

大草谷津田いきものの里 自然観察会

癒しの森林浴

山口由富子（市原市）

日 時：2010年9月19日（日）10時30分～12時 天候：晴れ

参加者：19名（大人14名 子ども5名）

担当指導者：田井中信子 山口由富子

本来的には、初秋の里山で夏の疲れを癒そうと設定したテーマだったが、その日の気温は、管理棟前の広場で27℃と、盛夏さながらの暑さだった。その広場で、森林浴の効果の説明し、加えて、前月、観察路入り口に餌つきで捨てられていたコーカサスオオカブトの事例をお伝えし、あらためて「持ち込まない・持ち出さない」の遵守をお願いした。あわせてハチに出合った時の対処方法を確認し、スタートした。

入り口から“めじろんば”を右に折れ、“下ノ畑（したんばたけ）”の手前まではスギとヒノキを主に観察。葉をつまんで香りを楽しみながら、その芳香の中のフィトンチッドが、殺菌・消臭・防カビ作用などの人間にとっても都合の良い作用があることを説明。しかも、フィトンチッドは呼吸によって体内にとり込むこと、血流が良くなり食事も美味しく、お肌にもみずみずしさが戻ってくるという話しもご披露。女性の皆さんの関心を高めたようだった。

次に訪れた“下ノ畑”では、足を踏み入れた途端、傘の直径が15センチほどの見事なマントカラカサダケがニョキニョキと出現。これは、針葉樹林とは違った陽の入る雑木林の恵みであり、柔らかな落ち葉の褥とともに、癒しの効果は十分にある。ここには、香木はサンショだけのようだったので、あらかじめ持参したヤブニッケイ、クスノキ、月桂樹、ハランなどの香りを確かめ、その役割（防虫・殺菌・調味香料）を話し合った。階段をハンノキ林方面に下りると、そこには頭を垂れた黄金色の稲や古代米の濃い紫の稲穂が。そして刈り取った稲を天日干ししている“おだげ”など、日本の原風景ともいえる田園風景が広がっていた。田のへりの土水路では、オニヤンマの産卵シーンが展開され、参加者の方から感動の声が上がった。

皆さんと一緒に、改めて森林の役割（フィトンチッドを出す、温暖化を防ぎ木陰を作る、鳥や昆虫たちのエサや住処になる、台地を掴み保水する、二酸化炭素を吸い酸素を出すなど）を教えあげてみた。

参加者からの感想は、

- ・森と水の流れとオニヤンマとの出会いに、感激した
- ・今日の観察会から、キライだった虫に対する感じが変わった
- ・フィトンチッドの香りが、とても気持ちよかった
- ・心身ともに癒されました
- ・森の役割が理解できた
- ・今日、はじめてゆっくりと香りを嗅いだ
- ・葉により匂いが違うことを知った。目からウロコです！

など、穏やかな雰囲気から十分に森林浴の効果があったように感じられた。



大きなキノコにびっくり！