

| | | | |
|------|------------------------------|-------|-----|
| 講座名 | 森の癒し（健康と癒しの森歩き） ～心と体で楽しむ森林浴～ | | |
| 開催日時 | 2023年5月10日（水）10時00分～12時00分 | | |
| 開催場所 | 松戸市「21世紀の森と広場」 | 一般参加者 | 14名 |

活動概要

好天に恵まれ、この時期にしては暑いぐらいの気温のもと「通常の植物観察会ではないので、五感を働かせて、足元の土の感触、鳥のさえずり、木陰のすがすがしさ、樹木の樹皮や葉っぱの手触りや匂いを感じてほしい」と趣旨を伝え、ゆっくりと歩きました。強い日射しに堪らず、大きな樹木の木陰で休憩し周辺との気温差を感じてもらいました。

田んぼに舞うアオスジアゲハを眺め、花が特徴的なミズキ、水辺のハンノキ等に触れて、ユリノキやトチノキの高木が立ち並ぶ場所で、樹を抱いて腹式呼吸を体験してもらいました。ユリノキはちょうど花が咲いている時期で、あざやかなオレンジの斑紋をもつ黄緑色の花にしばし感嘆しました。

クスノキの大木の下で葉っぱを拾い、樟脳の匂いを嗅ぎ、天然の防虫剤であること、先程のアオスジアゲハの幼虫の食草であることを解説しました。

台地上に歩を進め、途中の東屋で座って休憩し、そこからの草原広場方面の景観を楽しみます。参加者同士も和やかに会話しています。続いてもう少し先の東屋で更に高い場所からの景観の違いを感じてもらいました。

スギやヒノキ等の針葉樹エリアにてフィトンチッドの不思議（樹木にとっては抗菌、防虫のために生成している物質であるが、揮発性で香りもよいため人間にとってはリラックス効果があり有用である）に触れました。

最後に「縄文の森」にて通常は入れない針葉樹エリアで樹木の根元に寝転んで、森を体感（葉音、鳥のさえずり、木漏れ日等）しました。

このようなゆったりと森で過ごす体験は日頃なかなか経験できるものではなく、参加者にとってはよい癒しのひと時となったことと思います。

F I C 講師：野村昭夫 アシスタント：海野直樹

