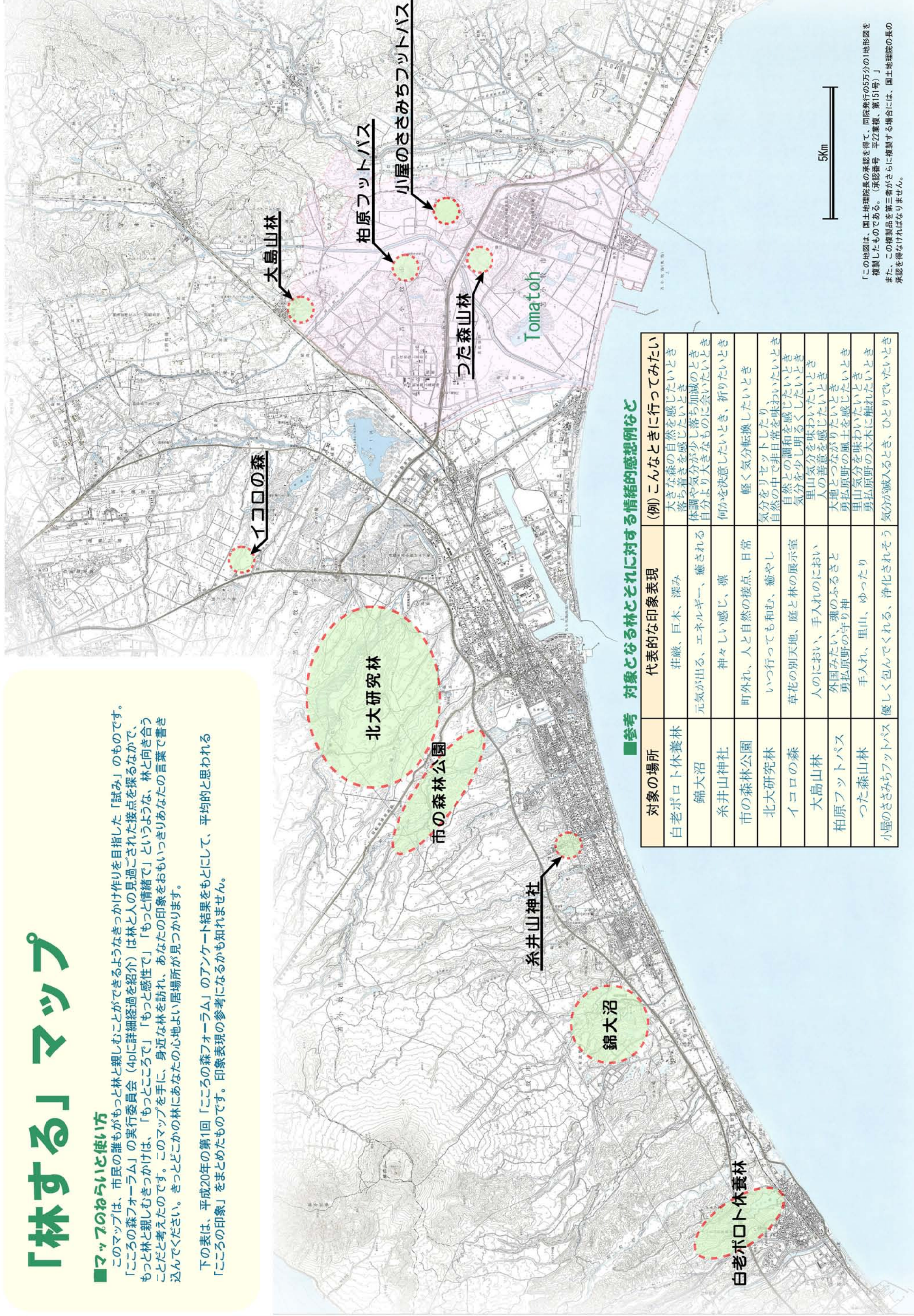
お問い合わせ：NPO法人 苫東環境モモンズ 事務局 草苺 健 携帯 090-6999-2765
e-mail kt-884-556@nifty.com

「林する」マップ

■マップのねらいと使い方

このマップは、市民の誰もがもっと林と親しむことができるようなきっかけ作りを目指した「試み」のものです。「こころの森フォーラム」の実行委員会（4pに詳細経過を紹介）は林と人の見過ごされた接点を探るなかで、もっと林と親しむきっかけは、「もっとこころで」「もっと感性で」「もっと情緒で」というような、林と向き合うことだと考えたのです。このマップを手に、身近な林を訪れ、あなたの印象をおもいっきりあなたの言葉で書き込んでください。きっとどこかの林にあなたの心地よい居場所が見つかります。

下の表は、平成20年の第1回「こころの森フォーラム」のアンケート結果をもとにして、平均的と思われる「こころの印象」をまとめたものです。印象表現の参考になるかも知れません。



■参考 対象となる林とそれに対する情緒的感想例など

対象の場所	代表的な印象表現	(例) こんなきに行ってみたい
白老ポルト休養林	荘厳、巨木、深み	大きな森の自然を感じたいとき 落ち着きを感じたいとき
錦大沼	元気が出る、エネルギー、癒される	体調や気分が少し落ち加減のとき 自分より大きなものに会いたいとき
糸井山神社	神々しい感じ、凜	何かを決意したいとき、祈りたいとき
市の森林公園	町外れ、人と自然の接点、日常	軽く気分転換したいとき
北大研究林	いっ行っても和む、癒やし	気分をリセットしたり 自然の中で非日常を味わいたいとき
イコロの森	草花の別天地、庭と林の展示室	自然との調和を感じたいとき 自分を少し明るくしたいとき
大島山林	人のおい、手入れのにおい	里山気分を味わいたいとき 人の善意を感じたいとき
柏原フットパス	外国みたい、魂のふるさと 勇払原野の守り神	大地とつながりたいとき 勇払原野の風土を感じたいとき
つた森山林	手入れ、里山、ゆったり	里山気分を味わいたいとき 勇払原野の風土を感じたいとき
小室のささみちフットパス	優しく包んでくれる、浄化されそう	気分が減入るとき、ひとりでいたいとき

「この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の5万分の1地形図を複製したものである。（承認番号 平22業様、第151号）」
また、この複製品を第三者がさらに複製する場合には、国土地理院長の承認を得なければなりません。