

『ザ・セラピー草津』『森林ツアー』ガイドプログラム考察

平成18年度に草津温泉旅館協同組合が企画・主催・実施する『ザ・セラピー草津』のイベント、【森林ツアー】における6・7月分のロイヤルコースを使ったガイド素案を以下のように考察した。このプログラムは、森林インストラクターが行うセラピー（療法的ネイチャーガイドであり、そのテーマは、森との共生、樹木のフィトンチッド、森の中の呼吸と運動（ヨーガ）とした。ねらいとしては

1. 森林が私たちにもたらしてくれる数々の恵みを五感で感じながら森林を歩く。感謝で心が満たされ温まり、安らぎ効果がある。
2. 森林生態系では常に植物（樹木）が先導し、その進化の行き先を決定してきた。私たちの祖先が森と共に生きてきたことや、フィトンチッドが身体生理機能向上をもたらすことを理解することは、遙か昔から私たちが地球の循環システムの一員であるのだという一体感を得、深い喜びに通じるものである。
3. 森林浴による癒し効果はナチュラルキラー細胞の増殖やストレスホルモン（コルチゾール）の減少、自律神経の調和など言うまでもないが、ここに近年注目されているヨーガのエッセンスを加えることにより、「ザ・セラピー草津」のテーマである「美と健康」に添うものとする。また、ヨーガの根底思想の中には地球上全ての生物と生命を分かち合う「共生」の思想があり、呼吸法についても樹木を森林生態系の核と見なした上で、樹木をイメージして実践するとしており、森林インストラクターから見えて優れていると判断する。

平成18年5月に数回行った下見の結果、各プログラムを以下のように色で区別した。

- ☆ できれば実施したいプログラム … 緑
- ☆ どちらでもいいが無理して実施する必要はない … 青
- ☆ 実施する必要はない、もしくは時間的に取るに足らない … 赤

今後の課題としては、解説の際になるべく専門用語をおさえ、脳の前頭前野の活動が抑えられるお話しをするということである。しかしこれは自らのガイドスタイルを變えることになるので、困難を極める。

コースは、基本的にはロイヤルコース→ゴルフ場周遊コースとする。しかし、健脚者ばかりで物足りなさを感じられそうな場合は、大谷地方面分岐点で「このままウツドチップが敷いてある楽なコースを散策なさいませるか、それともやや急な下り坂を越えて池を周るコース、アグレッシブなコースになさいませるか？」とお客様に伺い、大谷地コースに変更することがある。

雨天の際にどうするか。やがてはパワーポイントスライドショーの導入を考えるべきか。

★ 用意するもの

- ▼ 参加者に配るチョコ … 当日購入
 - ▼ 参加者に配るヒノキ … 当日採取
 - ▼ 参加者に配るサワラ … 当日採取
 - ▼ 参加者に配るモミの枝 … 当日採取
 - ▼ 杉の葉のサンプル … 当日採取
 - ▼ サンプル袋
 - ▼ 神鏡
 - ▼ 火の鳥のクラフト約20個
 - ▼ 呼吸などの文字、写真等パネル
 - ▼ 河童の置物
 - ▼ ホオノキの実、種、コナラ・ミズナラの実
 - ▼ 鉛筆を数本
 - ▼ ハーブティーの準備（藤田さん）
 - ▼ ハーブティーの際、座れるビニールシート等
- ☆ あればなお良いもの
- ▼ モミのエッセンシャルオイル
 - ▼ ウリハダカエデ若枝
 - ▼ メイプルシロップ
 - ▼ 念のためアカマツ・カラマツ・リスの食痕



【プログラム案】

(5分前)

皆さま、おはようございます。本日は、草津温泉旅館共同組合が主催するザ・セラピー草津、森林ツアーにご参加いただきまして誠にありがとうございます。私は本日のガイドを務めます木村と申します。よろしくお願いいたします。間もなくお時間になりますので、それまでにお手洗い等をお済ませいただきますようお願いいたします。

(出発時間)

それでは、お名前の確認をさせていただきます。：様、：様、：様、：はい、では、全員おそろいのようなですね。では、今日のプログラムで使うこのサンブル袋をお渡しします。また、この袋に名前を書いていただきたいものですから、筆記具をお持ちでしたらご用意ください。それでは、正面玄関前に移動いたします。私に続いてお進みください。

(玄関前)

はい、では、ここも騒がしいですから、早速森の中に進んで行きたいと思えます。向かって左側の森から進んでいきます。私に続いてお進みください。

(森林浴コース入ってすぐ、サワラ+ヒノキの林の下)



はい、では森に入っていく前に、ここで少し今日の準備をいたします。…ここにいらつしやる皆様の多くは、いつもはもっと汚れた空気の都会で、コンクリートのような人工物で囲まれた部屋やパソコンとにらめっこしてお仕事をなされていることだと思います。今日は、せっかく空気のきれいな草津にお越しただいていますので、空気をたっぷり取り入れる呼吸法を使って、森の生命溢れる空気やフィトンチッドをたっぷり吸って、お帰りいただきたいと思えます。そして、

これから森の中に入っていきますから、足をくじいたりしないように足首の準備体操を行いたいと思えます。

呼吸

こちらをご覧ください(呼吸のパネル)。呼吸の呼の字は、息を吐くという意味です。その後で吸うという字が来ます。ですから、まず息を出し切るといことがとても大事です。息をしっかりと出し切りお腹を縮ませて、お腹をゆるめる事でもため込むのが好きですが出すのは下手なようです。息については「出してこそ入る」という原理を忘れないでください。

まず、胸が開く立ち方をしましょう。足の裏の体重の割合を、かかとが40%、前方に60%くらいの体重の割合にしてバランスを取ります。こうすると自然に胸が開き、あごが引け、腹部が引き締まり、ひざは伸び、そして肩の力が抜けた、美しく力強い直立の姿勢ができあがります。：はい、できましたね。そして呼吸は、鼻で行いましょう。鼻で呼吸することは、呼吸のコントロールをしやすくし、汚染した空気や空気中の雑菌を除き、空気を適当に湿らせて気管や肺の働きを守ります。(そのまま調気法)

では呼吸を整える調気法から。下腹に、利き手を添えてください。まず軽く吸って、吐いてください。ここで、最後にお腹を引っ込めるようにしてください。はい緩めていれて深く満たしていく、満たしたらあごを引いて、静かにだしていく。お腹を引っ込めてそれを緩めると自然と息がはいている。満たしたらあごを引いて、ゆっくりだしていく。胸からさらにお腹を縮ませていく。緩めて入れて。静かにだしていく。：はい、各自の呼吸をしてください。うまくできましたね。今日は、このような呼吸法を使って、歩いていきましょう。

(6月2日下見にて前置き長すぎと判断。基本的にはカット。)

それでは次に、足首の準備体操も呼吸と共にいきましょう。(四つの呼吸法の説明の後、足脚のヨーガ4種を行う。) ☆6月1日下見にて時間無し、カット決定。

はい、もう結構です。さて、私たちがいるこの場所には、何本かの針葉樹が生えています。縦に樹皮が裂けていますね。近寄ってみましょう。こちらの木の幹を触

つて見ましょう。とても弾力性のある樹皮ですね。これだつたらよそ見していてもかっつても大怪我はしなさそうです。さて、この木の葉を用意しました。皆さんに配ります。葉を少し契つて、揉んでみてください。そうでは、匂いを嗅いでみてください。どうですか、柑橘系のさわやかな香りがしますね。この葉は今日のお土産です。先ほどお渡しした袋の一つに入れてしまつておいてください。今、メモを取れる方は、袋に「サワラ」と書いておきましょう。さてあちらの木にも行ってみましょう。幹を触つてみてください。うん、先ほどと少し違いますね。こちらの方が硬いような気がします。こちらはぶつかるとタンコブくらいはできそうです。そして、これがこの木の葉です。どうですか、よく似ているでしょう。配りますから、今度はもう一方の手で、同様にして少し契つて揉んで、匂いを嗅いでみましょう。どうか、どんな匂いがしますか？どこかで嗅いだことのある匂いですね。昨日の旅館の浴場ですか？そうです、この木はヒノキです。ヒノキの匂いが、落ち着いた匂いがしますね。だから、リラックスするためはこちらをお風呂に使っているのかも知れません。…針葉樹はこれのように葉に精油成分を持ち、匂いを放ちます。ヒノキは特に精油成分、つまり油が多い木なのでよく燃えるので「火の木」と名前がついたのだそうです。納得のいく名前ですね。話は変わつて、髪がさつぱりしてあまり多くない様子をさはらかと言います。木の外見を見ると、サワラの方がさはらかな気がしますね。ヒノキよりさはらかでさわやかな香りがするのがサワラだと思つてください。では、このヒノキの葉も大事なお土産です。2つ目の袋に入れて…では、移動しましょう。

火の木

サワラとヒノキの葉を用意しておく。サンプル袋用意。



(少し移動して)
森に入る前に、注意点があります。森に入るとこのように、普通にウルシが生えています。この辺の森にあるウルシは、一つはこのようなツル植物、もう一つは低木です。たまたにウルシにかぶれる方もいらっしゃいますので、私が触つてくださいという木以外はなるべく触らないでください。ウルシがへっちゃらな人、かぶれても構わない人は、どんどん触

つていただいて構いません。…では、森へと進んでいきましょう。

(森を進みながら)

皆さん、先ほど足の裏を意識して動かしましたから、どうですか、足裏感覚がいつともより気持ち良いでしょうか？

(ゴルフ場横切つてロイヤルコース入り口)



さて、ここからさらに森の奥へと入っていきますが、足元にはスマイレが涼しげに咲いていますね。このスマイレの花びらを見ると、一枚だけまわりの花びらと少し違うものがあります。…一番下の花びらですね。これはどうしてでしょうか？これは、花の裏側に、秘密があります。ひっくり返してみてください。…どうですか、下の部分の奥のところ、突き出た形になっていますね。…実はここには、蜜があるんです。このスマイレの花の下の花びらにあった印は、昆虫たちへの滑走路だったんですね。

ほかにも、スマイレの種にはエライオソームという物質がついていて、アリが種を運んでくれます。ですから、たまに高い木の洞の部分など、びつくりするようなところから芽が出ることがあります。…このように自然界では、さまざまな生物が複雑に関係し合い、それでいてしっかりとスクラムを組んで一つの系をなしています。このような森林生態系から、私たちは共存していくことの大切さ、そして目の前で起こつてくる現象に無関心ではなく、関わった方が自然なのだとこのことを学ぶことができます。

※木の洞のスマイレがあると効果的

(傘七ミの広場で)

さあ、ここには、椅子が並んでいます。床もウッドチップが敷いてありますから、思い思いに座つてみてください。森のお話を少しします。

…まだ、森に入ってから数十mほどしか進んでいませんが、先ほどまで聞こえて



いた人口的な音は全く聞こえなくなりました。森林では無数の木や葉、そして柔らかな地面が騒音を吸収・分散して静寂をもたらしてくれます。そうして人工的な不快音を小さくし、代わりに樹木の葉擦れの音、小鳥のさえずり、小川のせせらぎなどの快い音で覆い隠してくれます。さらに木々の葉は空気を汚している物質を吸い込んだり、吸着したりして、空気を浄化してくれています。それで森林の空気はきれいでおいしいのです。

また、森林の空気の中には、木や草が放出するフィトンチッドが含まれています。例えば先ほどのヒノキやサワラの香りなども、揮発性のフィトンチッドです。木の匂いがする場所では、人の疲労回復が早まり、身体生理機能が向上することが解つています。

そしてこれからの日差しの厳しい季節でも、森林内に入ると涼しげな空気が感じられます。樹木は、自らの生命維持のため、根から吸い上げた水を葉から大量に蒸発させています。これを蒸散といいます。水が蒸発する時に気化熱となつて熱も一緒に奪われます。この仕組みで、樹木の温度が上がり過ぎないようにしています。人間が汗をかくのと同じ理由です。：熱を放出する樹冠部は私たちのずつと上のほうにありますから、森林の中の、樹冠と地表の間の私たちがいる空間は快適な温度が保たれているのです。これが、普通の日陰よりも森林の中のほうがはるかに涼しい理由です。

…さて、ちょうど座っていらつしゃいますので、調気法を行います。先ほどの要領で、その位置で、背筋を伸ばせられる体制をとつて、行いましょう。森の空気をつぱい取り入れられるように、しっかりと息を吐き出してみましよう。(呼吸についてのうんちくはここで少し入れる。)

※ (呼吸ウォーキング) P 43、調気法。DVDにもあり。

呼吸が整ってきますと、吸う方よりも吐く方が長くなってきます。とてもゆっくりになってきますね。…生き物は呼吸の数が寿命に直結していると言います。例えば、樹木も早く生きると寿命が短くなります。例えばこの広葉樹の葉。春に芽が出て



秋に落葉するまで半年間しか持ちません。しかしこのモミのような針葉樹の葉は、5年、6年、それ以上も長生きして木についています。常に何年生かの葉が木についているので、常緑に見えるわけです。しかし、葉の一生の光合成量はどの木も同じだと言ふんです。ですから、木の葉についても、稼ぎの良い葉ほど短命なのです。…ゆっくり呼吸をしてゆつくりと生きてやりましよう。

☆ 大谷地分岐点、ここでどちらに行くか参加者に確認、決定しだい、ハーブティ担当へ電話を入れる

※ 聞き方の例：

「さて、このまま、ウッドチップが敷いてあるコースを歩いていこうと思いますが、ざーっと、このような雰囲気のある森が続きます。もし、やや急な斜面や、歩く距離が長くなつても景色がいろいろと変化するコースがご希望でしたら、少し離れた池の方にご案内しますが、どういたしますか？」

【1. ロイヤルコースーゴルフ場周遊コース】

(笹笛を作り、吹きながら歩く)

(コシアブラとタラノキ)

この森には、よく山菜取りの方も入って見えます。狙っているのはこれ、コシアブラとタラノキです。これらはウコギ科という同じ植物のグループです。この仲間には山うどや、近年話題になっている朝鮮人参の6倍の強壯作用があるエゾウコギなどがあります。このウコギ科の植物はサポニンという、配糖体を有しています。サポニンは過酸化脂質の増加を防ぎ、高脂血症を予防します。高血圧症、動脈硬化症、肝臓障害の改善、コレステロール調整作用があるとされています。脂質の代謝を促進し、肥満の予防にもいいと言われています。高脂血症が心配な人、血圧の高い人、肝臓が弱い人、肥満気味の人などにいいと言われています。自然の恵みですから、ぜひ春はウコギ科の山菜も召し上がってください。コシアブラの葉も、一枚だけなら、ここで食べていただいてもいいでしょう。

(リスの食痕1. アカマツ)



さて、足元には、何か変わったものが転がっています。これです。これは一体なんでしょうか？これは、森のエビフライと呼ばれています。ヒントは、これです(足跡のパネル)。
…実は、リスがアカマツのマツボックリの中の種を食べた後なんです。リスは、マツボックリをくるくると回しながら、種ではないところ(種鱗)を綺麗にむいて食べます。とても器用な動物なんです。周りをもう少し探してみてください。きっと、そのかけらが見つかるはずです。見つかりましたか？リスは、それぞれお気に入りの食事場所を持っていて、同じ個体はいつもそこで食事をします。同じ枝で食事をするんです。ですから、森の中でエビフライをひとつ見つけたら、よく探してみてください。きっと周囲にいっぱい落ちてはいるはずです。

(リスの食痕2. カラマツ)



さて、この木はカラマツです。このマツボックリは昨年大豊作でした。このような小さい、バラの花のような特徴のマツボックリです。さて、このような小さいマツボックリは、どうでしょう、リスは利用しているでしょうか？…答えはこちらをご覧ください。どうですか、なんてかわいいエビフライでしょう！そして、このエビフライを作る器用さといいたらないですね！どうやら、この場所には、欠片が飛び散らずまとまってありますから、ここに座って食事をしたのでしようね。

…さて、おもしろそうなエビフライをいろいろと見てしまったので、私たちも何か口に入れたくなってきました。では、近くにそよ風の広場という良い場所がありますので、そちらに移動しましょうか。

(そよ風の広場で)



はい、ここでは「靴を脱いで」とありますから、ぜひそうしてください。…かわいくない靴下を履いていても森の中ですから皆さん大らかになつていたので許してください。裸足になつて、ウッドチップの感触を楽しむのも良いでしょう。マッサージ効果もあると思います。それではチョコをお配りします。甘いものは疲れを回復させるといいますし、先は長いですからお一つどうぞ。チョコを口の中に放り込んで、寝転がってみましょう。完全に体の力を抜いてやりましょう。完全弛緩法を体得すると、お腹が温まってきて5分のリラック스가1時間の睡眠に匹敵するそうです。…この目の高さは、ちょうど先ほどのリスの高さではないでしょうか。リスになつたつもりでチョコを食べながら空を見てください。景色が違って見えますね。こうしてみると森はとても立体構造に溢れていますね。リスが隠れられそうところや、巣を作れそうところがいくつか見つかりましたか？リスが枝に座って食事している風景を思い浮かべてみてください。…これだ

けの木があれば、リスはこの森で今年も巣を作って子育てに成功することでしょう。もう少し、このままにしましょう。おや？皆さん、起きていますか？…自然の中で木村さんの話を聞いていると自然自然に眠くなる。…では、熟睡する前に、最後にぐーっと背伸びをして、ここを出発しましょう。

(河童の小道で)



さて、この道は、この下にある矢沢川のせせらぎの音が遠くに聞こえる小道です。この小道を抜ける数十m程の間は、川のせせらぎや小鳥のさえずりが良く聞こえるように、しゃべるのを禁止します。シイー。他にも自然の音や、色、匂い、木漏れ日など、五感を感じて歩いていきましょう。…いつもとは違う、何かに出会えるかも知れませんよ。
☆河童の置物を道脇に置いておく。途中、しゃべらずに視線やゼスチャーだけで参加者に教える。

(モミの木の下で)



さて、この辺には、このタイプの針葉樹がいくつかありますね。これはクリスマスツリーにも愛用されるモミの木です。モミはきれいな三角錐の樹形をしていて、とても安定感がありますね。この木の香りは、地を足につけ、精神にエネルギーを与える効果があるといわれています。では少し葉をちぎって、もんでみてください。どうですか、素敵な匂いでしょ。木には自らの体を形成する90%の主要成分のほかに、約10%、自らの生理作用として必要な特別な成分を持っています。この香り、フィトンチッドなどがそれで、他の種類の植物の成長を阻害したり、昆虫や動物に葉や幹を食べられないために摂食阻害をしたり、また強い殺菌作用で、昆虫や微生物を殺したりします。フィトンとは植物、チッドとは殺すという意味です。移動できない樹木が自分を護る為の秘密兵器で、フィトンチッドを持つからこそ、木は何百年、何千年も生きることが可能です。

そして、私たちヒトは、ずーっと森林で進化してきた生き物です。二百年前、産業革

命が起こる前までは、森や樹木との関係が良好でした。ですから、樹木は私たち人間を敵だと思っていない。むしろこのフィトンチッドのお陰でヒトは安らいだり、健康を回復したり、食物を殺菌、保存することが出来ます。しかし、これからはどうなるか分かりません。祖先達が築いてくれた森との信頼関係が崩れようとしています。1万年後、樹木が人類を敵とみなし、全てウルシのように人体に有害なフィトンチッドを出すように進化することの無いように願っています。

…さて、このモミに近寄ってください。樹皮を触ってみると、ところどころにぶくつと膨れたヤニ袋があります。それが、今日のおみやげになります。…代表してあなた、この棒でヤニ袋を押してやってください。いいですか皆さん、よく見てみてください。『ブチッ』…ほら、飛び出しましたね。モミの仲間はここに樹脂があるのが特徴です。さあ、では一人ずつ、三つ目の袋を用意して並んでください。モミのフィトンチッドを差し上げます。

- ※ モミの若枝を用意。それに、樹脂をつけてプレゼントする。
- ※ 時間があれば、モミのエッセンシャルオイルの披露。

(ウリハダカエデ)



さて、この木を見てください。特徴のある木肌をしていますね。これは、ウリハダカエデといえます。木肌がマクワウリというウリに似ているから、そう言われています(マクワウリの写真)。もうマクワウリはあまり食べられていませんから、この木が現在発見されたとしたらスイカハダカエデになっていたかもしれませんね。この木肌を触ってみてください。このように滑らかなのが、カエデの仲間の特徴です。ますますスイカに似ていますね。じゃあ、味はどうでしょう？スイカの味がするかもしれませんね。今日はサンプルを持ってきましたから、味見をしてみよう(サンプル出す、配って味見)。どうですか、わずかに甘味があるでしょう？この皮は森の動物たちの大好物で、甘皮といい、カモシカ、ノウサギ、サルなどの好物です。(メイプルシロップを出す)これは、メイプルシロップです。メイプルシロップはカエデの木の樹液を煮詰めて40分の1に濃縮したものです。甘いわけでは

ね。

さて、このウリハダカエデの幹や枝は、上の方が緑色の割合が濃く、下の方は緑色が少なくなっています。これは、この木が若いうちは、葉だけでなく幹にも葉緑体があり光合成をしていることの証拠です。ある程度高くなり、森の中で光を充分に受けられるような高さまで成長すると、その後はゆっくりと無理なく成長できるように葉緑体がなくなります。皆さんも、やりたいことやご自分の伸ばしたい分野があるのでしたら、我慢せずにどんどん伸ばしてやってください。それに対して咎められたり、様々な障害もあるかもしれませんが、どうぞご遠慮なく。私たちはこのように自然から教えられたのですから。

そしてもう一つ。このウリハダカエデの木肌には、ひし形の模様が見えますね。樹木の皮のことを樹皮、そしてこの模様のことを皮目と言います。どうして木にはこのような皮目があるのでしょうか？よく、植物は酸素を作ってくれると聞くでしょうが、植物は酸素を放出するだけでなく、実は自らの生命維持や成長のために、動物と同じように酸素を取り入れ、二酸化炭素を放出しています。その呼吸の出入り口がこの模様、皮目だったのですね。動植物が生きていくためには絶対に呼吸が必要なので。さあ、私たちも大事な呼吸をここで整えてから、先に進みましょう。ちょうどこのウリハダカエデはまだ成長をしたがっているようですので、ここでたっぷり二酸化炭素を吐き出してやり、酸素を作り出してくれている木にお礼をしてやりましょう。

☆ 5月26日現在、ウリハダカエデの樹皮に甘味が感じられず。

※ 1. 簡単ヨーガ、P 45・48、肩と上腕を伸ばす体位

※ 2. 簡単ヨーガ、P 141・144、首を回す体位

はい、どうですか？頭がすっきりして今まで言ったこと全部忘れちゃったね？…では進みましょう。

(三つ股のアカマツ)

さて、左をご覧ください。この松は、幹が赤いのでアカマツと言います。今日のコースでは、たくさんある木です。それで、このアカマツだけ、見上げると幹が見事に三つに分かれていて、どうですか、あそこにツリーハウスなんかを造って、読書で



もしたくなりますね。高さがあると風ももう少し吹きますから、とても気持ちがいいでしょうね。…昔から、こういう三つ股の木は、山の神の止まり木、山の神の腰掛けの木だから、伐つてはいけないとされてきたんです。…しかもマツの語源は「待つ」であり、「神の降臨を待つ」から来ています。松は日本人にはとても馴染みの深い木ですが、日本全国に「〇〇の松」といわれ、大事にされている松がありますね。それも関係があります。お正月に飾る門松は、神がそこへ降りてきて、家

や家人に幸いが来るのを待っているのです。…こんなに立派な三つ股のアカマツですから、もしかするとそこにもう神様が座っていて、森林療法なんて怪しいことをやっている私たちのことを眺めながら笑っているのかもしれない。では、せっかく草津の神様とご対面したので、礼拝しないで通るわけには行きません。では、これからお供え物を作りたいと思います。(笹を配る) これで、笹舟を作ります。…こうしてこうして…、うまくできましたか？では、この笹舟を奉納していきます。まずは笹舟をここに一列にきれいに並べてください。…宗教の違いがありますから、皆さん、思い思いの方法で礼拝を行ってください。…いいですね、いきますよ？では、礼拝はじめ！…はい、目を瞑って……え？何ですか？えーそうなんですか、ふーん。…それでは皆さん、山の神様が、皆さんにお礼したいそうです。もらった笹舟の上に、とっておきのものを乗せるから向こうを向いてくれとのこと。では、むこうを向いてください。(私が神を讃える歌を歌いますから、歌が歌い終わりましたら、こちらを向いてください。)…はい、用意ができました。振り返ってください。どうですか、素敵な火の鳥ですね。火の鳥は不死鳥フェニックスのことで、不老不死の象徴です。美と健康をテーマにしている草津温泉の神様らしいプレゼントですね。これは、特に大事にしまっておいてください。

※ 笹をその場で採取し笹舟をつくる。神鏡用意、供え段(板など)、火の鳥用意

(ゴルフ場横切って、マンネンズギ)

さて、この林床に生えているものは、一体なんでしょうか？針葉樹の葉っぱのように見えますね。では、針葉樹の赤ちゃんでしょうか？いったい何歳なのでしょう…。



針葉樹なら、葉をもむと良い匂いがするかもしれません。さつき匂いを嗅いだヒノキやサワラとは、少し違って見えますよね？では、この植物とはどうですか？（スギのサンプルを出し配る）同じ匂いなら、その子供だと言つことになります。では、少しぎって匂いを嗅いでみましょう…さあ、どうですか、どんな匂いがするか教えてください…え、匂いがしない？…そうですね、この植物は匂いがないですね。これはマnnenスギという名前ですが、針葉樹ではなく、シダ植物なんです。いつも見慣れたシダとはぜんぜん違うので驚きですね。それでもこの植物の仲間は、4億年以上前、植物が地上に姿を現した時からほとんど変わっていないものもあります。その後、針葉樹が現れて、広葉樹が現れる。それぞれの植物のグループの中でさらに進化したもの、このマnnenスギのようにほとんど進化していないもの、森林の中ではさまざまな生物種が自分の居場所を見つけ、生きています。似たもの、似ていないもの、新しいもの、古いもの…森林の中はその外に比べて何倍、何十倍もの多様な生物種が存在し、相互に関係しながら生きています。私たちも異なる要素を受けとめ、認め有していきたいと思います。それは、私たちの豊かさの象徴でもあるからです。

（ゴルフ場でゴルフ客がいないのを見計らって）



さて、素晴らしい草原ですね。このような奥行きのある遠くの景色を手前の木から透かしてみる風景！誰もが気に入る景色ですね。この景色を好まない人はいません。これは、猿から進化した私たち人間が森の中で暮らしていく中でとても好ましい環境だったのでないかと言われています。これを隠れ家・眺望理論と言います。

こういう気持ちよさそうなところでは、ごろんと寝転がって体を伸ばすのが自然です。まずは横になって体を伸ばしましょう。

…はい、せっかくだから、靴も脱いでいただいて、ヨーガをやりますか。この「セラピー草津」のプログラムは美と健康をテーマにしておりますので。

- ※ 1. コブラの体位（呼吸ウォーキング）、P 41
- ※ 2. 上体を前に伸ばす体位（呼吸ウォーキング）、P 58・59
- ※ 3. 体側を伸ばす体位（呼吸ウォーキング）、P 60

…はい、十分に伸ばしましたか？では、伸ばしたところで、ヨーガの達人座をやってみましょうか。では、まず、足を延ばしてください。ここから右足を十分に引き寄せてかかとをつけて横に折り、左足を引き寄せてかかとの上に乗せます。足の指先は、ふくらはぎと太ももの間に挟めておいてください。そうして最後、手の人差し指と親指をつけて印を結びひざの上に軽く乗せます。腰を入れ、背筋を伸ばしあごを引きます。これが達人座です。さて、姿勢が整ったところで呼吸も整えましょう。

※ 呼吸ウォーキング P 43、調気法。DVDにもあり。

さあ、呼吸が整い、だいぶリラックスしてきましたね。それでは景色でも眺めながら少し和むことにしましょう。私が前にいると邪魔なので、ここで後ろに回ります。皆さんは景色を眺めながら、私の話を聞いてください。（移動）…さて、遠くに山が見えていますが、針葉樹が多いところは、色が濃く見えていますね。あれは、樹木の放出するフィトンチッドの影響です。詳しいメカニズムをここで説明する時間はありませんが、地球には樹木が放出するフィトンチッドによって、「ブルーヘイズ」と言われる青いもやが取り巻いています。…そして、まわりの木の樹形や葉張りを見てください。日常生活では左右対称なものが多いですが、自然界にはそういうものはほとんどありません。野鳥の声も同じさえずりではなく毎回、毎声、少しずつ違います。そよ風ですら、少しの強弱があります。このようなランダムでも単調でもない心安らぐリズムやゆらぎを「1/f ゆらぎ」といいます。

このリズムは自然界の中で人類が数千年のあいだ接してきた『母なるリズム』です。このリズムの元では人間本来の機能が発揮され、抵抗力や免疫力、身体能力が向上するとされています。（移動）…はい、このままずっと和んでいたいところですが、まだプログラムの途中ですので、先に進みたいと思います。ここで、ウォーキングモードになっていただくために、背骨を活性化させ、頭脳明晰になるヨーガをひとつ行

いましょう。

※ 呼吸ウォーキング、P 37・38、背骨をねじる体位（難しい体位なので変える可
能性有）

（ゴルフ場でヨーガができなかった場合、傘モミの広場の手前、ゴルフ場を覗きながら）

※ 1. ちょこつとヨーガ P 67・70、立位で上体を反らせ、垂らす体位

※ 2. 簡単ヨーガ P 164・167、立位で、背骨をねじる体位

※ 3. 呼吸ウォーキング P 43、調気法。DVDにもあり。立ったままで行う

では、これで、本日のプログラムを終了いたします。今日いくつかお土産をお渡し
しましたが、いくらフィトンチッドとはいえ、生ものですからあのままでは蒸れて腐
ってしまいます。おうちに帰りましたら、袋から取り出して、空気にさらしておく
腐らずに乾燥していきます。そうして少しの間、香りを楽しむことができます。し
かし自然のものですから、やがて香りは消えてなくなってしまうです。そうしたら、
また、この草津の森にお越しいただき、私たちにご案内させていただければと思っ
ております。今日は、本当にありがとうございました。

☆ この後、傘モミの広場に行ってハーブティーと語らいのひと時。その後、測定を
行い、森林ツアードで数値がどう変わったかを見る。

2. ロイヤルコースーゴルフ場周遊コース】

(三つ股のアカマツ)



さて、左をご覧ください。この松は、幹が赤いのでアカマツと言います。今日のコースでは、たくさんある木です。それで、このアカマツだけ、見上げると幹が見事に三つに分かれていて、どうですか、あそこにツリーハウスなんかを造って、読書でもしたくなりますね。高さがあると風ももう少し吹きますから、とても気持ちがいいでしょうね。…昔から、こういう三つ股の木は、山の神の止まり木、山の神の腰掛けの木だから、伐つてはいけないとされてきたんです。…しかもマツの語源は「待つ」であり、「神の降臨を待つ」から来ています。松は日本人にはとても馴染みの深い木ですが、日本全国に「○○の松」といわれ、大事にされている松がありますね。それも関係があります。お正月に飾る門松は、神がそこへ降りてきて、家や家人に幸いが来るのを待っているのです。…こんなに立派な三つ股のアカマツですから、もしかするとそこにもう神様が座っていて、森林療法なんて怪しいことをやっている私たちのことを眺めながら笑っているのかもしれない。では、せっかく草津の神様とご対面したので、礼拝しないで通るわけには行きません。では、これからお供え物を作りたいと思います。(笹を配る)これで、笹舟を作ります。…こうしてこうして…うまくできましたか?では、この笹舟を奉納していきましょう。まずは笹舟をここに一列にきれいに並べてください。…宗教の違いがありますから、皆さん、思い思いの方法で礼拝を行ってください。…いいですね、いきますよ?では、礼拝はじめ!…はい、目を瞑って……え?何ですか?え!そうなんですか、ふーん。…それでは皆さん、山の神様が、皆さんにお礼したいそうです。もらった笹舟の上に、とっておきのものを乗せるから向こうを向いていてくれとのこと。では、むこうを向いてください。(私が神を讃える歌を歌いますから、歌が歌い終わりましたら、こちらを向いてください。)…はい、用意ができたようです。振り返ってください。どうですか、素敵な火の鳥ですね。火の鳥は不死鳥フェニックスのことで、不老不死の象徴です。美と健康をテーマにしている

草津温泉の神様らしいプレゼントですね。これは、特に大事にしまっておいてください。

※ 笹をその場で採取する、神鏡用意、即席の供え段(板など)、火の鳥用意

(二股のコナラ)



さて、ここにも少し変わった木がありますね。これはコナラという木です。この木の実には、リスやネズミ、カケス、ツキノワグマなど、さまざまな動物たちの食料になります。この木の実には、この木の兄貴分の実はこれです。この兄貴分の方は森の中で、動物たちが最も頼りにしている木なんです。それで、森では王という名前、「キング・オブ・ザ・フォレスト」と呼ばれています。…さて、このコナラもまた見事な二股になっているものですから、素通りするわけには行きませんね。先ほど、森の神様にきちんと礼拝をしておきましたし、その下の王様の、さらにその弟の木ですから、もう跨いでやっただけで夫です。では、折角ですので、みなさん、思い思いに跨いでやっってください。

※ コナラとミズナラの実のサンプル用意。「ぶりなわ」使用か?しかし現在ウルシが多く止めた方が無難。下刈りを綺麗にすればやっても良い。

(アカマツの倒木)



さて、あそこには割りと大きなアカマツが倒れています。少し気になりますね。ちよつとだけ近寄ってみましょう。…どうやら、幹の中が先に腐ってしまい、その後、台風が何かで倒れてしまったのでしょう。このアカマツは、樹勢が旺盛な頃は、樹冠を大きく広げ、太陽の光をいっぱい受けていたのでしょうか。…上を見てください。やはり、このアカマツの樹冠があったと思われるところが、すっぽりと穴になってしまっていますね。はい、首が疲れますから、もう前を向い

てください。では、今度は倒れたアカマツの根元付近を見てください。どうですか、ここに数年前から急に光が差し込むようになりました。そのお陰で、この辺は、稚樹が一斉に伸び始めています。ちょっと近づいてみましょう。例えばこのホオノキ。この種は20年間地中に埋めておいても90%以上が生きていますが、成長にたくさん日光を必要とする木なので、ただ温かくなっただけでは発芽しません。(場合によってはホオノキの種のサンプルを見せる。)このような、高木が倒れて、地面に強い日光が連続で何日間も当たること、上に木がないことを種が感知し、やっと発芽する特別な発芽システムを持っています。この付近を見てください。ホオノキの子供だらけではありませんか！やがてこのホオノキたちが成長してこの上に空いた森のギャップを塞いでいきます。そうして、この倒木をそのままにしておけば、やがてカミキリムシやキクイムシなどがあの木を食べて、その虫たちを食べるにキツツキがやってくることでしょうか。安定した森林では自然の作用で起こったことは、全て自己修復システムが働きますし、折れても倒れてもそれはそれで役に立つし、新たに始まるので問題ないという仕組みになっています。無意味なものは何もないのです。：日本のように温暖多雨すぐに森林が回復するようなどころでは、どの道を選んでもそこそこ生きていけるという、森林で生まれた思想が育まれていきました。森では贅沢や無理をしななければいつまでも森の恵みを受け続けることができました。その感謝の心から自然に生まれたのが万物に神を感じ感謝する、八百万の神が存在するという考え方です。日本人には、こだわらず、おおよそ許して認めていくというゆとりのある根底思想があるのです。ビックリする様なニュースが飛び交うこんな時代だからこそ、森林から生まれた思想をもう一度振り返る必要があるのではないのでしょうか。

※ ホオノキの種子のサンプル用意。

(リスの食痕)

さて、足元には、何か変わったものが転がっています。これです。これは一体なんでしょう？これは、森のエビフライと呼ばれています。ヒントは、これです(足跡のパネル)。：実は、リスがアカマツのマツボックリの中の種を食べた後なんです。リスは、マツボックリをくるくると回しながら、種ではないところ(種鱗)を綺麗にむいて食べます。とても



器用な動物なんですよ。周りには、そのかけらが落ちていますね。リスは、それぞれお気に入りの食事場所を持っていて、同じ個体はいつもそこで食事をします。同じ枝で食事をするんです。ですから、森の中でエビフライをひとつ見つけたら、よく探してみると周囲にいっぱい落ちてはいるはずですよ。上を見てください。どの枝がお気に入りの食事場所なんでしょうか？

※ リスの食痕サンプル用意



(ササウオ)

さて、不思議なものがありますね！これはなんでしょう？竹の子ではありませんよ！…これは、ササウオと呼ばれています。：これは、谷川に落ちて岩魚になると言われています。しかし、最近の科学技術の進歩により、その中身が解明されてきました。：あの中には、絶対に、ぜーったいに、ぜーったいに言えないものが入っています。：さあ、先に進みましょう。

(大谷地1. ゲートボール場で)

さて、草原に着きました。こういう気持ちよさそうところでは、ごろんと寝転がって体を伸ばすのが自然です。まずは横になって体を伸ばしましょう。
：はい、せつかくですから、靴も脱いでいただいて、ヨガをやりますか。この「ザ・セラピー草津」のプログラムは美と健康をテーマにしておりますので。



- ※ 1. コブラの体位(呼吸ウォーキング、P41)
- ※ 2. 上体を前に伸ばす体位(呼吸ウォーキング、P58・59)
- ※ 3. 体側を伸ばす体位(呼吸ウォーキング、P60)

…はい、十分に伸ばしましたか？では、伸ばしたところで、ヨーガの達人座をやってみましょうか。では、まず、足を伸ばしてください。ここから右足を十分に引き寄せてかかとをつけて横に折り、左足を引き寄せてかかとの上に乗せます。足の指先は、ふくらはぎと太ももの間に挟めておいてください。そうして最後、手の人差し指と親指をつけて印を結びひざの上に軽く乗せます。腰を入れ、背筋を伸ばしあごを引きます。これが達人座です。さて、姿勢が整ったところで呼吸も整えましょう。

※ 呼吸ウォーキング P 43、調気法。DVDにもあり。

さあ、お腹を使ってゆっくりと呼吸することで呼吸が整い、リラックスしてききましたね。それでは景色でも眺めながら少し和むことにしましょう。私が前にいると邪魔なので、ここで後ろに回ります。皆さんは景色を眺めながら、私の話を聞いてください。(移動) …さて、遠くに見えている山は、本白根山です。針葉樹が多いところは、色が濃く見えていますね。あれは、樹木の放出するフィトンチッドの影響です。詳しいメカニズムをここで説明する時間はありませんが、地球には樹木が放出するフィトンチッドによって、「ブルー・ヘイズ」と言われる青いもやが取り巻いています。…そして木の樹形や葉張りを見てください。日常生活では左右対称なものが多いですが、自然界にはそういうものはほとんどありません。野鳥の声も同じさえすりではなく毎回、毎声、少しずつ違います。そよ風ですら、少しの強弱があります。このようなリズムでも単調でもない心安らぐリズムやゆらぎを「1/f ゆらぎ」といいます。このリズムは自然界の中で人類が数千年のあいだ接してきた『母なるリズム』です。このリズムの元では人間本来の機能が発揮され、抵抗力や免疫力、身体能力が向上するとされています。それでは、母なるリズムの元、しばし、森と一体化しましょう。私が掛け声をかけるまで、目を閉じて森の揺らぎの中に身をおき、森の一部になってください。

(移動) …はい、このままずっと和んでいたいところですが、まだプログラムの途中ですので、先に進みたいと思います。ここで、ウォーキングモードになっていたために、背骨を活性化させ、頭脳明晰になるヨーガをひとつ行いましょう。

※ 呼吸ウォーキング、P 37・38、背骨をねじる体位(難しい体位なので変える可

能性有)

(ウラジロモミの下で)



さて、この場所はこのウラジロモミが大きな日陰をつくり、快適な場所になっています。モミの仲間はきれいな三角錐の樹形をしていて、とても安定感がありますね。この木の香りは、地を足につけ、精神にエネルギーを与える効果があるといわれています。では少し葉をちぎって、もんでみてください。どうですか、素敵な匂いでしょ。木には自らの体を形成する90%の主要成分のほかに、約10%、自らの生理作用として必要な特別な成分を持っています。この香り、フィトンチッドなどがそれで、他の種類の植物の成長を阻害したり、昆虫や動物に葉や幹を食べられないために摂食阻害をしたり、また強い殺菌作用で、昆虫や微生物を殺したりします。フィトンとは植物、チッドとは殺すという意味です。移動できない樹木が自分を護る為の秘密兵器で、フィトンチッドを持つからこそ、木は何百年、何千年も生きることが可能です。

そして、私たちヒトは、ずっと森林で進化してきた生き物です。二百年前、産業革命が起る前までは、森や樹木との関係が良好でした。ですから、樹木は私たち人間を敵だと思っていない。むしろこのフィトンチッドのお陰でヒトは安らいだり、健康を回復したり、食物を殺菌、保存することができます。しかし、これからはどうなるか分かりません。祖先達が築いてくれた森との信頼関係が崩れようとしています。1万年後、樹木が人類を敵とみなし、全てウルシのように人体に有害なフィトンチッドを出すように進化することの無いように願っています。

…さて、このウラジロモミに近寄ってください。樹皮を触ってみると、ところどころにぷくつと膨れたヤニ袋があります。それが、今日のおみやげになります。…代表してあなた、この棒でヤニ袋を押してやってください。いいですか皆さん、よく見てみてください。よ。「プチッ」…ほら、飛び出しましたね。モミの仲間はここに樹脂があるのが特徴です。さあ、では一人ずつ、三つ目の袋を用意して並んでください。ウラジロモミのフィトンチッドを差し上げます。

※ ウラジロモミの若枝を用意。それに、樹脂をつけてプレゼントする。
※ 時間があれば、モミのエッセンシャルオイルの披露。



(歩きながら、湖映する景色を見て)
ほら、水面に映るあの森の景色を見てください。素晴らしい色でしょう。波紋のゆらぎ、母なるリズムに映る景色です。私たちが動くと、景色も変化していきます。

(大谷地2. ホオノキの広場、ハーブティーを飲みながら)

※到着するとまずハーブティーのもてなし



さて、ここには立派なホオノキがあります。日本にある花の中で葉と花が最も大きい樹木です。花の匂いが強烈ですね。私は好きな匂いですがどうでしょうか。昆虫が花粉を狙いに来ているんですか？隣の木はコブシです。両方、モクレン科という植物のグループで、綺麗な花をつける植物、被子植物では最も古く地球上に現れたグループです。あの花はとても原始的な仕組みになっています。…4億年以上前、水辺の藻類が進化した地上に上陸し、シダ植物が水辺を覆います(スギ

ナに触れる)。胞子で増えるシダ植物には水が必要でした。その後、約3億年前、種を持つ植物が現れます(アカマツとマツボックリに触れる)。種は胞子と違って乾燥した大地でも半永久的に生き続けることが可能です。そして、水ではなく風を利用して、花粉を飛ばし受精する方法をとりました。これが、裸子植物です。そして約2億年前、恐竜たちの時代が来ます。そのころ大地はすっかり裸子植物の巨木で覆われていました。恐竜たちはその巨木の森を食べつくそうと大きくなりました。やがて、1億4000万年前、花をつける植物、被子植物が地上に姿を現します。被子植物は綺麗な花をつけ、花粉を昆虫に運んでもらう方法をとりました。風まかせでは無い確実な生殖方法でどんどん分布を広げていきました。蝶や蜂などの昆虫類はここで、樹木と共生する関係を築き上げました。恐竜たちが眠ったその足元で、夜行性でネズミ大の私たちの祖先の原始哺乳類は、被子植物がつけた実を、食料として利用するようになりました。種は果実を食べた後吐き出されたり、糞と一緒に排泄されたり、土

の中に隠して忘れたりして、結果的に被子植物の種子散布、勢力拡大に寄与しました。ここに、昆虫が花粉を媒介し受粉させ、哺乳類が種を散布する森林生態系が確立されていきました。その一方で地球上全ての植物を食べつくすために進化し続けた恐竜は、森林生態系から外れてしまい、排除されていきました。恐竜は、巨大隕石の衝突の前にすでにカラストロフィ(悲劇的な終焉)が迫っていたのです。もしも、恐竜が植物と共生するような進化を遂げていたら、ここにいるのは皆さんではなくて進化したワニであったり、トリケラトプスだったのかも知れません。私たちは植物と共生し、森林生態系の一員となることで、地上で生きることを許されています。そのことを忘れないでいてください。



(登りの坂道)

※ 呼吸ウォーキング、P 16・18

長い直線なので、舌の位置、かかとを長く地面につける、裸足のイメージで足裏を開きながら着地と足指で地面を蹴って次の足を出すイメージを持って。吐くのを4歩、吸うのを3歩にする(木村流)。



(中沢ワイレτζ駐車場)

ヨーガにてリラックス

- ※ 1. ちょこつとヨーガP 67・70、立位で上体を反らせ、垂らす体位
- ※ 2. 簡単ヨーガP 164・167、立位で、背骨をねじる体位
- ※ 3. 呼吸ウォーキング、P 43、調気法。DVDにもあり。立ったままで行う

では、これで、本日のプログラムを終了いたします。今日いくつもお土産をお渡ししましたが、いくらフィトンチッドとはいえ、生ものですからそのままでは蒸れて腐ってしまいます。おうちに帰りましたら、袋から取り出して、空気にさらしておくと、腐らずに乾燥していきます。そうして少しの間、香りを楽しむことができます。しかし自然のものですから、やがて香りは消えてなくなってしまいます。そうしたら、

また、この草津温泉にお越しただき、私たちにこの森をご案内させていただければと思っております。今日は、本当にありがとうございました

【ルート変更時】

(しいたけのほだ木)

皆さん、世界最大の生物は、何ですか？ヒントは、あれです。シイタケ！?...正解は、ナラタケという、きのこの仲間です。ナラタケがあるところは、地下に数キロもの菌糸が伸びていて、15ヘクタール位のはざらにあります。あれは、しいたけですから、そんなに大きくはありません。きのこは、どうしても食べられるものだけに興味がいってしまいますが、きのこはなかなか土に返ってくれない木を分解してくれます。きのこがなくなれば、森の中は枯れ木や倒木などのゴミでいっぱいになってしまいます。きのこは森林生態系の主要な役割を担っています。これからは食べられないきのこや、わからないきのこを見つけたとしても足蹴にはしないでくださいネ。

(大谷地・他 おたまじゃくし)

ウシガエルのおたまじゃくしイベント。シイー、静かに。

※ 5月26日下見の際におたまじゃくし確認できず。

(クリの木のマザーツリー)

さて、この木は何だと思えますか？この木は、こんなに大きいものはなかなか珍しいです。これは、クリの木です。後ろに回ってみてください。もう、サルノコシカケがついていますから、寿命が近づいているのかもしれないですね。クリの実は、昔から大切な食料でしたから、縄文の頃から日本各地で植えられてきました。また、材としても耐久性の高い木なので、よく建築の土台に使われます。

これだけ立派なクリの木が成長していますから、ここではないいい気の運行があるのでしよう。折角ですから、ここで気を運行させるヨーガをやってみましょう。

※ (ちよこつとヨーガ、P90-92、うなじとかかどで背骨を引き上げる体位)

(題材として)

- ☆ 草津一のホオノキの巨木
- ☆ カキドオシの葉を揉んで匂いを楽しむ
- ☆ ウラジロモミのテングス病あり
- ☆ トチノキのインタープリテーション。栃肌の材、蜂蜜の話
- ☆ ヤマツツジの蜜をなめる



【アプルーチ、その他】

…4億年以上前、植物が陸地にかかるのを追う形で私たちの祖先は魚から両生類、爬虫類、哺乳類…ヒトへと進化してきました。森林生態系の中ではぐくまれた…

【ヨーガに関する参考文献】

- 1日5分「簡単ヨーガ」健康法 著者 番場裕之 出版 講談社
- CD付き1分間「ちよこつとヨーガ」健康法 著者 番場裕之 出版 講談社
- ヨーガ―呼吸ウォーキングから始める健康法 NHK趣味入門 著者 番場一雄 出版 日本放送出版協会