

平成28年度 第1回「一日体験ボランティア」

自然と親しむ癒しの体験

「弘前市民の森の会」が行う自然療法のお手伝い

平成28年6月25日(土)実施の報告

今年度第1回の「一日体験ボランティア」は、「弘前市民の森の会」主催の「自然療法のお手伝い」に参加させていただきました。

今回は3名の参加希望があり、心配された雨も山小屋に到着してからは晴れ間も見えて、予定を変更して、外での活動もすることができました。

最初に体験希望者3名、ボランティア支援センター2名、「弘前市民の森の会」より5名の合計10名の自己紹介をして、「弘前市民の森の会」工藤さんより「自然には人を癒す力があり、ここに来ると初対面でも初めて会った気がしなくてすぐに打ち解けてしまいます。統合医療の専門の先生からは、ここはすばらしい環境ですと言われましたが、最近はデータで、自然が人を癒すということが実証できています。病気の大半はストレスであり、今日は作業をするというよりも好きなようにして楽しんでください。」と活動の主旨などについてお話していただきました。

早めに雨が止んだことで林の中を散策をすることになりました。参加者は「弘前市民の森の会」工藤さんに「座頭石」の名前の由来を教えてもらいながら、山道を登って行き、景色を眺め、様々な葉や花、木の実を観察して、鳥の囀りに耳を傾けながら散策をしました。普段山に来ることはなかなかないという参加者の方たちも久しぶりの緑いっぱいの景色に大いに感激して楽しんでおりました。

山小屋に戻ってからは、少し早めの昼食を摂り、自然の中で癒され打ち解けたことで話が弾みました。

食事の後は用意された押花を使って、色紙に自由に並べて作品を作りました。作品は上手くできたとかできないとかは関係なく、各自の思いがこもった作品であれば良いとのことでした。

雨で河原のベンチが濡れている可能性があったため予定を変更して、山小屋の中で抹茶とお菓子をいただくことになりました。昔お茶を習っていた参加者もいて、畳ならではの作法を教わりながらお茶会の雰囲気を楽しんでおりました。

その後は山小屋を出て河原に移動し、先ほど自分たちが登った険しい山を眺めながらベンチに腰を下ろし、しばし歓談し、最後はみんなで「ふるさと」の歌を歌い、参加者の方の感想を伺って解散となりました。

皆さんの感想は、「参加して良かった。」「すべてのことに癒されて楽しめました。」「また参加したい。」「素の自分になれた」など、本当に参加して良かったという感想ばかりでした。実際「弘前市民の森の会」に参加したいという方もおられて、「一日体験ボランティア」が市民の方の今後のボランティア活動につながっていると感じました。