

報告3

「小菅村における農山村エコセラピー」

中田無双氏

エコセラピー研究会



小菅村エコセラピー研究会はじまりの背景

小菅村エコセラピー研究会では、小菅村にある森や川、温泉、食べ物など自然資源を活用した「癒し」の郷づくりを展開しています。特に森林セラピーに注目して活動を始めました。

森林セラピーとは、森林の地形や森林環境を利用した医療、リハビリテーション、カウンセリング、健康回復・維持・増進活動をいいます。

都会の生活は、ストレスが多く、仕事等を通じて悩んでいる方がたくさんいます。もうひとつ、日本は高齢化社会を迎えていて、医療費がすごく膨らみ続けているため、病気にならない予防的な意味で森林セラピーは注目されています。今、こうした健康や癒しというものに対する欲求がどんどん膨らんできていると思います。

もともと森林セラピー活動は、実はヨーロッパの方で始まりました。ドイツでは、クナイプ療法が有名です。森林を中心にして、例えば水療法。温かい水を浴びたり、冷たい水を浴びたりする水浴ですね。それから食べ物から体を健康にしようというので、バランスの取れた食事を食べる、そういったプログラムをやったりします。あとはこの会にも関わってきますが、植物ですね。ハーブや薬草といったものを使って、お風呂に入ったり、アロマセラピーだったり、そういったことをやる。もう一つは調和療法という言い方をしていますが、心と体を自然と上手く融合して、調和していくという活動があります。今から百年も前からドイツの方では展開されてきています。それで、ドイツでは森林散策をものすごく上手に活用しています。森の中を歩きながら色々な医療行為を行っているようです。また、森の林産物を利用して医薬品、化粧品、石鹸、ハーブティー、サプリメントなどを作ってお金にかえる活動をしているようです。

日本国内のほうの動きとしては、2004年の3月に森林セラピー研究会というのが長野県を中心に設立され

ています。産学官が連携して、森林のもたらす生理的、心理的効果を医学的に解明して、それらに基づく効果的な活用方法の研究をはじめました。活動内容は調査研究、普及広報活動です。先ほど小机さんの話にもありましたが、日本の国産材というのは外材と競合で大変厳しい状況であり、林業では飯が食えない現状を打開するために、森を違う形で活用していくこと方法を国を挙げて研究しています。

小菅にあるもの

そういった背景の中で、じゃあ小菅村で私たちは何ができるだろうかという事で、1年前から動き始めたのです。その活動理念が「村民も、また皆さんのように訪れてくださった方々も、誰もが癒される、感動する、健康になる、面白い、元気になれる、素敵な出会いがある、新しい自分を発見できる。そんな自然豊かな日本一美しい小菅村を目指し活動していきます」です。

小菅にある自然資源というのは森だけではなく、川、温泉、郷土食、それら全てを含めて我々は自然資源＝「エコ」という言葉を使っています。それらを元に健康になったり癒されたり、というような成果を挙げられるような活動をしていきたいと考え、今動いています。ただし我々はお医者さんでもなければ学者でもありません。考え方としては、わたしたちが日々村での生活の中で癒されているその自然からの恵みを、自分達だけではなくこうして村にいらっしゃる方々と分かち合いたいという思いなのです。

日本一を目指して

キーワードとして、ひとつは都会と山村の交流ビジネスと考えています。今更小菅村で大きな工場を誘致してそこで働けるかといったらそんなことはないですし、今からゴルフ場やスキー場などリゾート開発してそれで飯を食っていけるかといったらそれもないでしょう。ということで今ある自然をうまく活かしながら、守りながら、それでなおかつ村の中で生きていく方法はないか、ということなんです。小菅村は日本一美しい村をスローガンに動いている村です。その村が日本一癒される村であって欲しいなと思います。そんなような思いで今活動しているところです。

私たちは、全国で様々な活動をしているところに参加したりしています。それから、森の幼稚園。我々が取り組んでいきたいひとつのプログラムです。子ども達をとにかく森の中に連れて行きたい、そして森の中で色々なことを感じてもらいたいのです。これが木登

りをしている写真です。これは何もしない時間です。ただ森の中を歩く、森の中にいるだけ。それでも子ども達はたくさんものを森の中から吸収しています。そのほかにも色んなことをやっています。確立したプログラムというのはまだできていませんが、森の中で読み聞かせをやりますと、教室の中では聞かなかった子ども達が夢中になって絵本を見てくれます。それから木に触れ合うプログラムだったり、五感を使うプログラムだったり、色んなものを今ちょっとずつやっているところです。

もうひとつは「癒し道」という言葉を私達は使っていますが、小菅にいらっしゃった方にまずはご案内したい場所、そういったところをどこが歩きやすいのか、どのタイミングで歩けばどんなものに触れることができるのか……。村の方に建ててもらった看板を上手く活用して歩けるコースを一生懸命、今自分たち自身も改めて歩きながら見つけようという活動をしています。

それから「木質バイオマス」です。ちょっとずれるかもしれませんが、重油、化石燃料で暖房を得るよりも、村にある木を使ってエネルギーに替えることができればそれは癒されますよね。各種団体、会員以外の方にも呼びかけながら、こういったストーブの勉強会なども取り組んでいきます。

それから村の人達と情報を共有化して、価値観を共有化して、そして色んな技術を皆で共有してこうと活動しています。それから先進地と呼ばれるような地域、長野県の信濃町へ行った時の報告会、そういったこともしています。

自分達ができること

小菅村の中で自分達に何ができるかというのを今考えているところなんです、ひとつは環境教育、森林環境教育ですね。小菅の森を使って色んなプログラムを作っていくことができないかということです。2つ目は森の幼稚園です。幼児教育、初等教育、小さな子ども達を森の中へ案内する。また世代を越えて、村のおじいさんおばあさんと小さな子ども達と一緒に何か活動するようなプログラム。そういったものができないかということも考えています。また学校林活動です。小菅の小学校の子ども達が森へ入っていけるような色んなプログラムです。そうすれば都会の子ども達とは違う教育を小菅村の子ども達にできる、特色ある教育ができる、そんな風にも思っています。

それから小菅村で1番集客力のある温泉です。温泉を使った水療法なんかもできたらいいなとそんな風に

考えています。それからキャンプ場もたくさんあります。キャンプ場の周りには森もたくさんあるので、その周辺を使った運動療法、そういったプログラムも作っていったらいいなと考えています。それから民宿や温泉で出す食べ物です。これも是非小菅村で採れた蕎麦、小菅村で採れた雑穀を使ったメニューをどんどん増やすことができたらいいねと、そんな風に思っています。

それから既に小菅村では木材として価値のないヒノキの材をオガ粉にして、それからオイルを取り出すということをしてはいますが、その生産されたヒノキオイルをさらに活用したアロマセラピーというような活動といったことももう少し勉強していきたいなと思っています。それからカウンセリング、村に来た人と我々村民と一緒に森の中に入って話をする、そんなプログラムもやっていきたい。それから釣り場がすぐそばにありますが、ただ釣りに来るだけでなく、釣りにいらっしゃった方々が何か違ったものを感じてもらえるような仕組みも作れればいいなと思います。そのほか森林や川や、雄滝や白糸の滝といった素敵な滝もあります。そういったものを使ったプログラムも考えています。

やれる人が続けていく

また会員の中にはお酒が好きな者がいて、お酒の飲酒セラピーがいいとか、カラオケを歌うと気持ちいいからカラオケセラピーもいいとか、色んなアイデアが出てきています。とにかくできる人が、できる時に、できる事をやっていく、続けていく、ということを中心にしながら楽しくやっていきたいと思っています。今お手元にお配りしましたが、村外の方でこういった活動に関心のある方がいらっしゃいましたら、是非ご一緒しませんか。この後参加者同士で議論する時間があると聞いています。今日もこの会場にエコセラピーのメンバーも何人か来ていますので、是非今日この場でお話できればありがたいと思っております。是非よろしくお願いたします。終わります。(会場、拍手)



分科会の様子



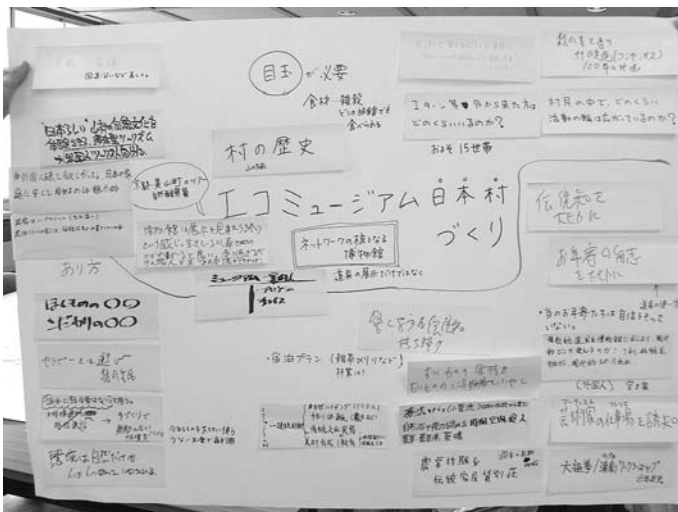
大地の恵祭の見学



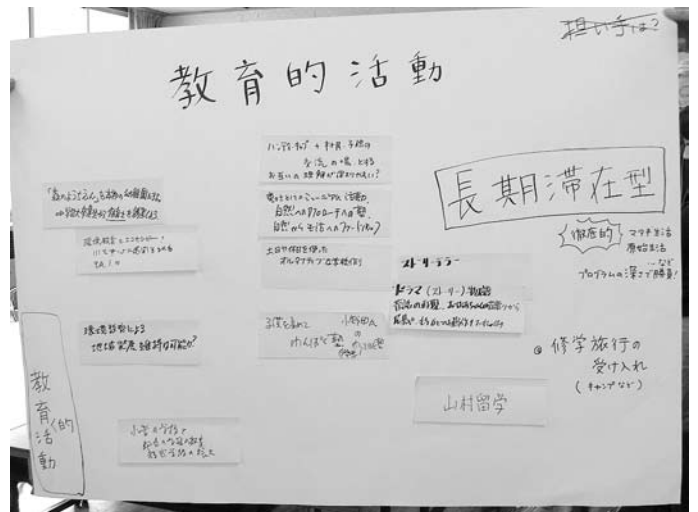
グループA成果物



グループB成果物



グループC成果物①



グループC成果物②