

「日本のふるさと・飯山で出会った“森歩き”の楽しみ」 城川佳子氏（東京都）

私は20代後半から、山好きの友人に誘われて、登山を始めました。登山デビューは、東京で最高峰の雲取山（2017メートル）。以来、八ヶ岳や那須岳など、関東・甲信越のいろいろな山を登ってきました。大きく重いリュックを背負い、自分の限界に挑戦するかのようになんとなく山道を歩き、山中にテントを張って、帰りは温泉でひと息つく。そんなストイックな登山の旅は楽しかったのですが、40歳を過ぎてひざを悪くしてからは、登山から遠ざかってしまいました。「『山ガール』『森ガール』なる女子が登場して、若者にも登山が人気」といったニュースを見て、なんとなく寂しい気分でした。

そんなとき、友人から誘われたのが、長野県飯山を訪れる「森林セラピー」の旅でした。「森を歩くと楽しいの？ ひざが腫れたり痛んだりしないかな…」と、不安をかかえつつ参加しました。

ところが、初めての森林ウォーキングは、これまでの登山とはまったく違いました。歩道のわきに生えている植物や森に生息する虫、森の四季について、ガイドさんの楽しい説明を聞きながら、ゆっくりペースのウォーキング。すべすべとしたブナの木肌をなでたり、清涼感のある香りを放つ樹木・黒文字の小枝の香りをかいだり、体が丸ごと浄化されるような森林の空気を胸いっぱい深呼吸したりと、五感にふれるものすべてが癒しのパワーに満ちていました。心配していたひざへの負担も、全然ありませんでした。柔らかい土の感触が心地よく、アップダウンの少ないコースなので、体力のない人も楽しく歩けます。

「森を歩くと、こんなに気持ちいいことだったんだ！ いままで山しか知らなかったのがもったいない」と、悔しい気分さえ覚えました。同行の友人たちも「森っていいねー」「癒されるわ」と、みんな感動した様子。私たちが訪れたのは初夏でしたが、飯山市は菜の花が美しいことで有名で、春先には千曲川のほとりや「菜の花公園」のある丘が一面、黄色いじゅうたんを敷き詰めたように菜の花が咲き誇るそうです。「次回はずいぶん、春の飯山に来ようね」と、みんなで約束しました。

また、私たちが訪れたのは、ブナの樹林が広がる「母の森」というエリアでしたが、飯山には杉並木の古道が続く「神の森」というエリアもあるそうです。写真を見ると、「母の森」とは全然雰囲気の違い、「神の森」は神秘的な感じでした。しかも、「母の森」と「神の森」で合計30コースも森林セラピーロードが整理されているといいますから、何度訪れても新しい発見がありそうです。

北陸新幹線が開通すれば、飯山へのアクセスはこれまで以上に便利になります。私の実家がある富山からも、一本でつながります。新幹線が開通したら、富山に住む両親を連れて飯山に行きたいな、と考えています。ストレスから解放されてリフレッシュしたい大人はもちろん、体力に不安がある高齢者も子どもも一緒に楽しめるのが、森林セラピーのよいところだと思います。