

2021 年 6 月 4 日

森林塾青水 在宅講座 2021-1

リトリートについて

ちょうど1年前、2020年在宅講座 Vol.5 《ゆるぶの森で「こころ」と「からだ」を癒す
—With コロナ時代の森のチカラの活用—》をお届けしました。(ホームページ「会報誌・情報」に格納)
そこでは、森林と人間の関係、森林浴の効果、そしてその切り口での我々の上ノ原草原での活動の意義が説明
されております。

今回は、2018年にTomaruプロジェクト(くわしくは本文)を立ちあげ、実践活動を繰り広げ、みなかみに
足をおろした柳沼会員に「リトリートについて」ご案内いただきます。

森林塾青水の皆さま、こんにちは。4月から自伐型林業の地域おこし協力隊として、藤原に引っ越した柳
沼翔子です。林業初心者なので日々失敗の連続、無力感に襲われることも多いですが、北山さん始め、現
地の自伐型林業チームの皆さんの優しさに支えられ、奮闘しています。

今回は、私がみなかみ町に移住するきっかけになった、「リトリート」について少しご紹介させていた
だきます。青水のメンバーの井上と私はTomaruというプロジェクトを立ち上げ、昨年から3回、みなか
み町でリトリートを開催しました。リトリート(Retreat)の語源は、退去・撤退・隠れ家。キーワード
は、「非日常」「体験」「振り返り」。(青水の活動も、活動の合間や後に、「振り返り」の時間があると、リ
トリートになります。)

Tomaruのリトリートでは、数日間住み慣れた土地を離れて、みなかみの自然の中で五感や身体感覚を開
き、心と身体を調えます。中でも、間伐体験が入っているのが、大きな特徴です。

参加者の多くは都心のビジネスパーソン。疲れた心と体で、森林浴や焚火など、静かなリラックスした時
間を期待して来ますが、最後に皆さんが良かった、というのが間伐体験です。ロープやチェーンソーを使
ったり、重い木を背負ったりすると、普段使ったことのない身体感覚が呼び覚まされてきます。林業自体
は危険の大きい仕事で、気軽に従事できるものではありませんが、林業には現代人が失った感覚を取り
戻す、多くのヒントが眠っていると感じています。

リトリートに参加した人の約7割がみなかみに帰ってきていて、何人かは、茅刈りにも参加しています。
メンタルクリニックに通っていた人の症状が治ったりもしています。

多くの方に、リトリートを体験してもらい、誰もが立ち止まることの許される社会に貢献していきたい
と思っています。そして、リトリートの場所として使わせてもらっている上ノ原や水源の森が、より本来
の美しさを放てるよう、手入れをしていきたいです。

Tomaru

リトリートご紹介

© Tomaru All rights reserved.

1

名前に込めた願い

Tomaru

(立ち) 止まる・(心に) 留まる・泊まる

直線的な成長や拡大を求められる社会の中で、
「自分が何者で、本当に大切なものは何か」を問うため、
“とまる”機会を増やしてほしい。

そんな願いを込めています。

© Tomaru All rights reserved.

Tomaru's Purpose

誰もが「とまる」ことのできる社会、
そして、
人が人らしさ*を取り戻し、
地球と共に生きる世界
を実現する。

*人らしさ…人として備わっている精神的・身体的感覚を取り戻している状態。

© Tomaru All rights reserved.

Our Profile

5歳まで海と山に囲まれた逗子で過ごす。自主的な学びを促す横浜の小学校でのびのびと育った後、中高一貫の女子高に入るが、一律な勉強に違和感を感じ不登校気味に。大学はイギリスに留学し、「翔子はどう思う？」とたびたび問われ「私は何者なのか」と考えることがアイデンティティの一つに。



柳沼 翔子

新卒で旅行会社に就職。旅を通じて人生に関われる喜びを感じつつ、疲弊していく社内を見て、会社内の人を元気にしたいと思うようになる。3年後人材開発の会社に転職、人や組織の成長に関われることにやりがいを感じる。多忙によりうつ状態になったことをきっかけにコーチングに出会う。それからは定期的に自分を振り返り、自分の価値観や感情を尊重するように。2018年に独立しプロコーチ資格取得。コーチやファシリテーターとして人や組織に携わる中で、日常に戻ると現実に埋没されていく壁にぶつかる。

色々なご縁で、水と風の町みなかみと林業に出会い、みなかみ町でリトリートを開催する傍ら、林業を通じた里山再生に携わるようになる。「人として生きる」がモットー。

3人兄弟の末っ子として静岡に生まれ、すぐに東京へ。子どもの時から人見知りが激しく、幼稚園入園を拒否。有志の自然保育に入れてもらい、自然体験あふれる日々ですくすく育つ。小学校では目立つ存在からいじめのターゲットにされ、人付き合いに恐怖を感じる。中学校から勉強に目覚め優等生としての自分に安心。高2時、事故で左目を失明。大学・大学院は、自分がやりたいことがわからず悶々とした日々。新卒で入った会社では当たり前のように成長を求められ、ステップアップするも9年半で燃えつき休職を経験。ようやく立ち止まるができ、コーチングと出会う。そこから人生が大きく動き、自らの選択でコーチを目指し、転職支援のアドバイザーを経て2019年プロコーチとして独立、Tomaruの立ち上げに至る。自然に心身を委ね、自分も自然の一部であるという絶対的な安堵に真善美を感じ、リトリートに大きな可能性を感じている。

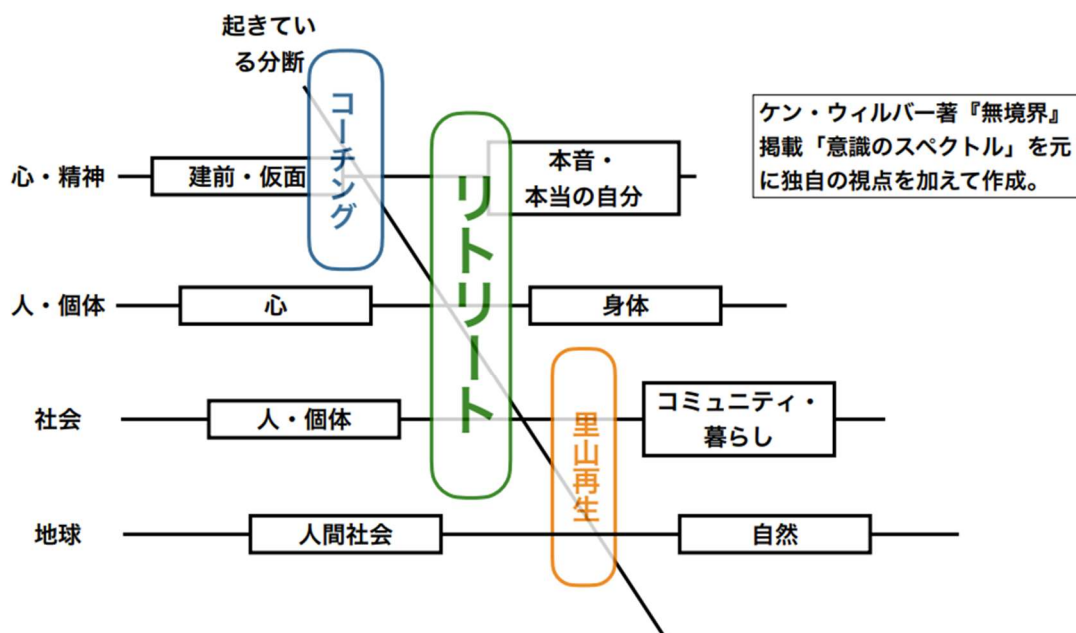


井上 昌樹

© Tomaru All rights reserved.

Tomaru's Approach

現実起きてしまっている様々な分断に対して、私たちはコーチング・リトリート・里山再生といったアプローチで、Purposeの実現を目指しています。



© Tomaru All rights reserved.

What's リトリート？

リトリート (Retreat) の語源は、退去・撤退・隠れ家など。つまり、一時的なエスケープ、Tomaruこと。

リトリートのキーワードは、「非日常」「体験」「振り返り」。

Tomaruのリトリートでは、数日間住み慣れた土地を離れて、群馬県みなかみの自然の中で五感や身体感覚を開き、心と身体を調えます。

© Tomaru All rights reserved.

リトリートの原点（柳沼翔子）

2018年に独立した私は、次の人生のテーマを探していた。コーチとの対話で出てきた私の願いは「人が120%咲き誇る社会」「明日からが楽しみ、と思える人が増える」というもの。

それを叶えるためのキーワードは「旅」「自然」「内省」。「その旅、作っちゃえば？」というコーチの一言で、自然の中を旅しながら、内省できるプログラムを考え、それが実現できそうな、みなかみ町に出会う。参加者に自分の思いを「手紙」にすることにした。参加者がこうなってくれたらいいな、という絵と共に。



ご一緒した方へ

拌厝

[illegible]

式檢 附行

© Tomaru All rights reserved.

Why みなかみ？

水と風

町全体が水と風の通り道。そよそよと常に水と風の音が聞こえ、町全体から神社のような神聖な空気を感じる。

源

利根川の水源があり、温泉が豊富に湧く。飲水思源の言葉通り、源に思いを馳せて感謝の気持ちを抱くことができる。

流れる

かつては宿場町として栄えた土地。人も水もエネルギーも流れていく、自然の摂理・パワーを感じる土地。

境

メインフィールド・藤原地区は、人と動植物の暮らしが近い、まさに人と自然の境界の地。自然と人間社会の共生を目的としたユネスコエコパークにも登録されている。

山を超える

みなかみは日本有数の名峰が並ぶ山岳地帯。藤原は山奥と言える場所で、時間の流れが止まったような里山にたどり着く。

Tomaruiは、みなかみ町役場より、ユネスコエコパーク・ロゴマークの使用許可をいただいています。



© Tomaru All rights reserved.

リトリートのコンテンツと効果

コンテンツ

①森を歩く

②林業体験

③ソロタイム

④対話（振り返り）

期待効果

★認識しているシステムが広がる
既存のシステムから自然へ意識が拡張

★本来備わっている力を自覚する
五感・身体感覚の解放、野性の発揮

★自分らしさを思い出す
本来の自分、Purposeを呼び戻す

© Tomaru All rights reserved.

①森を歩く

森林ウォーク

多様な動植物の息づかいや清らかな水源を感じられる森の中を歩き、五感や身体感覚を開く。普段使わない感覚を使うことで、日常とは異なる世界にいることに気づく。



学び

© Tomaru All rights reserved.

②林業体験

実際に木を切り倒すを間伐体験では、木の固さや重さを全身で感じる。命のありがたみを改めて自覚し、自然を守るという人間の役割にも気づいていく。

間伐

薪運び

ツリークライミング

© Tomaru All rights reserved.

③ソロタイム

描画

森の中で長時間ひとりの時間を持つ。辺りを見回したり、時に目を瞑ったりしながら、体験で得た気づきや感覚に思いを馳せる。感じたことは忘れないようにイラストに表現。

© Tomaru All rights reserved.

④対話（振り返り）

体験で見たことや感じたことを言葉にして振り返る。まとまっている必要もなく、ただただ感じたままに話す。この振り返りが体験を知恵に昇華させる。



焚き火

© Tomaru All rights reserved.

協働団体・森林塾青水

塾長：北山 郁人氏

「飲水思源」を合言葉に、群馬県みなかみ町・藤原地区にある元入会地（いりあいち）や古道、古民家の再生・保全と活用にも取り組んでいる森林塾青水。

「上ノ原」と呼ばれる、かつての茅場（ススキ草原11ha）と薪炭林（ミズナラ林10ha）からなる21haをみなかみ町から借り受け、地域再生・活性化の活動に取り組んでいる。水源地域の豊かな自然の恵みを、流域のみんなで利用しつつ次世代につなぎ、「流域コモンズ」づくりを担っている。

© Tomaru All rights reserved.

リトリートプログラム例

◆スケジュール

〈1日目〉

- 10時 上毛高原駅集合、奥利根水源の森へ
- 11時半 お昼
- 13時 奥利根水源の森を歩く
- 14時半 田代湿原にてソロタイム
- 16時半 照葉峡に寄りながら宿へ
- 18時 夕食
- 19時半 焚き火で対話

〈2日目〉

- 7時 朝食
- 8時半 林業体験
※間伐や薪運び、ロープワークなど
- 12時 お昼
- 13時 林業体験
- 16時 1日の振り返り
- 18時 夕食
- 19時半 焚き火で対話

〈3日目〉

- 7時 朝食
- 8時半 森歩きとソロタイム
- 13時 お昼
- 15時 3日間の振り返り
- 17時 解散

© Tomaru All rights reserved.

リトリート参加者のその後

昨年リトリート参加9名のうち…

◆6名がみなかみ町を再訪。「心のふるさと」発見に。

◆3名が茅刈りイベント（森林塾青水主催）に参加。伝統文化を知る機会に。

◆2名がみなかみで自身のイベントやサービスを企画中。自分らしい表現のきっかけに。

◆1名が林業の講習に本格参加。世界を広げる刺激に。

© Tomaru All rights reserved.



奥利根水源の森

© Tomaru All rights reserved.



上ノ原

© Tomaru All rights reserved.