

5月14日(木)放送 **「テーマ 癒す森」****「森を歩く ―森林セラピーへのいさない―」**

田中 淳夫／著
角川SSコミュニケーションズ 2009年 3月発行
2階一般開架図書 (請求記号 652.1/新書)

森には人を癒す力があることが科学的にもだんだんわかってきました。森林浴と呼ばれていたものから一步進んで、「森林セラピー」が注目されています。林業だけでない森の有望な活用方法です。

(おすすめポイント)

この本では、全国各地の森林セラピーができる場所が紹介されています。高知県では天狗高原が紹介されています。

(概要)

フィトンチッドと呼ばれるものを森は吐き出しています。フィトンチッドが人に良い影響を及ぼすことは知られていましたが、それ以外にも森は人を癒す力を持つことが科学的にわかってきました。そのような森の力を利用して、森林セラピーを行うところが出てきています。ガイドに案内してもらって、登山などの通過点でなく、森林そのものを楽しむセラピーを行うと心身ともにリフレッシュできます。著者は遠くの山の森ばかりではなく、近くの森を散策することも進めています。緑豊かな高知県では、自然の病院が近くにたくさんあるということになりますね。

「恵みの森 癒しの木 森の名所50選を歩く」

矢部 三雄／著
講談社+@新書 2007年 1月発行
2階一般開架図書 (請求記号 492.5/新書)

新緑の美しい季節、森の中を歩いてみたいと思いませんか？ 森と人とのいい関係を考えてみます。

(おすすめポイント)

地球温暖化の問題などを聞くと、森を切ってはいけない、自然をそのまま残さなければいけないと思うようになります。しかし、日本の森は、木を切られないことによって、かえって荒れてしまっていることをご存知でしょうか？

木を適切に切らないと、下の方まで光が届かなくなり、下草が生えなくなります。こうなると雨水で土が流されたり、風や雪で森自体が壊れてしまいます。このようなことは、結局、国産の木材が使われなくなってしまったために起きています。日本の森は利用されないことによって荒れてしまっているのです。

(概要)

国産の木を使うことによって、森の荒廃は防がれ、同時に治山治水も保たれます。外国から木を切って持ってくると、その輸送のためにも大量の二酸化炭素を作り出してしまいます。国産の木を使うことは、地球温暖化の防止にも貢献するのです。

この本は、日本の森林が置かれている問題を提起するとともに、日本の森の名所50選を紹介しています。高知県の森も、魚梁瀬(やなせ)スギの森、四万十川源流の森、足摺岬の照葉樹林がリストアップされています。森の問題を考えるとともに、実際に森で遊ぶときの参考になる本です。