

“Shinrin-yoku” 著者、宮崎良文にインタビュー

宮崎良文は、自然と深く関わる森林浴研究における世界の第一人者です。ここでは、興味にあふれていた幼少期から著名な教育・研究者となった現在までの彼の人生行路を紹介します。

=====

私が、なぜ森林セラピー研究者になったのか、生い立ちからお話したいと思います。私は1954年生まれですが、物心ついたときから、漠然と「自然」が好きだったのです。9歳のときに弓越をして庭ができ、土との触れあいが始まりました。植物が好きで父親と共に、庭木の植え替えなどを行った記憶があります。そのときに、土、花、木に触れると体がリラクセスするという感じを持ち、なぜだろうと疑問に思ったことを覚えています。大学受験にあたり、農学部に進もうと考えたのは、明確ではありませんが、ずっと感じていた疑問を明らかにしたいという気持ちがあったからだと思います。

一方、私は子供の頃、成績が悪く、小学校低学年の時は、クラスで一番できない子供でした。5段階の通信簿で1と2しかありませんでしたし、100点満点のテストで20点以上を取ったことはありませんでした。今になって考えると、「質問があって回答する」というテストの基本的なシステムを理解しておらず、回答欄に何を書いているのか分からなかったようです。そういう子供でした。

今は、千葉大学の教授ですが、大学進学の際は、現役の時も1年浪人した時も、千葉大学を受験し落ちました。学生にはなれませんでした。教授になったという不思議なことが起きています。

東京農工大学に何とか入学させてもらいましたが、学業をおろそかにし、スポーツと熱帯魚飼育という趣味に明け暮れました。その結果、単位取得は卒業に必要な84単位を1単位超える85単位、成績は最低という状態で学部を終え、何の就職活動もせず、マスターコース進学しか選択肢がないというあるまじき学生でした。

マスターコースの合格定員は10名だったのに12名に増えており、不思議に思っていたのですが、12番目が私だったと、後で教えてもらいました。感謝の一言です。マスターコース修了時にも、全く就職活動をしませんでした。突如、私の意思とは無関係に東京医科歯科大学医学部助教というポジションが降って来たのです。当時の教授から「おまえでは心許ないが、もったいないので行ってこい」と言われたことを覚えています。

ここから、大きなうねりを伴った研究人生が始まりました。医師免許を持たずに医学部の教員を務めることは、様々な困難を伴いましたが、ここで「研究」に関する多くのことを学ぶことができました。東京医科歯科大学医学部は医学部の中でも、トップクラスであり、私の上司も極めて高いレベルの研究者でした。その下で研究活動を経験することにより、研究の基本を習得することができました。また、職業として研究を継続するには博士号の取得が必要であることがわかり、必死の思いで「医学博士」号を取得し、医学部にはつごう9年間在籍しました。何とも行き当たりばったりの人生です。

1988年、34歳のときに、国立森林総合研究所に採用していただき、ここから、森林浴研究がスタートしました。森林総合研究所では、研究の自由が与えられていたため、「森林」、「木材」、「快適性」に焦点を絞り、子供の頃から感じていた「自然に触れるとリラクセスする」という疑問を解明したいと考えました。

まだ、30歳代で、十分な研究予算を取得することはできませんでしたが、幸いなことに1990年、36歳のときに、NHKから屋久島を題材とする番組を制作するので、協力してもらえないかとの依頼がありました。この幸運が屋久杉

林においてストレスホルモンを計測するという世界初の森林浴生理実験に繋がったのです。

2004年、50歳になったときには、農林水産省、文部科学省などから合わせて3億円の競争的研究費を獲得するという幸運に恵まれ、本格的な森林セラピー研究をスタートさせました。その後、2007年、53歳のときに千葉大学環境健康フィールド科学センターからお誘いいただき、現在に至っています。

農学部へ入学し、医学部助教、森林総合研究所チーム長を経て、千葉大学教授になりました。環境保護学、医学、森林学・木材学、現在の健康科学と様々な研究分野を渡り歩いた紆余曲折を経た研究者人生ですが、異なる専門分野で研究を実践できたことが、今の自然セラピー研究において、大きな財産になったと感じています。

=====