

## 第1回「一日体験ボランティア」報告

平成26年8月9日（土） 座頭石弘前市民の森にて  
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

降り続いていた雨が、ちょうど9日（土）だけは運よく上がり「一日体験ボランティア」の全行程を行うことが出来ました。

当日は6名の方に参加いただき、「弘前市民の森の会」から4名参加と当センター2名の全部で12名での活動となりました。

最初に「弘前市民の森の会」所有の山小屋に全員の荷物を置いて、自己紹介を行い、「弘前市民の森の会」工藤さんに自分たちの活動についてのお話をさせていただきました。「人は自然に触れることで（特に土に触れることで）癒されて心も体も元気になる」ということでした。

早速市民の森の散策が始まり、まだ場所によっては雨で濡れている草の上も歩きながら、見上げるほどの高い木々の間を通り抜け、赤い鳥居をくぐり、社殿の周りの注連縄が張られたたくさんの巨石を眺め、工藤さんから「何度か活動に参加していた認知症の方が自然に触れて改善されたこともありました」などのお話を伺いながら散策をしました。

散策の後には、押し花の材料である草花を各々手持ちの紙箱に集めながら元来た道に戻りました。参加者たちは、「この体験のお蔭で、普段は気にも留めていなかった道端の草花に今は目が向いてしまいます」というお話をされていました。

集めた草花は、山小屋に戻ってから、乾燥させるために各自厚紙に1枚1枚ていねいに並べて挟んでいきます。しばしし〜んとした静寂が訪れ、皆無心で作業を行っていました。

皆さんが作った押し花は、今後、子供たちの葉作成の体験用に使われるとのことですが、工藤さんから、「せっかく葉の材料を作っているのだから皆さんも葉を作るまでの体験を試みては」との提案があり、後日、葉づくりも体験する話がまとまりました。

昼食の後には「まだ体験の途中ですが、皆さんの感想を聞かせて欲しい」との工藤さんからの要望で、各自お話していただきました。

「なかなかこういう所に1人では来れない。今日は緑に癒されて、来てよかったと思う」「ゆったりした時間が流れている気がする」「ボランティアって楽しいものだった」「押し花づくりは男性には合わない気がしていたが、やってみたら楽しかった」など全員の参加者が参加して良かったとの感想でした。

岩木山が真ん前に望める山小屋前の畑からはトマトや茄子、胡瓜、ピーマンを収穫し、欲しい方に持って行ってもらいました。

そのあとは車で釣り堀近くの河原まで行き、ベンチに座って「弘前市民の森の会」の方

たちが用意してくださったお菓子と抹茶をいただき、前日までの雨によって、水かさが増した川と緑いっぱいの山を眺めながら、しばし、隣同士との歓談となりました。

お茶の後は「ふるさと」の歌をみんなで歌い、川辺の伸びすぎたヨモギを草刈りばさみで代わる代わる伐採して整備作業を行い、今回の「一日体験ボランティア」は終了となりました。

最後に記入していただいた参加者のアンケートからも楽しく過ごした様子がうかがえて、今日の体験によって、ボランティアに関心を持っていただけたのかなと感じることが出来ました。また来てみたいというお話をされながらそれぞれ座頭石を後にしました。

※ 座頭石の緑いっぱいの景色から街中に戻ってくると、癒されモードから仕事モードにスーッと切り替わっていくのが不思議な気がしました。