

森林セラピーで五感を開いてリラックス

津市

しものがわ

美杉町下之川周辺

森林セラピーとは、森林浴の癒し効果を科学的なエビデンスに基づいて心身の健康に活かそうという試みです。平成17(2005)年、林野庁は「森林セラピー基地構想」を発表し、翌年から森林浴効果があると認定された森林やウォーキングロードを持つ地域を「森林セラピー基地」として認定しました。現在全国に63か所認定され、津市美杉町もその一つ。今回は、「津市森林セラピー基地運営協議会」の森林セラピスト、中林カオルさんと峯野都史子さんのガイドで、美杉町に12あるコースの中から下之川の「塚原ヒストリーコース」を歩きました。自然の中でゆったりと五感を開く癒しのウォーキングです。

取材・文：堀口裕世

落ち葉の感触にドキッ

スタートは「下之川住民交流センター」。まずは、すぐ近くの仲山神社に向かいます。鳥居をくぐって石段を上り、境内へ。「ここは、ごんば祭り」で知られる神社です。杉の巨木がたくさんあるのでしよう。この木の幹に触ってみてください。「と中林さん。木に触れてみるとほのかに温かく、予想とは違う乾いた感触に驚きます。続いて峯野さんが「ここを歩いてみてください」と、積もった落ち葉へと誘います。落ち葉のじゅうたんへ踏み込むと、思わず「わっ」と声が出るほど柔らかく深さがあります。そして、足にぬくもりが伝わってきます。「私たちは、自然の中でいろいろな感覚を味わっていただけるよう案内をします。五感を開いて、普段の生活とは違う感覚を楽しんでいただきたいのです」「雄弁に観光案内をするわけではなく、リラックスのための手助けをするのです」とお二人。最初の立ち寄り先で、すでに五感が動き始めています。

緑に包まれた道をゆっくり

脇の坂道を下りて、せせらぎの音を伴奏にゆっくり歩きます。「風の音や風景

などを楽しみながら歩いてください。次にめざすのは、フジバカマの群生地。渡りをする蝶、アサギマダラのために栽培しているのです。取材時は、蝶は渡り終えた後で出合えませんが、咲き残った花からほのかな香りが漂い、嗅覚も目覚めてきたようです。旧下之川小学校体育館の周囲をぐるりと回って、八手俣川に架かる竹鼻橋を渡ります。緑に包まれ、水音や川風が体を通り抜けてゆくようです。川を渡ると県道43号を右へ。民家の多い地域に入っていきます。ここで一軒の古民家に案内されました。東京から移住して来た西原千枝子さん



「下之川住民交流センター」
温浴施設もある



仲山神社



フジバカマの群生地



竹鼻橋から川下を見る

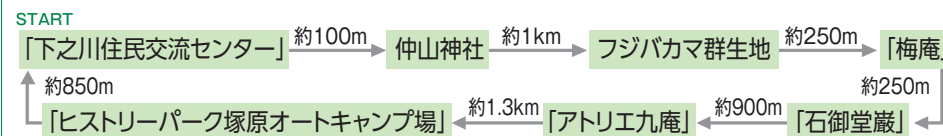


「梅庵」は懐かしいたずまい



中林 カオルさん 峯野 都史子さん
歴史や自然、地域の現状にも詳しいお二人。細やかな心配りでガイドしていただきました。

■ 行程図 所要時間／約3時間 ※所要時間は、おおよその目安です。





塚原ト伝の屋敷跡



「ヒストリーパーク塚原オートキャンプ場」



苔の上で深呼吸

らっているのです。お弁当も、この土地で採れた素材を使い、あたたかいうちに食べられるように届けてもらいました」とと峯野さん。北條さん手作りの窯で焼いたピザやコーヒーマシーンもいただいて、身も心もあたたまるランチタイムです。

昼食を終え、山へ。道は舗装され自動車を通れる幅ですが、交通量が少ないので、中央には苔が生えています。中林さんの「苔の上を歩いてみてください。クッションになり足が疲れません」の言葉通り、ほんの少しの苔なのに足裏に柔らかく、楽に坂が上れます。

しばらく上っていくと、室町後期の剣客塚原ト伝の屋敷跡という案内板のある場所に出ました。屋敷跡には、井戸の痕跡を残すのみですが、ここでもどんな暮らしが営まれていたのだろうか、想いがめぐります。中世の武士の遺跡に別れを告げ、さらに上ります。風に揺れる木々の音や小鳥の声に耳を澄ませ、森の香りを楽しみながらゆっくり歩きます。

苔の柔らかさにうつり

ヒノキの林を抜けると分かれ道があり、左の下る道へ。道幅が広くなり、「ヒ

問 津市森林セラピー基地運営協議会
(津市美杉総合支所地域振興課内)
TEL 059-272-8082

ストーリーパーク塚原オートキャンプ場」を抜けていきます。手入の行き届いたキャンプ場です。この出口付近に、お二人がヨガマットを準備してくれていました。「このふかふかの苔の上に寝て、深呼吸してみてください」。横になってみると、苔の柔らかさが背中中に心地よく、木洩れ日や苔の香り、せせらぎの音などのすべてが、体の中の疲れを流し去って行くようで、眠りに落ちてしまいたいそうです。「眠る方も多いんですよ。リラックスすることが目的です」と峯野さん。爽やかな気分が下り、ゴールへ。ここでお二人手作りのお菓子と温かいお茶をいただき、幸福な気分歩き終えました。自然の中で五感を開放しながら歩く「森林セラピー」。参加するには、ホームページの年間スケジュールなどを参照の上、予約が必要です。食事なども申し込み時に確認してください。

が営む宿泊施設「梅庵」です。「この宿とカフェと住居と、3軒の古民家で楽しんでいます」とこやかな西原さん。アンティークの店を経営していた西原さんならではのセンスで古民家がおしゃれに変身。蔵を利用したベッドルームなど、非日常な感覚になれると好評とのこと。峯野さんは「森林だけではなく、この地域の暮らしや人々の活動も見えていただきたいので、こういう場所にもご案内しています」と話します。

さらに進むと、切り立った巨大な岩「石御堂巖」が現れます。底のようにせり出し、その下の板垣の中には、三面六

臂のかわいい庚申さんなど小さな3つの石仏がお祀りされています。切り立った岩の上部には摩崖仏があるのですが、この日は植物に隠れて見ることができませんでした。

再び川を渡り、スタート地点に戻って届けてもらったお弁当をピックアップ。続いて県道43号を渡り、山に向かう道を進みます。坂を上って行くと、左手の古民家に「アトリエ九庵」の表示があり、迎えてくださったのは北條九一郎さん。「私も奈良から移住してきたのです。こ

温かいランチと剣豪の伝説

こで日々絵を描いています」と悠々自適な様子。「九庵さんの前庭でお昼にしたいとお願いしてあります。この地域を楽しんでもらえるよう、地元の方のさまざまな方にお声がけして力を貸しても



アンティークがおしゃれな「梅庵」の室内



底のように岩がせり出した「石御堂巖」



かわいい3つの石仏が



「九庵」の前庭は楽しいものがいっぱい



地元の幸を活かしたお弁当とピザ



カラフルな北條さんの絵画