

第9回森林と市民を結ぶ全国の集い IN HOKKAIDO

第三分科会 「林とところ」

2003/11/2 Sun

コーディネーター：草苺健

パネリスト：浜田久美子（フリーライター）

瀧澤紫織（精神科医）

佐藤孝弘（道立林業試験場）

《第1部》パネリストのミニ講演

<はじめに>

草苺：現代の私たちは、いつのまにか森林から精神的にも距離的にも離れてしまった、というのが現実である。どうも本音の部分では、森林や緑が身近になくても、きっと生きていけるというふうに考えているのではないかと思えるところがあります。だが、ストレスが強い現在の社会で人々は、心身を癒すために医療に助けを求めているというのが現実の姿であるともいえます。その一方で、森林とのつきあいの中に自分の居場所を見つけて、心の病を癒したり体が治っていくという実態がだんだん明らかになってきている。またそれから子供たちが森の中で非常にめまぐるしく成長しているというのが少しずつ内外で確認されている。

そのようなことを考えてみますと、現在の私たちは、森林が与えてくれるもっとも得がたいおいしい部分を見過ごしていないだろうか、というところに辿り着くわけです。そのような認識に立って、この分科会では、ところや自我と向き合う存在として森や林を捉えることをベースにして、そういう根源的な動機というものを問いかけて、入り口を探してみたいというのが、真のねらいです。そしてそのゴールのところ、それならばどういう緑を用意していけばいいのか、獲得していけばいいのか、また人間の心とぴったり結び合えるような緑というのをどうやって見つけていくのか、そういうところに展望を求めて進めていきたいと思えます。ではまず浜田さんからお願いします。

<浜田さん - 「森の思考」>

浜田：もともとは私自身が心理学を専門にしております、精神科でカウンセラーをしておりました。精神科に勤めたあとに大学院に戻って勉強しているときだったので、

登校拒否のようになっていました。そのときに私自身もう結婚していたのですが、家族でキャンプに連れて行かれました。後から思うとなんの変哲もない40年生くらいの杉だったと思うのですが、その植えられた杉がこうぼつぼつとあるところで、なんか、こう、木が私を呼ぶんですね。何なのかすごく気になるので、その木を触ってみたりとかだんだん寄りかかっていったりとか抱きついたりなんかすると、すごく気持ちがいいんです。前までは非常に気持ちの悪い、心と体がばらばらしている、非常に気持ちの悪い状態だったものですから、木に触れたときのその気持ちのいい感じがひたすら欲しくて、その木に触る、抱きつく、というのを始めました。

とにかくそれを三ヶ月くらいしていく間に、スコーンと、ああ、自分は治ったな、というふうに思った瞬間があった。その三ヶ月間、私は木によって治ったという思いから何か木に恩返ししてから死にたいなと思っています。木が私にしてくれたことは、木というものを通した自然だったのだというふうに思います。

多分人によっては、木ではなくて、イルカだったり、ペットだったり、いろんな生き物、動物だったり、お花だったり、色々な自然の一部のものに対して反応するというのはいろんな方がなさっていらっしゃると思うんですね。そのときの私にとっては、ものすごく明確に図が見えるように、「ああ、こういうふうに自然というのは、生き物というのはなっているんだ！」と、瞬間、体に入ってくるような感覚だったんですね。

今私にもそれを自分の中にベースにもっていったということが非常にありがたいなと思っているのが大きくて、人間も同じように、やっぱり自分自身を活かしやすい場所といいですか、自分自身を活かせる場所っていうのが本当に多分、きちんとそれぞれあって、自分が生きやすい場所、それが森の中の一部の、きのこのような気分だったのですけれど、自分自身を開かせる生き方というか、そういうことができるのだらうと思いました。

その後も紆余曲折があって、私は森のことを書くというような仕事に就いて何らかの形で、森にお返しをというような活動が始まるのです。

実際には森とところですか、森と精神的、神経的なもの、あるいは教育的なものっていうのが深くは追求されていないのではないかということで、そこを書いてみないかというお話をいただきました。自分自身が非常に個人的な経験をしたという思いが強かったものですから、そのあといろんなお話を私が伺うと、実は自分の調子が悪くて森に行っても元気ももらったというようなお話が非常に多かったんですね。だから、色々な方が色々な形の経験をしているのだと思いはしても、そのことが科学的に証明されたりですとか、何かに利用されるっていうところに自分が関わるというふうに思いもしなかった。改めて取材に行かせていただいて、自分としてはごくごく個人的な思いでも、実は本当に普遍的といえるようなものがあるんじゃないか、じゃあ私たちはそれをどうやって利用、その恩恵を受けられるような形にするのか、それを表に出していく作業というのがもしかしたら必要なかもしれないな、と思うようになりました。

草苴：ありがとうございました。では次に、瀧澤先生にお話をいただきます。

<瀧澤さん - 「こころと自然」>

瀧澤：私は苦小牧で精神科医をしていて、私も森に恩恵を受けていただいたものの一人です。こころの病と体の病を、森は治すんじゃないかというようなお話をされたと思うのですが、実は私の夫が4年前にがんで亡くなっているんです。その夫がすごく森林が好きで、病気を告知される前から本人は知ってはいたのですが、病気とわかってから十年以上の長い期間を過ごすことができたことと、それからその夫を喪失した私っていうのが、ここでこうして皆さんの前でお話できるという程度には元気であるというのは、すべて森のおかげということがあって、浜田さんと同様、森に感謝をし、森にお返しをしたい人間のひとりです。

本当にリラクゼーションという意味では、森はとてもいい効果があった。例えば五感で感じる快適さ。こころと体がばらばらになるというお話があったのですが、精神的な病になってしまうと、悩み事が増えるだけでなく、体の感覚、呼吸を整えたり、脈を整えたり、体温の調節をしたり、発汗を整えたり、そういう自律神経の感覚が、かなりバランスを崩しているんですね。その五感を、森の中に入って感じることによって、そのバランスを回復させるっていうのも、またあるようです。

それから、緑の効果という色の効果なのですが、緑というのはとても気持ちが落ち着く。単純にその色の刺激だけで、脳のアルファ波という落ち着いたときに出てくる波を調べると、青というのが一番そのアルファ波が出やすく、赤というのがその対極にあると言われているんですけれども、森の中っていうのは、ただ色の緑だけではなくて、とても心地いい緑と、それからさっき言った五感がセットになって、アルファ波が増すと言われています。で、森に入ると、やはり、その自然界のもつバランスを私たちが感じ取って、失われてしまった私たちのリズムが蘇るのかもしれないというふうな考え方です。

今度は『こころの問題と自然』っていうふうな話なんですけれども、「前頭前野は自然の中を実際に草花や虫と一緒に過ごすことでより良く発達する」というのです。その次に、「自然のない生育環境が前頭前野の発達を阻害しているがために判断力やワーキングメモリの発達に障害が出る」と。これは、私も多分そうじゃないかと感覚的に思います。

ワーキングメモリっていうのは、今ここに私がこうやって話すために、対人知能や空間的知能など七つの知能の中のいろんなものを、例えば対人関係、コミュニケーションスキルの知能だとか、おしゃべりの知能だとか、っていうのをこう使いながらやっているわけなんですけど、それを乗っける土台というのがワーキングメモリなんですね。

だから森の中でいろんなことをしたり、しかも自然のいろんな刺激をしながら活動するというのは、ワーキングメモリをすごく賦活させて、いろんな知能を統合させていく力というのをつけていくということが言えるんだろうなということを私は思うんですね。

こういう複雑なことを、人間は、七つの知能をワーキングメモリの土台に乗っけてやっているんですね。だけど、森林の中で作業したり、森林の中で生活したり、何かそこで楽しむというのは、ワーキングメモリをすごく活発に使うって作業をするということが出来る。

だから、子どもたちが、あとで出てくると思うんですけど、森の中で遊んだりレクリエーションをすると、いろんなそういう能力がのびてくる、ということです。

ネイチャーゲームというのは、教師と生徒が自然を分かち合う。それで、心理療法関係とか精神科関係のシェアリングっていう言葉が今すごくはやっていて、今日あった良いことをシェアしましょうとか、私が今日悪かったことをシェアしましょうとか、みんなで共感するということの練習をしたりするんですけども。このシェアリングということ、自然の中で色々な体験をするときは大切じゃないかな、という気がします。

「子どもの生き抜く力と自然」というのは、「子どもたちのところが喜びと愛情によって、自然の世界にしっかりと結びつけられて成長したものが、やがて大人としてこの世界で何に身を投じるべきかに思い当たるのはそう難しくない」といいます。で、さっき言ったような個人内知能ですよ。へこんでもまたやってやろうという、生き抜く力というものを、わりと自然の中でいろんな活動をしたりすると、私は育ちやすいんじゃないかなというふうに思います。

リラクゼーションだとか楽しむだとか、そういうことだけじゃなくて、森っていうのはもっと深い、深いレベルで人を癒してくれるっていうのを、私は患者さんたちを見ていても自分を見ていても夫を見ていても思ったのです。そういうような、日常とはちょっと違う異常な体験をすると、PTSDっていう病気になってしまう。で、このPTSDの方をいっぱい森に連れて行っているんですけど、ものすごく効果があったというふうに思います。

森の中のさまざまなメタファー、インスピレーション、想像力、自己実現っていうふうにあるんですけど、これはいろんな人が、私の周りの人がおっしゃった言葉で、「広葉樹のように生きましよう」というのは、東北大学の西口親男さんがおっしゃっていたことなのだけど、「広葉樹っていうのは、ある実験をして木の葉っぱの三分の二をとっても成長には変わりはない。じゃあその三分の二は何のためにあるのかっていうと、他の動物たちに与えるためにあるんですよ」っておっしゃって。「皆様も、自己中ではなくて広葉樹のように生きましようね」っていうようなお話をされていた。

最後に、精神療法が目的とするのは自己実現です。森林は五感のリズムの調整の場、さらに生きていく能力を豊かにする場であると。最後に、レオナルド・ダ・ビンチさんが、「師の中の師である自然そのもの以外を道案内とする者は、誰もみな無駄な骨折りをする」と言ったそうなのですが、要するに、自然はとても偉大な師で、私たちがいろんなことへ導いてくれますよ、ということです。

草苺：ありがとうございます。それでは、佐藤さんのお話をお伺いしたいと思います。

<佐藤さん - 「公園と森林散策」>

佐藤：わたしはまず、気持ちよと感じる林の構成を探るとい、森林景観評価のこと、それから利用タイプ別に見た整備、要するに森作りの行い方とか林内管理、これは研究事

例があるので、これについて若干触れます。それから二番目として、行きたくなる緑とそのしかけという、町の中の森と奥山の森、これは特に森林公園で森林散策ということについてお話ししたいと思います。

気持ちよと感じる林の構成を探る、というのであれば、こういう形容詞をいっぱい並べた調査票を用意して、右のほうではスライドを提示してですね、評価をしてもらって分析するということをやったりもしています。

過去の研究の事例なんですけれども、カツラ林からカラマツ人工林まで意図的に、色々な姿の森林ですね、太い木が多くてわりとすいているところとか、細い木がすごく込んでいるところとかですね、広葉樹だったり針葉樹だったりっていう色々な林層、色々な様子の森林を提示する。

評価が高かったのはカツラの林、太い木がボンボンとある林。それから低かったのは、ヤチダモの林、ということです。例えばカツラの林であれば、樹高が28メートルぐらいで、ヘクタールあたりの本数300ぐらい。それに対して、評価が低かったのは樹高が14メートルぐらいで、ところが本数がですね、ヘクタールあたり2300本ぐらいと、ほとんどほったらかしになっているというか、細い木がパーッと、こうたくさんある林。

こうしたことから、例えば、林の中を散策するといったときに、好ましく思われる森林というのは、基本的に空間がまずちゃんと確保されていて見通しが良いとか、林冠がきちんと閉鎖する程度になおかつ広さが保たれている。逆にいうと、こういうふうにウワーツと、たくさん林があるところというのはもう、散策することすらできない、入り込めない。その人の好みに関係しているんじゃないか、とおっしゃられていることなんです。

その活動のタイプと、例えば立木密度とか、例えば林床植生高などというものの関係はどうなんだろう、ということです。それぞれが、散策型、休息型、運動型、というふうになっていますが、休息ですとか運動のように、そのようなタイプの活動というのは、どちらかという立木密度が低いところ、そういう場所がいい。一方で散策型の活動であれば、まあ低いよりはもうちょっと高くても大丈夫だよ、といったこととか。そういったふうに、活動のタイプによっても、望まれる林の姿や形っていうのは異なってくるんじゃないだろうかといったようなことが考えられます。

都市住民の方を対象にアンケート調査で身近な緑への充足度ですとか、居住地周辺の森林形態ですとか、欲しい緑地なんていうのを尋ねますと、地区によって森林への充足度なんかはちょっと低くなることもある。森林形態についても身近にないっていう回答が逆に多い、欲しい緑地についても、公園とかそういう出来合いのものじゃなくて、森林主体の、森林そのものとか、雑木林が欲しいとか、地域差っていうのがやっぱり出てくる。

市街地の中に孤立して残っている森林で、朝の4時だとか行ったら誰も来ないだろう、と言いながら入って見たら、ちゃんという。郊外にある森林公園、だいたい3ヘクタールぐらいの小っこい林なんです。

塵のような小さい森林であっても、市街地に孤立して残っているということは、当然そ

の周辺の方々からの身近さの度合いってというのは、郊外の大きな森林公園に比較すると全然違うということだと思います。で、身近に森林があるということの効用というか、効果の大きさというものを、思い知らされるというか、考えさせられる。

郊外型の大きな森林には、その森林にできる、果たせる機能っていうのがあってしょうし、やっぱり町の中にあるこうした小さい森林ですね、こういうものをどういうふうを活用していくか、といったようなことも、これからやっぱり考えていくべきではないかなと思います。

森林公園のアンケート調査の結果では、キャンプ利用者の方に対して「してみたいと考えていたことはどんなことでしたか。」と聞きました。「芝生広場の利用」みたいなものが多い。じゃあ森林散策は、といたら、森林散策をしたいと答えている人は決して少なくないですね。

それから二番目として、「どんなことをしましたか。」ということで、回答の上位のものを表示したんですが、実施した五つの森林公園全てで、森林散策というのはわりと上位に来ているんですね。ということは、要するに、森林散策をしたい、あるいは実際にした、という回答は決して少なくない。意外に多い。

では、「森林散策するときに、重要視する条件っていうのはあるんですか。」ということで、聞いてみました。まず、提示した条件として、行きやすさ、近くにあるかとか、豊かさ、動植物が豊富かどうか、それから歩きやすさ、散策路が歩きやすく整備されているかどうか、それからわかりやすさ、標識類が整えられているかどうかということで、こういうふうの評価してもらった。

で、結論を言うと要するに利用者側で一番重要視しているのは、行きやすさなんですね。要するに、豊かな森林が、例えば森林公園内で自分たちが滞在するそばにあればいいのにな、というところなんですね。ただし、これはすごくばらつきがある。個人内で豊かさを重視する人と行きやすさを重視する人との間ですごく個人差がある。

「森林散策をやりましたか？」という問いについては、やりました、というのが半数くらいおられる。じゃあ、どこでしましたか、と聞きますとこれはもう極めて色々でした。要するに、広場や開放空間の中を歩くということも、自分にとっては森林散策なんだ、というふうに感じておられる方もいるし、本当の意味で狭義の森林の中を歩くことが森林散策なんだと、だから私はここでやったんだ、とお答えの方もいる。要するにその森林散策、森林と触れ合うっていうことは、本当の意味で、狭義の、誰が見ても間違いない森林の中だけ、というふうに規定してしまうのか、もう少し広く考えて、広場や開放空間、あるいはそれ以外の施設周辺、そういったような場所も、森林散策の場所として活用していく方法を考えるべきなんじゃないか。それは要するに、利用者の方々への選択肢を増やすということでしょうし、まあ当然森林公園を運営する側としては、それに見合ったサービスを提供していくっていうことも、これはやっぱり考えていくべきなんじゃないかな、っていうことを示唆するものだと思います。

草苺：浜田さん、それから瀧澤先生のほうからは、緑というものが、それそのものもっている恩恵というものについて、実証的な話も含めながらお話があったわけですが、結論的にいうと、佐藤さんのお話で、なんとなく強く論証されてきたことは、基本的に、身近なところに緑がないという、私どもの暮らしのあり方に問題はないだろうか、というように、どうも行き着くような気がしました。

今、林の散策路のニーズがとても高い。ちまちました公園より防風林とか環境林のような林帯であっても身近にさえあればとても利用度が高いことがあちこちでわかってきた。

私は、ドイツ人なんかよりも、緑に対する渴望が強くないというような見方をしていたが、いやいや、そんなことはなくて、結局、身の周りに緑がなかったことと、ひとりあたりの緑地面積が少なすぎる、やっぱりそのところに原因があるのではないかと、というのが、だいぶ見えてきました。

第二部では、今度具体的に、その恩恵というようなものの中身を、例えばワーキングメモリーのような、子どもたちの対人的知能を、森がどういうふうにサポートしてくれるのかというようなこととか、それから、森林と免疫の関係が精神神経免疫学でどんなことがわかってきたのか、っていうお話を展開していきたいと思います。

《第2部》森の幼稚園、森づくりなどの補足と質疑

草苺：佐藤さんにまずお聞きしますが、森林の豊かさっていうのが出てくるはずですよ。非常にシンプルな、つまりヨーロッパ的にいえば、キャンパスタイプの森林が好きだ、憩える、というふうに言っておきながら、かたや一方で、依然として森林の豊かさっていうものを高く評価するという、そのズレっていうのはどこから来るんだろうか？

佐藤：豊かな森といったときに、生まれてくるイメージというのが一概には言えない。どちらかというところと景観として、視覚的な評価、主体で考えたときに、その中でプラスアルファでその行動性みたいなものもあるんでしょうけど。視覚的な評価の中で考えたときに、分析してみると、どちらかというところと見通しがよい、立木の本数が抑えられた森林、という。だからその辺はそういうイメージの問題と、調査方法自体の問題とがあって、食い違っているかと思えます。その辺が、アンケート調査の難しいところといえれば難しいところですよ。

草苺：浜田さんに伺いますが、私どもは、心の底から緑なんかなくても生きていける、と思っていやしないかと、仮説を立ててみた。身の周りには小さな緑で、市民の方も結構頻繁に使っているように見えるという、現実。このことを浜田さんはどんなふうにお考えになっているんですか。

浜田：都心部でもものすごく増えているんですね。私は今、東京と長野県の二ヶ所に住んで生活しているんですが、こんな小っちゃいところにこんなにたくさんの方がやってくる、というようなことは、まさに、本当にそうでした。ただ一方で、長野県に住んでいるそちらの側に行きますと、周りが山で緑なものですから、まず散歩している人って見ないんで

すね。犬も連れずに歩いていると、あいつは何ものぞ、というふうになる。緑に近い方は、逆に入っていく姿を見ないなっていう、非常にコントラストがはっきりしているな、という印象を、私自身は受けます。

草苺：今、簡単な質問を二つしました。ここです、先ほどの、ワーキングメモリのものをやや掘り下げたかたちで、浜田さんのほうから、森の幼稚園のお話をしていただきたいなあと思います。

浜田：森の幼稚園に入る前に少し。「森林療法」という言葉があるのですが、日本では森林が「療法」という形で使われるのは、ごく最近の話だと思います。研究の第一人者上原巖さんは、医学的なものだけではなく、森林の保健休養機能を利用した、さまざまな分野で使えるものとして、教育的な部分、あるいは福祉の部分に対しても、森林療法という言葉の使い方をしています。その中のひとつに、森の幼稚園、子どもたちに対する教育力の高さのような部分を、取り上げています。

ドイツでは「森の幼稚園」という園舎をもたない、毎日森に通う幼稚園、森の中で幼児教育をするというものが 220 ヶ所くらいすでにあるんです。これはドイツだけでなく、北欧やヨーロッパの国々に取り入れられていて、きちんと認可のされている幼稚園になっています。残念ながら日本場合はきちんとした幼稚園として認められることがありませんので、幼児教育のサークルという形の扱いになっています。毎日森の中に行くと最初に聞いたときには、単純に体が元気になりそうだなという印象だったんですが、上原さんのお話では、コミュニケーション能力が非常に高くなるということがまず挙げられています。

いろんなことを交渉する、人との関係を築く、という私たちが基本にもっていなければならない、その能力が非常に高くなることと、森に行って遊ぶことと何の関係があるんだろうと、最初わからなかったのですが、実際に自分が取材に行ったときに、非常に納得できる部分がありました。それは、毎日行く森が仮にももちろん同じ森だったとしても、同じ場面がないんです。既存のもので、いつものパターンで遊ぶんじゃなくて、その場にあるものを使って遊びを生み出すんです。森の中で状況が変わって、それに子どもたちが即して遊び、動き、走り、ということをしているのを見るにつけ、これをコミュニケーション能力が高くなる、とちゃんと分析する教育者の方たちは素晴らしいなと、思いました。

日本版の森の幼稚園、「青空保育仲良し会」は、神奈川県鎌倉にあります。鎌倉は、観光地として名前を馳せているところですが、日本で一番最初にナショナルトラストになった、自然風致に関心の高かった地区でもあります。神奈川県全般にそうですが、ゆるやかな山があまりなく、どんなすごく小さな里山にあっても、わりと急です。「谷戸田」とか「谷津田」とかいわれるような、境目の小さなところは全部田んぼにしたという歴史もあり、残っている山の部分は全部急な斜面です。一歳児の子たちがかなりの斜面でもスルスル滑ったり、転んだりしながら、慣れた足つきで降りていくのを目の当たりにして、正直本当に驚きました。子どもたちは、2メートルぐらいになるアズマネザサの壁の中で、突然歌い始めたり踊り始めたりし、それからまたパーッとまたどこかに歩いていく。

遠足の感覚なのですが、目的地で初めてお弁当を食べて遊び始めるのではなく、目的地に行くまでの間の通り道すべてで遊びながら歩いていく。落葉の季節に色々なものを拾って、家族のお土産用に一人が拾うと、みんなが拾い始めて、一当りそこで遊ぶ。そういう子どもたちの遊びを見て、行き当たりばったりで遊べるキャパシティの広さみたいなものが、森には無尽蔵にあるんだなという感覚を持ちました。鎌倉のすごく豊かなところは、里あり、田あり、畑ありと、そして山の中を歩いて海にもいける。じゃあ他の地域でこれができるだろうかという疑問、その行きやすさという言葉は、取材を通し、ずっと私の頭の中にありました。

幼稚園の年齢になると、子ども達同士の関係での遊びもすごく闊達になって、本当に森の中で遊ぶコミュニケーション能力ってというのが、どのように使われていくのかというのが、非常によくわかる。ちょっとうまくいかなかったり、喧嘩したりしただけでも、それで傷付いて離れてしまうというようなことが、こういう中では難しい。喧嘩をしても、しばらくするとまた何事もなかったかのように遊び始めるというのが、一日の間に何度かあるのですけれど、こういった子どもたちの関わり方をみていると、色々なものを自然が発信してくれる中で、自分たちの喧嘩や怒りや笑いやなんかを解き放たれているというのは、ものすごく心を深く掘っていったと感じました。

食後に木登りが始まったときに、誰かが登ると、やっぱりまねしたがって登るんです。公園などのジャングルジムだと、そこにみんな集まって順番を待つしかないですけど、こういうところだと、じゃあ自分は他の木を探そうって、他の木に行けちゃうんですね。森の中で、いくらでも代用がきいてくれる世界に彼らがいると、そういう感覚をすごく受けました。

一、二歳児までは保育士さんがいますが、幼稚園のレベルまで、お母さん達の自主保育という形を取って続けています。読み書きや先生の言うことを聞けるとか、そういった集団生活の教育を今の幼稚園が必要としている中で、小学校に行った時に大丈夫だろうか、幼稚園は普通の幼稚園に入れたい、と思われるお母さんは、やはり多かったようです。でも、レイチェル・カーソンの『Sense Of Wonder』が決め手で、子どもたちには自然の中で体験させてあげることが何より大事なんだ、最初勉強が遅れたり、集団生活が上手いかなかったりするかもしれないけれど、ゆくゆく子どもたちに良いのはこっちなんじゃないか、という判断を共有して続けたといういきさつがありました。お母さんたちも保育士さんたちもおっしゃっていたのは、この森の幼稚園で、一番子どもたちに違うのは子どもたちのソウゾウリョク。ふたつのソウゾウリョク（想像力、創造力）。ここで育つ子どもたちは、それがものすごいというのを、ここでの教育のおかげだとおっしゃっていました。

草苅：ありがとうございます。森の子どもの次に森の親父の紹介を簡単にしてみたいと思います。私は年間60日ぐらいを林の中で過ごしています。林の中を観察し、道をつくったり、薪をつくったりして、そういう自分を題材にしながら、「林とこころ」というものをトレースしてきています。私が今関わっている苫小牧のコナラ林のフィールドは、非常に

恵まれた条件にあり、色んな人が入れ替わり立ち代り、ログハウスを基点に出入りして作業する状況にあります。

北海道の中で里山はないのではないかといわれていますが、このログハウスを中心にだいたい30~50haぐらいを間伐して、それを薪にしたり、炭にしたり、ほだ木にしたり、意識的にいわば里山化してきた、ということです。つい七、八年前まで出されていた『森林小学校』という大変刺激的な啓蒙書の中で、浜田さんが、私を紹介してくれたときから、この雑木林は、なぜ手入れをするのかを色々科学的に言うをやめて、左の林は手入れする、右の林は手入れしない、そうするとどうなるかということ、何キロかずうっと続けています。

林にかける親父のテーマとして、なぜ人と緑が疎遠なのかという意識、そばに緑なんかなくても生きていけると私たちはそう思い始めていないだろうかという疑問、緑の役割論議、雑木林の魅力といったことがあります。新しい緑との付き合いのためには、例えば土地を借り、手入れをして、収穫をして、それを薪か何かに変換してこぎれいな林を歩き、悩みを語り、結果的には、自分の周りも幸せになることができるのではないかと感じます。

身近なところに緑があった場合、次に何がくるかというと、散歩道とか、そういう道でないかということ、を思い始めまして去年からササと林床植生を、ブッシュカッターで一人でずっと刈っています。間伐もひと冬に1ヘクタール、1人でずっとやるのですが、ついこの間、一周30分くらいの道がやっと出来上がりました。結局、フットパスが身の周りにたくさんあるってことは、それだけ私たちが林の中に行き触れることができるチャンスがあるということになりますので、その意味は、非常にいいものです。

穂高養生園では、林の持つ癒しの力を実践されています。鍼灸師の方が、森林散策を処方する。一日二食の食事と色々なプログラムがあって、その中に散策が加わっている。森林散策をした後、皆さんの顔つきがどんどん変わっていくんだ、とオーナーはおっしゃっていました。食事は玄米を中心とした穀物と、地場でとれた地産地消ということで出されるんです。こういう説明を受けて、自然食品をいただくときに、やっぱり何か祈りのようなものが出てくるというのが不思議なんです。プログラムの中には、リラクゼーション、ヨガなど色々なものが含まれていて、一週間の間に自分にあったリラクゼーションの方法を体得できるようになっているわけです。

森林とフットパスとの関係にも非常に興味があり、昨年02年の九月にドイツに行きました。基幹になるクアパークがあり、その10ヘクタールぐらいの公園から、縦横にフットパスがずっとのびているわけです。左側にヨーロッパトウヒがあって、林に入ったり抜けたり牧場があったり、キャンパスタイプの森林を、延々とめぐりました。キャンパスそのものという具合に木が少ないところ、混んでいるところ、疎林と入り混じっているところがあり、田園地帯を歩いていて時々林が出てくる、と言ったほうが正しいかもしれません。

ミュンヘンの西側80キロメートルぐらいにあります、パートウェーリスホーフェンという人口15,000人ぐらいの町には、ドイツの各地から利用客が、一人三週間平均でやってく

る。医者も、あなたはここが悪いからここに行きなさい、と言うのに従った場合だけ保険が出ます。自己免疫疾患、関節リウマチなんかの人たちが 40%くらいおられますが、自己免疫疾患というのはどうもストレスが原因で、ここに行かれると、三週間くらいクナイブ療法をしながら、完治していくという過程です。

ストレスがなくなるのは、場のエネルギーみたいなものを田園からもらえると、そういう感じもしますね。その景観的なものにしろ、医療的なものにしろ、ドイツの方は、「気」の捉え方について、非常に長けているんだという話を伺い、ああ、そういうことなんだろうなあと思ったことがあります。

こころが自律神経に影響を与え、ホルモンなどの内分泌系に影響を与えるということはおわかっていたのですが、昨今の研究の中で、それが免疫力に影響していることがわかってきました。このように色々な調査がされて、データが積み重ねられた結果、やっと森林の恩恵というものが科学的に明らかにされていくんだろうと思います。

緑の役割の見直しということでは、日本学術会議では根源的な森林の機能として、生物多様性保全、環境保全、土砂災害防止、水源涵養、快適環境形成、それから保健、レクリエーション的な機能、文化。最後に物質生産と並べて位置づけていますけれど、私はどうも違うと思います。私のような 1 市民が関わっていくもっとも深いところは、まず物質生産のところ。身の周りの荒れた林を、循環できないだろうかという視点。それから、保健、文化、つまり日本人のこころをもう少し掘り下げていかなければと感じます。

先ほどリラクゼーションという言葉が出ましたけれども、林の間伐が終わった後はいつも、非常に肺活量感が多くなったり爽快感が出てくることに気付いたのです。とても気分的に上昇して行って、呼吸にどこか関係あるなとある時期気付いた。それはリラクゼーションの感覚と全く同じだったというのが発見なんです。私の林との関わりを色々分けてみたら、森の保育・販売という作業系の中に軸足を入れて、遊びなどに手を出したりしていました。いずれのジャンルに関わっても、森林の中でリラクゼーションは結果的にはできるんだろうとは思っています。ただ、森林の中の活動というのは、作業系でいった場合には、単独でいるんな林に関われるというところに「売り」が出てくるんじゃないかなと。

最終的に、人と緑が疎遠になっていったものをどう解消するか、と考えたときに私は欧米的な公園をとりあえずはサンプルにし、次に、豊かな奥地のような日本の森林というようなものが玄人好みとした緑地とする、つまり、最初は都市林とか公園緑地とか、非常に町の中の緑があって、グラデーションのように里山や奥地の緑といったものもオプションとしてあるというような組み立てはどうだろうかと思うわけです。欧米的な公園、シンプルなキャンパスタイプというのがとりあえずは人気が高くて、新しい緑を発見するきっかけになりうるのではないかと。とりあえず、「身近な場所にある」というのは、どうも逃げられない壁なんじゃないか。

そこにフットパスとか、ルーラルパスとかが備えてあった場合に非常に行きやすくなる。いずれ日本的な公園緑地というものに行くのでないかと推測する理由というのは、シンブ

ルなキャンパスタイプをどんなに体験しても飽きるからなんです。里山のようにほどほどの手入れがされた、あんな感じのところにも和みのようなものがあるのではないかと。それから、畏怖、恐れとか、そういった部分があって、これもやはり、ひとつ日本型の道のようなものが入り口づくりのきっかけになりそうだなあと、昨今森の親父は考えるわけでありませう。

パネリストの意見交換

草苺：昨日の鼎談は、チカッブ美恵子さんというアイヌの方がいらして、アイヌの方々の森林に対する構えといったスピリチュアルな部分がリードしたと思うのです。言葉の中に自然に対する恐れとか、アイヌ語でいう「オリパク」みたいな言葉が出てきたのです。例えば、その上原さんも森林療法の本の中で時々使われている「自己内観」という言葉がありますね。林の中に行くと、それがとりもなおさず自己内観の時間になる、そういう時間というのは非常に貴重であると一般的な言われ方をされていますね。瀧澤先生の立場から、森林にグループで関わる場合と一人で関わる場合の違い、その自己内観とリラクゼーションは、どんな関係で捉えられるのか、お話をお聞かせください。

瀧澤：何を期待するか、ということかだと思ふのです。どういう形で入ってくるかそれぞれ違う。先ほど、病院の患者を林にお連れしているって言いましたけれど、林に馴染むようになって、何が起こったかって言うと、皆一人で行くようになったんですよ。色々なことで気落ちしたり、むしゃくしゃするので、散歩にいつてきますとって、私の勤めている病院の周り、雑木林を歩きに出るようになったり。プラス、みんなでいるときと…。

草苺：使い分ける？

瀧澤：本人達は使い分けている気は無いでしょうけど。要するに、パニックだからお薬ちょうだいって言うか、散歩に行つてきますって言うか、使い分けで、自分は散歩で落ち着きそうだから、行つてきますと。緑の中、森の中を歩くのは、色々な効用があるようです。本当に深い意味で内省できたり、どうして自分だけこんな辛い思いをしなきゃいけないのという思いを森に受け止めてもらう感覚とか、色々なレベルの効果を本人達が使い分けているのじゃないかなって気がします。

草苺：患者さんが一人で行くようになって、明らかに何か見えてくるのですか。

瀧澤：そうですね。薬を使う量が少なくなつたり、パニックになったときに人の迷惑をかけないよう森の中に駆け込んで叫んで戻つてくるとか、そういう形で自分なりの方法を見つけている、ということはあるんです。ただ、それを自宅に帰つてできるかということはあるんですけど、病気を乗り越える力についてはついてきてる気がします。

草苺：今度は身体的に癌で病む方たちが、林の中で免疫力を賦活させる手段に森林を使つていこうという動きについては、これからどのようにやっていくのでしょうか。

瀧澤：癌の免疫力を上げる方法は、食品とか、気功とか、温泉だとか心身両面たくさんある。森の中を歩いてというのはまだ少ないと思うけれど、ご自分でされてる方って多いと

思うんです。癌になってすぐ行き詰ってきたり、色々な夢や執着をもう諦めなきゃいけないところから、自然に対するところが開けてくる人ってとても多いので、自ら森に入っていく人って多いんだそうです。そういう境地になった人は、確かに延命効果があがる。

草苺：やはり、そうですか。イギリスでは、手かざし療法の保険が効くけれど、日本では効かない。なぜかなって掘り込んでいくと、東洋医学的なものとか、宗教的なものとか大きな壁があるような気がするんです。バードウェーリスホーフェンでも、治療の一覧表を見ると東洋医学的なものがドンドン出てくるんです。手かざし療法の、その中で上位の方にある。すると、今の医学の認め方と、現実的に訳が分からないけれどとりあえず効きそうだという世界とが、やっぱり平行していく状況が、このまま続くのかなと思います。

瀧澤：自分が受ける側の心理として、薬だけ、病院だけ、手術だけの治療より、ありとあらゆるそういう心地よいものを取り入れてもらえることが嬉しい。それがホリスティック医療なんです。でも、現実には保健医療のお金は底を突いてきていて、個人負担も増えてきています。ニーズは高まっているけれども、お金を出す側のほうは切り捨てていっているような感じがするんです。民間がそういうものに関心が深くなってくると、経済的な動きの変化が期待できるかもしれないけど、医療はなかなか今厳しいです。

草苺：そうですか。浜田さん、なにかご意見ありませんか。

浜田：私が、『森がくれる心とからだ』を書くときに、心理療法の中で森林を使うというのは、実は非常に多くて、特に気功では樹林気功というのが別格になっていてポピュラーなんです。でも実際に日本で、医療の点数として保険にできるかという...。日本は、針灸とか、マッサージ、漢方薬っていうのが医学の主流だった時代が長いわけですよ。それを明治以降にすっかり変えてしまった段階で、昔に対する拒否反応、そこに対しての抵抗感が、医学の中では強いという印象を持っていたんですが、この一、二年の間に、気功を利用するデータがとられ、メカニズムはわからないけれど効くっていう経験を利用しない手はないって動いてはいる。科学的なデータは少ないけれど効くという点で取り入れてもらえたらという気持ちはするんですけど、森林の場合は、非常に要素が多すぎて、何が効くのか、というのがあります。

ドイツやイギリスで森林の散策が非常に利用されるけれど、詳しくいうと森林ではなく、散策、ウォーキング、が効くのであって、森林が非常に良いということは、そんなには研究されていないんです。ドイツ人は一般的に非常に理屈っぽくって、何をやるにもどう効くってというのがきちんと整理されていないと納得しないのに、森林に関してだけは、彼らは気持ちいいから良いじゃないかで済ませる。でも日本の場合は、気持ちいいから良いじゃないかでは済まない。そこがやっぱり壁になる。

もう1つは、医療の分野に参入しようとする時にやはり壁がある。森林療法の研究会に医学関係者、作業療法士、福祉関係、森林インストラクターの方たちが非常にたくさん参加されていて、医学関係の方達は、自分が森林を医療に使いたいということは公にはしたくない、という状態がまだある。その辺も揺らぎながらいい方向にいつている気はします。

草苳：わかりました。日本とドイツで「どうして森に行くのか」というアンケート調査をすると日本に無くドイツに出てくる答えに「一人になれるから」というのがあるんです。つまり、意図的に一人になりたいというのがあるんです。佐藤さん、日本人で公園緑地においてアンケートをとった時、そういう選択肢は選ばれることはありませんでしょうか。

佐藤：森林公園に出入りをして来られる方の様子を見てみると、当然家族連れによる利用を前提にして整備をしているのはあるんですけど、まず一人で来るっていうような方は、あんまりいない気がしています。一人で散策していらっしゃる方は、ある程度森林と接した経験がある方と見受けられます。一人で森を歩く、ということを考える以前に、色々個人的な経験の積み重ねのようなものがあって、ということなんじゃないかと思います。

草苳：林の中で一人にならないと得られない恵みというのを森林がもっている、この問題意識なのです。森の遊び方が、非常にグループ交際的なものに偏っていないだろうかということが、根っこになっています。確かに二人で林の散策をするのは、悩みを打ち明けるときもそうですし、一種独特の雰囲気があって、二人は二人の意味がある。三人以上になると別の楽しみは出てくるでしょうけれど、その中に大切なものが失われないだろうか、という懸念をずっと持ってきました。そこを直視して、そういう視点から、もう少し私は林の付き合いを考えてみたいな、というつもりでいます。

ここよりフロアを入れた質疑

草苳：皆さんから、ご質問ございましたら、お受けしておきたいのですが。

フロア1 (女性)：下川町の奈須です。森林ウォーキングで免疫力が上がる、肺活量が増えるというお話でしたが、他に研究して証明できる気付きがあったら、教えて欲しいのですが。

瀧澤：まず、多分自律神経機能は絶対よくなると思うのです。肺活量が増えるというのは、呼吸が深くできるようになっていくからだと思います。すごく緊張が高いと、呼吸がすごく浅くなってももちろん循環も悪くなる。そういう自律神経機能を測る方法は、ひとつの手かなと思います。例えば、友達と喧嘩をしても謝ることができるか、とか対人関係スキルの色々な項目を作業療法士などがチェックすることはできると思います。

アメリカのデータのとり方は、他の治療は全然一切せず森林散策だけを一年間続けた人と薬を飲んでいる人と比べるということをしていて、それが実証的データと言われています。森林療法だけの効果を見るために、他の治療を一切しませんっていうのは、設定された時点で反感はあるだろうし、倫理的な意味も含めて、問題はいっぱいあるのです。自律神経機能とか、対人関係能力を量るとか、そういうのはできると思います。

浜田：先日、上原さんにお話をうかがったとき、森林療法を進めていくに当たって課題が二つあって、一つは人材の育成、もう一つはソフトの問題だそうです。ソフトの部分では、森林がいいですって一般論をするより、森林療法が実際にデータを取れるような形、例えば高齢者やビジネスマンと非常にターゲットを絞った上でメニューを作って、こういう効

果があったとすると、かなりの蓄積ができるんじゃないかと考えている、とおっしゃられていて、私も非常にいい手法ではないかなと思いました。

瀧澤：病気の人を治すという観点ではなく、健康的な老人に森林がどういう位置付けだったかというのは、データをとりやすい。八十過ぎても元気な人の健康管理とか知的能力を保つためにしてきたことに、森林データを拾ってみるのも一つの手かもしれないです。

草苺：酒もタバコもやって、運動もしないけど長生きしている人もたまにはいるけどね。(一同、笑い。)WEB上で調べたら唾液の中の免疫グロブリンを抽出できる試薬を売っている会社があります。リトマス試験紙みたいに、林を歩いてペツと舐めたら青くなったから、ああこの人はこうだとか、そういうようなことをやりたいなっていう気はありますね。

フロア2 (男性)：下川町の奈須です。身近な森が重要な要素の1つというお話でしたが、離れた森林に行くというのも重要な要素の1つではないでしょうか。過疎地域の生き残りに保養地というのがあると思っています。地域で全部まかなうのではなく、医者は都会においてその処方や診断の指定保養地に下川があるという可能性をお聞きしたいのですが。

瀧澤：ドイツのように日本ではどこかを医師が処方するって言うのは公には無いです。穂高養生園は回復期のPTSDにとっても良い、「あそこに行くって回復期になって、最後の仕上げにとっても良かった」というような患者の声がMLで回ったりします。場所の良さ、人の良さ、食べ物の良さ、温泉の良さ、全部ミックスしたところで効果があると思うのです。対応にもすごく慣れていて、末期の方、ビジネスマン、それぞれの人たちに、かなり質の良い臨機応変な対応ができる。そうなれば、口コミで「ここに行けば、とても自分は良くなった」と広まっていくっていう可能性があると思うのです。

浜田：地方自治体がかなり森林療法に興味をもっているので、ライバルが多くなると思います。知事が熱心な県では、医療を巻き込んだ保養施設としての森林というような、突っ込んだ動きを感じます。病気じゃないけれどもリフレッシュしたいときの施設って、日本には非常にまだ少ない。そういった医療だけではない路線を目指すのは、かなりあると期待はするのです。

草苺：自治体が熱心だという話は初めて伺いました。思い出すのは、養生園の福田さんとお話している間に、最近よく人が視察に来るが、気になるのがみんなハコモノのことばかり聞いてくるっていうんです。ホスピタリティだとか、チームワークだとかを本当に学んでいるのか？そういう実情はありますけど、今が大事な過渡期で、うまくいけば人のこころと体、林、森林というものの見方を大きく変えていくきっかけになる可能性も持っている、という気がします。

ここよりまとめ

草苺：最後に、簡単にお一人ずつお話を伺います。

佐藤：森林は、今まで、どれだけのものを成長させてそれを収穫して木材にするという、スタンディングとマスだったのですが、その森林の新しい可能性を開いていくという仕事

をこれから進めていく上では、教育、福祉、医療とか異なる分野と協働でやっていくことを通じ、可能性を広げていくことが重要だと思います。そういう意味では、森林という世界に閉じこまらず、森林という分野を広げるために、色々な分野の方々と一緒に仕事をしていく姿勢、繋がりづくりがこれから重要になってくるのではないかなと思いました。

瀧澤：私は、病気になってからそれを治すよりも病気にならないために森林を活用するっていうことがとても大切だと思います。健康管理をある程度できている人というのは、リフレッシュをうまく取り入れているのではないかなと思うのです。私自身が仕事のストレスを全部森に行って晴らして来るのですが、お金がかからないし、副作用もないし、長く続ければ続けるほど健康になっていく。こういう森林をきちんと見直してほしいと思います。それから次世代を担う子ども達が、森林で遊んだり育ったりする事で柔軟性の高い子供が育つと言われていて、そのためにも森林っていうものを見直していけたらと思います。

浜田：森林療法に携わったとき、残念ながら林学の側のほうからのアプローチはまだ非常に少ない、もっと林業の方の発信がほしいな、というのが正直なところあります。それは結局、今回のように私たちのような市民が林業側の立場の人たちにも、プッシュしていくって一つ一つのきっかけの問題だと思うのです。山に入られている皆さんに当たり前の気持ちの良さや医療的なものが発信力として出てくるとすごく良いなと思っています。

あと、このテーマを掘り下げた時、日本の場合、ちょっと紐解くと樹木と心の関係がズラッと出てくるのです。でもそれは宗教や思想の分類で出てくるもので、科学的なものとの接点を持たせにくくなってしまったという背景がある。神道というのは、本当に森林の宗教だったのだなとしみじみ思うのですが、そういった私達が失ってしまっている本来あるべき宗教とのつながり方を、私たち日本人はこれからもう一回探っていく必要がある、そういった意味でも、森林が非常に大きな要にあると私自身は思っています。

草苺：こころというものを遡っていった時、どうしてもそこに行き着かざるを得ない部分があるんですね。ところがそこは忌避されている部分で、どうもそこから先に進まない。昨今、いいキーワードを探したと思うのが「呼吸」です。呼吸という言葉に宗教性があまりない。しかし、あの中には瞑想、リラクゼーションなど色々なエキスが入っていて、無色透明化できる魔法の言葉という気がします。私は林と付き合っって呼吸に行き着きました。

最後に変な話になりました。今日は4時間15分もの長きにわたりご清聴いただき、そして先生方には長い時間お話をいただきました。皆さん、ご協力ありがとうございました。

(おわり)