

第 225 回 昭和の森自然観察会

癒しの森を歩こう

竹内利子（千葉市）

日 時：2010年9月12日（日）13～15時 天気：晴
参加者：21名（大人16名 子ども5名） 指導員 22名
担当指導員：栗山忠俊 佐野由輝 竹内利子

猛暑の中の観察会、参加者が少ないのではと予想していたが、21名の参加者があった。千葉県が2009年7月27日に「健康と癒しの森30選」を発表、各公園にパンフレットが配布されており、癒しの森が県下に30ヶ所もあることと、昭和の森公園の中にある散策路を紹介する良い機会と考え、今回のテーマを選んだ。

栗山氏が癒しの効果について全体としての説明をし、参加者を3グループに分け、同じコースを時間差で進行することにし、出発した。千葉県の癒しの森30選 森林浴、森の効用 フィットネスについて簡単に説明した。森の中に入る前に、炎天下の芝生広場で、気温と湿度を測定し、不快指数を計算（不快指数＝ $0.8 \times \text{温度} + 0.01 \times \text{湿度} (\text{温度} - 14) + 46$ ）したところ、80となり、やや不快と判定された。原っぱでは、子供たちは虫取りに夢中、私どもも子供たちと一緒に虫に集中する。原っぱから林（森）に入ると暑さから開放され、参加した子どもが、ここに家があればいいと発言、それほど涼しさを実感するものでした。ここでの不快指数は75で快適と判定された。

昭和の森を五感で感じてみようということで、スギやヒノキの香り、木肌の感触を体験。また栗山氏が作ったヒノキの蒸留物の香りも体験したところ、ハーブの香りがする、という感想が出た。目をつぶり、耳をすまし、周りの音を1分ほど聞いて五種類の音を聞き取ることができた。ヤマボウシの実がたくさん落ちていて味わうことができたのが良かった。

すべり台から菖蒲田に降りてゆき湧水、オニヤンマ、アスナロを見ることができた。またタマアジサイの蕾を見つけ、ここがタマアジサイの群落であることをお知らせし、来年を楽しみにするとことにした。谷津田の眺めを楽しみ、落葉広葉樹の森と、針葉樹の森を眺めた。林縁にあったクロモジやクサギの香りを体験、クリ、ガマズミ、キブシの実を見ることができた。カタクリが咲き、桜が咲く春は眺めが違うので、春の時期も昭和の森を訪れるようお勧めした。クサギの花が少し残っていたのは本当に幸いであった。

昭和の森は分水嶺があり、水は3つの川に流れているお話しをし、急峻な落葉広葉樹の山のぼり、コナラ、クヌギの木肌を体感し、若いどんぐりの実を拾い、谷津田を上から眺めてお花見広場に出た。ここで休憩。案内板の前で散策路として、**春のみち、四季のみち、夏のみち、石楠花のみち、紫陽花のみち、秋のみち、萩のみち、冬のみち**があることを示し、季節ごとに散策を楽しむようにお勧めした。

お花見広場のふかふかの地面を歩き、梅林を通り、展望台広場から小中池と太平洋を眺め、千葉市の最高地点(101m)を実感。小中池は戦後労働奉仕で干ばつを防ぐ貯水池として作られたことを話す。このあたりから時間が少なくなり、市町村の森を横目に見ながら、たくさんの実をつけたスタジイ、赤い実をつけたコブシの木に出会う。イヌシデの木肌にさわり、**関東ふれあいのみち**の碑を確認し集合地点第2駐車場にたどり着いた。

参加者の感想：森のヒンヤリ感、涼しさを体験できた。普段感じることのない植物の匂いを感じることができた。自然の中を歩くことで身近なことがわかった。アスファルトの道ではなく落ち葉が積もったふかふかの地面を歩くのは気持ち良かった。草木をしみじみ見たり、匂いを嗅いだり、触ったりして森で癒された。おみやげ（収集した木の実など）が沢山できてうれしかった（子供の感想）。

反省点：観察会のタイトル「癒しの森を歩こう」の癒しの語句を使わずに「昭和の森の森林浴」などの方がよいのでは。コース決定の吟味。参加した子供への対応の検討。