

生まれたての空気が心と体に沁み込むウォーキング

「森林セラピー」を体験してきました。

神奈川県横須賀市の地元ウォーカー関野典子さんが案内人に導かれて体験した「森林セラピー」。「自然と一体になった感じ！」と驚きの体験だった。

撮影 / d.takagi



いつもは家の近くでウォーキングをしているという関野典子さん。「こんなに豊かな自然の中を歩くのは初めて」と今からワクワク。癒やしの森案内人は植物に詳しい駒形伊信さん(右)と地元の歴史に詳しい横山浩久さん(左)がついてくれた。

森で深呼吸し、木々の声を聞く。
初めての体験に、
心と体がほぐれていく。

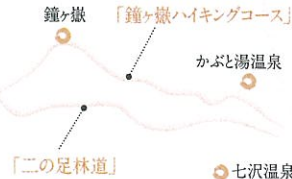


「木の太さを測ってみてください」と言われ、巨木を抱え込む。その大きさよりも木肌の感触やぬくもりに「なんだ心がすっきりしました」と関野さん。

飯山観音
飯山温泉

「白山順礼峠ハイキングコース」

県立七沢森林公園



今回歩いたのは県立七沢森林公園。もっと本格的に歩くなら、3つのセラピーロードがある。

「森林浴」の効果
心と体で実感して。

自然を楽しみながら野山を歩くことは、ハイキング。同じくレクリエーションだが、そこに健康という目的の要素が追加された山歩きが、トレッキングだ。確かに、歩くことは健康維持や促進に役立つ。では、精神的な効果はどうだろうか？ そこで登場するのが「森林浴」だ。近年、注目を集めている「森林浴」だが、この言葉が生まれてもう29年になるといふから意外だ。

注目されるようになった理由は明確。その効果が医学的に裏づけられるようになったから。そこで登場したのが「森林セラピー」だ。森林浴効果を利用して健康維持や疾病の予防を目指す取り組みの総称で、全国44か所の森が「森林セラピー基地」として認定されている。

その一つ、神奈川県東丹沢にある「散策の里七沢」に、ウォーキング歴10年という関野典子さんと共に真夏の猛暑日に向かった。

複数のコースの中から駒形伊信さんが選んだのは、初心者におすすめという七沢森林公園コース。最も楽なコースという割に標高1900mまで登る。「街歩きは慣れているけど、こういうトレッキングは初めて。でも、すごく楽しみ」と関野さんは歩き始めた。



駒形さんは「ハイキングと違い、足首をしっかりサポートしてくれる靴がトレッキング向き。雨用パーカも必ず」とアドバイス。



ひとしきり歩いたところで「深呼吸しましょう」と駒形さん。深い呼吸を何度も繰り返すうち、疲れが消えてまた歩き出す力が湧いてくるから不思議。

秋になれば不々が色づき、あでやかな世界が広がるという、七沢の森。四季折々の森を歩いてみたいという、新たな気持ちが始いてくる。



若い頃と違って、ただただゆっくり。このペースだから、見つかるものがある。



橋の上でふと足を止め、「耳を澄ませてください。ほら、いろいろな音が聞こえるでしょう?」と。自分では気づかない森林の表情を、案内人が教えてくれる。



いくつもの坂を登ったごほうびに、この風景。山の麓にかつてあった城の話などを聞きながら、ちょっとした達成感。

木立に囲まれたベンチで、「ここで瞑想でもしていきましょう」と。目を閉じ、ゆっくり呼吸しているうちに、自分が森と同化するような不思議な感覚に包まれていく。



1時間以上歩いたというのに、「全然疲れないんです」と、この表情。森林の空気は、何かの力があるのは確か。