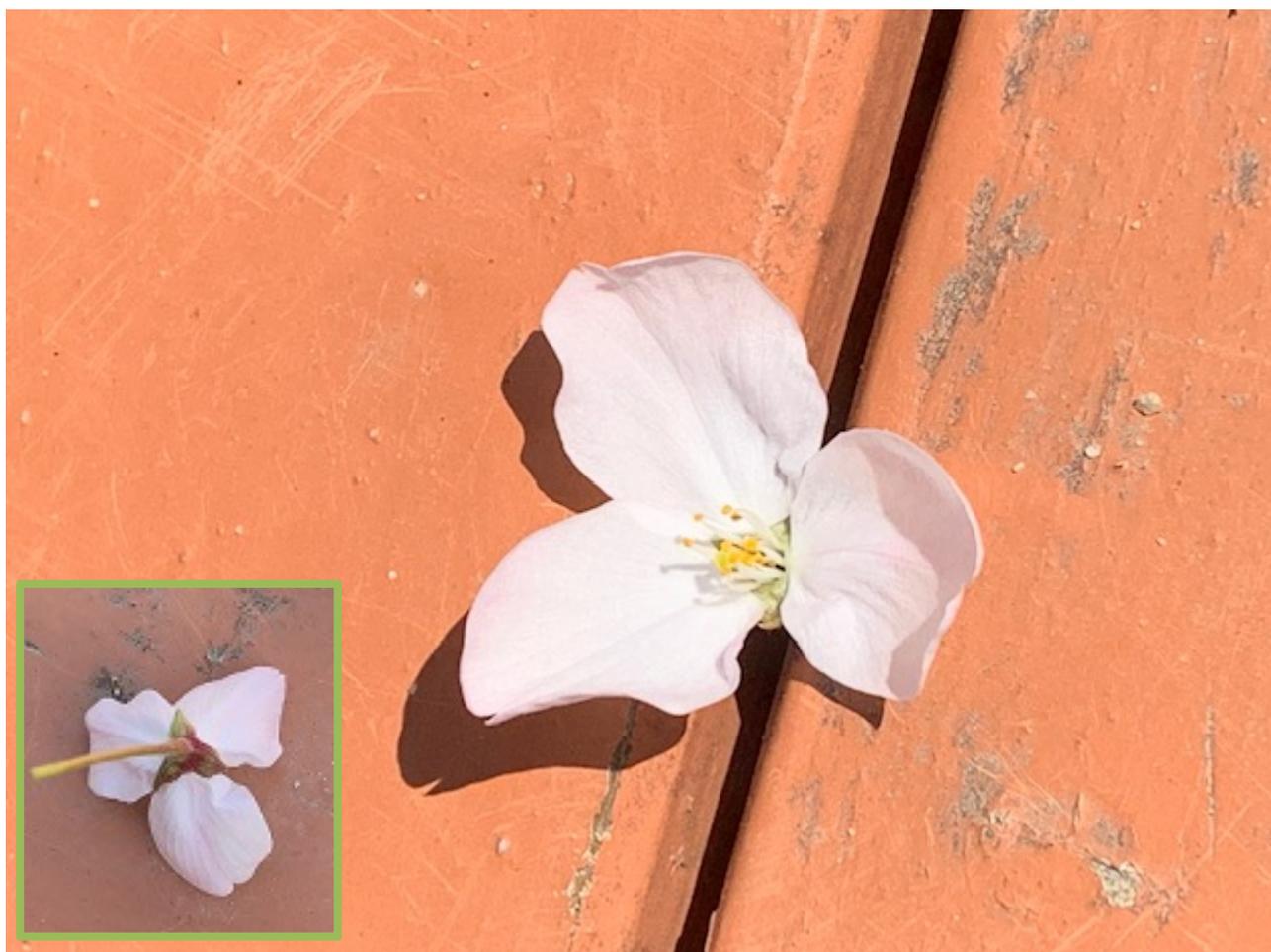


滋賀森林インストラクター会

会報・第24号

2019年7月02日



3弁の桜 (2019/4/04 西宮市甲子園口)

目次

- | | | |
|-------------------------|-------|-------|
| 1. 緑の少年団 個別指導研修会 | 事務局 | 2 頁 |
| 2. 平成29年度緑の少年団活動交流会 | 下川 茂 | 3 頁 |
| 3. 定年退職後の夢の実現に向けて | 谷口 良一 | 4～5 頁 |
| 4. 高島森林セラピー体験会の紹介 | 清水 徹男 | 5～7 頁 |
| 5. 県外研修(速報)～奥飛騨池ヶ原湿原など～ | 高橋 優 | 8～9 頁 |
| 6. 令和元年度滋賀会事業計画 | 事務局 | 10 頁 |

～緑の少年団 個別指導研修会～

事務局より

平成30年度の「緑の少年団サポート事業」（滋賀県緑化推進会の委託事業）の「緑の少年団個別指導」が無事終了しました。個別指導の回数は平成29年度とほぼ同じで、全5回（4少年団）でした。30年度の計5回の個別指導会に講師として参加していただいた滋賀会会員は以下のとおりです。

開催日	少年団名	滋賀会講師
平成30年		
10月14日(日)	近江八幡市：近江八幡 緑の少年団	下川茂、橋木啓子、高橋優、
11月05日(月)	米原市：山東小緑の少年団	関澤友規子、梶谷栄治、小西民人
11月10日(土)	大津市：大津市 緑の少年団	佐々木建雄、山口朋子、高橋優
11月21日(水)	長浜市：朝日小緑の少年団	下川茂、佐々木建雄、関澤友規子、
平成31年		
1月26日(土)	大津市：大津市 緑の少年団	平田明、高田裕美子、山口朋子 佐々木建雄、高橋優



近江八幡の少年団の樹木観察



大津市少年団のネイチャーゲーム（11/10）



大津市緑の少年団の「木の葉のパウチ」作り（1/26）



～平成30年度 緑の少年団活動交流会～

下川 茂

去る平成31年2月23日（土）、竜王町の「滋賀県希望が丘文化公園青年の城」において「緑の少年団活動交流会」（滋賀県緑化推進会主催）が実施されました。今年度は、県内から4団体、団員をはじめ指導者や保護者約50名の他に、スタッフ総勢16名（内滋賀会9名）が一堂に会して、楽しく有意義な1日を過ごしました。



私たち滋賀森林インストラクター会も、かねてより支援活動の一環として本事業に携わり、午前中の「自然観察」と午後からの「ネイチャークラフト」の指導を担当しました。

早春の陽光の下、希望が丘文化公園の特色のひとつである花崗岩質の貧栄養土壌の自然環境下に自生する樹木の他、「モウセンゴケ」等の湿地性植物に目を向けながら、子どもたちは予め配布した「フィールドパターンカード」をもとに、自らが自然界にある様々な形を発見しながらカードに記入する参加スタイルを取り入れました。

これにより、自然観察に「遊び」の要素が加わり、自らが身の回りの自然の造り出す妙（パターン）を見つけ出す活動を通して、子どもたちが意欲的に取り組む姿が窺えました。しかしその反面、指導者の説明を聞く場面ではやや注意散漫になる姿も見られたことも事実です。何かに熱中すると、頭を切り換えて次の活動にすぐに集中できないのは小学生の頃の子どもたちの自然な姿です。「動」の活動場面（自らが五感を使って調べること）と「静」の活動場面（説明をしっかりと聞くこと）の異なる2つの活動（学び）をどう組み合わせると効果的なかは、今後の我々に課せられた課題だと考えています。

午後のプログラムでは、「ネイチャークラフト」づくりに取り組みました。今回は、干支の(1)「マツボックリを使ったイノシシ」と(2)「小枝を使ったイノシシ」の2種類のネイチャークラフトの何れか一つの作品づくりに挑戦しました。

(1)が下学年向き、(2)が上学年向きと考えて、予め各々のパーツ式(キット)の入った袋を準備しましたが、子どもたちが選んだのは学年に関係なく(2)が多く、少々驚きました。子どもたちと大人の感覚のズレは大変興味深いところです。(2)に挑戦した下学年の子どもたちには、滋賀会や県のスタッフ、各団体のリーダーが適宜サポートしたため、全員が無事作品を完成することができました。



出来上がった作品を見ると、見本に忠実に作り上げるだけでなく、各所に各自のオリジナリティが発揮されていてどれも楽しい作品となっています。ただ、作品の各パーツ類の準備に手間と時間を要しました。今後、このキット方式の「ネイチャークラフト」をプログラムに取り入れる場合には、この点を考慮する必要ありそうです。

今回の事業を終え、事業担当者として活動プログラムの選定から当日の運営に至るまでを通じて、私たち滋賀会のチームワークの良さを再認識することができました。

定年退職後の夢の実現に向けて

高島市 谷口良一

昨年3月に37年間務めた職場を定年退職したが、前年の12月に職場に退職後の仕事を紹介してもらわなくて結構と報告したのは、県の仕事は私でなくてもできる仕事がほとんどであり、私からできることを地域でしかたかったからである。

私がちょうど33歳の時に地方公務員の生活設計の支援をするという仕事を東京で3年間したこともあり、全国の現職公務員の方や退職公務員の方の話も聞いたこともあって、自分なりに自分の退職後も踏まえた生活設計を何度か作った。

充実した人生を送るためには、「健康・経済・生きがい」をバランスよく考えて、その備えをしておくというのだが、私は「生きがい」という部分で、いつも頭にあったのが、中学から高校に掛けて熱中していたイワナやアマゴのことであった。中学から始めたイワナ釣りは当時サンケイスポーツの釣り欄の記者と山に入ったのがきっかけであったが、釣りをしない父親もよく付き合ってくれて、その頃どんどん林道が整備され山の奥深くまで、街から来た釣り人が入り、小さなイワナやアマゴまで持ち帰ってしまい、どんどん少なくなっていくことがすごく気になった私は自宅でイワナとアマゴを人工孵化し地元の川に戻すことに一生懸命になっていた。自宅の裏庭に池と孵化小屋を作りもちろん沈殿槽などの施設も手づくりで作ったがその時も父親はよく手伝ってくれた。高校の卒業レポートも「サケ科の魚について」で、人工孵化の経験談を書いた。高校生の時には「月刊養殖」も購読していた。

もう一つ、東京にいる時、休日にはよく職場の方々と箱根や高尾山、出張で遠方に行くとその周辺の山に行ったのだが、東京の人はよく山に行くのだなと思った反面、自分は地元に戻ればいくらでも山に行けるなと気づいたのである。

こんなことから、東京から滋賀に帰ると早速、山や自然について勉強して、それを伝えられるようにと、県の自然保護協会主催の「自然ふれあい指導員」養成講座を受けたのである。その後は、自然観察指導員、ネイチャーゲームリーダー、グリーン・ツーリズムインストラクター、森林セラピスト、山岳ガイド、カヤックのインストラクターなどの資格を取得したが、森林インストラクターもその中の一つである。

定年退職とはだいぶ以前の話に遡ってしまったが、こんなこともあって、定年退職後は、地域で自然や地域の魅力を多くの人に伝えようと決めたのである。マキノという場所柄、自然の魅力を伝えることが誘客につながり、地域での宿泊などへの経済効果が地域の活性化につながるというエコツーリズムを進めようと考えているのである。もちろん、マキノの魅力である豊かな自然の保護や保全は言うまでもない。

そして、今年のゴールデンウィークから、かつて民宿をしていた部分の内、十畳の間二部屋を改修して二部屋の宿泊室に、山沿いの家であるため、北側の柱が湿気で腐っていることもあり、自宅部分も併せて改修してきたがようやく完成の目途が立ってきた。合わせて五十畳余りの基礎の解体と土間の防湿シート、スチールメッシュを張るまでは自分でしたのでだいぶ工期が長くなってしまった。

さてこれからが本番である。この農林漁業体験民宿も活かしながら、私が提供する山、里、川、琵琶湖などでの体験を通じてさらにマキノの自然、暮らし、歴史、文化、食の魅力を皆さんに伝え

ていきたいと考えている。とは言え、これまで土日中心に行ってきた広く一般、子どもたちを対象に行ってきた活動は継続しながら、退職後は県の仕事はしないと決めたものの、県や市の委員や観光協会などの役員、高島トレイルなどの会長、地域の農業組合長などなど引き受けざるを得ないものも多く、市教委の地域学校協働活動推進員の学校と地域をつなぐ仕事は魅力もあり、こうするとますますやりたかった活動に割ける時間が少なくなって来そうである。しかし、それはそれでこれまでのように週の5日間で縛られるようなことはなく、融通の利く日なので、楽観的かもしれないが、自分の決めた地域での活動に夢と希望を抱いて取り組んでいきたいと考えている。

以上、森林インストラクターとは直接関係のない話になってしまったが、サラリーマンの定年後の活動の夢として、森林インストラクターの好みとしてサラッと目を通していただけたら幸いである。

高島森林セラピー体験会の紹介

清水 徹男

高島森林セラピー体験会の実施状況

昨年度の年間参加者実績は、市内76名、市外28名、計104名でした。

私どもは森林セラピーの広報を苦手としている現状でありながら、例年60名程度の参加実績であったものが昨年は100名を越える参加者を得て年々参加者が伸びている事やリピーターが増えている事、市外からの参加者も伸びている事などを考えあわせると、案内人からの対面の参加勧誘や既存参加者からの口コミの参加勧誘が少しずつ効果を上げてきているのではないかと考えられ、案内人の実働数との兼ね合いもあって、参加者数を限定せざるを得ず、漸増傾向で実施する方が現実的であると思われる。今後、案内人の新人養成や広報のあり方を十分に検討実施していく必要を痛感しています。活動の様子は滋賀会のHPでも報告していますが今回は、お見せしていなかった写真で森の姿や活動の様子を紹介したいと思います。



オリエンテーション風景

高島森林セラピーの目指すものと具体的なプログラム目的と理念

森林セラピーというと、森林、山を想いうかべる方が多いかと思いますが、山登りでもなく、自然観察会でもなく、ハイキングでもなく、ゆっくりと無理なく森林内を散策するものであるとまずお伝えしたいと思います。そしてロードの道すがら、新鮮で清々しい森の香りを身体いっぱいに取り込んで、私たちが本来持っている五感を総動員して森を感じ取る。非日常の体験から心と身体に元気を取り戻して日常生活にお戻りいただくことを目的にしています。

森林セラピーの効能について科学的医学的な証明はNPO 法人森林セラピーソサヤティや高島市役所森林セラピーのHPをご覧ください。そもそも地球上に人が誕生して100万年ですが、少なくとも石器時代・日本では縄文時代まで人は森の中で暮らしていました。森というものは人にとって他の食肉獣から身を隠す代だけでも1万5千年以上、森を離れて暮らすようになった私たちはまだ2千年ほど。森を安心安全な場所として遺伝子に組み込まれた潜在意識は現代を生きる私たちの身体に刻み込まれてい

ます。だから、緑を見ると癒されるし住む街中に樹を植える、植物を楽しむ気持ちが自然に生まれてくると考えます。

五感を使ってとは

五感、五感を使ってとか五感を総動員してと一口に言いますが、森の中でいったい何を感じるのでしょうか？ 考えてみたいと思います。

それは「光と影の木漏れ日と色合い」です。

それは「音（せせらぎ・風）鳥のさえずり・そして静けさ」です。

それは「森をただよう空気の香り、土の匂い」です。

それは「木の実や葉っぱの味覚」です。

それは「太陽の暖かさ、コケの温もり・小川の水の清涼さ、風の動きや樹木の樹皮の感触」です。

それは「音や振動の揺らぎ」です。

それは「あなたが感じている気持ち」に気づくことです。

現代を暮らす私たちは視覚と聴覚の働きに偏って頼って生活していることが自律神経の変調をきたす遠因になっていると専門家が言っています。また、パソコンやスマホのブルーの光も心と体に良くない影響があると最近云われています。森の中で五感をフル稼働させることでバランスを取り戻すことができると考えられています。

さて、さあ、みなさん、気が付いてくれましたか？。五感と言うけれど五つ以上あるじゃないか？ もしかしたら、私たちが忘れてしまった、意識しなくなってしまった感覚がまだまだ他にたくさんあるかも知れません。

現状では、最後から二番目に書きました「揺らぎ」が一番、こころと身体に響く良いものかもしれないと精神科医の先生が仰っていました。揺らぎは自然の中にあるだけではなく、実は私たちの体の中にもあります。心臓の拍動（脈拍）血液やリンパの流れ、消化管の運動などです。一定の間隔で拍動していないと困るじゃないかと思われそうですが、実は僅かな揺らぎがあります。こうしたからだの中の揺らぎと自然の揺らぎが同調した時、人は安らぎ、癒しの中に包まれるというものです。更に、自然の中での揺らぎとは、音と振動だけではありません。考えてみると耳鼻目口膚の感じる全てが時間と共に常に移り変わり一つとして同じものはないことを考えると、すべてが揺らぎだと言えます。

また、これに関連して、常に変わりゆくものですから、その感じている今、ここ（NOW&HERE）。一つとして同じものがない今ここを大事にして丁寧にゆっくりと感じてみるのが大切になります。日常の忙しい喧騒の中で聞こえなくなるもの、見えなくなるものがあります。森の中で聞こえてくるもの、見えてくるものに気づいてください。

そのために最後の「感じている自分の気持ち」に気づいてその気持ちを言葉にしてみる事が大切です。プログラムを終了した都度、参加者から感想を聴きます。気持ちを共有して自分の気持ちを再確認することが大事です。自分の感想を話す話さないかは参加者個々にお任せしています。たいがい、お話いただけています。

日常の生活で何かモヤモヤした気持ちを抱えている方、自分の気持ちや考えがなにか整理がつかないでいる方、心と身体が疲れている方、肩肘張って頑張っている方、もちろん自然が好きな方、自然に興味のある方も。一度森林セラピーを体験に来てください。森があなたの話を聴いてくれます。森と話すときあなたの心は、それは素直な自分、粹にとらわれない自分、自然体の自分、無理をしない自分、子供の心に戻った自分、誰かが決めたペースでなく自分のペースに良いんだと安心できた自分。・・・であるかも知れません。あなたに居場所を提供する安心した気持ちに戻ることもかもしれません。

参加者一人一人のあなただけのオリジナルな体験となります。どんな言葉よりもどんな書物よりも、自然の森に素直に身を投げ出すことができれば、いわゆる「腑に落ちる」体験であり、人から押し付けられるものではないはずです。森や自然の持つ癒しの力とはあなたが本来持っている自然治癒力に気づき、それを高めて新しい力を与えてくれます。新しい力を自分のものにしてください。それが、森の優しさ、森の力、森の恵みです。

森林セラピーが目指す効能は、ただ単に、自律神経のバランスを取り戻す、血圧を正常化させる、免疫力を高める、がんを予防するなどなど、体に良いだけではないことがお分かりいただけたでしょうか。

実施するプログラム具体例

準備運動 : 全身のストレッチ、特に肩と肩甲骨、背骨（森の空気をたっぷり吸い込むことを念頭に）

呼吸法 : 散策中の早い段階で、呼吸法をご指導します。全身を新鮮な森の空気が巡りゆく感じをイメージしてゆっくり呼吸すると自律神経を調えることに役立ちます。

自然を五感で感じる : 散策中に自然のものを五感を通して感じていただきます。目を閉じ、聴感を研ぎ澄ましたり、様々な自然の色を感じ取ったり、樹肌やせせらぎの水に触れたり...

1人の時間 : しばらく一人の時間を設けて、好きな場所で過ごしていただきます。ちょっと大きいかも知れませんが、感じる自分を取り戻して新しい自分に生まれ変わるような体験になるかも知れません。森の力とは、生きる力、再生する力、立ち直る力、元気を取り戻す力となるでしょう。

黙想法 : 思い思いの場所で目を閉じ、前記した呼吸法をしながら、黙想します。これまでの感じたことを振り返ったり、今・この感じていることに意識を集中するプログラムです。

整理運動 : ヨガマットの上で、ゆったりと指圧やマッサージ、軽いストレッチをして終了。

森林セラピーが、五感を大事にすることはもちろんですが、五感以上の第六感や宗教性を排除したスピリチュアルな側面を持っていることを付記しておきたいと思います。

高島森林セラピー基地

高島市には3か所のセラピー基地があります。

ひとつめは、メタセコイヤ並木のある「マキノ高原」。調子が滝という落差15mの滝まで周遊するコースです。第二の基地が「家族旅行村ビラデリスト今津」です。標高550mの山頂にあるコースで天空が近くに見える特徴があります。広葉樹の自然林の緑のトンネルと樹齢100年の杉の人工林の深緑、紫のカキツバタの繁る平池（だいらいけ）など森の自然が豊かなコースです。第三の基地は「くつきの森」。安曇川の支流麻支流をたどる周回コースがあるのですが、度重なる台風と大雨の影響で橋が崩壊し山裾の小道も被害を受け危険であるので、今は「やまのこ」学習で利用されている歩きやすい散策道を利用しています。芝生広場のシンボルツリーであるユリノキを中心に樹木にあふれ、またエビネ、キンラン、ギンリョウソウなど草花が顔を見せます。

3基地とも科学的医学的な検証によりセラピーロードであることの認定を受けています。案内人もガイドやセラピストとして認定を受けています。以上、3つの基地と散策コースを利用して、四季を通して月一回の定例体験会を実施しています。



呼吸法



県外研修（速報）

～奥飛騨池ヶ原湿原他～

高橋 優

隔年で実施される滋賀会の県外研修ですが、今年度は6月29日(土)～30日(日)、台風3号が運んできた暖かく湿った空気をたっぷり受け取った梅雨前線が全国的に大雨を降らせる中**敢行**されました。

「晴れ男」自慢の研修担当の小西さんと梅雨前線の勝負は、一日目は小西さんの辛勝。雨に濡れながらも池ヶ原湿原の湿地性植物を観察できました。二日目は梅雨前線の逆襲で、奥飛騨地方は大雨警報が発令されたため、計画していた天生自然公園の研修は中止せざるを得ませんでした。代わりに高山市清見町にある大倉滝散策路を歩きました。研修に参加された方は16名、そのうち会員の家族など会員でない方も6名参加していただき、にぎやかで楽しい研修となりました。



県外研修の詳しい報告は後日提出されますが、速報として写真報告を簡単にまとめてみました。

【池ヶ原湿原】



池ヶ原湿原入口



シラカバ



魚つき保安林



池ヶ原湿原の入口にはミズナラ混じりの白樺の林が広がり、標高900mを超える高原を思い出します。魚つき保安林に指定されているようですが、流れる水にはオタマジャクシとイモリばかり。「どこに魚がおるんじゃ!!」

(左)ミズバショウ 富栄養の土壌では大きな株になるそうです。

(右)オオミズアオ 雨を避け動かず。



モリアオガエルと木道の隙間に卵塊



木道の隙間にカナヘビ



疎らにヤチダモ

【大倉滝散策路】



散策路入口



ギンリョウソウ



ハバチの幼虫



ハルゼミ



白アリの巣(杉の切株)



川になった山路



大倉滝の瀑布

天生自然公園の代替地として、急遽決定した大倉滝ですが、前夜からの大雨でまさに瀑布という言葉にふさわしい迫力満点の滝でした。散策路は上の写真のように多くの生き物を育む豊かな森の中を通ります。溪流沿いに大倉滝まで登るのですが、大雨の影響で大量の水が道流れ落ちており、途中で引き返すことになりました。マイクロバスで迂回車道を走ってもらって大倉滝まで行った次第です。

研修担当小西さんの臨機応変の対応に感謝です。

～令和元年度滋賀会事業計画～

滋賀森林インストラクター会事務局

令和元年(平成31年)度滋賀会総会を4月27日(土)に開催し、前年度の活動報告、決算、今年度の事業計画と予算案が承認されました。承認された事業計画を下に掲載します。新規事業では東近江市から「100年後に残したい鈴鹿の森」選定事業のための調査を打診されており、計画策定中です。会員のスキル向上にもつながる事業であり多くの会員の参加を期待します。

(1) 事業

日時	場所	事業内容等
H31.4.20(土)	希望が丘「青年の城」 周辺(竜王町)	野草観察会(希望が丘公園主催) ガイド(解説者)として参加
R01.5.18(土)	田上公園 (大津市田上)	TANAKAMIこども環境クラブの野外活動 樹木マップ作りと木工クラフト
R01.4月～ 各月第3日曜	大砂川の森 (甲賀市三雲)	森林整備活動
R01.5月～ 詳細未定	鈴鹿山麓 (東近江市)	「100年後に残したい鈴鹿の森」選定事業 選定のための森林調査
R01.6月 ～R02.3月	県内の4地区 未定	契約締結(6月) 緑少指導者研修会(滋賀緑化推進会主催 上期) 緑少個別指導研修会(各少年団主催 下期)
R01.10月5日	未定	山を活かす、山を守る交流会(滋賀県主催事業) ・テーマ、展示内容未定
R01.2月中旬	未定	緑の少年団活動交流会(緑の少年団滋賀県連盟主催) ・樹木観察、木工クラフト指導、ネイチャーゲーム等

(2) 研修会

日時	場所	事業内容等
H31.3.31(日) R01.5.12(日) R01.7.07(日) R01.9.29(日) R01.11.17(日)	特別回太神山林道 第1回 高取山 第2回 伊吹山 第3回 太神山林道 第4回 高取山	・滋賀会定例研修会(奇数月の日曜日開催) 高取山(多賀町)、太神山林道(大津市)の2カ所に伊吹山を追加。
R01.6.29-30 (土、日)	岐阜県・天生自然公園、池ヶ原湿原	・県外研修会
R01.7.05(金) R01.7.28(日)	合併記念の森 (京都市京北)	・林業体験研修会 京都会の間伐活動に参加

編集後記

会報第 24 号（2019 年度上半期号）をお届けします。

災害級の豪雨が日本列島を襲っています。今年は梅雨入りが遅く雨期が長くなるのでしょうか。今号は、森林インストラクターのスキルや知識を生かした活動をされている谷口さん、清水さん両氏に投稿をいただきました。おふたりの活動が参考になれば幸いです。

表紙の 3 弁の桜はこの 4 月甲子園口の小さな公園で見つけました。私が初めて編集を担当した会報 12 号（2012 年 4 月 10 日号）の表紙に 4 弁の桜の花の写真を載せました。それ以来、桜の花を見る時、4 弁の桜を探すのが習慣となっています。100 から 200 にひとつは 4 弁の桜が見つかりますが、3 弁の桜は初めてでした。同じ桜の樹で 4 弁の桜もありました。5 弁、4 弁、3 弁の桜を並べたのが下の写真です。



（高橋）