

● 活動報告 — 長野県北相木村にて

さる10月2日、3日の2日間にわたり、長野県南佐久郡北相木村にて森林保健活動に関する研究会が行われましたので御報告いたします。

テーマ 森林で健康になる—森林保健活動と地域づくり—
主催 千曲川流域学会
共催 日本森林保健学会、北相木りんねの森
後援 北相木村

第一日(平成22年10月2日): 講演会・シンポジウム・交流会

講演 森林と人間が共に健やかに生きる村をめざして

講師 日本森林保健学会代表、東京農業大学准教授 上原 巖 氏

千曲川流域学会長の^{大野晃}先生、北相木村の^{井出玄明}村長の挨拶のあと、^{わが上原}先生より講演です。豊富な御経験の中から、全国各地の取り組みや事例を御紹介していただきました。森のなかで心も体も元気になるといってお話を伺い、ユーモアあふれる語り口もあり皆さん興味津々です。森林といえばカラマツを育てる所、マツタケなど林産物を探る所と考えていたのに、こんな利用方法があったとはびっくりですよね。生活習慣病などの内科的疾患やうつ、認知症などこころの病気の予防や治療、それから幼児保育や地域づくりなどにも森林活動が有効だそうです。



続いて松橋より北相木村での森林回想法の取り組みを中心とした発表、信濃町の^{高力}様より森の環境や人に対する効果、信濃町の取り組みなどにつき発表があり、総合討論を行いました。講師の講演中からフロアより質問が出るなど、村民の皆さんの森への関心の高さがよくわかりました。

最後は松橋より「この村を森で健康づくりをする村にしませんか」と提案すると、大きな拍手をいただくことができました。

参加者は140名に上り、その8割近くは村内の方だったと思います。放置されている森に、森林保健活動という方法でなんとか関心を取り戻したいという講演会、シンポジウムはまず成功だったと考えています。

夕方からは村内の施設「ロッジ長者の森」にて交流会が開かれました。千曲川流域学会会員、森づくりのNPO会員、林業関係の方、自然保育関係の方、森林インストラクター、そして北相木村村民など23人が参加。初対面どうしが多かったにもかかわらず、やはり森という共通項があるからですね、ととても盛り上がりました。(今年豊作のマツタケも御馳走になりました!)

● **森林回想法について** 「回想法」はもともと初期の認知症の治療や予防として行われている方法でした。最近では広くコミュニティ活動、余暇活動などとしても広がってきています。一般にはグループで行い、お年寄りに、昔の若かったころを思い出して語っていただくのです。話のきっかけになるよう、調度品などをそろえて昔づくりにした部屋を用意したり、思い出の品物や写真を持ってきてもらったり、昔の映像を見てもらったりしながら行うことも多いです。参加者がだいたい10歳代の頃のことを話せるようにすると効果が高いと言われています。

北相木村診療所では、この回想法を森林で行ってみることにしました。村のお年寄りは、かつて森と一体となった生活をしてきたからです。山羊や馬など家畜の飼料は山の草刈り場から刈ってきたものでしたし、生活燃料も炭や薪でした。春には山菜、冬の猟期には山の恵みとしての動物の肉がとれました。



こういったことから、お年寄りたちが若い頃活躍していた森を、回想法の環境として使うことはとても合理的で効果も高いのではないかと考えたのです。

果たして効果は上々です。いつもは無口な方が、森に行くと別人のように話し出します。思い出話が次々飛び出します。表情もとてもよいのです。診察室では今現在の話をしますが、森に行くと特にこちらから水を向けなくても自然に昔の話になるのです。

現在月に2~3回、参加者1~6人ほどで行っています。来年度は村内の各部署と連携して、森林回想法をこの村の元気づくりの方法のひとつとして、しっかり根付くようにしていきたいと思います。

第二日(10月3日): 森林保健活動体験会

二日目は前日に引き続き上原先生御指導による森林保健活動体験会です。参加者は村外からの方たちを中心に20名。

NPO法人北相木りんねの森が村から借りているカラマツ林(りんねの森)に集合。上原先生が自ら木材を手鋸で切って、参加者にその香りをかいてもらうことから始まりました。その後、りんねの森を峰伝いにゆっくり歩いて心地良さそうなところを探します。景色や森の様子を見て皆

で感想を話し合ったり、聞こえてくる音を感じたり、木を観察したりしました。間伐の頻度や方法で林相がずいぶん変わることも勉強しました。

国有林との境のちょっと広い峰に来て、ここで自分の居場所を探すことにしました。落枝を片付けて、お気に入りの場所をそれぞれ見つけて座り、上原先生作成の質問リストを使ってセルフカウンセリング、そして横になって瞑想(昼寝?)。ちょっと寒かったけれど、日ごろの疲れも出ていびきをかいて眠ってしまう方も。

たくさんのお金をかけて整備された森でなくとも、あるがままの森を利用してさまざまな活動ができることがわかった体験会になりました。こういった活動なら、村内のあちこちの森を利用して、対象者に合った活動を工夫しながらできそうです。そして人と森との関係を取り戻すことで、人と森の両方が健康になればいいなあと思いました。

二日間にわたった今回の研究会は、4つの団体の協力によって行われました。また、さまざまな活動をしているたくさんの人たちとも出会うことができました。森を通じた活動で、こんなネットワークが広がっていくこともこれからの楽しみです。



(文責 松橋和彦)