

今回の「Healthy Concierge」

プロの人・匠の人」は、特定非営利活動法人森林セラピーソサエティの森林セラピストであり、株式会社ジャパンEAPシステムズ、EAP事業本部統括スーパーバイザーであられる春日未歩子先生を訪ねた。

「私たちが考える森林セラピーというのは、ここの森を歩くこととどのような効果が期待できるかという視点で、効果が期待できると認定された森、「基地」と呼んでいます。」「基地」でセラピー

活動をするということ、森林セラピーと呼んでいます。観光地でよい森があるから、そこで歩いて森林浴をする、というのは私たちがなかでは、森林セラピーとは呼びません。森林セラピーソサエティが、全国の森を調査しに行っている「基地」の認定作業をしています。基準としては、歩き易くなっていることが一つ。交通量が多い道路に面していて、車の音がうるさいという場合もあるので、音も含めて、自然環境を感じられるということも重要です。実際、何人か連れて行って、歩いてもらい、歩く前と後の唾液中のアミラーゼ量など、免疫力が高まる生理的な指標がいくつかありますので、そ

れらを検査した結果、効果があつた森を「基地」として認定しています。森林浴と森林セラピーは何が違うの？と言われることもありますが、この点が一番大きな違いですね」と語る春日先生。

体により効果が期待できるというエビデンスを背景に森を「基地」として認定し、そこでセラピー活動を行うのが、森林セラピー。エビデンスを背景にしているのと、とても説得力がある。そこで気になるのが実際のプログラム。どのようなものなのだろうか？

「2泊3日のプログラムがモデルパターンですが、まずは、睡眠は十分か、前日のことであるとか日常生活のことをお聞きします。そこで、森の道にも歩き易かったり、歩き難かったり、道によって負荷が違いますので、その人にあつた道、コースや過ごし方を選びます。森を歩く際、大切にしていることは、五感を使った歩き方です。知識を得るガイド的なものというよりは、空気感や匂い、木々の色や、鳥の声、草花の触覚など、できるだけ頭は使わず、感じながら歩くというのを大切にしています。意外と普段はこういった感覚を使わないで生活してらっしゃる方が多いと思うんです

自然の中を、五感を使って歩いてリラックス

森林セラピー

日常の生活でいかせる、時間のゆとりの作り方を提案しています。



春日未歩子 (かすが・みほこ)

森林セラピスト資格認定委員会委員 株式会社ジャパンEAPシステムズ EAP事業本部統括スーパーバイザー、EAPコンサルタント/カウンセラー、精神保健福祉士。企業のメンタルヘルス対策に関わり、うつ病などの復職支援を行っている。他にコミュニケーションのトレーニングを行うSST普及協会認定講師としても活動している。

ね。歩いているところも、大抵は舗装されている道ですし、ゴワゴワしていたり、フワフワしていたりする道って少ないですよ。それから森林セラピーは食事も大切に、その土地のものを食べて頂きます。先日、キノコどっさりキノコ鍋を頂きまして、見たことのないキノコもたくさんあるわけです。それをみんなで美味しく頂いたので、翌日歩いた時、みなさんの視線が下を向くんです。自然とキノコを探すんですね。キノコを見つけると、食べられるのかな？こんなにキノコに注目したことないねなどと話をしながら。自然と興味が出るんです。もう一つは、ある程度の集団行動をするということ。みんなと一緒に長い距離を歩いたり、会話がリラックスしてできたりとか、人と体験を共有することも大切にしています。自然がコミュニケーションの媒介になったりします。子供をキャンプに連れて行くと、すごいはいはいだり、友達ができたりするじゃないですか。その感覚に近いかもしれないね」とも語る春日先生。

セラピー中はお酒を飲まないというルールも大切だという。食事の時に乾杯がない、というのは少し寂しくも感じるが、逆に味覚

ある程度の集団行動をするということも大切。
自然がコミュニケーションの媒介になったりするんです。



が鋭くなったり、寝つきが良くなったり、翌朝、心地よく早起きをして散歩を楽しめたりするのだという。それでも、やはり、地酒を飲みたいという話にもなるそうだが、検定試験などでもお酒で五感を鈍らせないために飲酒しないことを徹底して伝えているという。

「森林セラピーでは、日常の生活でいかせる、時間のゆとりの作り方を提案しています。森林セラピー中だけでなく、そこで得た経験を日常に持って帰れるというのは大切なことだと思えます。お酒を3日抜くと、体が軽くなった気がするとか（笑）。朝ごはんを

ちゃんと食べると何かよいよねとか、そんなことでよいと思うんですけどね。森を歩くというペースと、ゆっくり休むということと、プログラム、オプションはこれから色々作っていったらよいかなと考えています」とも語る春日先生。

自然の中で、そこにある香りや色、葉の触り心地など、五感を使って歩いてリラックス、そしてエビデンスを背景にした森の認定とプログラムで構成される森林セラピーは、日常にゆとりの時間、そして、心のゆとりを作り出すヒントをくれるのかもしれない、そう思える訪問となった。