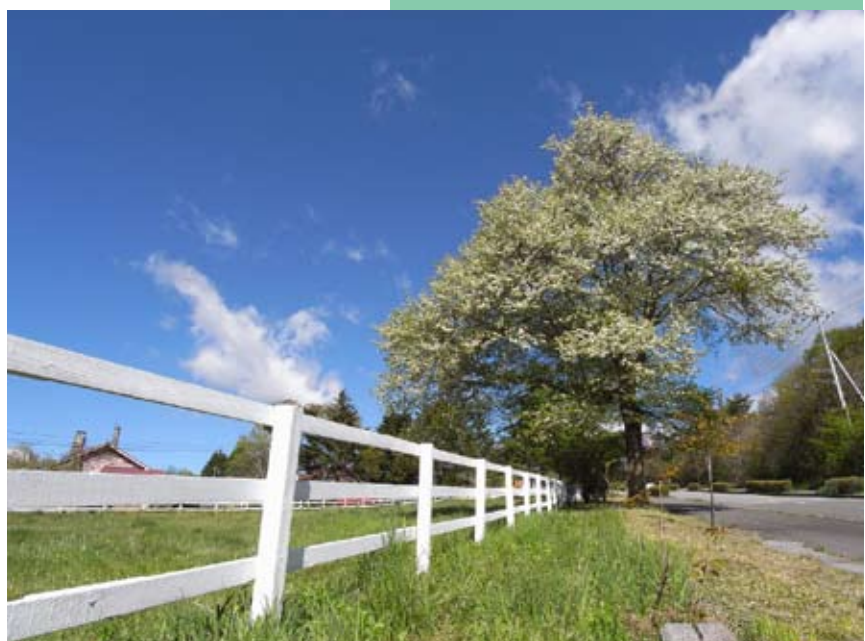


# G C J

## 清里の森の中に ゆったりと 身をおく

コーディネーター  
本杉美記野



「森」と聞いてみなさんはどのような森を想像しますか？ 日本の多くの森は深くきびしい雰囲気を持っているような気がするのですが、清里の森はとても優しい雰囲気の森だと私は感じています。

それはこの森が緩やかな斜面に広がっており、比較的若い木々で成り立っているということと、広大な牧草地が一体になり開けた景色が広がっているからなのかもしれません。牧草地からは八ヶ岳に富士山、南アルプスの山々……。清里は日本百名山のうち7つの山が見られるという場所なのです。そして少し歩けばきれいな溪谷や滝もあります。森、草原、溪谷、滝……。少し歩くだけで本当にいろいろな景色に出会えます。

清里は歩いていても、寝転んでも、ボーっとしていても、何をしても元気になれる場所だと私は感じています。(続く)

### PROFILE

静岡県出身。総合病院で看護師として12年間勤務し、森林療法と出会ったことをきっかけにインタープリター(自然案内人)に。両職種視点から「森林療法」「環境教育」「野外救急」など、「命」を守り伝えることに取り組んでいる。



# 清里の森の中に ゆったりと身をおく

(表紙からの続き……)

私はこの職業に就く前は看護師でした。総合病院で12年間働いていたのですが、その中で統合医療、予防医療の必要性を強く感じるようになりました。統合医療とは西洋医学に加えて、東洋医学やその他いろいろな療法を組み合わせ、その人に合った治療をしていくことです。様々な療法の中で森林療法に出会い、それを実施しているインタープリターに出会いました。インタープリターとは「自然と人」「人と人」の橋渡し役のことです。自然が大好きだった私は、医療者の立場からも自然ガイドの立場からも人に関わって、森を使って人を健康にするインタープリターになろうと思いました。

そんな私が感じていることは、人も自然の一部であるということ。そして看護師として向き合ってきた人の命だけでなく、自然の中にはたくさんの命が輝いていること。そんなことを伝えたり、感じてもらえるようなプログラムを行っています。

## 清里の 自然の魅力と森林療法

森を使って元気になるというのが森林療法です。森には自律神経の働きを安定させる効果があると言われています。フィトンチッドや1/fゆらぎ、マイナスイオンなどいろいろなことが作用しているから



と言われます。また清里のある高原地域は、運動した時の体へのダメージが少なく、心理的に安定するなどの効果があるという報告もあります。歩きやすく優しく、変化に富んだ景色が広がる清里の森は、とても森林療法に向いています。

今回の講座でも、五感を使って歩いたり、自然の中にゆったりと身をおくような森林療法の要素を取り入れた体験を予定しています。普段と違った自然の見方、感じ方をぜひ体験してみてください。6月はツツジやヤマボウシ、コアジサイなどの花が見られる時期です。鳥たちも元気にさえずっているでしょう。夜は天気がよければ草原に寝転んで星を眺める体験も企画しています。

そしてお泊りいただく清泉寮は、そんな風景に溶け込んでいるとても温かみのある建物です。地元の高原野菜をたっぷり使った料理と温泉が自慢で、森の効果だけでなく、料理や温泉で体の中からも元気になってもらえると思います。

この講座は清里の魅力をたっぷり体験していただけるようにつくりました。みなさまにお会いできることを楽しみにしております。

-----  
この度の大震災で被害に遭われたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

清里はおかげ様で大きな被害もなく、今私たちにできることをと、福島の方たちを受け入れたり、支援物資を集めたりという活動をしています。こういう不安な時だからこそ心や体のバランスを整えることは大事だと思うし、きっと清里の自然はそのためにパワーをくれると思っています。これから芽吹きはじめる木々と一緒に日本全体が元気になっていくことを願っています。(本杉 美記野)

## 海外講座(開催日程順)

NEW

スペイン講座  
9/30(金)~10/8(土) .....P4

イタリア講座  
11/1(火)~12(土).....P6

特別企画・シアトルロングステイ企画  
日程自由 .....P8

ナローボートでめぐる英国講座  
5/22(日)~6/2(木) .....P9

## 国内講座(開催日程順)

清里講座  
6/14(火)~16(木) .....P12

初夏の月山講座  
6/20(月)~23(木) .....P13

NEW

秋田講座  
8/14(日)~17(水) .....P10

天草講座  
7月~8月予定 .....P11



天草四郎陣中旗



大江天主堂