時事緑報
VOL.3

「森林環境と健康に関する山梨会議」レポート

注目を集める森林セラピー。
我々の生活におけるそれらのあり方や
必要性など事例をまじえて報告するとともに、
今後森林セラピーに求められているものなどを
紹介する会議が山梨県で開催されました。

森林セラピーはより多くの実証が求められる時期に突入

甲府盆地に茂る木々の葉が赤く色づきだした平成二〇年十一月二六日、山梨県山梨市にあるフルーツパーク富士屋ホテルにおいて、NPO法人森林セラピーソサエティと森林セラピー基地全国ネットワーク会議の主催による「森林環境と健康に関する山梨会議」が開催されました。

メンタルヘルス不全や生活習慣病などが社会問題化している昨今、森林の持つ癒し効果を活用した森林セラピーの取組が多方面から注目を集めるとともに、森林医学の確立への期待が高まっています。

実際、森林セラピーを体験された人たちの声として、「林間に身を置くだけで心が癒された」「日々の喧騒を忘れ気持ちが落ち着いた」「慢性的な疲労感が軽減された」といった報告が頻繁にメディアに取り上げられたり、医学関係者のもとに寄せられたりしています。

そのような状況の中、森林医学の理論体系の更なる構築に向け、森林のもつ癒し効果について科学的根拠をより充実させ、医学研究者や地域医療の実践者、自治体関係者や一般市民らが集い、森林環境の健康におよぼす効果について研究発表を行う場として本会議が開催されました。

冒頭の挨拶で、NPO法人森林セラピーソサエティの今井通子理事長、中村照人山梨市市長が壇上に立った後、四名の識者による講演が行われました。

基調講演として最初に講演されたのが日本統合医療学会の渥美和彦理事長による「統合医療における森林セラピーの意義」。これからの医療は西洋医学と相補・代替医療を併せた統合医療の時代であり、患者中心の医療やケアを行うものであること。そして、我が国は自然環境が充実していることから、今後はそれらを積極的に活用し、森林セラピーを統合医療の拠点の一つとして考えていく必要があることなどについて話されました。

続いては、日本衛生学会の森本兼曇理事長による「ストレス危機と森林医学」。この講演では、森林環境の医学的効用について精神神経免疫内分泌学的な観点から最新の研究実証例を発表され、「21世紀は、森林と共存する人間的な生活を確保することが大切」とお話されました。

森林セラピーの現状をビデオで紹介した後、「森林セラピー基地の認定を受けて」というテーマで講演されたのが、東京都奥多摩町立国保奥多摩病院の堀内正院長。本年に森林セラピーロードとして認定された奥多摩の遊歩道などを活用し、試行的に実施された森林セラピーツアーについて報告されました。

そして、最後の講演者として壇上に上がったのは、長野県にある北相木村診療所の松橋和彦所長。「医療との連携をどうしたらよいか」というテーマで講演され、重い病やトラウマを抱える人などが、りんねの森と呼ばれる森林で、各々の気持ちを込めて〈託林〉と称する植林を実施している報告がなされました。

すべての講演が終わり、今井通子理事長が、「森林は、人間が誕生するずっと前から存在し、古来より、人間にとっては自然に安らげる場であった。時代や文化の変化から、人間は、森林の中での暮らしを忘れてしまったが、森林の中での活動を再開することで、〈森林が環境である〉ことを改めて意識することができるようになると思う。森林環境が人体に及ぼす「癒し」効果を活用する森林セラピーについては、統合医療の一部として捉えるよりも、統合医療の実践の場として森林環境を活用するものと理解をした方が、よりよいのではないか。医学研究者や地域医療の実践者におかれては、生活習慣病の予防のためにも、是非、森林セラピーを積極的に活用してもらいたい」と総括され、会議は終了しました。

会議に参加された方々にとって、健やかな日常を送るために森林が必要不可欠であることを再確認する機会になったとともに、森林環境をよりよくすることで森林セラピーが積極的に行われ、より多くの効果が実証できるようになること、また、今後はこの実証がより重要になっていくことを認識した会議となりました。

山梨市市長
中村照人市長

NPO法人森林セラピーソサエティ
今井通子理事長

日本衛生学会
森本兼曇理事長

日本統合医療学会
渥美和彦理事長

北相木村診療所
松橋和彦所長

奥多摩町立国保奥多摩病院
堀内正院長

会場外に並べられたセラピー基地やセラピーロードの紹介パネル