



## 心地よさを感じに、自然の中へGO！

前号では、「森林なんかでストレス解消できる!？」と題して、森林がメンタルヘルスにどのような影響を与えているのか、概観しました。木の香りであるフィトンチッドや、木を触ったときの感触・ぬくもりがメンタルヘルスにいい影響を与えているということをお伝えしました。

今号では、さらに、どのように自然の中で過ごすか、メンタルヘルスによいのか、ご紹介したいと思います。

### 心地よさを感じに行こう！

森に山に、あるいは海にと自然の中を歩く時には、是非、自分にとっての心地よさを感じ取れるといいでしょう。なぜかという、心地よさを感じ取ること自体が、すなわち癒しであり、気分転換やストレス解消となるからです。

**心地よさを感じているとき、私たちの体は、「生理的にリラックス」し、「ストレスホルモンは減少」し、「ナチュラルキラー（NK）細胞が活性化」した状態になっていきます。**

#### 1) 「感覚」モードへ、スイッチ ON

心地よさを感じ取るためには、感じ取る「感覚（五感）」を開かなければなりません。そのためには、普段の仕事でよく使っている頭の「思考」モードは軽めにしておきましょう。そして、「感覚」モードへ、スイッチを入れていきましょう。

#### 2) 身体と心から、適度に力を抜く

感覚を開くためには、身体と心から適度に力が抜けていることが必要です。身体のを抜くためには、軽く動かすこと、ハードにはなく、ポチポチと自然の中を散歩していくとよいでしょう。簡単な体操やストレッチ、深呼吸などをするのもよいです。

心の力を抜くためには、心を安心させてあげることが必要です。いきなり初心者が上級者向けの自然の奥地に行くと、怖い思いなどしてしまうと、心に過度に力が入ってしまい、逆効果となります。初心者の方は、整備された森や森林公園などからはじめる方が、安心できるでしょう。また、現地をよく知っているガイドや、森林セラピストと同行するのも安心ですね。



#### 3) 好きな場所で、目を閉じてみる

身体と心から適度に力が抜けてくると、私たちの感

覚は開きやすくなります。適度に力が抜けたら、好きな場所を見つけて、軽く目を閉じてみてください。

目を閉じると、普段使わないような「感覚」に私たちの注意が向いていきますので、そこでしばらく感じてみてください。そして、例えば、以下のように自分に聞いてみてください。

「何か聞こえる？」  
「どんなにおいがする？」  
「風はどう？」  
「(目は閉じてますが)何か光は感じる？」  
「今、自分の心はどんな感じ？」

そうやって、感覚を通して、自然を感じてみてください。その後、目を開き、あなたにとっての心地よさを探しに、感じに、自由に歩いてみてください。

#### 4) 自然と笑みがこぼれる心地よさ

心地よさを感じると言いましたが、それは「**空気が違う、気持ちいい**」「**このにおい好きだなあ**」「**緑がキレイ**」「**これちょっと怖いけど、かわいい**」「**あー、あの鳥カッコイイ、気持ちよさそう**」「**わっ、木漏れ日キラキラ、ステキ**」「**この土、気持ちいい、絨毯みたい**」「**風がいいね〜**」「**鳥の鳴き声いいなあ**」「**水が冷たい！気持ちいい**」などといった言葉が出てくるようなものであり、自然と笑みがこぼれるようなものです。

自然の中には、こういった心地よさを感じさせてくれる快適な刺激が、まだまだ豊富にあるのです。

#### 5) 日常生活にも広げよう！

このようにして自然とふれあって、自然を楽しみ、自然に癒され、ストレス解消したあと、日常生活に戻ってくると、またストレスにまみれた生活が待っているのでしょうか？

実は、森林療法の研究では、**2泊3日の森林療法体験での効果が約2か月持続したという研究結果**も出てきています。

また、こういったこともあります。森林療法など、自然の中で心地よい体験を積むと、それが日常生活にも広がっていくというものです。道端の緑にこれまで特段の関心を持たなかったのに、自然体験から帰ってくると、なぜか道端の緑に目が向かうようになります。そして緑をみると、自然の中での心地よい体験の記憶が蘇り、ちょっとした癒し効果にもなります。

このようにして、自然の中での心地よい体験は、日常生活へも広げていくことができるのです。