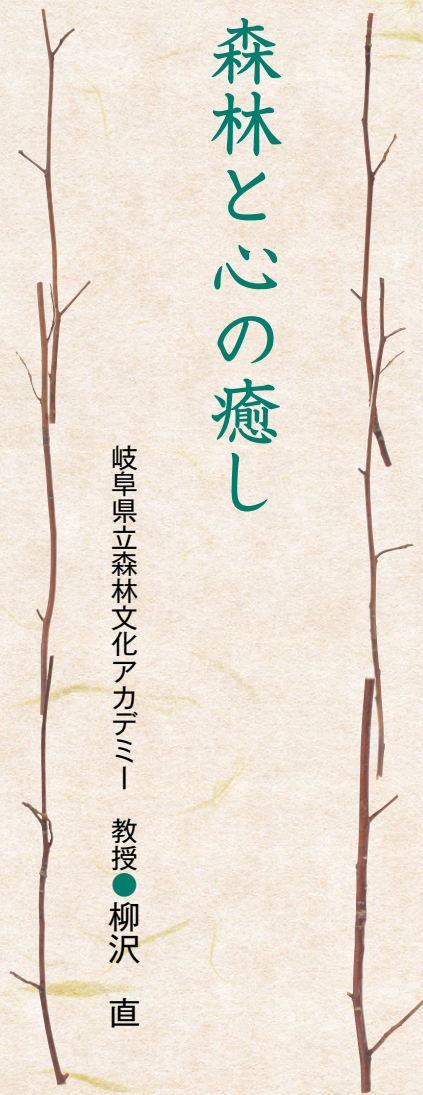


森林と心の癒し

岐阜県立森林文化アカデミー 教授 ● 柳沢 直



れません。このあたりの要素については、いくらか科学的な検証もされています。しかし個々の要素の検証よりも複合的な効果そのものに意義を見いだすべきなのかもしれません。

都市環境で暮らす多くの日本人にとって、森林は身近な自然環境ではなくなっていました。しかし一方で、身近でないからこそ普段の生活を忘れられる環境であるとも言えます。そんな森林は心のモヤモヤをリセットするにはもってこいなステージなのではないでしょうか。その理屈では、普段から森林で仕事をしている私は森の中では逆に仕事のことを考えてストレスが溜まってしまいそうですが、不思議とそうはなりません。やっぱり森は癒しの空間なのかもしれません。

この原稿を執筆中の2020年8月は、新型コロナウイルスの感染拡大第2波が到来していると騒がれている最中ですが、それに先立つ自粛期間中に家を出られずストレスを溜めた人が多いと聞きます。ストレスの原因には大きく二つあると思います。一つ目は、人との交流です。何気ない他人との会話が我々の心の健康にも大きな意味を持っているのだと気づかされた方も多いのではないのでしょうか。二つ目は、環境の問題です。人と会うかどうかと関係なく、人工的な環境に閉じ込められる閉塞感もストレスの大きな要因と言えるでしょう。家から一步も出ずに無機質な環境でリモートの仕事をこなし続けていたら、ストレスが溜まるのも道理です。

良いでしょうし、スポーツで汗を流すのもよいかもしれません(ただしお得意様との接待ゴルフはお勧めできませんが)。いずれの場合もストレスの原因となっている仕事上の問題が解決する訳では無いですが、意識を仕事から切り離すことによって一旦リセットし、ストレスが軽減できるのでしょうか。一言で言えば仕事を忘れて気分転換ということなのですが、この切り替え、なかなか難しいものです。焦がしてしまった鍋のお焦げのように、仕事の失敗や不安は心の中から簡単には落とせないで、気分転換中にもふとした弾みで思い出してしまうことになりかねません。

新型コロナウイルス対策による自粛で自宅に巣ごもり状態になっている場合の問題は、ストレスを軽減しようにも、家庭が仕事場と化しているの、気分転換をする状況が生まれにくいことも一因だと思います。

こんなときに、気兼ねなく一人歩きできる自然環境が近くにあったら、状況は大きく変わるに違いありません。想像してみてください。鳥や虫の鳴き声を聞きながら涼しい木陰を散策しているところを。感染防止のため一人で歩いていたとしても、室内で一人孤独にバーチャルな自然の映像を見て過ごす時間とは雲泥の差です。

