

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	2024年5月8日（水） 10時 ～ 12時		
開催場所	松戸市「21世紀の森と広場」	一般参加者	10名

活動概要

当初14名の申し込みでしたが当日キャンセル等により10名の参加となりました。本日は午前中より雨の予報でしたが、午前10時の開始時には晴れ間も出て気温も上がり、絶好の森林浴日和となりました。「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。

花が特徴的なミズキ、水辺のハンノキや実が特徴的なイヌシデ等に触れて、トチノキやユリノキの高木が立ち並ぶ場所で、気に入った樹を抱いて腹式呼吸を体験しリラックスしてもらいました。ユリノキはちょうど花が満開の時期で、鮮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、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、額縁の中の絵のような草原広場の景観を楽しみます。参加者のお一人が持参のコカリナを即興で演奏し、それをきっかけに会話も盛り上がります。更に先の東屋で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。

講師（チーフ講師 野村昭夫、アシスタント 海野直樹）

