

森林療法と環境教育

東京農業大学助教授・森林療法研究会 上原巖氏

野鳥観察や動物や植物観察の観察会などで、「心がいやされたなー」と感じた時、その活動は森林療法の範疇である。

最近、癒し系という言葉をよく聴く。「森林環境と関わって健康が高まった。」ということが森林療法と言える。

様々な実践事例から、環境教育を実践している身近なところで森林療法ができることを知ってもらいたい。

森林とは、土と生き物を含めたものを指す。森と林の違いは、語源の違いでいうと、「森」は、神様が盛ったもの、自然にできたものであり、「林」は、人が生やすものということになる。

事例紹介から

森林の癒し効果は？

ストレスのある時や落ち着きたい時に森を歩きたくなる。

トラウマ関連疾患、PTSD、薬剤抵抗性を有する心に障害を持った患者に対して、「森林散策」を中心に週3回、毎回2～3時間実施し、効果を上げた。森林散策というシンプルな活動で十分な効果がある。

CBCI（行動）測定結果からは、ひきこもり、攻撃的行動、非行的行動など様々な問題が、有意な改善が見られた。

受容環境として森林が有効であった。森は無言であり、無条件に沈黙で受け入れてくれるところがいい。

ドイツ「森の幼稚園」の事例

200ヶ所以上ある森の幼稚園は、民有林や森林公園を活用し、施設や器材を持たない場合が多い。天候に関係なく森を歩く。森林空間での遊びが主体であり、異年齢層と一緒に活動することに意義がある。一人遊びも認め、食事バラバラのこともある。音階順に並べない木の枝で作った打楽器からは、木にも個性があることを知り、人にも個性があることを気づかせる。おはなしの時間（文学作品の朗読）があり、静かに母国語を聞くことを大切にしている。

コミュニケーション能力の発達促進、体力・免疫力、安眠、手先の微細運動の発達などの保育・教育効果がある。

事例 仙台市での事例 セツ森森林公園

視覚障害者と秋の紅葉を楽しむ

地形を楽しむ

バリアフリー、ユニバーサルデザインは、不要である。森林には多様な空間がある。

障害をお持ちの方とのプログラムの留意点

- ・基本的なマナーをきちんとする
- ・説明をきちんとする 色も形も詳しく
- ・自然・森林をまるごと体験していただく
- ・コミュニケーション・インストラクションの工夫
- ・森林のいろいろなことを把握しておく
- ・記録しておく

事例 企業人対象の事例

森林療法への社会的な期待の高まり

障害者にとっていいものは、健常者にとってもいい。

森林療法への社会的な期待の高まり

期待されていること

- ・心身のリフレッシュ
- ・生活習慣病の予防
- ・メンタルヘルス
- ・森林を中心とした保養地形成
- ・医療・福祉分野での利用

事例の特徴

- ・企業におけるメンタルヘルスのための森林活用の考察
不安感がすごく減った 爽快感が高まった
6つの項目すべてが高まった

いろんな環境を使った方がいい

今後の展望と課題

- ・メンタルヘルスの1方法としての森林活用
- ・プログラムの充実
- ・受入の態勢・体制
- ・企業と森林を結ぶには？ 社員の健康を高める社員旅行

事例 学校林の活用 養護学校に2年間勤務

- ・森の中で自分自身を振り返る

効果測定が簡単にできるようになった。ストレスチェックができる。

10:44

まとめ(事例から)

森林療法としての特徴(上原2005)他の療法との違い

森の中でやることに意義がある

- ・森 = 生命体の集合
- ・生物による空間世界
- ・言語がない
- ・歴史性
- ・時間の流れ
- ・風景・景観・光景
- ・音環境
- ・温度環境・
- ・香り
- ・地形

森林療法の進め方

- ・クライアントへのアセスメント 誰が窓口になるのか
- ・目標設定
- ・方法
- ・実行
- ・評価・反省

プログラム

休養的なもの・・・

10：47

注意点

こんなインストラクターは困ります???

診療内科的には・・・。

- ・むやみにテンションの高い方
相手の背景を理解せずに話をする人
- ・根掘り葉掘り、相手のことを訊く方
プライバシーの侵害?
- ・話しすぎる、説明の多い方
シェアリングとかやらない 人に会いたくない・・・
くたびれて来ているので、くたびれてしまう。
- ・マニュアル通りの方
突発的なことに対応できない
- ・自分自身に「癒し」の必要な方
- ・タバコを無遠慮に吸う方
微量なフィトンチッドの効果を・・・
- ・必要以上に華美な服装の方
- ・その他、無愛想、不潔、高圧的、冷たい・・・

身近な地域での森林療法の可能性

場所 森林療法のできそうな場所はどこでしょう?

特徴 身近な里山での森林保養の特徴を考えてみましょう

歴史 地域の歴史を調べてみましょう

気候・風土 地域の気候・風土を再確認しましょう

樹種 身近な里山の森林の樹種の特徴は何でしょう

お気に入りの場所 自分のお気に入りの場所を見つけましょう

自分にできることか 自分にできることから始めましょう

11：10 参加者と・・・

4～5人のグループに分かれて(7つ)・・・。20分間

「身近な地域での森林療法の可能性」について話し合う

1班 教員3名、環境省1名、民間1名

学校教育の中で、学校林、・

企業林、社有林、CSR 森林組合の協力 森林の維持・活用

企業と学校を結びつけて・・・

2班

山に行かなくても、身近な自然でも癒しの効果はある 都市公園

3班 高校生2 大学生2

どんな森が好きか ブナがあって明るいところと暗いところが混在している とか
みんなにとっていい森とは?・・・

人に言われるのではなく、自分で解決していく 森はものを言わないから

4班 出身様々

メンバーのそれぞれのことを発表して、時間切れ・・・。

5 班

個別の事例を 身近な・・

- ・ 里山にコースを設定した。
- ・

6 班

神社の森 を活用

7 班 群馬県 4 / 5

武尊（ほたか）で何ができるか。ブナ林がすてき。

新鮮な驚く

安中の・・・

まとめ 2つのポイント

- ・ 身近なところで気軽にできる 神社、お墓
- ・ 連携 学校、企業
- ・ 自然、日常、意外性の中に感動がある