

森林塾 青水 在宅講座 Vol. 5



森林塾青水 事務局長・下流部会長 草野 洋



1 はじめに

新型コロナウイルス感染防止対策の緊急事態宣言で自粛生活は2か月に及びました。最初のころ、宣言解除後の社会経済活動を見据えて「After コロナ」「Post コロナ」とか言われて収束後の社会経済活動のあり方を見据えた表現が使われていました。最近では、完全な収束は現実的には無理、ウイルスとの共存を前提に生活様式を大きく変える必要があり、ウイルスと適度に付き合っていくという「With コロナ」という表現が使われています。

政府・厚生労働省は5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言を踏まえ「新しい生活様式」を公表しました。これは、第2波、3波が予想され、長丁場になることに備え感染拡大を予防するため、手洗い、マスクの着用、身体的距離の確保、接触を減らすなどの生活様式の「行動変容」の重要性を訴え、自分自身のみならず、大切な家族や友人の命を守ろうと呼びかけています。

私も、歓楽街への出没・旅行・移動の自粛、徹底した衛生管理など我慢生活を強いられる中、なにより東日本大震災の時にも経験済みだったはずの日常・当たり前がこんなにもろかったのかと改めてその大切さに気付かされ、自分のこれまでの感性や生き方を反省する契機となりました。



青水の活動も「With コロナ」の「新しい日常」に対応しなければなりません。具体的には作業開始前や宿でその場に合わせた呼びかけを行うこととなります。この機会に「新しい日常」における青水のフィールドの活用についていろいろな資料を参考に探ってみました。

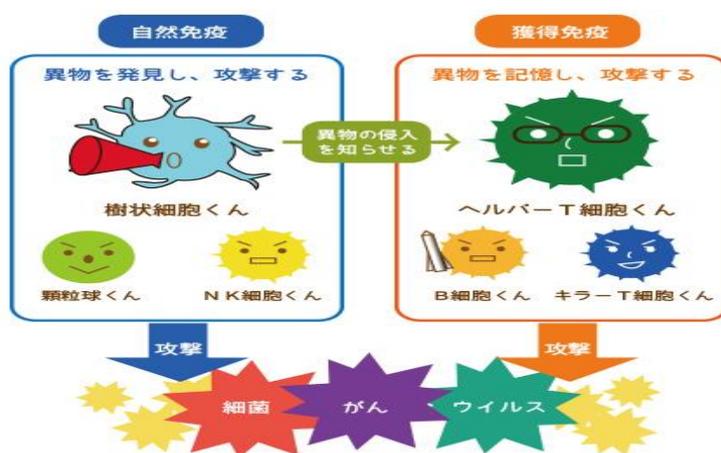
2 新たな日常と免疫力

これまでの感染症との闘いでよく例にされるスペイン風邪は、1918年～1920年まで第1波から第3波があり、日本でも2380万人の患者、約39万人の死者を出しています。このことから、コロナとの闘いはワクチンで集団免疫ができるまで、すくなくとも2022年までは続くだろうといわれています。

ウイルスとの闘いにはワクチン・治療薬が有効な武器ですが、開発には時間がかかります。そこで頼りにするのが人の持つ免疫です。免疫は、私たちが持っている健康を守る最強の武器でウイルスとの闘いに人類が勝利する道とされています。「With コロナ時代」には「新しい日常」プラス「免疫力アップ」が必須といえましょう。

免疫は、人間の体に備わっている抵抗力のことですが、一度でも体内に外敵（ウイルス）の侵入を経験すると人間の体はその敵を記憶して次の攻撃の時はその敵を排除して健康を守ろうとします。人の免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」はNK（ナチュラルキラー）細胞などで警察官のように身体の最前線をパトロールして外敵に対抗します。「自然免疫」が外敵と戦っている段階では症状も出ず、人間は外敵が来たことも知らずに済みます。

「獲得免疫」は「自然免疫」が太刀打ちできなくなると出撃するもので感染かワクチンで獲得されます。軍隊のような存在で攻撃も大掛かり。この戦いが始まると人間には発熱などの症状が出てウイルス感染に気がきます。集団でこの免疫を身に付ければウイルスは感染を拡大することが出来なくなり、これが自然に収束に向かわせる「集団免疫」という武器です。



人類はこれまで集団免疫を獲得してウイルスとの戦いに勝利を収めてきました。つまり、最初に前線で戦う「自然免疫」を強くして大きな病にならないようにすることが、「With コロナ時代」の有力な戦法になります。残念ながら、この「自然免疫」は加齢とともに弱体化します、70歳を過ぎると防御・戦闘能力が低下していくのです。これに対して獲得免疫は年齢の影響はほとんど小さいといわれています。

3 免疫力を高めるには

自然免疫の一つであるNK（ナチュラルキラー）細胞の戦力が落ちる要因は、加齢のほか ①睡眠不足などの不規則な生活 ②極度の疲労を伴う激しい運動 ③体温の低下 ④精神的ストレス（最も影響が大きい）。

加齢はどうしようもありませんが①②③は規則正しい生活や節制、食事、生薬などで改善できます。むつかしいのは人間関係などの現代病・都会病ともいえる④のストレスの蓄積です。

ストレスの解消法は様々あります。趣味に打ち込む、落語や漫才で笑う、明るい人とのコミュニケーション、食材、生薬。私のおすすめは「森の人になる」ことです。

森林塾青水は、昨年、森林・草原で作業をしながら心身を快適にするための森林アメニティ施設「ゆるぶの森」を作りました。この森の活用をお勧めします。

では、森林と人の心身の健康はどのような関係にあるのか森林文化協会発行の「グリーンパワー」2020、3、4、5月号に掲載された「森林アメニティのすすめ」（執筆者：高山範理氏 森林総合研究所）を参考に述べてみます。



4 森林と「こころ」と「からだ」の健康の関係

(1) 森林アメニティ

森林アメニティとは、森林、樹木のさまざまな恵み、木材をはじめ、食料・薬用になる林産物、そして、森林風景や森林療法などがあります。ここでは、森林で心身の健康を維持増進する取り組みである「**森林療法**」に注目します。

(2) 人間は森林から出てきて森を利用しながら命をつないできた

人間が類人猿から分かれたのがおよそ600万年前、森林からサバンナ（草原に）出てきたのは約200万年前と言われています。祖先の類人猿の時の樹上生活はもちろん木から降りて二足歩行を行うようになってもしばらくは森の中で暮らしていたようです。

時代は大きく進んで、2～1万年前の縄文人に目を向ければ、人々は火を燃やすために木を伐採し、森で採れる山菜やキノコ、ドングリ、トチの実を食料にしていました。クリやウルシの栽培、森林を切り開いて作物を作る「焼き畑」も縄文時代に始まったとされています。

(3) 森林と人間の関係

このように、私たちの祖先は森林を主体に生活して森林や自然に対する愛着や神話性が遺伝子に組み込まれているとする「ヒトー森林起源説」があります。私たちが森林に居る時に感じる快適さは人類が遺伝子レベルで獲得してきた特性であるとするこの説はエビデンスがなくてもなぜか納得してしまいます。

もう一つの説として、森林がもともと人を回復させてくれる特性（回復特性）を持っているという説があります。

仕事などで疲労した心身を回復するには、①逃避（日常から心理的に逃れる）②魅了（穏やかな魅力）③広がり（広々としている）④適合性（単純に行動できる）が必要とされ、これが自然の持つ回復特性で、森林にはこれらの全てが備わっています。

(4) 森林の回復特性

私たちが、森林に居ると心理的状态が安定し気分転換ができる。風景や動植物が創り出す穏やかな環境の中で、くつろぎ、活力を得ることで心身の回復が促される。

その要因として、木洩れ日などの目に優しい照明環境、涼しい気温、適度な湿気、清浄な空気などの気象環境、さらには樹木や落ち葉が放つフィトンチッドなどの芳香環境などがあります。



宮崎・綾の森林セラピー基地で

(5) 森林を訪れると「こころ」の状態が良くなる

森林浴の前後の気分状態の変化の研究成果が多くあります。森林内で単短時間ボーとしていても混乱した気分が低下し、さらに活動を伴う行動をする、例えば森林内を散策した場合には、活気が上昇することが報告されています。自然豊かな森林環境はこころ（気分）の回復に効果があることは間違いないようです。

一方、感情にもたらす効果は、ポジティブな感情が有意に上昇するとの報告があります。また、健康感とともに森林が私たちの幸福感を満たしてくれるとの報告もあります。それにはちょっと長い時間の森林滞在が必要とのことですが幸福感の指標（物差し）がはっきりしないのが難点です。

海外では、近年、うつ病や神経症、トラウマの治療に森林浴を活用する事例が出てきています。国内でも海外に先駆けて研究が行われており、園芸療法や動物介在療法のような治療のための効果的なプログラムが開発されるのも近いでしょう。

（6）森林は「からだ」の健康維持・回復に効果がある

森林浴と「からだ」の健康の関係は、機材や測定技術が発達して実証研究と疫学的調査が進みエビデンスとして蓄積しつつあります。「からだ」はその測定のための指標（物差し）が血圧、脈拍、ストレスホルモン、脳血流量、免疫という指標が存在し、その効果は数値として示せます。

森林セラピーソサエティの森林浴の実証実験結果によれば、

①代表的なストレスホルモンであるコルチゾール濃度が減少した。②血圧や脈拍数が低下 ③ストレス時の昂進する交感神経活動が低下する④グラニューライシンなどの抗がんたんぱく質が増加した⑤NK（ナチュラルキラー）**活性が増強し免疫能が高まった**などの効果が科学的に証明されています。

森林総合研究所の報告の中にある2泊3日の森林浴でNK細胞活性が向上しそれが1週間から1か月持続するという実験結果は大変興味深いものです。

森林と「からだ」の健康に関するアプローチとして疫学的調査があります。

疫学的調査とは、感染症などの色々な病気について、発生した集団感染の全体像や病気の特徴などを調べることで、今後の感染拡大防止対策に用いることを目的として行われる調査です。残念ながら森林のこの分野に関する研究蓄積は少ないようで今後の研究の促進が望まれています。

以上のように、森林が私たちの心身に良い影響を与えること、つまり心身の健康回復効果があることがわかりつつあります。これらのエビデンスが整うことが森林浴などの普及や医療保険適用には不可欠ですが最初に述べたように、祖先から森で暮らしていたDNAが織り込まれ、山岳信仰をはじめ文化的にも森林には人を惹きつける「なにものか」があります。それが何なのかをすべて明らかにできなくても、森林に居て「こころ」と「からだ」が緩んで快適であればそれでいいのではないのでしょうか。

5 「上ノ原草原」と「ゆるぶの森」でこころとからだを緩めよう

森林塾青水では、フィールドである上ノ原茅場（草原）とその後背のミズナラ林を「ゆるぶの森」と名付けて森林アメニティの心身の健康維持・増進への利用を進めています。「ゆるぶ」（緩ぶ・弛ぶ）は古語で、緩む、氷などが融ける、おおらかで寛大な心になる、厳しさが和らぐなどの意味があり、万葉集や源氏物語、枕草子にも使われている表現です。音の響きが柔らかくて、ゆったり、のびやかさが感じられ「こころ」と「からだ」を癒す場所にぴったりのネーミングです。ここは、広々とした草原、壮齢・若齢の二次林、抜き切りや小規模な皆伐地、刈取りされた草地など、全体としてのモザイク状の自然景観の中にきよらかな湧水が出る水場、遠くには雄大な山脈、何よりも昆虫や動物、多様な樹木、植物、草花の賑わいがあります。



7月の茅場



草花の種類も多い（カセンソウ）



カモシカが棲む森



昆虫も多い（ヒメシジミ）



上ノ原茅場と後背の「ゆるぶの森」黒いところは野焼きの跡

ここは、かつて集落の人々が共同で手入れをしてきた「元入会地」で人のチカラが加わっており伝統的な農法など文化の香りが高い場所です。ここでは、15年に渡り、野焼きや茅刈などの茅場の保全作業や森の若返り伐採がボランティアのチカラで行われ再生・維持されて今日に至っています。

そして、「こころ」と「からだ」の健康・維持促進に活用すべく、森の中に遊歩道や座観場所、樹名板などを設置しました。ここでは、野焼き、茅刈、防火帯刈り、伐採、炭焼、植物調査など茅場や森林の保全作業と散策をやりながら生物多様性保全への貢献に加えて屋根茅の生産の一役を担うという社会貢献ができます。つまり、草原と森を楽しみながら「こころ」と「からだ」の健康維持・増進、病気の予防さらに社会貢献が出来ます。

「こころ」と「からだ」の健康のための森林散策等と作業の組み合わせ



散策



座観



水場遊び



瞑想



野 焼



茅刈



植物調査



歩道づくり



伐採



キノコ作り



茅出し



樹名板付



笑顔で仲間と達成感を分かち合う

6 さいごに

昔なら今回のコロナ禍のような事態で人々の生活がこれほど耐えがたい衝撃を受けなかったでしょう。人々が文明に甘えすぎたのか、人々そのものが弱くなってしまったのか、あるいは気候変動をはじめとする環境の悪化が招いたのか日常や当たり前のことが当たり前でなくなりました。自己や社会・経済の変革が必要とされています。

With コロナ時代は、①体力や免疫力を保つ ②ポジティブな気分を保つ
③人とのつながりを保つの「三保」が大事だと言われています。7月には塾の活動を再会する予定です。どうぞ、「ゆるぶの森」と塾の活動をおおいに活用ください。

参考文献

- ①森林アメニティーのすすめ 高山範理（森林総合研究所 ダイバーシティ推進室長）
森林文化協会発行 グリーンパワー 3, 4, 5月号
- ②森林総合研究所 第2期中期計画成果集：森林セラピー機能評価・活用技術の開発
- ③シンポジウム 心身関連の科学の新展開
：心身関連の観点から見た森林浴の科学的効果
- ④特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ ホームページ
- ⑤文藝春秋 6月号