

予期せぬ出来事

私は現在、森と木と人の関わりをテーマにした著述業をしています。しかし、もともとは心理学を学び、精神科や相談所などでの心理セラピストを一生の仕事にしようとしていました。最初に就いた仕事は精神科のカウンセラーです。思いもかけない展開から「転職」に至りましたが、それは木に助けってもらったことから始まりました。

20年以上前、私は心理セラピストのキャリアアップのために大学院に戻りました。充実して学んでいたつもりでしたが、いざ再び仕事を、という段階になったとき、なぜか「やりたくない」という気持ちになっていたので。何がショックかと言えば、やりたくない理由が自分でもわからないことでした。だって、やめてどうするのでしょうか？ ただやめたなんて、子どもの習い事じゃあるまいし。わざわざ大学院に戻ったのに、今さら全部をやめたいなんて、この後私は何をやるの？ どう生きていったらいいの…？

そう考えてしまった流れの行きつく先は、本心にフタをして、とにかく続けようとする無理でした。結果、ますます眠れなくなり、食べたくなくなり、気持ちの落ち込みは悪化しました。私は、大学院で登校拒否になりました。

木の力、森の恩恵

浜田 久美子 *Written by Kumiko Hamada* ● 作家



木、あらわる

日々、うつうつとしていた私を案じて家族がキャンプに連れ出しました。そのキャンプ場にはところどころに木があり、それらの木の脇を通るたびになぜか立ち止まり振り返ってしまう、というのが発端でした。後ろ髪を引かれる、という言葉そのものです。通り過ぎて、何歩か進むと、何だか気になって振り返る。するとそこには木がある。

(何だろう?)

何回目かに、そう思っただけに近づきました。どこにでもあるような平凡な大きさの木でした。でも、そばに行き触れてみると、その温かさで柔らかなハッとしました。

当時、まったく木の種類がわかりませんでした。木が、実はそれらの木々はスギでした。スギは、材も柔らかく温かみが強い木ですが、立っているときの木も樹皮が少し、ふわつとして厚みがあり、その分温かく感じます。もちろんそのときはそんなことは知りません。ただその感触が気持ち良くて、ふと、抱きついていました。

とても気持ちがいいのです。木の感触自体も前述のように温かみと柔らかさがありましたが、そういう触感だけではない、言い尽くせない気持ち良さが驚きでした。何しろ、当時それまで経験したことのない心身の不調感の中にいたのです。だから木に身をゆだねたとき

の安心感と安定感の気持ち良さが際だって感じられたのだと思えてなりません。

でも、キャンプ場から戻り日常が始まると、その自分の良さはどんどん減っていききました。それからです。週末になるとキャンプに行っては近くの山に入り木に抱きつくことが始まりました。

当時、私は自分がバッテリーになったような気持ちでした。電源は木。木に抱きつく週末で気分が満タンになり、週日でそれを徐々に使い果たして再び充電に出かける、そんな感じだったのです。同時に、街に戻ってからも街路樹や公園で木を見かけると、周囲に人がいないときにはサッと近づいて少しでも抱きつく、という怪しい人になっていきました。

脱皮のプロセス

そうやって三カ月ほどたったころ、私はスコンと突き抜けた感覚を持ちました。私は立ち直り、すっぱりと大学院をやめて心理学の世界から離れました。

気持ちは、この混乱が始まったときからそこが原点でしたが、多くの理由を見つけてはその気持ちをごまかし、変えようとし続けてしまいました。

自分の本心に従うことの大切さは、さまざまな形でよく言われています。実を言えば、自分はそのままで自分の気持ちにかなり正直に生

きてきたという自負がありました。その自負が大きく揺らいでしまったことも、動揺の要因にあったのでしょう。

私がそれまで「自分の気持ち」と思っていたことは、実は頭でいろいろ勘案して精査してOKを出したものを実行していたことに気づきました。自分が正直でいられた範疇は、社会的に望ましいとされる（と自分では判断でき）ことが多かったのです。

理由もないのに途中で投げ出す、途中でキャリアを捨てる、不登校になる：少なくとも、それまでの自分では「よし」とはしないことばかりが続いたこの一連のことは、私にとっては脱皮のプロセスでした。この出来事で、良し悪しのフィルターをかけずに「自分の本心」に気づきやすくなりました。

自然のリズムの治癒力

どうして木に触れ、抱きつくうちに治ったのか？ とその後聞かれるようになりました。自分でも確かに不思議ではありました。

心身のリズムが狂ってしまったあのとき、自分の意思や努力でそのリズムを戻すことがどうしてもできませんでした。それが、木に触れると、理屈抜きにリズムが元に戻っていった感じなのです。狂いが大きかった当初は、木から離れると次第にまた乱れてしまっていたものが、繰り返し森に入って木に触れるうち

に、根本から脱した、という流れが起きていたように思うのです。

では、なぜ木に触れるとそうなったのか？

木は、自然のリズムが強く正確なのではないか、と思うのです。樹種によって違いはあるものの、地球上の生き物の中で樹木ほど長命なものはありません。数百年はざら、数千年と推測される樹木も世界に多くあります。そういう超時間的な生き物が持つリズムは、ひときわ正確さ、自然そのもののリズムに近いように思えてなりませんでした。そして、自然のものである私の「身体」がそのリズムの確かさに感心した、というのが私の実感です。

誰もが持つ自然治癒力が木によって触発された、といったらいでしょうか。そう、鍼灸や漢方などの東洋医学的治療が自然治癒力を高めることで病が治ると同じメカニズムです。

私は、木に助けられてこの一連の出来事を終えたとき、前述したように自分のそれまで気づいていなかった枠組みに気づき、身体に代表される自分の自然性を強く自覚するようになったことで、生きる姿勢の根本が変わったことを感じました。

木に触発される人

木に多大な感謝をした私は、何かお返しをしたいと思ううちに森のことを書くようになりました。そうして、取材でさまざまに木や森

に関わる人たちと出会うようになり、繰り返して確認していることがあります。

それは、人は木や森に深く触発される、という事です。

たとえば、滋賀県の朽木(現高島市)で5代続く山林を守り引き継いできた栗本慶一さんという林業家があります。先代の時代が戦後復興の木材需要ピークで、戦後の拡大造林政策で日本中が広葉樹の森を針葉樹に変える大転換をしているときでした。栗本さんは18歳でその時代の父の会社に入り、激しい森の変化期にがむしゃらに山で働いてきました。しかしケガを機に、怒涛のように過ぎた20年を振り返る機会を得ました。

木材景気でにぎわっていた村は見る影もなくさびれ、人は減り続け、山は放置が多くなっていました。何よりも、大きな疑問がずっとくすぶります。「どうして補助金などの支援を受けていなかった祖父たちまでの時代の方がいい山をつくれていたんだ？」というものです。

この「いい山」とは、質の良い木材が育ち、同時に多様な植生で森として豊かさがある、というような意味で栗本さんは使っています。

その問いを自問自答するうちに、祖父の代までは、人間が山のリズム、木のリズムに合わせ暮らしてきたことに気づいたと言います。一方、戦後に大々的に造ってきた人工林のやり方は、人の都合、金の都合で造られている、と。

熟考し、各地の「いい山」を見てまわった後、

栗本さんは山の守り方を祖父たちのやり方に戻しました。それは、木の成長のリズムに自分たちが合わせるやり方で、100年以上の長い時間をかけて育てるサイクルでした。経済性や効率性を短期間で求めるのではなく、長い目で見る中での効率性・合理性を追求する



鋭角なスギ・ヒノキと丸みを帯びた広葉樹が混ざる朽木の天然の山

と、朽木で昔からされていた自然に生えてくる天然のスギやヒノキを少しずつ分散して長期に渡って育てる方法がもつとも合理的であると判断したからです。

このやり方に変えてから、人が減り続けていく山村で山を守るこの大変さを感じ続けていた気持ちの重さが変わったと言います。「自

分は、ほんまええとこに暮らしとる」と感じられるようになり、「木のこと、山のこと、ほんまに知らなんだ」と学びたいことが山ほど出てきたそうです。

関わる人みんなに恩恵

鹿児島県は霧島桜が丘病院の話です。入院患者の平均年齢が80歳を超える精神科・内科のこの病院では、8割の患者さんに認知症があります。

この病院で、裏山にある人工林を使った森林療法が1年ほど前に始まりました。森林療法というのは、森林空間で行うことすべてを利用して心身の健康増進、治療、予防などに利用する療法で、近年研究と実践が広がっています。

この病院では作業療法士、理学療法士、看護師などの医療スタッフが、行動、感情、認知、感覚刺激、ADL(日常生活活動)維持のためのリハビリという5つの観点から働きかけられるプログラムを37種考え出しました。きのこの菌のコマ打ちや散策は行動に対して、ベンチ造り、木工などは認知に対して、という具合です。

患者さんたちへの効果は劇的といっているほどでした。認知症の中核症状の記憶や見当識の改善、周辺症状では妄想や感情不穏、暴力、拒絶など多面的に減少、ADLの改善…など全方面への効果でした。



森林療法を始める前の込み合って暗い人工林
(霧島桜が丘病院)



放置されていた森の整備は変化が明確なので職員の達成感も大きい

しかも、患者さんたちに効果があつただけではありませんでした。各医療スタッフにやる気が湧いたのです。それまで経験したことのない患者さんたちの良い変化が、多大な刺激となりました。年齢で認知症を患っている人たちを受け入れている施設では、回復が見込めずに日々をやり過ごす仕事に追われることが職員のストレス増大、無力感などをもたらし、短期間で職員が変わるなどの問題を抱えることが多いそうです。

森林療法の導入に積極的だった事務長は、患者さんへのこのような効果と共に、職員全体にやる気と活力が出てきたことに大変な喜びを感じたと話します。

さらに、森林療法導入で職員の精神衛生向上にもつながりました。実は、患者さんに森林療法を安全に提供するための整備を全職員が

やるのです。義務ではありませんが、「おもしろそうだ、やってみよう」と盛り上がる中で始めてみると、その楽しさにハマる人が多かったのです。

導を受けながらナタヤノコギリで整備していくと、確実に森の状態が変化してきれいになっていく快感、達成感、日常とはまったく違う世界の新鮮さが「楽しい！」と好評になりました。定期的にみんなですべてを整備することは、院内での仕事の良い気分転換になると言います。

発端は治療としての森林療法導入でしたが、結果的に、各医療スタッフには新たな仕事のやりがいとやる気が触発され、彼らも含めた全職員には職場での精神衛生向上というおまけがつけられてきたのです。

木と森の可能性、 そして私たちの可能性

森林をめぐる状況は厳しいものがあります。日本の林業は低迷したまま、必要な手入れ

が圧倒的に足りません。世界的には森林は破壊と減少が依然として止まりません。経済的な合理性で動く社会が出来上がっている現代で、どこまでその流れを食い止められるのか、難しい選択を私たちはしなければならぬと気がきています。

でも、森と木と直接的に関わった人の多くは、経済的な価値以前に、森と木がもたらしてくれる多大な恩恵に気づきます。一人でも多くの人が、その直接的な体験をすることが、森が安泰でいられる道なのではないか、と私は思っています。遠い道のりのようにも思えますが、もつとも確実である、と。

何よりも、世界の中でも森に恵まれた日本で、その恩恵に浴さないことは実にもつたないことです。ぜひ、森に、木に触れましょう。

CEL

浜田久美子(はまだくみこ)

作家、NPO法人共存の森ネットワーク理事。
1961年東京生まれ。85年早稲田大学文学部卒業。90年横浜国立大学教育学部大学院中退。森の不思議な力に出会って以来、森づくりなど、森林をテーマとした執筆を志す。主な著書は、『森をつくる人びと』『モンス』『木の家三昧』『モンス』『森がくれる心からだ』(全国林業改良普及協会)、『森の力―育む、癒す、地域をつくる』(岩波新書)など。