

森林セラピスト



森林セラピーにひかれる
8つの理由

新行内 勝善
(東京都)

「どうしてこうにも森林セラピーにひかれるのか？」その理由をあらためて考えてみた。

第一に、私の性格が新しいもの好きであるから。森はずっとずっと昔からあるが、森林セラピーという名前が付いてからの月日はまだ浅く、これから発展していく可能性が豊かな森林セラピーにひかれている。

第二に、私が千葉の田舎で生まれ育ち、ゆえに、今は東京暮らしだが、田舎的なもの（里山）が欠乏状態にあるから。「里山欠乏症ですな」などと診断されそうな状態。

第三に、自然は好きだけれども、がんばる山登りは苦手であるから。山ガールは好きであっても、山ボーイにはなれないヘタレな私にもやさしい森林セラピーが嬉しい。

第四に、木材が好きであり、木工品が好きであるから。曾祖父と祖父が大工の棟梁であったことが大いに関係している。

第五に、遊びが好きであるから。特に手作りものづくり系の遊びが好きであり、昔遊びも好き。この手の遊びは森林セラピープログラムに相性がいいのが嬉しい。

第六に、探検・探索が好きであるから。森に入ると、狩猟採集民族の血がさわぎ、目が光る。

第七に、いろんな人と森で出会えるから。さまざまな方々と、森というフィールドで出会えるのがとても楽しい。森は私たちをやさしく出会わせてくれるような気がする。

第八に、私の生業が心理カウンセラーやスクールソーシャルワーカーであるということとも関係するが、癒しやメンタルヘルス効果が実証されている森林セラピーは見逃せない。

いろいろとあげたが、私の心の中の真実としては、楽しい、心地いい、ということである。

さて、そんな私がこれから真の森林セラピストになるために不足しているものは何かと考えてみた。数え上げたらきりが無いが、今最も必要なものは、「私の」と思える愛着ある森林セラピー基地だろう。森も森林セラピーも好きでも、ホームタウンならぬホームと思える森林セラピー基地が私にはまだない、これでは致命的だ。ただ、私の実家のある千葉にも森林セラピー基地ができた、嬉しい便りであり、頼りにしていきたい。

