

森林セラピーとその可能性

梶原町立国保梶原病院	内科医師	伴 正海
松原まろうど会	会長	下元廣幸
四万十森林管理署	森林整備官	森下嘉晴

1 はじめに

この2時間で7人の自殺者が出ました。

今日は84人が自殺しました。

それが現実です。国もついに動きました。これまでの四大疾病（ガン・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病）にうつ病を含めた精神疾患を加え、平成25年度から五大疾病とすることを決定したのです。152万人のガン患者よりも、237万人の糖尿病よりも多い323万人の精神疾患の患者なのだから当然と言えば当然です。そして今後は国の予算含めかなりの力が投入されることが予想されます。

企業も精神疾患に対しては少しずつ力を入れ始めています。折角雇用した人材に教育という投資を行ってもそれがドロップアウトしてしまっただけでは元も子もありませんし、もし復帰したとしてもその人材がベストパフォーマンスを発揮できなければそれは企業の損失と考えても差し支えはありません。

日本では精神疾患に対する偏見が無いとは言えません。家族内で見つかれば隠され、社内で明らかになれば一生レッテルを貼られて人事が行われるという現実があらこちらで見られます。しかし、うつ病などで悩んでいる人たちの中には、現代のストレスに対する処理能力を知らないだけであったり、当たり前の人間らしい生活や癒しを知らずに過ごしてきただけという人も多くいます。やり直す機会があり、それで復帰してよりよいパフォーマンスを発揮できるのであれば、それは行われるべきと考えられます。

高知県梶原町は平成19年3月森林セラピー・ステアリングコミッティによるセラピー基地・ロードの認定を得ました。



梶原町松原地区にはそのセラピーロードがあり、以前より森林セラピーが健康に与える影響についての研究が行われてきました。

2 技術研究の経過

梶原町松原地区には、四万十森林管理署梶原森林事務所があり、地区の松原まろうど会等とは日頃から行事等を通じて協力関係にあります。このことから、セラピーロード設定にも携わり、設定後も案内人のスタッフとしても協力しています。平成24年8月24-27日に、松原地区の久保谷ロードと上流域にある四万十森林管理署管内の久保谷山風景林で実施し、全国から応募参加された6名の参加者による森林セラピーが行われ、今回はメンタル問題を抱えている参加者を対象としたことが特徴でした。3泊4日の中で参加者たちは共同生活を通じて食事を作り、農業体験を行って自然とふれあい、セラピーロードを歩くなどのプログラムを行っていきました。

その中でセラピー開始前、期間中、2ヶ月後にそれぞれ血液検査や、脳波検査、自己評価式抑うつ尺度質問紙（SDS）などの検査を行い、それらを比較・検討しました。

3 実行結果

セラピー後及び2か月後にも改善していた項目としては不安・緊張、ストレス耐性度（自記式）があり、セラピー後に改善したが、2か月後まで持続していなかった項目としては 血糖、拡張期血圧、酸化コレステロール（MDA-LDL）、唾液酸化度、抑うつ他の自記式気分測定項目がありました。

4 考察

これまでの研究でも森林セラピーによるリラクセーション、抗がん免疫の活性化、アンチエイジングホルモンの上昇、酸化ストレスの緩和という面で健康にもたらす影響を客観的に示してきました。今回はその研究が、国家政策となるメンタルヘルスについても効果を期待させるものであることが分かりました。これからは森林セラピーをビジネスとして、地域おこしの一つの手段として検討していく必要があると考えられました。