

イベントレポート「健康と癒しの森歩き」

森林インストラクターの上江洲三男さんを講師にお招きし、船橋県民の森のイベント、健康と癒しの森歩きが6月7日行われました。当日は涼しく参加者の皆様とともに、ゆったりとした森での時間を過ごしました。



①準備運動で身体をほぐす

まずは集合後に軽い運動を行い体をほぐしながら森歩きに向けて心身をリラックス。集いの広場周辺の植物観察が始まります。



②アカメガシワの新芽を観察

アカメガシワの新芽が赤みを帯びているのは、まだ紫外線に慣れていないために、毛におおわれて自らを守っているためだそうです。ガムテープを使い葉に貼り、そっとはがすと毛が付着して美しい赤い葉の模様がうつし取られました。植物が生きるためにさまざまな工夫をしていることを学びました。



③ムラサキシキブを観察

ムラサキシキブは観賞用としても美しく、拡大してみると小さな花がとても愛らしい形をしていることがわかります。実はこの実は食べることもできるとのことでした。さらに「朝井まかて」さんの小説「花競べ」にはこの植物の名づけに関する話が登場することも教えていただきました。



④ヤマグワの実を味わう

集いの広場ではヤマグワに実がなっており、熟した実を一粒味わうと甘酸っぱい味が口に広がりました。インストラクターの上江洲さんが「山の畑の桑の実を〜♪」と歌い、この植物が童謡に出てくることを紹介していただきました。



⑤ムクノキの葉を使い体験

参加者全員で葉を手に取り、爪をこすってみました。すると、驚くほど爪の表面が滑らかになりました。葉の表面に生える細かな固い毛によって磨くことができるのだそうです。

紙ヤスリ代わりに木地などを研磨するのに使われたそうです



⑥芝生に寝ころびリラックス

その後で芝生の上に寝転がり、目を閉じて森の音や風を感じる時間がありました。人は視覚から多くの情報を得ているため、目を閉じることで他の感覚がより研ぎ澄まされるそうです。参加者の方からは「鳥の音がよく聞こえた」「風を感じた」といった感想があり、インストラクターからは「自律神経が整い自然の成分を取り入れやすい状態になったと思います」とのお話がありました。



⑦セラピーコースを散策

その後はセラピーコースを散策しながら森の中へと進みました。途中、木肌に触れて温度の感じ方の違いについて確かめました。ヒノキなどの樹皮の厚い木は冷たさを感じにくいという特徴があり、木による違いを確かめました。



⑧ウグイスカズラを観察

春にはラッパ型の花をつけていたウグイスカズラに実がなり透明感のある赤に熟していました。触ると柔らかく口に含むとほんのり甘いです。季節の移ろいを感じられました。

←3月の花の様子です

⑨気づいたこと

2時間かけて森の中で植物や音や香りに意識を向けながら歩くことで、日常とは異なるゆったりとした時間が流れ、リラックスした時間を過ごす事ができました。



参加者の方のご感想

リラックスでき、木のことに詳しくなりました。

森林の癒しのパワーを感じることができました。

ご参加いただきありがとうございました。また来年も予定しておりますので皆さまのご参加お待ちしております。

夏のイベントスケジュール

7月12(日) 山武杉の香りの手ごね石けん
7月19(日) 自然ウォッチング
7月26(日) 藍の生葉染めで絹を染める

8月2日(日) 流しそうめんと竹の器づくり
8月30日(日) 親子で木工動物ロボットづくり
9月20日(日) 自然ウォッチング

※お申込みはお電話か来園でお承りしております。

お問合せ
ご予約

千葉県立船橋県民の森
電話 047-457-4094
〒274-0082 千葉県船橋市大神保町586-2



公式ホームページ



instagram