

T-P E C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ 『森林浴のすすめ』

仕事や日々の雑事に追われ、気がついたら季節が変わっていたなどということはありませんか。四季の移り変わりや身の周りの景色に心を傾ける余裕もない状況は、身も心も消耗している証拠です。心身に疲れを感じたら、休日などを利用して森林浴に出かけてみてはいかがでしょうか。

森林には心身の疲れを癒す力がある

旅先で、高原や野山、里山などを訪れ、緑に囲まれて、ゆったりとした時間を過ごす、小さく固まった心がふわっと軽くなっていくような感覚を覚える人は多いのではないのでしょうか。森林浴とは、このように森林の中を歩いたりして、自然の恵みを体いっぱいを受けることによって、心身がリフレッシュすることをいいます。森林には、日ごろのストレスを解消し、心身の疲れを癒す力があるといわれています。

私たちは、木々の緑を眺めているだけで、心が落ち着き、時間さえ緩やかに流れ始めるように感じることがあります。森林が私たちにとって大切な存在であることに気づかされる瞬間です。毎日、「家と会社の往復」を繰り返して過ごす社会人には、ときどき、日常から離れ、森林という、心身を解放する場所と時間をもつことが必要なのかもしれません。

森林には、木々が放出する「フィトンチッド」という香りの成分が漂っています。このフィトンチッドに含まれる物質には、抗菌作用、消臭作用、血圧や脈拍数の低下、集中力の向上、精神の鎮静または活性化、脳波のα波の増加、免疫機能の向上などの効果があることがわかっており、心身のリフレッシュに効果があるといわれています。

また、森林という非日常の世界で、澄んだ空気を胸いっぱい吸い込んだり、土の上や降り積もった落ち葉の上をさくさくと音を立てながら歩いたり、風に揺れる枝葉をのんびり眺めたり、葉ずれに耳を傾けたり、しっとりとした湿気を含んだ幹に触れてみたり、枝葉に遊ぶ鳥やリス、蝶などを目で追ったり…。森林を歩く楽しみは、ほかにもたくさんありますが、自分にとって心地よいと感じるなにかを見つけて、思い思いの時間を過ごしてみましょう。このようにして「視覚」「聴覚」「触覚」「嗅覚」「味覚」の五感すべてを使って感じる森林の心地よさが「癒し」をもたらすのです。

森林浴の楽しみ方いろいろ

●散策をする

森林を歩きながら、木々の美しさを眺め、森林の香りを吸い込みましょう。清らかな小川が流れていたり、透きとおるような沼が点在していたり、広々とした草原が現れたり、うっそうとした森に入り込んだり、そんな森林のさまざまな表情を存分に楽しみましょう。

●木に触れる

手のひらで木の幹に触れてみましょう。木肌のぬくもりを感じてみたり、樹液のにおいをかいでみたり、風にそよぐ枝や葉の音の中で自然との一体感を味わいましょう。ただし、ウルシやヌルデなどのかぶれやすい木には注意が必要です。

●植物を観察する

森林に息づく木や草、花などをじっくり観察してみましょう。虫眼鏡や双眼鏡、ポケット図鑑、カメラなどを持参するとさらに楽しめます。

●森に棲む生き物を観察する

バードウォッチングや昆虫観察も楽しいものです。

●スポーツをする

のんびり散策するのもいいですが、軽く汗をかく程度のウォーキングやサイクリングなども、森林の中で行うとふだんと違う雰囲気が楽しめます。

●絵を描く

心動かされた風景をスケッチしてみましょう。道具は、鉛筆や色鉛筆、クレヨンなど、なんでもかまいません。描いていくうちに、いつの間にか森林の静寂につつまれ、心が穏やかに整っていくような感覚に。

●キャンプをする

キャンプができる森林で、テントを張ってアウトドア料理などを楽しみましょう。ただし、ルールを守り、火の元には十分に注意しましょう。

●瞑想する（座禅を組む）

森林の中で、座って目を閉じ、大きく深呼吸してみましょう。森林のエネルギーが体いっぱいになり、山間のお寺などでの座禅の体験もおすすめです。

●森林を清掃する

伐採した木や下草を運んだり、ごみや落ち葉を片付けたりなど、森林清掃のボランティア活動に参加するのもよいでしょう。

●山菜を採る

山菜採りやキノコ狩りも楽しいものです。ただし、毒キノコなどにはご注意ください。

●温泉につかる

森林の近くに温泉があれば、森林浴の最後にぜひ温泉を楽しみましょう。

森林浴に出かけるときは

●森林を歩くのに適した服装と持ち物を

森林を歩くときは、けがなどのさまざまな危険から身を守るのに適した服装をしましょう。まず、虫さされやウルシなどのかぶれる植物、日焼け、けがなどから体を守るため、長そで、長ズボンが基本です。さらに、温度調節ができるように重ね着をし、帽子をかぶり、厚めの靴下とスニーカーを履くといでしょう。

持ち物は、雨具（上下に分かれたものがよい）、バンダナ（日よけや三角巾になる）、水筒かペットボトル、ゴミ袋、軽食（チョコレートなど）、懐中電灯、ナイフなどがあると便利です。両手が自由になるように、持ち物はすべてリュックサックとウエストバッグなどに入れて持ち歩きましょう。

森林では、スズメバチやクマ、マムシが出る可能性があります。スズメバチは、黒い色や化粧品、整髪料、ジュースなどの甘いにおいに反応するので注意が必要です。クマが出る場所ではリュックに鈴などの音が出るものをつける、マムシが出る場所ではコースから外れないように歩くなど気を配りましょう。

森林に入る前には、必ずビジターセンターなどに立ち寄り、散策のコースや利用上の注意、天候などについて説明を受けるようにしましょう。動植物への注意については、その森林の管理者やガイドの指

示をよく聞き、それに従うことが何より大切です。

●変化に富んだ森林がおすすめ

森林といっても、手付かずの森林に分け入るのはとても危険です。ハイキング用に整備された森林を選びましょう。

また、森林浴は心身の疲れを癒すのが目的ですから、疲労が増すようなハードな山登りは逆効果です。かといって、ずっと平坦で風景などに変化のないところでは、森林浴の魅力は半減してしまいます。同じ種類の木が並ぶような森林ではなく、針葉樹と広葉樹が混在しており、森林の中に草原があったり、適度に起伏があったりという変化に富んだ景色が楽しめる場所がおすすめです。木や草花、動物などの種類ができるだけ豊富なところなら、さらに森林浴が楽しめるでしょう。



わざわざ遠くまで出かけなくても、その気になって探してみると、近郊に丘陵地や森林公園などがきつと見つかるはず。また、都市部の大きな公園などには、周りの喧騒を忘れるほどの静かな森があったりします。まずはそのような身近なところから、お散歩気分であげ軽に訪れてみるのもいいですね。

<参考資料>

『セルフセラピーで快適生活—疲れやストレスをためこまない暮らしの工夫』（監修／赤坂溜池クリニック院長 降矢英成、制作／社会保険研究所）

原稿・社会保険研究所©