

豊かな森でのアクティビティとヒーリング体験

濁川 孝志

はじめに

立教大学は、1874年の創立以来、リベラル・アーツを教育の理念に掲げてきました。リベラル・アーツ教育とは、知性、感性、そして身体のバランスを配慮した全人格的な教育であり、一人一人のさまざまな可能性を育もうとするものです。(立教大学 WEB サイトより引用)したがって、「専門分野の枠を超えた幅広い知識と教養、総合的な判断力と優れた人間性を養うこと」を目的とした「全学共通カリキュラム」(以降全カリ)は立教大学の教育の中で、非常に重要な役割を担うことになります。その中でも「心身の教養の獲得」や「ライフスタイルに応じたウェルネス実践能力の向上」を目的としたスポーツ実習科目群は、ともすると知識偏重に向かいがちな高等教育の中にあり、全人教育という観点からは、不可欠な領域と考えられます。

ここで紹介する「ネイチャーキャンプ」は、スポーツ実習科目群の中で実技と講義を統合した「スポーツスタディ」と位置づけられていますが、球技や陸上競技、格技などの競技性の高い種目とは異なり、自然の中での活動を通じて自己を見つめなおし、野外活動を体験するだけでなく、ウェルネスの向上や日本の自然環境問題に関し学びを深めるという複合的な授業です。

授業内容

授業は、夏季休暇中に4泊5日の合宿スタイルで行われます。実施場所は、

新潟県魚沼市の山間部にある奥只見という地域ですが、ここには現在でも日本有数の豊かな自然環境が残っています。空には希少猛禽のイヌワシが舞い、川には天然のイワナやヤマメが群れています。周りはブナを初めとする落葉広葉樹林の深い森が佇んで、夜にはその森の奥でフクロウが鳴きます。一番近いコンビニエンスストアまでは10Km以上歩かなければならず、つい先頃までは携帯電話も使用不能でした。このように、都会の喧騒を離れ豊かな自然環境を体験するには最適な場所です。

アウトドアでの活動は天候に影響されるため、5日間の天気予報を参考にしながら、プログラムの順番を決めます。またその年の山、川、湖の状態に活動内容は左右されるため、毎年同じようにはできません。ここでは、この授業で行う代表的なプログラムを紹介します。

『ネイチャーゲーム』

ネイチャーゲームというのは、1970年代後半にアメリカで提唱された、五感を使って自然を直接体験する活動です。自



然を勉強するとか、自然の中で体を鍛えるといったことよりも、どうしたら楽しく自然を体験し、自然との一体感を持てるかという点に主眼を置いたアクティビティです。この授業では、アイスブレイクも兼ねて、最初にネイチャーゲームを行います。学生達は周りが開けた草地のフィールドで、目を閉じて鳥や虫の声、風の音などに耳を澄ませたり、スギナの匂いを嗅いだり、グループでの目隠し歩行をしたり、いくつかの活動を行なううちに打ち解けて、やがて会話が弾むようになります。

『北の又川トレッキング：樹木探し』

北の又川は、日本でも数少ない永年禁漁指定の川で釣りが禁止されているため、天然の大イワナ、ヤマメが群れる清流です。秋の産卵期には、この川の支流で浅瀬に背ビレを出して泳ぐ多くの大イワナを見ることができます。この清流の脇道を歩きながら、学生はハンドブックを片手に、日本の代表的な落葉広葉樹であるブナ、ミズナラ、トチ、イタヤカエデ、ハウの5種の樹木を探します。またここでは、実際のブナやミズナラの林の中で、落葉がもつ保水力、ブナ林が天然のダムと言われる所以、深さ1cmの土を作るのに10年の歳月を要することなど、それぞれの樹木がもつ自然の中での役割などに関して学びます。5日間のキャンプが終わるころには、学生はこれらの樹木



を見分けられるようになり、同時にその役割に関しても認識を新たにするようです。

『中の又川トレッキング：イヌワシ観察、水遊び』

中の又川は、尾瀬近辺を源流に持つ清流です。この川沿いに走る中の又林道からは、翼長2mにも達する日本最大の猛禽、イヌワシがしばしば観察されます。イヌワシは、生態系の中で頂点に立つアンブレラ種と呼ばれ、豊かな自然の指標となる生き物です。学生は、運が良ければ大空を悠然と舞うイヌワシを目にすることができます。また、中の又川は水遊びのフィールドとしても絶好で、天然のウォータースライダーを楽しむことができます。

『野外キャンプ：テント泊』

4泊のうち、天候を見て1日は野外キャンプをします。4から5人のグループで1つのテントを張り、寝袋で寝ます。テント泊は初めてという学生も多いようです。この日は定番のカレーを作り、森の中から枯れ木を集めてキャンプファイアを楽しみます。スイカ割り、花火、星空の観察なども楽しいプログラムの一つです。夜も更けると学生は寡黙になり、たき火の前に静かな時間を過ごします。自己を見つめているのでしょうか。

『星空観察』

キャンプの夜とは別に、本格的な星空観察のプログラムがあります。事前に宿舎内で、星座の探し方や、星座にまつわる神話、さらに流星などに関して講義を受け、それを基に、夜には実際の空で星を探します。森の地面にマットを敷いて寝転がっての星座探し、流星探しはワ



クワクする時間です。時には天体望遠鏡を持ち出して、月や惑星の表面を観察します。あっという間に、時間が過ぎてしまします。

『カヌーでの湖上散歩』

カヌーは奥只見湖（銀山湖）で行います。奥只見湖は、芥川賞作家、開高健の紹介で有名になった大イワナが生息する湖です。流れのある川と違い、湖では30分も練習すると初心者も簡単にカヌーを操れるようになります。学生達はミズスマシのように湖上を移動しながら、風を感じ本当に嬉しそうです。カヌーはエンジン付きの船と違い音が小さいため、水鳥に近づいても逃げません。普段見ている陸からとは違う景色、そして自分で自由に湖上を移動できることに、学生たちは感動するようです。

『万年雪の尾根トレッキング』

荒沢岳から延びる支尾根を40分ほど登った所に、万年雪があります。ここは、文字通り1年中消えない雪のスペースです。真夏の尾根歩きは汗が吹き出るのですが、着いた所は天然の冷蔵庫のような場所で、この地域の冬の豪雪に思いを馳せる一方で、学生は真夏の雪合戦に興じるわけです。またこのトレッキングの道は、春・夏・秋の高山植物が一度に見られる不思議な所で、これもこのプログラ

ムの魅力です。

『童話づくり：環境問題をモチーフにして』

アウトドアでの活動の合間に、学生は5人程度でグループを作り一つの童話を作ります。そして、最終日にこれを発表します。童話は「環境問題」や「未来に残すべき豊かな自然」をモチーフにしたもので、学生はこれらの問題を正面から議論するとともに、自分たちの思いを童話やファンタジーにすることで、別な興味を持つようです。

『アース』

アースという名前は僕が勝手に付けたのですが、このアクティビティは、地面にマットを敷いてその上に仰向けに横たわり、目を閉じて瞑想することです。瞑想というと大袈裟かも知れませんが、プナの森の涼風を感じながら、心を鎮めることです。風の音、木の葉が揺れる音、鳥や虫の音が聞こえ、気持ちの落ち着く時間になります。溜まった心の澱みを地球に流すという意味で、アースと名付けました。

『その他のプログラム』

紙面の都合で、全てのプログラムを紹介することはできません。ここで他のプログラムを項目だけ紹介すると、以下のようものが挙げられます。

- ・雲海観察
- ・餅つき
- ・講義：生物多様性と人間
- ・討論：環境問題改善のために、今僕らに何ができるか
- ・振り返り：レポート作成

まとめに代えて：豊かな森とウエルネス

ストレス社会ともいわれる現代において、鬱、引き籠り、社会不安障害等々に代表されるいわゆる“心の病”の蔓延は、大きな社会問題であり、社会全体のウエルネスレベルを低下させる重要な要因になっています。このような現象の原因としては、社会全体が抱える先行きの不安や、複雑な人間関係などに由来するストレスが遠因とされ、更には、これらのストレスに関連したホルモンや脳内神経伝達物質の分泌障害などが直接的な原因の一つとして考えられています。そして、これらの症状の改善に向けては、投薬やカウンセリング、認知療法、自然体験療法など様々な方法が提案されていますが、その基本にあるのは、いかに本人が“癒されるか”という点にあるようです。

この授業のコンセプトは、自然の中での活動を体験するとともに、このような社会情勢にあって「癒し」や「癒され方」の方法を学ぶことです。この授業での諸活動を通じて得られる癒しの体験は、ウエルネス向上を考えるうえでとても重要な要素となると考えられるのです。

またこの授業のもう一つのテーマは、環境問題について考えることです。今、世界中で大切な森が急速に失われています。そのスピードは、1秒間にテニスコート16面分の広さだそうですから驚くばかりです。地球温暖化を初めとし、環境問題のほとんどの原因は人間の活動にあります。人間がこのままの大量生産、大量消費、大量廃棄型の生活を続けていけば、やがて地球がダメになることは目に見えていますね。そこで大切なのは、現存する残り少ない自然環境の素晴らしさを、我々が肌で感じることではないでしょうか。例えば豊かなブナ林の素晴らしさを実感できたなら、それが猛烈なスピードで失われるのを黙って見過ごすことはできないでしょう。この授業が行わる場

所は、そんな自然豊かな所です。この授業を通じ、未来の日本を担う学生諸君が豊かな自然環境の大切さを肌で感じ、環境保全の意識を少しでも高めてくれたならと願うばかりです。それと同時に、野外活動の楽しさ、またそれを通じて心が癒されることを実感してくれたなら、嬉しい限りです。

にごりかわ たかし
(本学コミュニティ福祉学部教授)