



木々の力 森林浴

地元のウェルネスホテルでおなじみの森林浴。しかし、森林浴は日本発祥で、日本では森の中を歩くことが都会のストレスを発散するのに役立つと古くから認識されてきました。
先駆者を訪ねて

「人間の体は自然対応用に作られています」と森林浴の創始者である宮崎良文は言います。都市が大きすぎて、うるさくて、カラフルだからストレスを感じるという。

FOTO: EIKO TSUTTIY / IMAGO / PANTHERMEDIA

記者 トーマス ハーン

東

京はあまりにも灰色で、あまりにも広すぎる。しかし、田舎に遠出する時間はない。たとえば、巨大な家々の海の西にそびえる高尾山や、郊外電車で埼玉県の丘陵地帯に行くこともできない。練馬区のアパートを出て通りを下り、庭のない家が密集しているところを通り過ぎ、小さな駐車場の脇の角で、すでにセミの音が聞こえる。左に曲がり、さらに数歩。低い段々畑の家の前に車を停めたところから森が始まる。どうか、木立だ。竹を中心とした木々が混在し、荒れた草地に影を落とす。

セミの鳴き声に満ちている。視界は茶色と緑の小さな風景に落ちる。看板には「たけのご憩いの森、地主のご厚意により区民の皆様に開放されています」と書かれている。根っこや枯れ葉を乗り越え、手入れの行き届いた森の中を細い道が続いている。ほんの50メートルほどの小さなループだ。しかし、大都会のストレスを忘れさせてくれるには十分だ。

森林浴とは、日本語で「森林浴」と訳される。直訳すれば「森林浴」という意味だが、木々の下を歩くことが日常生活の一部となり、それがどれほど貴重なことなのか考えもしくくなったヨーロッパの人々には、ちょっと偉そうに聞こえるかもしれない。しかし、日本は違う。まるでこの島国が2つの世界から成り立っているかのようだ。都市の世界と森の世界だ。都会は、人が住む以外の生活の余地がほとんどないほど作り込まれ、使いやすくなっている。一方、森の世界では、緑は時に手つかずで、ほとんど立ち入ることができない。その結果、多くの日本人は都会のストレスから逃れ、田舎の平和な世界に逃避することはあまりない。単なる散歩ではなく、匂い、色、そして音に包まれながら別の平和を感じるのがある。このようなコントラストがあるからこそ、日本の旅で森の価値を知ることができるのだから。今は、セミの鳴き声に満ちている。景色は、茶色と緑の色調の小さな風景に落ちる。看板には「タケノコ静かな森。地主によって 地区の住民は利用可能です」。狭い道は、根と枯れた葉の上の手入れの行き届いた木立を通り抜ける。それは非常に小さい。おそらく50メートルだが、大都市のストレスを忘れるのに十分である。

「自然に触れるとリラックスできます」と語るのは、千葉大学環境健康フィールド科学研究センター名誉教授の宮崎良文氏だ。69歳の宮崎教授は日本の森林セラピーのバイオニアであり、森林浴は、近年、ヨーロッパのウェルネスホテルにも導入されている。宮崎は35年間にわたり、森の中の気分の良さは単なる感覚ではなく、測定可能な健康状態の良さであるという科学的証拠を集めてきた。宮崎は東京近郊の無表情な街、柏にあるコンテナビルの会議室で研究している。彼はここに人工気候室を設置し、自然の光、匂い、音をシミュレートできるようにしている。「このような部屋は日本にしかありません」と彼は言う。宮崎良文はまた、数々の野外実験で、森林浴や街歩きで人の体に何が起るかを研究してきた。

日本人と自然: それは大きな物語

その結果、自然の影響は免疫系を強化し、ストレスホルモンの分泌を抑え、過剰に刺激された神経系のバランスを整えることがわかった。「高血圧の人は血圧が下がり、低血圧の人は血圧が上がります」論理的だと彼は思う。結局のところ、人間は自然の生き物なのだ。都市や産業を築く前は、自然の中で暮らしていた。「人間の体は自然の中のようにできています」。だからこそ、うるさすぎたり、カラフルすぎたり、人が多すぎたりするとストレスを感じるのだ。「現代人は常に覚醒しすぎている」と宮崎良文は言う。

東京は極端な大都会だ。迷路のように入り組んだ街路には出口がなく、自然を感じさせるのはわずかな植木鉢だけだ。宮崎良文も同意見だが、それでも文句は言わない。彼の研究によると、部屋の中に盆栽が1本あるだけでも効果があるそうだ。花でもいい。練馬の家々の海にある小さな木立でもいい。もちろん、東京で緑の広がりを経験できないかということもそんなことはない。たとえば代々木公園は、渋谷の活気あふれる消費者にとっても近い。ここには1964年のオリンピック後に植えられた木々があり、都会の真ん中にある森の落ち着きを思い出させてくれる。

日本人と自然。大きな物語である。宮崎良文氏は、科学者・渡辺正夫氏の1974年の論文を紹介する。それによると、西洋人はキリスト教を信仰しているため、常に自分自身を被造物の頂点とみなしており、それゆえ自然を有利に利用する傾向があるという。「日本人にとって、自然は支配の対象ではなく、対等である」と宮崎は言う。日本の芸術、短歌、庭園建築、絵画、そしてアニメにも反映されている。アカデミー賞受賞者でもある宮崎駿監督の名作『となりのトトロ』は、「昔は、木とは仲良しだった」と語る。この映画は、子供たちにしか見えない優しい森の精霊を中心に展開し、戦後の1950年代の日本を舞台にしている。

～以下、観光案内に付き省略～



宮崎良文氏は、森を散歩しているときに人の体の中で何が起っているのか、驚くべきことを探求しています。
写真: ハーン

Deutschland allgemein
www.zur-reise.de

SIE KAUFEN. WIR HELFEN.
Condrobs Spendenladen & Secondhand
myworld.ebay.de/spendenladen
Condrobs
Wir helfen.

Gute Gründe für die nächste Abwesenheitsnotiz.
Der Reisemarkt der Süddeutschen Zeitung.
Süddeutsche Zeitung