

## 「グリーンセラピー読本」 紹介

現代社会はストレス社会だといわれて久しい。ストレスを解消するために様々な癒し方法があるが、緑を介して心身ともにリラックスできる癒しがグリーンセラピーである。

情報が氾濫し、あらゆるものが猛スピードで駆け抜けていく現代社会。常に前へ前へと走り続け、使い捨てを美德のように錯覚し、便利であることが格好いいように思われてきた生活だが、3. 1 1の東日本大震災は私たちの生活を一変させた。しかし多くの日本人は3. 1 1以前の生活が贅沢過ぎて、どこかで何か大切なものを置き忘れてきていることにうすうす気付いていたのではないだろうか。そしてめまぐるしい今を生きる時、心が休まる環境が望まれよう。

まだ冷たい北風が吹く中で、桜の蕾を見つけると着実に季節が巡っていることを感じる。淡い桃色の桜は私たちに明日への希望を与えてくれる。暑い夏の日差しを避けて木陰に入った時の清涼感は格別なものである。秋には美しいイチョウの黄葉がみられ、落ち葉を踏みしめて歩く感触は心地よくどこか懐かしささえ感じられる。冬には、葉を落とし木枯らしにじっと耐えている木々に力強さを感じる。このようなグリーンセラピーは、身近に誰にでもできる癒しの方法であり、現代社会に求められているセラピーの一つと考えられる。

本書では緑の概念や緑の効果、身近な緑の話を取り上げるとともに、植物を育てることによる癒し、森林や水辺の風景を見ることによる癒し、積極的に森の中を歩くことによる癒しなどのグリーンセラピーについて述べている。緑にはなぜ癒しの効果があるのかを考え、癒される空間とはどのような空間かを提示している。最後に、癒しの空間の事例として、都市内の公園や庭園、都市の近郊にある公園、里山、世界遺産を紹介している。

グリーンセラピーに興味のある方をはじめ多くの方にとっても、緑がいかに私たちの心を癒してくれる存在であるかを気付くきっかけになるものと思う。