滋賀森林インストラクター会

会報・第 28 号　　2021 年 6 月 28 日

梅雨空の下装飾花が八重のアジサイが咲いていました。「ダンスパーティー」という園芸種でしょうか？
（2021.6.27　大津市石山）

目　次

1．「子ども森林インストラクター認定プロジェクト」	高田 裕美子　佐々木 建雄	2～4 頁
2．「たかしま森林セラピー」の現状と展望	清水 徹男	5～7 頁
3．我が家のサクラ「枝こぶ病」に	高橋 優	8～9 頁
4．滋賀会　令和３年度事業計画	事務局	10 頁
5．新入会員の紹介		11 頁

FIJ子供森林インストラクター認定プロジェクト活動

（文部科学省「子供たちの心身の健全な発達のための子供の自然体験活動推進事業」）

前号に引き続き、「子ども森林インストラクター認定プロジェクト」の活動を紹介します。今回は、今年になってからの活動、第４回「冬の森を体験」（一丈野国有林）と第５回「琵琶湖白砂青松を歩く」（近江舞子雄松崎）を高田さんと佐々木会長に報告していただきました。

尚、全５回の活動で、延べ 129 名（うち子供 76 名）の方に参加していただきました。４回以上活動に参加した子供さんは７名で、FIJ から子ども森林インストラクターの認定証と記念品が贈られています。

〈事例〉

子どもFI認定プロジェクト 第４回“冬の森を体験”

高田 裕美子

コロナ禍、子供たちの心身の健全な発達のための子供の自然体験活動推進事業のシリーズ４回目を、令和３年２月 14 日（日）に「治山の森」田上山一丈野国有林で冬の森体験活動として実施いたしました。

子供たち 17 名、保護者 13 名と多くの方が参加くださいました。

＜活動内容＞

〇アウトドアクッキング～竹飯・キノコ汁～

〇ネイチャーゲーム

〇冬に備える樹木の様子（冬芽・葉痕・樹皮の観察）

〇発見ビンゴ（冬の樹木、虫の冬の過ごし方、オランダ堰堤の歴史など）

最初はお昼ごはんの準備です。アウトドアクッキングでは「竹飯と滋賀会の定番メニュー“キノコ汁”」を作りました。

子供たち何人かは、マッチを使って火をつけることが初めてだった様で最初は怖がっていましたが、

徐々に慣れて扱えるようになっていきました。　子供たちは火加減を見ながら薪のくべ方を工夫し、調理を楽しんでくれているようでした。具材の順番を考え、味噌の分量を調整し、味付け完了です。美味しいキノコ汁ができました！

竹飯は数回の試し炊きをして本番に臨みましたが、火加減の難しさを痛感しました。

竹飯もキノコ汁も子供たち･保護者の皆さんに満足して頂けた様でホッとしました。

ネイチャーゲーム「私は誰でしょう？」は午後一番に実施しましたが、子供たちは積極的に参加をしてくれました。

その後「冬芽について」の講話を聞いて、「発見ビンゴ」のカードを持って、自然観察会です。落葉した樹木の様子を冬芽や葉痕・樹皮から観察し、冬の森を楽しんでもらいました。

盛りだくさんのプログラムでしたが、最後まで皆さん元気に最後までご参加下さいました。

子どもFI認定プロジェクト 第5回“琵琶湖白砂青松を歩く”

佐々木 建雄

2020年10月に第1回目のプログラムがスタートした本プロジェクトの最終回です。

実 施 日　：　2021年3月14日（日）、場所：JR志賀駅～近江舞子駅のびわ湖岸

タイトル　：「びわ湖と友だちになろう」白砂青松を歩く

第4回までは山の森を舞台に展開しましたが、今回は赴きを変え、舞台をびわ湖に設定しました。

活動のねらいは、①砂浜を歩きながらびわ湖の大きさを体感し、解放感を味わう。

②砂浜ウォーキングをしながら、随所で遊びを取り入れ、子供の好奇心を呼び起こす。

③森・川・びわ湖・人のつながりを学習する。

計画当初は参加人数を心配していましたが、いざ蓋を開けると 36 名（子供 21, 大人 15）もの参加があり、スタッフ 8 名を加え 44 名という大世帯となりました。

砂遊びよし、波とたわむれるもよし、石投げもよし、水鳥観察もよし…子供たちの心の赴くままに、したいことをするのが今回のプログラムの最大のねらい。

我々の意を酌んでくれたのか、子供たちは銘々に好奇心を発揮し自由にのびのびと遊んでくれました。

特に、そうなるように意識して誘導した雄松崎の松の木は、幹が根本から曲がり、低い位置から枝が張り出して木登りにうってつけ。ダンスの木と命名したこの木を見つけた子どもが開口一番「登っていいの？」とニンマリ。たちまち、子どもで鈴なり状態に。してやったり、と我々スタッフもニンマリ。

最後に「びわ湖周航の歌」を合唱して、プログラムをお開きとしました。

5 回のプログラムを通じ、口コミやチラシ効果などで参加者が徐々に増え、またリピート率も高く、継続しての実施を望む声も聞かれ、このプロジェクトが支持されていることを実感しました。待ち望んでいる参加者のことを考えると、第二弾の実施計画が待たれるところです。

名勝･雄松崎の白砂青松にて

「たかしま森林セラピー」の現状と展望

高島市在住　清水徹男（会員№3276）

森林セラピスト、認定心理カウンセラー
産業カウンセラー、臨床獣医師

高島市に森林セラピー基地が認定を受けたのが２００９年になりますから、活動開始からもう１２年を経過します。森林セラピーの案内人の養成講座が開催され研修を受けました。講座の一つひとつは非常に充実したものでしたが、一体、森林セラピーとはなにか、具体的にはどんなことをするのか、最初の５年間は全くの手探り状態でした。やっと案内人としてなんとか独り立ちできたのが７年ほど前でなかったかと思い返します。現在はリピーターや新規参加者がほぼ口コミで増えて、参加者から森林セラピーへの期待をいただいて、自信を持って皆様にお伝えできるようになりつつあります。まだまだ進化系です。

まず、森と人の詩をご紹介いたします。

「長い年月のあいだ　/強い風に吹かれて　/厳しい寒さにも耐えてきた　/ただ一生懸命生きてきた　/木々には生きる力が溢れている　/木々の恩恵をわたしたちは受けている　/あらゆるものにカタチを変えて　/木々は私たちの生活に溶け込んでいる /生きる力をありがとう　/木々から感じるもの　/安らぎ　温もり　そして懐かしさ　/木々に囲まれると　木々に触れると　/なぜか安心する　そして優しくなれる　/木々の力を感じたい　いつも近くに感じたい　/いつもそばに　木々のぬくもり」

この詩は鳥取県日野郡にある寄木細工アクセサリーや生活雑貨や文房具を中心に家具製作をしている「白谷工房」という会社の HP から抜粋させていただいた言葉です。わたしたち森林セラピーをするものにとっても通じる理念であり、素晴らしいと感じています。

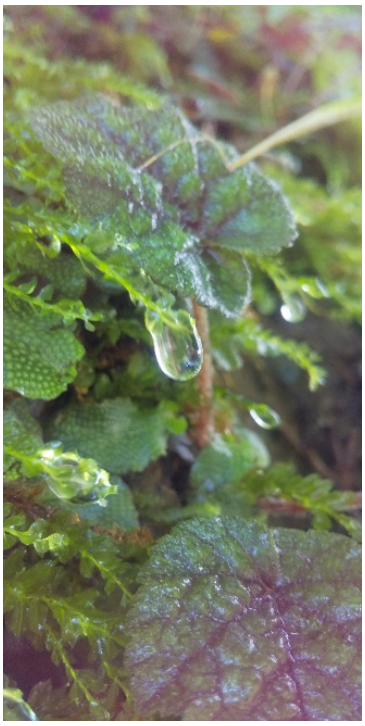
森林セラピーは科学的医学的な根拠をもとにプログラムメニューが組まれた森林浴のことと説明されています。最近では認知症予防にも活用できるとした根拠があります。またマインドフルネス（Mf）という言葉をご存じでしょうか。有名 IT 企業や大企業、有名私立学校（小学校から）で活用されて心の緊張や葛藤が緩んで素直な自分をとりもどすことにより創造力・集中力・記憶力の増進に役立てられている聞いていますが、元々は森林セラピーのメニューから始まったと言われていますし、この Mf を森のなかで実施するとより効果があるという研究成果もあるようです。

余り、エビデンスはどうのと説明してしまうと、森林セラピーの本質を語れなくなるし、理解してもらえなくなると私は考えています。説明は左脳を活性化します。感じたことは右脳に入ります。大事なのは右脳を活性化させることであり、それは感情です。どのように感じたか、自分の感じたことに気付いてほしいと願って、メニュー・プログラムやお伝えの仕方を工夫しながらご案内しています。

そこで最初の詩にもどるのです。

次に昨年７月、森林セラピーをテーマとした映画「癒しのこころみ～自分を好きになる方法」第４１回日本アカデミー監督賞受賞の篠原哲雄監督の最新作でした。わたしはコロナ禍の映画館で観ましたが、館内はがらがらで、まことに残念でした。高島市で映画の鑑賞会をしたいと強く思っています。

主人公が森林セラピーを体験しセラピストを志して奮起。困難を乗り越えていく姿を描いたヒューマン・ドラマ。五感で森を感じ森と一体感を実感することにより、カラダはもとよりココロの換気ができて、体験した人の生き方も変わってくる、というお話です。カラダとココロはつながっている/本当の自分が見えなくなるとき、森を歩くと頑張ってみようという気持ちにさせてくれる/自分を我慢しない/自分を解放する/森を散策すると、自分に気づき自分を変えるキッカケを与えてくれる/結局、それは自分を好きになる方法でありキッカケは自分を好きになることだと、監督や脚本を担当した人が考えているということで、私は深い洞察力に敬意を払います。案内人をしていると参加者の声が聞こえてきます。五感・五感とこの世の中、五感という言葉を使えば人々が振り向いて興味を示してくれることを期待しています。五感の先にあるもの、見えないものの中に見えてくるもの、聞こえない中に聞こえてくるもの、何か腑に落ちないモヤモヤした気持ちの整理・解決に向かう元気を与えてくれるものが、森ではないか、少なくとも森は疲れをとってくれる、人が生み出せないパワーを持っていると感じています。この映画の中で主人公もトラウマを抱えたプロ野球選手もそうでした。森の中で、自分の生き方を変える体験をしたのだと私は思っています。しかし、それは現代の医学・科学では証明できる手段がありません。だから、映画のタイトルを「癒しのこころみ」としていると思えます。参加者からの感想をお聞きしたときに、映画にあるような自分に気づく体験をする方がいらっしゃいますが、案内人をしていて良かったというありがたいことがあります。案内人冥利に尽きることです。



日本発祥の「森林セラピー」は欧米諸国・東南アジアの諸国に活動が拡がっています。たかしま森林セラピーにも、英国の作家さん、カナダで森林セラピーをする留学中の日本人学生さん、韓国の森林セラピーを学ぶ大学院生らが体験されました。コロナ禍で新しい生活様式を強いられるわ、巣ごもり状態であるわ、などで鬱屈した人々が多くいると思われます。いつかコロナが終息したとき、何かモヤモヤした、得体の知れない、将来への漠然とした不安を抱える人たちが多くいます。森林セラピーは具体的な解決策を与えられるものではありませんが、自分なりの自分らしい解決への力を与えられるものだし、ピュアな自分前向きな自分をとりもどす手段の一つとして注目・期待されていると思います。

ちょっと抽象的すぎた説明になってしまったかも知れません。

ともかくに、私たちは日常生活のなかでは、視覚と聴覚はフル動員しています他の感覚はアンバランスな使い方です。

また車、雑踏、デジタル音、人工の音にまみれています。フル動員していると思いこんでいる視覚・聴覚でもカラダは感じているのにココロはかんじられていないというアンバランスな状態と思われます。また、世の中はどんどんスピード感を上げています、目まぐるしい変化についていかなければなりません。
「今・ここ」を大事にして森の中で感じとってゆったりした「森時間」非日常を体感していただきたいと思います。見えなかったものが見えてくる、聞こえなかったものが聞こえてくる、匂わなかったものが匂ってくる、どこか懐かしい感覚が蘇ってくる、それは長らく忘れていたものかも知れません。感じるのはあなたです。わたしたちと森を散策して感じている自身にも気づいてください。それは自分を愛おしむことにつながりますし、優しさ、思いやりの気持ちにつながって私たちのココロを温かくします。そのために案内人はいろいろなメニューを揃えてお待ちしています。

高島市には森林セラピー基地が三つあります。

詳細はＨＰ：https://shinrin-therapy-takashimacity.com/

をご覧ください。毎月３か所の基地でセラピー会を開催しています。コロナ禍で参加者は少なくなっていますが、参加者がなく開催しないということはありません。長引いてるコロナ禍でも季節はめぐり変わらず花が咲いています。ワクチンが誰にも行き渡ってコロナが終わったら、ぜひ「森林セラピー」を思い出してください。
日本発祥の「森林セラピー」は、日本では全国６４か所、滋賀県では高島市だけにあります。海外でも盛んになっています。日本海外を問わずコロナ後を睨んだ旅行会社からの問い合わせもあります。
もう１０年を超える活動になった「たかしま森林セラピー」ですが、これからもその存在価値が期待されていると思っています。コロナ後を見据えたあたらしい展開（メンタルヘルス・ケア）を模索しています。どうぞ、森林インストラクターがする「森林セラピー」を見守っていてください。HP を訪ねてください。案内人の数が倍増して本年から活動しています。　以上、ご報告いたします。ありがとうございます。

第２基地「ビラデスト今津」のセラピーロード案内風景

我が家のサクラ「枝こぶ病」に

高橋 優

我が家の桜の異常に気付いたのは桜の開花前の３月中旬でした。２階のベランダまで枝を伸ばしていて、毎年間近に桜の花を楽しめるのですが、今年は枝先の花芽が枯れていた(写真右)のです。その枝の幹に近い方を見ると膨らんで瘤になっているところがありました。どうも瘤より先の枝が枯れているように思えました。樹上を見上げると、いくつもの枝に膨らんだ箇所があり(写真下)、これは病気だろうかヤバイのでは．．．

ネットで調べると、サクラの枝に“こぶ”をつくる病気として、これまでに２つの病気が報告されているそうです。病原菌性の「サクラこぶ病」と子のう菌類に属する糸状菌が原因の「サクラがんしゅ病」。どちらの病気か分りませんが、この２つ以外にも瘤を作る病気があるようです。

ただ不思議なのは、瘤は以前からありました。瘤の先の枝にも花が咲き、葉が茂っていました。突然今年になって瘤の先がほとんど枯れてしまったのはなぜなんだろう。ひとつ思いあたるのは、去年の天候の異常。コロナ禍で大変でしたが、天候も異常で寒くなったり暑くなったり。我が家の桜もその影響で９月の初めに狂い咲きの花を咲かせていました。年末も暖冬と寒波が交互に来ました。抵抗力が落ちて病気に負けてしまったのではないだろうか。

枝を切って瘤の断面を見ると、芯は乾いて枯れていますが、硬くしっかりしています。樹皮はボロボロで、形成層あたりが侵されているようです。これでは枝先に水分や栄養が行かないですね。

こちらの瘤では、芯材まで亀裂が入っていました。

４月１日に迎えた開花(写真上左)は下の枝と中高部の一部の枝に花が咲いただけでした。昨年４月２日の開花の状況(写真下)と比べてください。

５月末の葉の展開(写真上右)です。葉が出ている枝は花が付いていた枝です。瘤より先にも少しは葉が出ています。

今のところ、薬剤等による防除法は確立されていないようです。そのまま放置しておくと病原菌の感染源となる可能性もあるので、“こぶ”が形成されている枝は、枝のつけ根からの除去が必要です。梯子が届かない高さの枝をどうやって伐ろうか、この夏の課題です。

～滋賀森林インストラクター会令和３年度事業計画～

事務局より

昨年に続き新型コロナウィルス流行の影響で、令和３年度総会をメール承認の形で開催しました。会員の承認を得た本年度の事業計画の内「事業」と「研修会」を掲載します。コロナ禍の第４波、第５波の影響で計画がそのまま遂行できず、変更されることがあることをご了承ください。

（2）事業

日　時	場　所	事業内容等
R03.4月～ (第4日曜)	大砂川の森 (湖南市三雲)	**・ふれあいの森作り活動** 森林整備と活動ハウス作り
R03.6.06(日)	ビラデスト今津 (高島市今津町)	**「緑のしずく祭」**（滋賀県主催の「山の交流会」代替え事業。　昨年同様コロナ流行のため展示参加は**中止**になりました。
R02.6月 ～R03.3月	県内の４地区 未定	**契約締結（５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　通年）
R03.8月	未定	**湖北地区緑の少年団交流会** 詳細未定　湖北森林整備事務所高田氏から打診
R03.7月ごろ ～	未定	**「こども森林インストラクター認定プログラム」** **（FIJ主催の事業の継続　スポンサー未定）** ・活動内容、スタッフメンバーなど未定
R03.11月	みなくちこどもの森 (甲賀市水口町)	**緑の少年団「グリーンジャンボリー」** (緑の少年団滋賀県連盟、滋賀県植樹祭推進室など主催) 開催されるか不明だが、計画に登録

（3）研修会

日　時	場　所	事業内容等
R03.4.10 R03.5.09 R03.6.12 R03.10.24 R03.11.14	リトル比良 朽木の森 永源寺愛知崖 きゃんせの森 三雲城址	**・滋賀会定例研修会** **6/12特別回の研修を追加実施しました。**
未定	未定	**近畿連絡会研修会**（滋賀会主催） コロナ流行の状況により開催を判断） ・研修場所、研修内容検討中
未定	合併記念の森 （京都市京北）	・林業体験研修会（開催されるなら） 京都会の間伐活動に参加

～新入会員の紹介～

前田康弘さんが入会されました。自己紹介のご挨拶をいただきましたので紹介します。

前田　康弘（まえだ　やすひろ）と申します。
生まれ、育ちは高島市朽木古川です。あと 2 年で 70 歳です。（スギならばボチボチ伐採ですかね。）

子供の頃は近くの山野、川が遊び場でした。
祖父・父に連れられ春は（木起し）夏は（下刈り）の作業に山に入りました。薪や炭も背負いで出した事もあります。昭和の山村の生活でした。

高校卒業後、滋賀県造林公社に入社し拡大造林の一端に携わらせて頂き昨年に退職しました。

森林インストラクターにつきましては、今から 10 年位前に初挑戦しましたが見事に失敗でした。その後、林業だけはパスしましたが、あとが続かず・・・仕事が忙しいからと、自分に言い訳して半ば諦めていたのです。

ですが、長年林業に関わっていながら、このまま引き下がるのも何かシャクなので再度挑戦し、やっとの事で合格を頂いたしだいです。得意分野なんてありませんので、皆さんにはいろいろと教えて頂きたいと思っております。地域林業が今より少しは良くなればとの思いはあります。

会員のみなさん、どうぞよろしくお願いします。

編集後記

みなさん、コロナウィルスのワクチンを摂取されましたか。ワクチン接種が国民の６～７割実施されるまで、コロナ禍は収まらないようです。そんな中、会報第 28 号をお届けします。今号に清水さんから高島の森林セラピー基地を紹介する投稿をいただきました。コロナに負けない野外活動として森林セラピーが期待されます。

表紙の八重のアジサイはご近所の庭に咲いていました。「ダンスパーティー」という品種だろうと思うのですが、似た品種に「城ケ崎」とか「隅田川の花火」というような変な名前の品種があります。どれが正しいのかよくわかりません。ただ、アジサイの花言葉は「移り気」「冷淡」「高慢」。これは編集子のわたしにぴったりです。梅雨の最中、ご近所のいたるところにアジサイが咲いています。コロナを忘れさせてくれます。

会報 28 号を 28 日に発行します。それをわざわざ言うのも「高慢」ですね。

（高橋）