

Sharing N^{ature}Life

シェアリングネイチャーライフ

2015
VOL.

8



\\まるごと一冊//

「健康」について考えました

特集

緑の医学

アロマテラピーと
ハーブの力

<http://www.naturegame.or.jp/>

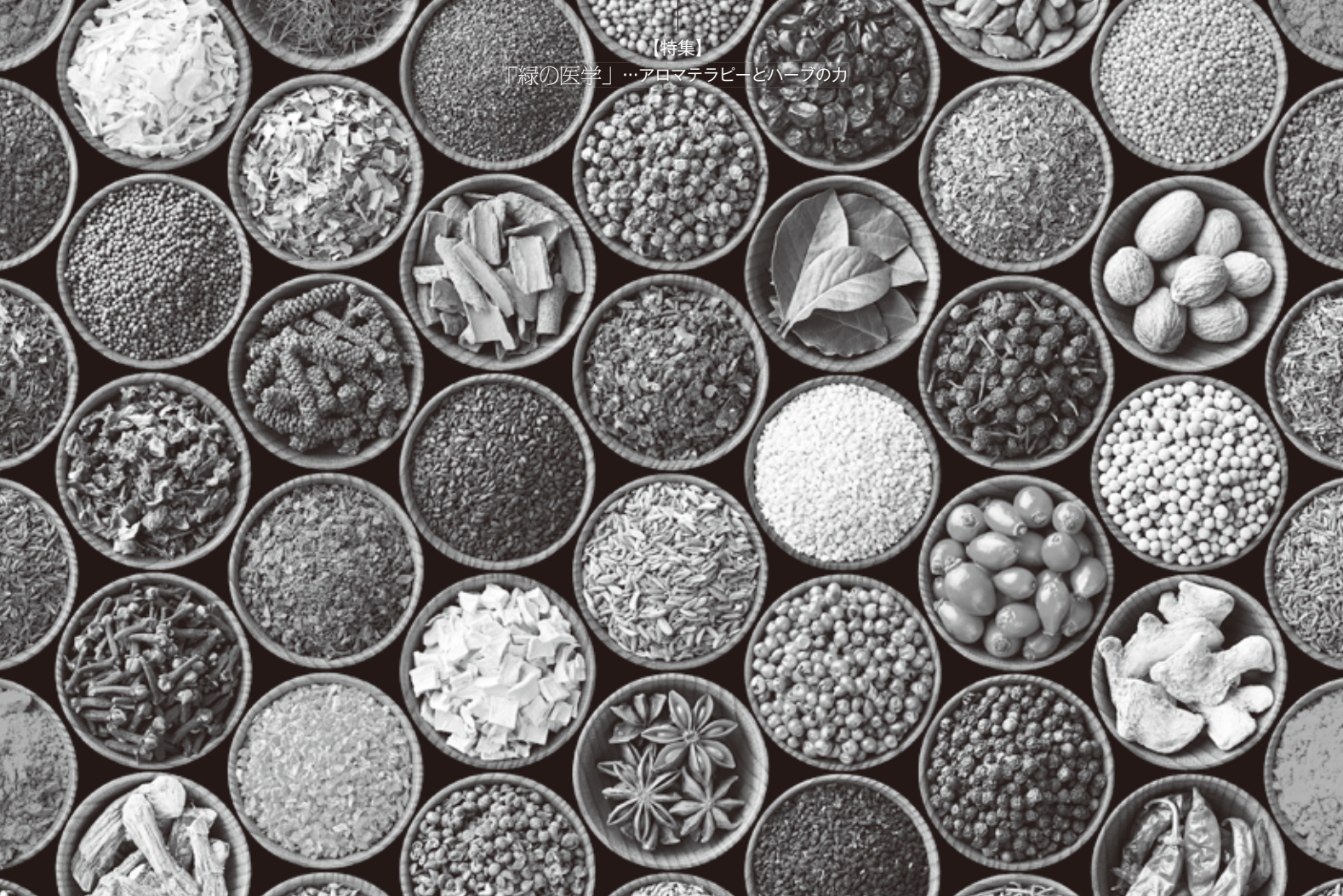


SharingNature®

公益社団法人
日本シェアリングネイチャー協会



スポーツ振興くじ助成事業



【特集】
『緑の医学』…アロマテラピーとハーブの力

自然をまるかじり

No.8

ウンチの話



『シェアリングネイチャー』
それは、人が自然を尊重し
共生していく社会のキーワード。
公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会は
「自然と遊び、自然から学ぶよろこびにあふれた生活」
——をおくる人の輪を広げる活動を行っています。

Sharing
Nature
Life

シェアリングネイチャーライフ

2015 8 3月号
VOL. 8



c o n t e n t s

自然をまるかじり	2
特集 ●緑の医学	3
イベントレポート	7
被災地復興支援情報	7
News	7
自然が先生! ●心臓がゆっくり動けば、長生きか	8
ネイチャーゲームで体験しよう! 〈自然とわたし〉	8
じいちゃんのひと言、ばあちゃんの知恵 ●沖縄県	10
プレゼント	10
四角友里 ●なんにもしないアウトドア	12

編集後記

前号の旧暦特集での予測、「今年の冬の到来はクリスマス頃でしょう」を裏切り…自然はもっと早く本格的な寒波を日本列島にもたらしました。これは、異常気象のひとつ?…と心配した寒い冬も終わり、春の兆しを感じられる今日この頃。「自然」をキーワードに1冊まるごと「健康」を見つめる号をつくりました。春から始まる一年を元気にスタートしたい、自然を愛する皆さまへ。(佐々木)

アロマテラピーと
ハーブの力

植物で 癒す

最近ぐっすり眠れない…、花粉症が気になる…、元気が出ない…。病院に行つて薬をもらうほどでもないし、薬を常用するのも嫌だし…。そんなときに、ハーブティやエッセンシャルオイル(※注1)を使ってみたことはありませんか。「ハーブは薬の生みの親。母親のようなものです。もっと医療として活用され

るべきだと思います」と話すのは林真一郎さん。ハーブティやアロマテラピーに使われるエッセンシャルオイルの販売、ハーブ療法等を行うグリーンフラスコの代表を務める一方、薬剤師・臨床検査技師の免許を持ち、大学の薬学部で教鞭もとる薬学の専門家です。現在、ハーブやアロマテラピーという

欧米から日本に入ってきたアロマテラピーやハーブ療法。日常的に使っている人も年々多くなっているようです。けれど、日本ではまだ医療としての認識は低く、健康的なライフスタイルの彩りと捉えている方も少なくない。——と嘆くのは、グリーンフラスコ代表の林真一郎さん。そこで、医療としての可能性を伺ってきました。

予防医療推進人
【薬剤師】
林 真一郎さん

東邦大学薬学部卒。調剤薬局勤務を経て、1985年に植物療法普及のためにグリーンフラスコ株式会社を設立。現在東邦大学などで講師も務めている。

インタビュー／編集部・伊東久枝
文／伊東久枝

*注1：植物の芳香成分を抽出した揮発性のオイル。

と若い女性のものという印象が強くなっています。しかし、ハーブは料理の香り付けや保存料、薬などに使われる植物全般のこと。じつは馴染みのあるシソやミツバなども和のハーブといえるのです。

このようにハーブやアロマテラピーは誰もが気軽に入手して使えるものだけに、医療という意識が低くなりがちです。けれど、同じ生薬でも東洋版の「漢方薬」が、医薬品として確固たる地位を得ていることを思えば、ハーブなどに対する見方が少し変わるのではないでしょうか。

「風邪をひいたときに薬局などで購入するアスピリン（解熱鎮痛剤）は、ヤナギから抽出した成分をもとに作られたものです。他にも医薬品の原料には、ジギ



Eucalyptus

ユーカリ

フトモモ科ユーカリ属の総称。精油には抗菌・抗炎症・鎮痛作用などがあります。

花粉症

●アロマテラピー

Eucalyptus 【ユーカリ】

香り成分がダニやカビを寄せつけず、お部屋の空気をクリーンに保ちます。ティッシュにエッセンシャルオイルをたらして深呼吸したり、アロマボットを使って室内に香りを漂わせましょう。



●ハーブティ

Elderflower 【エルダーフラワー】

Peppermint 【ペパーミント】

エルダーフラワーがアレルギー症状を予防・緩和し、ペパーミントのさわやかな香りが鼻づまりを解消します。2つのハーブを同量でブレンドしてお召しあがりください。



Elderflower

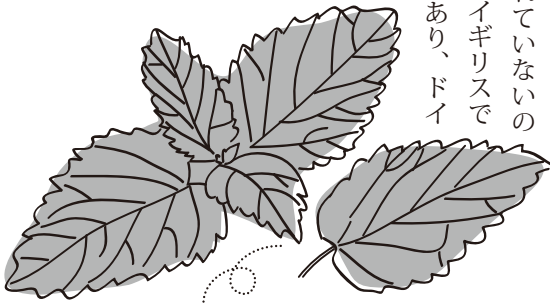
エルダーフラワー

スイカズラ科の落葉樹、セイヨウニワトコの花。マスカットに似た甘い香りが特徴です。

タリス、コカ、アルファルファなど、一般的に知られる植物も多くあります。じつは、抗がん剤のタキソールやビンクリスチンをはじめ、現在処方されている薬の約2分の1が、植物天然成分由来のものなんです」

そういう目で見れば、もつと医療現場の人も関心を持てるはず、と林さん。

現在日本では、産婦人科や精神科、心療内科の一部で用いられているものの、他の分野では植物療法はほとんど関心を持たれていないのが実情。けれど、イギリスではハーブ医学校があり、ドイツではメデイカルハーブ（医療



Peppermint

ペパーミント

シソ科ハッカ属の多年草。葉を乾燥させてハーブや薬味としても使われます。

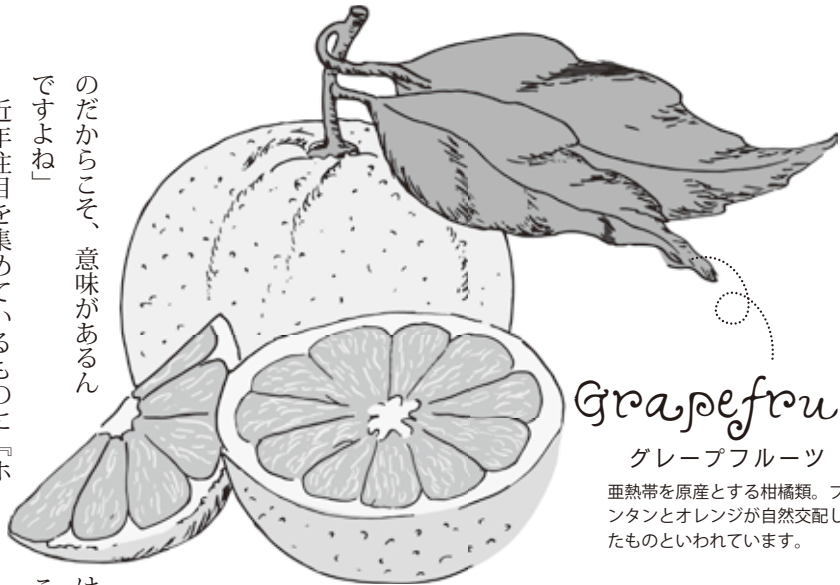
用に使われるもの）サプリメントの多くが、医療品として扱われています。

「一般的な病院で行われている現代西洋医学は、重い病気やけがのときにはとても有用です。けれど、薬には副作用の危険があるのも事実。生活習慣病の予防や慢性疾患の治療、つまり「日常的に使うもの」は、免疫力や自然治癒力を高める植物療法や自然療法、『緑の医学』が適しているところばくは思うんです」

現代西洋医学と『緑の医学』、どちらがいいというのではなく、双方が補填し合い健康を維持するのがいい。薬剤師として勤務をしていた時代、「ハーブティーが飲める薬局を開きたい」という夢を持っていた林さんらしいスタンスです。

ハーブが注目されるようになり、最近では有効成分の研究なども盛んに行われています。しかしそれも「行き過ぎると危険だ」という、林さん。効果を追求し、単一成分にまで精製するような方向に進めば、結局は「薬」になってしまうと、警笛を鳴らします。

「リンゴやジャガイモの成分にアンチエイジング効果があるといわれますが、その99%は皮と実の間にあるんです。それらは今までゴミとして捨てられ、微量分として切り捨てられていたものです。『緑の医学』は、人知では計りしれない無駄とされるものも含めて丸ごと扱うも



Grapefruit

グレープフルーツ

亜熱帯を原産とする柑橘類。プンタンとオレンジが自然交配したものとわれています。

肥満・糖尿病

●アロマテラピー

Grapefruit 【グレープフルーツ】

香り成分がエネルギー代謝を活発にし脂肪の燃焼を促します。また、ストレスによる無駄食いを防ぐ効果も。バスタイムに、エッセンシャルオイルを4滴浴槽にたらし、よくかき混ぜて入浴を。



●ハーブティ

Mulberry 【マルベリー】

葉に含まれる成分が、糖分の吸収を抑え、肥満や糖尿病を予防します。また、ビフィズス菌など、腸内の善玉菌を活性化させ、腸内環境を整える効果もあり、便秘の解消も期待できます。食前に飲用しましょう。



Mulberry

マルベリー

和名はクワ。葉は日本でも健康茶として、熟すと甘い実はジャムなどにして食用にされます。

使用上の注意

- 1、エッセンシャルオイルは飲用しません。
- 2、医薬品を服用している場合は、医師や薬剤師に相談してから行いましょう。

のだからこそ、意味があるんですよ」

近年注目を集めているものに『ホリスティック医学』があります。ホリスティックとは、「全体、包括的」という意味。現代西洋医学では、多くの場合心と身体を分けて診ます。しかし本来、心と身体是不可分のもの。そこで、心・身体・精神性・生活環境までを含め、統合的な観点から病気を捉え、治療を行っていくというのが『ホリスティック医学』です。そして、『緑の医学』はこの主要な担い手になると、林さんは考えています。

「鎮痛剤を飲めば身体の痛みは取り除

けるかもしれませんが。でも病気になったことによる心の痛みは消えません」

認知症やがん治療でもアロマテラピーの効果

近年増えている生活習慣病といわれる高血圧・糖尿病・心臓疾患など。そして社会的ストレスが原因で急増している鬱病やパニック障害などの精神疾患。高齢化とともに社会問題となっている認知症。

現代西洋医学の進歩により多くの病気を人間が克服できるようになった一方、慢性病を抱えて生活をする人、介護を受けて暮らす人、緩和ケアを受けながら終

末期を過ごす人など、病気とともに人生を送る人が増えています。

「健康保険制度の壁があり、現代西洋医学と植物療法などを同時に行うことが難しいなどの事情はありますが、これからは、『緑の医学』がもつと広い分野で活用されるべきだと思います」と林さん。

その著書『植物力をくらしに活かす緑の医学』から、すでに実証された、各種ハーブやエッセンシャルオイルのもつ

「科学的効果」を要約してご紹介します。

●自律神経や免疫系などの調整

抗菌作用の他、自律神経やホルモンの調整作用、免疫能力を高める働きなどを持つものがあります。これらは感染症や

生活習慣病の予防から心の癒しまで、広い範囲の効果が期待でき、実際に世界各地の医療現場で導入されています。

●生体リズムの調整機能

ある種のハーブに含まれるメラトニンは、内服すると体内のメラトニンレベルを上昇させる効果もち、生体リズムを調整、抑うつを解消します。

●美容効果

抗酸化作用や解毒作用によって、美肌やアンチエイジング効果が期待できます。

* *

最近では、ガン細胞の活動を抑える効果をもつエッセンシャルオイルが注目を集めたり、認知症研究の第一人者が「ア

人類は、もともとは森の住人だった。

森から遠ざかっていることが、ストレスなんです。



ゆず

血液循環を高め、気分を明るくする効果があるといわれるユズ。エッセンシャルオイルをバスタブに数滴入れて入浴を。



ヒノキ

長野県木曽のヒノキ林。ヒノキは心身の疲労を回復し、活力をもたらす。日本製のエッセンシャルオイルの普及を図ることは、地域活性化にもつながると期待されている。



『植物力を暮らしに活かす 緑の医学』
植物の力を活用して自然治癒力に働きかけ、心身の調和を取り戻すライフスタイルの提案と、グリーンプラス設立までの経緯などが紹介された一冊。林真一郎著 1,500円＋税／東京堂出版

『緑の医学』と「ハーブティ」プレゼント

読者アンケートに答えていただいた方の中から抽選でプレゼントいたします。詳しくは、本誌P.10をご覧ください。

ロマテラピーは効果がある」と述べるなど、現代西洋医学の分野でも再認識される植物療法。認知症の初期症状にみられる嗅覚の衰えに対し、アロマテラピーで刺激を与えることで病気の進行を抑えることができる…という発表は、認知症と診断された人びとに多くの希望を与えています。

「ただし、『緑の医学』は夢の特効薬で

アロマがいくらよくても 自然に勝るものはない

「日本には世界に誇る保険制度があり、

ウェルネスセミナー

2014/12/20・21 高橋 章（愛知県）

Event Report 1

瞑想系のアクティビティに少し苦手意識があり、何かきっかけが得られたら…との思いで参加しました。当日、服部道夫さん指導のエクササイズは想像よりもずっとつきやすく、吉田正人さんの解説には「なるほど」と唸られ、保母禎造さんの未来への展望を聞いてウェルネスエクササイズの意味を納得。その後のトライでは雑念が浮かび上がる度、ブルース・リーの名言「考えるな、感じろ」を思い出しながら、エクササイズを楽しんでいます。



漢字の成り立ちセミナー 『植物編』

2015/1/10・12 宇田川晴男（千葉県）

Event Report 2

「京都見学」につられ少々不純な動機で参加した私でしたが、『漢字の起源』の講義で、甲骨文、金文・篆文と、漢字完成までの中国での民族と文化の融合、漢字の音、形の変化…と話が進んでいくうち、いつのまにか熱心な受講者に。『植物からできた漢字』の話も、京都府立植物園での観察会の体験があったので、興味深く聴くことができた。アクティビティで活用できることもたくさん得られ、またぜひ参加してみたいと思います。



全国銘菓 お茶っこ広場 開催中!

被災地の仮設住宅にお住まいの方々のコミュニティ支援を続けています。あなたの地元銘菓を被災地に送ってください。

実施日
●大槌：4/19(日)、5/17(日)、6/21(日)
●雄勝：4/26(日)
詳しくは↓
http://www.naturegame.or.jp/about_us/action/ochakko/



震災から4年、 ネイチャーゲームのいま

宮城県シェアリングネイチャー協会理事長
去田ゆかり（宮城県）

東日本大震災後、お茶っこ広場以外の活動はできなかつた1年間。依頼を受け、被災地の気仙沼大島や唐桑、福島須賀川や岩手県の子どもの心にとネイチャーゲームをはじめた2年目。子どもに寄りそうことを心がけた活動の中、海を見つめる子どもたちの表情が、今も印象に残っています。

最近では、参加者が安心して参加できるように、毎日放射線の測定結果を公表している『みちのく公園』を中心に自主プログラムも開催しています。

震災から4年、

放射線や参加者の心の問題はまだまだありますが、一人でも多くの地域の人たちと自然を楽しむことができると、スタッフ全員で力を合わせ、頑張っています。



被災地
復興支援情報



専門委員会開催報告

- 指導者養成委員会 12月15日(月)
 - ・指導員報『自然案内人』の検討
 - ・指導員手帳の書き方の確認
 - ・インストラクター認定講座の検討
 - ・指導員研修への子連れ参加受け入れの検討
 - ・平成27年度フォローアップセミナーの内容検討 他
- アクティビティ開発認定委員会 1月21日(水)
 - ・新ネイチャーゲーム第三次審査
- 中期経営計画推進委員会 12月5日(金)
 - ・平成26年度の進捗状況の確認と答申案の作成

第25回全国ネイチャーゲーム 研究大会in大分2015 受付開始!

- テーマ：自然とお湯で心もほっこり
きちよくれ! おんせん県おおいた
- 日 程：平成27年5月29日(金) 15:00～5月31日(日) 12:00 2泊3日
- 会 場：ホテルニューツルタ
(大分県別府市北浜)
- お申し込み：kenkyutikai@naturegame.or.jp
[お名前・会員番号・メールアドレス・日中連絡先]をお知らせください。詳細は本誌P.11をご覧ください。

●その他の議案

- ・平成27年度事業計画
- ・規程の制定および改定
- ・寄付金取扱規程、費用弁償規程
- ・地域の会休会制度
- ・平成27年度の専門委員会委員の委嘱
- ・平成27年度スポーツ振興くじ助成金交付申請
- ・地域実践団体
- 設立・清ら島シェアリングネイチャーの会（沖縄県）
- 解散・浜松学院大学短期大学部ネイチャーゲーム研究会（静岡県）
- ・北大阪ネイチャーゲームの会（大阪府）
- ・南宮崎かがやきネイチャーゲームの会（宮崎県）
- ・日向ネイチャーゲームの会（宮崎県）

助成金活用状況の報告

平成26年度はスポーツ振興くじの助成を受け、下記の事業に取り組みしました。

- ネイチャーゲームセミナーの開催（全48会場予定）
- 広報ツール（情報誌シェアリングネイチャーライフVol.5～8、高齢者施設用普及パンフレット、幼保関係者向け普及パンフレット、活動支援冊子）の作成と配布



News

日本協会理事会報告

平成26年度第2回理事会にて、以下の議案が承認されました。

●平成27年度正味財産増減予算（単位：千円）

I 一般正味財産増減の部	
1.経常増減の部	
(1) 経常収益	
① 基本財産運用益	2
② 受取入会金	561
③ 受取会費	31,870
④ 事業収益	73,186
⑤ 受取補助金等	3,429
⑥ 受取寄付金	200
⑦ 受取負担金	0
⑧ 雑収益	5
経常収益計	109,253
(2) 経常費用	
① 事業費	100,955
② 管理費	8,298
経常費用計	109,253
当期経常増減額	0
2.経常外増減の部	
(1) 経常外収益	0
(2) 経常外費用	0
当期経常外増減額	0
当期一般正味財産増減額	0
一般正味財産期首残高	58,951
一般正味財産期末残高	58,951
II 指定正味財産増減の部	
当期指定正味財産増減額	0
指定正味財産期首残高	0
指定正味財産期末残高	0
III 正味財産期末残高	58,951

Information

日本シェアリングネイチャー協会は《自然をわかちあう》というコンセプトに基づき、各種事業を行っています。

ネイチャーゲーム普及事業・子ども向け環境教育プログラム・一般向け自然体験プログラム・企業の社員研修・教員研修・幼児教育ほか

HP●<http://www.naturegame.or.jp/> MAIL●jimukyoku@naturegame.or.jp TEL●03-5363-6010



心臓がゆっくり動けば、長生きか

動物たちの平均寿命。
短命な小動物、ちょっとかわいそう…
と思っていたら、大間違いかもしれません。
命はいつでも平等なのかも。

ネズミの一生

たった数年で

ゾウの一生を
走りきる！

大きなゾウも小さなネズミも一生のうちに心臓がドクンと動く回数は同じ！…そんな話を聞いたことはないでしょうか。

そう、私たち人間の心臓が1分間に60〜70回動くのに対し、ハツカネズミは約600回、ゾウは30回ほど。つまり大きな動物ほど心臓はゆっくり動いているのです。そして寿命は

大きな動物ほど長く、ネズミは数年しか生きませんが、ゾウは70年も生きるというわけです。

ここから、一生の心拍数を計算すると、なんとほぼ同じ。じつは一生の間に動く心臓の回数は、多くのほ乳類で同じような数を示すのです。

そればかりか、じつはネズミもゾウもネコも人間も、「スーハー」と1回呼吸する間に心臓がドクドクドクドクと4回打ちます。さらに、大食漢のゾウも小食のネズミも体重1kgあたりの総エネルギー量はあまり変わらないとのこと。

せかせか動くネズミも、ゆったり動くゾウも、それぞれの心臓の鼓動を1として数えれば、同じような速さで動いているかもしれません。体内時計が刻む一生の時間はみな等しく、それぞれの一生をダイナミックに生きているように思えます。

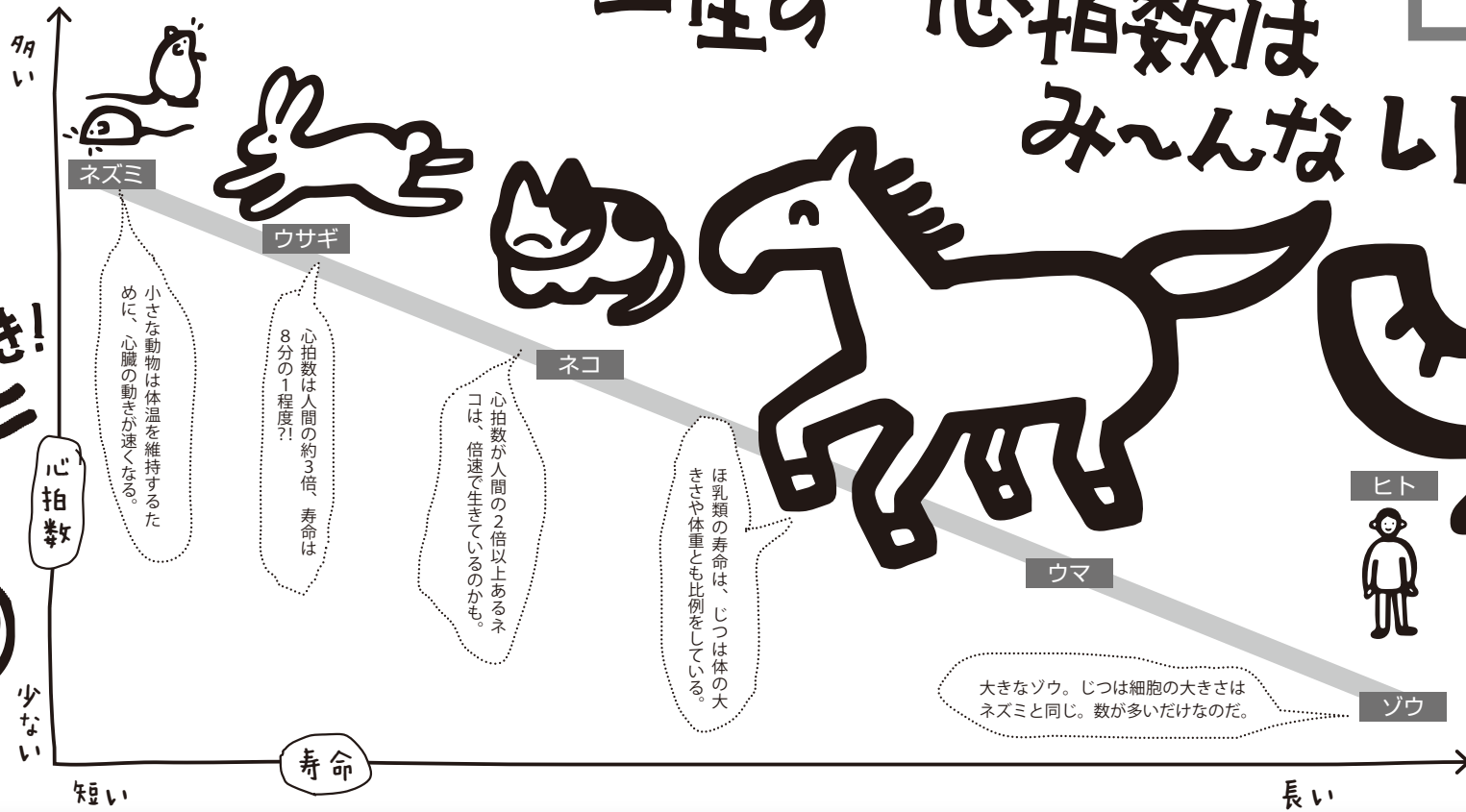
ちなみに、心拍数と寿命の関係、人間は例外で、現代日本人は心拍数が半分のゾウよりも長生きです。これはさて、医学の恩恵でしょうか？

人間の1分間の心拍数はキリンやブタとほぼ同じ。でも寿命は3倍以上。ほ乳類で、一生の心拍数が極端に多い人間は例外中の例外だ。

例外！
人間の寿命、
ほんとは30年？！

「動かずにエネルギー消費を抑える」進化を選んだナマケモノは、同じ大きさの動物より心拍も呼吸も遅く、長生き。

ナマケモノ、
動かず長生き！



参考文献／『ゾウの時間とネズミの時間～サイズの生物学』
本川達雄著（中公新書）

ネイチャーゲームとは

1979年に米国のナチュラリスト、ジョセフ・コーネルにより発表された活動です。見る・聞く・触る・かぐなどの感覚をつかって、自然を楽しみ、自然と仲良くなるためのプログラムです。



ネイチャーゲームの創始者
ジョセフ・コーネル



自然とわたし

動くスピードや心臓の状態で心拍数や呼吸の速さも変わってきます。焦っている時は胸がドキドキ…姿勢を正して呼吸をゆっくりすることで、心もゆったり…。
〈自然とわたし〉は、自分自身の呼吸を感じて気持ちを集中することで、周りの自然の動きを敏感に察知していくネイチャーゲームです。自然の息づかいや微細な動きを、体全体で見つけていきましょう。

【楽しみ方】

- ・野外で、心地よく感じる場所に座ります。
- ・意識を自分の呼吸に集中させ、心を落ち着かせます。
- ・ゆっくりと周りの景色を見て、樹皮の模様、風に揺れる花など、自分が惹きつけられる自然を探します。
- ・一つ見つける度に、左手の小指から親指側に順番に指をももに軽く押して、両手で数えていきましょう。

イラスト／井上みさお

自然が先生！

ネイチャーゲームで体験しよう！



基調講演
講師 高橋 鶴子
(たかはし はとこ)
聴潮閣・佐藤溪美術館 館長
(守りたい、勿体ないの別府遺産)
温泉で有名な別府ですが、それだけでは
ありません! 昔からあるものの価値を見出
し、守ることで存在する奥の深い別府の魅
力をお伝えします。

第25回全国ネイチャーゲーム研究大会 in 大分 2015

大会要項
期 日：平成27年5月29日(金)～31日(日)
会 場：ホテルニューツルタ(現地集合)
〒874-0920 大分県別府市北浜1-14-15
TEL(0977)22-1110
FAX(0977)21-1019
<http://www.newtsuruta.com/>
参加費：会員 32,000円・一般 34,000円
(宿泊費・食費・プログラム費等が含まれます)
※参加費の他にワークショップごとの昼食費・プログラム費
が1,000～2,000円程度がかかります。詳細は参加要項で
ご確認ください。
定 員：130名(先着順)
単 位：リーダー研修【1回】
主 催：公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会
協 力：大分県シェアリングネイチャー協会
後 援：(予定)文部科学省、環境省、農林水産省、大分県、
大分県教育委員会、別府市、大分市、由布市、
公益財団法人森林ネットおおい

スケジュール
5月29日(金)
14:00 受付開始
15:00 開会式
15:30 基調講演
16:30 ワークショップ説明
18:30 ウェルカムパーティ
20:30 フリープログラム
5月30日(土)
7:00 朝食
9:00 ワークショップ
18:00 夕食
19:00 奨励賞受賞式
19:30 研究集会
21:00 フリープログラム
5月31日(日)
7:00 朝食
9:00 ワークショップ報告会
10:00 全体プログラム
11:00 閉会式
11:30 解散

アクセス
●【JR別府駅から】 徒歩8分
●【大分空港から】 空港特急バス
大分空港⇒別府北浜 約45分～50分
別府北浜バス停より徒歩2分

問合せ／申込み
公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会
電話 03-5363-6010(平日のみ10時～17時半)
ファクス 03-5363-6013
メール kenkyutaiikai@naturegame.or.jp

じいちゃんのひとつ言、ばあちゃんの知恵

「沖縄県・本島」
●聞き人／後藤亜樹

冬でも
10度を下回ることも
ほとんどない沖縄。

サニン(月桃)が
すてくれているから
何日でもおいても
傷まないさあ

昔から知ってるさあ
だからムーチー包むさあ

月桃の葉末に
殺す力があるのは

わね、我に還ったのでした。
ムーチーとは、健康長寿を
願って、旧暦12月8日(今年は
1月27日)に沖縄本島を中心
に広くつくられる餅菓子のこと。
月桃の葉で包んだこの「ムー
チー」を食べると健康になると
いわれ、昔は子どもの年の数だ
け軒先にムーチーを吊るし、予
どもは好きなときに食べてもよ
かったと伝えられます。
旧暦12月8日のころは沖縄に
も寒波が押し寄せる、いちばん
寒い時期。この時期に子どもが
ムーチーを充分食べられるよう
にしたのは、食料事情も悪かった

昔、寒さで体力を奪われる冬に
子どもが病気になるように
と栄養補給をした先人の知恵の
ひとつだったのでしょう。
そういえば、江戸前寿司の飾
りに使われる笹の葉や、奈良県
などに伝わる郷土料理『柿の葉
寿司』の柿の葉も、殺菌作用を
利用して料理の鮮度を保つ役目
をしたもの。その他にも、自生
する殺菌作用のある植物におに
ぎりなどを包んだという話は各
地で聞かれます。暮らしを支え
てくれている植物の恩恵を再認
識した、おばあの一ひと言でした。
(文／伊東久枝)

イラスト／初澤久美

アンケートが
投稿しやすくなりました

アンケートに答えて
シェアリングネイチャー
グッズをゲットしよう

今回は「健康」がテーマ!

応募締め切り:4月15日

「緑」のレシピが
いっぱい載ってます!

春の鼻に
最強のコンビ!

森のなかで
深呼吸した気分
になれる!!

①『植物力をくらしに活かす緑の医学』 2名様
特集で取材をした林真一郎さんの新刊本。自然から学ぶライフスタイルへの知識・ヒントがいっぱい詰まった一冊。(東京堂出版発行)

②花粉症対策ハーブティー 2名様
花粉症の季節におすすめのハーブティー。アレルギー症状を緩和し鼻のムズムズをスッキリさせてくれる「エルダーフラワー」と「ペパーミント」。2種類を同量ずつブレンドしてお試しあれ。

③森のこっぱ20個入り 2名様
やさしい木の手触りと匂いで癒されるふぞろいの積み木。子どもの遊びにはもちろん、自分を癒す目的でリビングに飾っても。ヒノキ・サクラ・クス・ツバキ・ケヤキなど9種類×2～3個

ヨセミ渓谷の奥にそびえるエル・キャピタン。真っ直ぐな太陽を浴び、体の細胞もエネルギーを作り出す。

「い」の笑顔で
パワー全快。

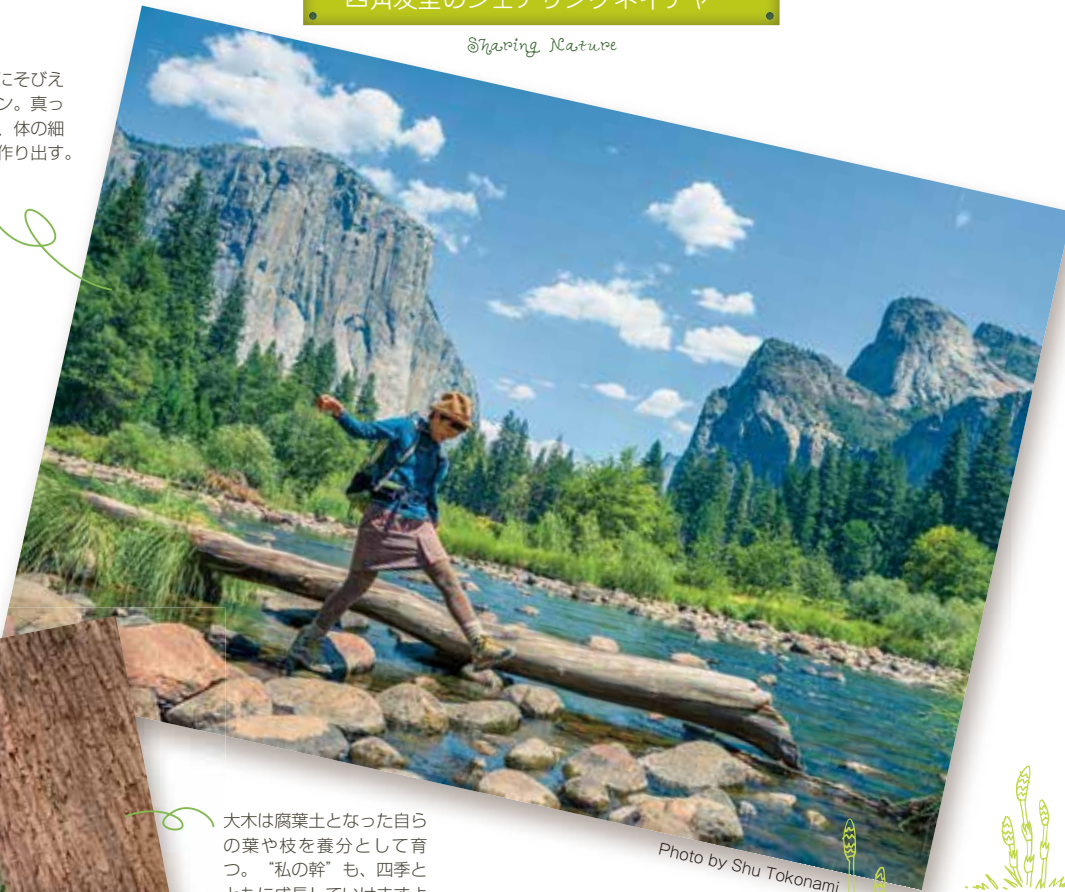


Photo by Shu Tokonami

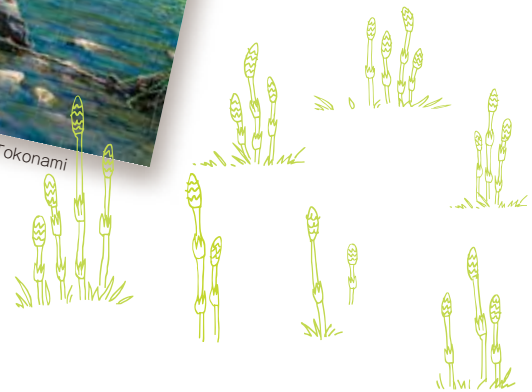


Photo by Yukinori Otsuka

大木は腐葉土となった自らの葉や枝を養分として育つ。「私の幹」も、四季とともに成長していけますように。



なんもしない アウトドア



「きれい!」「すてき」「気持ちいい」——
花や景色を愛でるときの
その声の主の、表情をみるのが好きだ。
「い」で終わる言葉は
しぜんと口角があがり
笑顔がこぼれることに気づいたからだ。
以来、山登りで苦しいとき
「きつい」「つらい!!」も、
素直に口にするようになった。
「い」の口元に想いをのせて。
大人になるにつれ、いつしか痛みをやりこめて
心を鈍感にする術を身につけていた私に
自然は、感情たちを自分のもとに還してくれた。
晴れも雨も、どんより雲も。
虹も雷も、流れ星も……。
体のなかに存在する
「自然なもの」に抗わず、寄り添いながら
ここに美しい森を育ててゆきたい。
山からの帰り道。
久しぶりの山歩きだったという友はこう言った。
「笑いすぎて、ほっぺが筋肉痛!」
なによりもその言葉がうれしくて
私もまたちよつと元気になる。

Yuri Yosumi profile

白百合女子大学卒。執筆、講演、ウェア開発を通し、「大自然と自分らしいスタイルでつながりたい」というメッセージを発信。山スカートの先駆者、着物着付け師としての顔ももつ。『朝日新聞』『Yahoo!スポーツナビDo』などで連載中。著書に『一歩ずつの山歩き入門』他がある。

My Book



『デイリーアウトドア』¥1,200+税
足もとの小さな花を見つめよう、芝生で裸足になってみよう…自然と仲良く暮らすヒントを綴ったエッセイ。

この情報誌はスポーツ振興くじ
助成金を受けて作成しています。

