



森林と人を 生かす知恵 155

通える「森林」を持つ

— 感性を養う身近な自然との親しみ方 —

岐阜県立森林文化アカデミー 准教授 ● 小林 謙一

忙しい現代。オーバーワークやテクノロジーの過剰な使用などで、慢性的なストレスを抱えている方も多いのではないだろうか。現代人に必要なのは、自分を整える時間です。身近な自然はいつでも私たちに穏やかな時間を与えてくれます。皆さんも「通える森林（もり）」を持つてみませんか？

◆秘密の場所

私は、都会で多忙な生活を送っていた二十年前に、《身近な自然の中に「秘密の場所」を持つ》というメソッドを、アウトドアサバイバル術を伝える川口拓さんの体験プログラムで知りました。アメリカ先住民が実践してきた「習慣」で、自然とつながる場所を見つけ、そこに静かに座って行います。呼吸を整え、森の音や光、風を感じながら、目は閉じず、自身と自然とのつながりに深く意識を向けていきます。

これを日常でも実践しようと、公園の木やビルの谷間から空が見える場所を「秘密の場所」としていました。豊かな自然の中ではありませんが、自然とのつながりに意識を向けることで心のリズムが整い、仕事に追われる日々の中で、小

さな安らぎを見いだせたことを思い出します。

「秘密の場所」の実践方法は、川口さんの著書『ワイルド・クエスト』（誠文堂新光社、2023）に詳しく紹介されています。先人たちのスピリットを伝える言葉の一つひとつが深く響きます。興味のある方は、ぜひ手に取ってみてください。

◆ともだちの木

「秘密の場所」に通い、座って時間をとることが難しいという方は、通勤や通学の途中で出会う一本の木を「ともだち」と決めて、少しだけ立ち止まって観察してみるのもおすすめです。

毎日見るその木は、季節ごとに表情を変えているはず。冬には葉を落とし、枝に冬芽が顔を出します。幹の苔や枝のかたち、鳥や虫の動きにも目を向けてみましょう。昨日と同じ木のように、じつは少し違って見えるはず。

そうした小さな発見が自然の不思議やおもしろさの扉を開いてくれます。名前を知らない木でも構いません。気になる木を見つけたら、ぜひ試してみてください。

◆ネイチャージャーナリング

自然とのつながりを深める手法として、ネイチャージャーナリングもご紹介します。森林文化アカデミークリエイター科2年の石岡美優さんは、この手法を取り入れ「自然と他者とのつながりから、人が自分のリズムを取り戻す体験プログラムの開発」を行っています。

「ジャーナリング」は「書く瞑想」として注目されていますが、「ネイチャージャーナリング」は自然を観察して、絵や文字、数字で記録していきます。触れてみたり、匂いを嗅いでみたり、じっくりと書くことで、没頭する時間が生まれます。石岡さんの体験プログラムの参加者は、「集中して時間があつという間に過ぎていて、癒やされた」「日常の視点が増えた」と語っています。

筆を動かすうちに、自然をただ「見る（外的情報の受動的な取得）」から、不思議さや美しさなどを「感じる（感性で捉える）」へと変わり、やがて心の動きにも気づきます。このため「ネイチャージャーナリング」は自然に親しむと同時に、自分の内側にも向き合う、穏やかな時間となるようです。

◆「感じる力」を育む

A1の進化は日々目覚ましいものがあります。調べればなんでもA1が答えてくれる時代になりました。情報を得ることは簡単になりましたが、自然の中で美しさや不思議さを「感じる」ことは、すべて実際の《体験》から生み出されます。

自然界は、私たちがまだ知らない「未知」で溢れています。「知識・情報」で「見る・知る」ではなく、自然の中で実際に体験することが、未知への扉を開きます。未知への好奇心は日常の「ワクワク」を生み、人生を彩りあるものにしてくれます。

「ともだちの木」や「ネイチャージャーナリング」、そして「秘密の場所」で起こる変化から新たな《気づき》が生まれ、自然界との《つながり》を感じることができるようになる。生物としての「人」を考えると、自然と常につながっている意識をもつこと、そして「感じる力」を育むことは、A1時代を生きる私たちにますます大切なものかもしれません。

あなたも、自分だけの「秘密の場所」を持つてみませんか？ 通える「森林」は、きつとあなたのすぐそばにあるはずです。

