

# 「一日体験ボランティア」報告

平成27年7月11日(土)実施

第一回 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

今年度第一回の「一日体験ボランティア」が座頭石地区市民の森で行われました。

これは、「弘前市民の森の会」が行う自然療法の体験とお手伝いという活動で、申込者8名、一般参加者2名、市民の森の会工藤さんと市民参画センターから2名の13名が参加しました。

当日のお天気にも恵まれ、現地に向かうジャンボタクシーの中では早くも参加者同士意気投合して話が弾んでおりました。

座頭石地区市民の森に到着し、市民の森の会所有の山小屋に集合すると、まずは市民の森の会工藤さんから挨拶をしていただきました。「最近、自然から離れた生活をしているせいか、うつ病や認知症になっている人が多くなりました。森林を見て「いいなあ」と思うことで前頭部が活性化し、心の持ち方で自然治癒力が発揮され回復しやすくなります。実際にうつ病と認知症の方が、自然療法を始める前と後では病院の検査の数値がガラッと改善されています。また、山を登ったり、降りたりすることで脚部と、普段使わない筋肉を鍛えることができます。」との説明がありました。

その後に1人1人自己紹介をしていただくことになりました。その中でも一般参加者(ご夫妻)のご主人は、認知症を患っているとのことでしたが、そんな雰囲気を感じさせないお話しぶり、若い時のことをたくさんお話してくださいました。

そのお話を真剣に聞いていた参加者の様子を見て、工藤さんから「お話しを聞くことも大切なボランティアです」との一言がありました。

一般参加者の方が留守番に残ってくださるとのことだったので、他全員で森林散策に出かけました。今日は山の中でもかなり暑く感じましたが、林の中に入ると少し涼しく、様々おしゃべりをしながら林道を登って行きました。

「琵琶を抱いた盲人に似ている」という座頭石の名前の由来の巨石を眺め、それから山を登って、頂上の東屋で少し休憩しました。

更に見晴らしの良い場所に移動し、その眺めに参加者は感嘆の声をあげ、景色を満喫したようでした。

帰りには押し花用の草花を採取しながら山を下りていきました。普段目をやることのない草花ですが、こどもの祭典に使う押し花という説明を受けていたこともあり、参加者はあちこちに目を配りながら道端の草花と真剣に向き合っていました。

大きな紙箱から溢れるほど採取してくれた参加者もあり、「こんなに楽しくていいの?」「仕事を休んでも来る価値はある」との声に皆さんの満足感を感じました。

散策の後は市民の森の会の山小屋で、集めた草花を和紙の間に丁寧に1枚1枚挟む作業

をしてから昼食を一緒に摂りました。

楽しく食事をした後は、川辺に降りてお茶をいただくということで、結構急な道を足を踏ん張りながら降りていきました。

参加者が抹茶の準備を手伝い、1人1人にお菓子と抹茶を手渡し、川辺での涼しげな水の音を聞き、岸壁の景色を眺めながら「おいしい～」と満足そうにお茶をいただいでいました。

スイカを持参してくれた参加者もあり、暑い中でのスイカはとても美味しく、のどが渴いていたのでとてもありがたかったです。

お茶の後に全員で「ふるさと」の歌を歌い、記念写真を撮りました。

そして最後に1人ずつ感想を述べていただきました。

「初めて参加したけどとても楽しかった。また来たいです。」「参加するまで不安だったけど、こういう感じでやっていけると思う。自分から進んで参加していきたいと思う。」「とても良かった。ボランティアされる方でしたが、坂を下りる時も手伝ってもらい、幸せを感じた。」等々の感想後、別れを惜しみながらの解散となりました。

今日は参加者の皆さんの満足感が伝わってきて、森の癒しの効果を実感できた「一日体験ボランティア」でした。