



「わざわざ遠くへ行かなくてもいい。  
近所の落ち着ける場所を訪ねてください」

うえはら・いわお<sup>※</sup> PROFILE

1964 (昭和39)年、長野県長野市生まれ。  
'86 (同61)年~'87 (同62)年、米国ミシガン州立大学農学部林学科東京農業大学派米留学生。  
'88 (同63)年、東京農業大学農学部林学科卒業。同年から'95 (平成7)年、長野県立下高井農林高等学校教諭。  
'97 (同9)年、信州大学大学院農学研究科森林科学専攻修士課程修了。同年から2001 (同13)年、長野県の社会福祉施設で、ケアワーカーとして勤務。  
'00 (同12)年、岐阜大学大学院連合農学研究科生物環境科学専攻博士課程修了、博士 (農学)。  
'01 (同13)年、日本カウンセリング学会認定カウンセラー。同年から'04年 (同16)年、長野県高校スクールカウンセラー。  
'02 (同14)年、東海女子大学専任講師。'04 (同16)年、兵庫県立大学助教授。'06 (同18)年、東京農業大学准教授。  
'10 (同22)年、特定非営利活動法人日本森林保健学会理事長 (兼任)。  
'11 (同23)年、東京農業大学地域環境科学部森林総合科学科教授、現在に至っています。  
『森林アメニティ学』(朝倉書店)、『ジョン・レノンが愛した森 夏目漱石が癒された森』(全国林業改良普及会)など、森林に関する単共著あわせて、40冊以上にのぼります。去年は、6冊執筆したとのこと。

撮影/壬生マリオ

特定非営利活動法人日本森林保健学会理事長  
東京農業大学地域環境科学部森林総合科学科 造林学研究室 教授

上原 巖さんに聴く  
「自然とともに生きる」

待ち望んだ春本番がやって来ました。ゴールデンウィークも控えています。

「森をぜひ、訪ねてみてください」  
そう、上原巖さん。森林療法も手掛け、その保健・休養作用などを詳らかにしてきました。  
「森の中では、心身がイキイキとしてきます」  
どこまでも穏やか、かつ明るい、日差し言葉をこい読ください。

「森林関係の仕事は  
応募が多いのです」

——コロナ禍が続き、高齢者をはじめ、みなさん、うつうつとしています。

上原 本校では、特に問題なく、対面で授業をしてきました。もちろん、人数制限や、予防の徹底などはしています。ですから、交流がなくて孤立したり、孤独感を抱えている

ということはありません。

コロナ禍を心配している学生には、オンラインでも対応を。ただ、びっくりするほど、オンライン授業を希望する学生がいなくて、意外でした。

——卒業生は、どういった方面へ？

上原 現在、森林関係の仕事の応募は多数あり、公務員をはじめ、みな、就職しています。中には4つ、

合格したという学生も(笑)。  
それだけ人材不足なのですね。

私の研究室も、全員、就職先が決まっています。  
女子学生もまた、荒れた森林を何とかしたいという志を持っている。

「癒される場所探しを  
してみましよう」

——頼もしいですね。

上原 コロナ禍等々の影響で、木々の輸入が少なくなっており、日本の森林が見直されるようになったことも影響をしている。

森林では、デジタル社会から逃れられて、癒されるというイメージが広く浸透している点も、見過ごせないでしょう。

——では、最近のご活動ですが。

上原 地域に根ざした病院からの要望が、とても多

くなっています。

患者さんを、屋外に連れて行きたいというのです。コロナ禍、森の中では、マスクを外して、新鮮な空気を吸いながら歩けますしね。

ちなみに、ご高齢の方は、自然の中での体験が豊かです。

ですから、病院でのリハビリテーションで反応のなかった人でも、回路がつながったかのように、歩き始めたりもします。長引くコロナ禍で、疲弊している医療従事者の方々にも、開放感などがもたらされている。

ひとりで、森は、健康をも



丁寧、かつ穏やかに、森の効用を



## Web Information

### 森とともに

上原さんは日々、ブログを発信しています。中には、「ブログを読んで、入学しました」という学生も。「真意が伝わり、うれしいですね」といいます。

一方、理事長を務める特定非営利活動法人日本森林保健学会は、身近な森林と人の健康の関わりを考えていく学会です。

ぜひ、ホームページを訪ね、1人ひとりの健康に役立ててください。



■ブログアドレス  
<https://ameblo.jp/ueharaiwao/>

■ホームページアドレス  
<https://forest-and-human-health.jp/>



たらず場所といえます。

治している人も治し、癒している。

日常をリセットし、充電の時間を過ごせるのです。

——では、過ごし方です……

**上原** まずは森の中へ入り、自分が気に入ったり、癒されたり、安心できたりする場所を見つけることです。そうした場所が、必ずあるはずなのです。

これはもう、1人ひとり違って、千差万別。

ここでお伝えしたいのが、心の状態が、いる場所が変わっていくということ。とても大切な点です。

例えば、引きこもりの学生に、大学の中で、1か所でもいいから、落ち着ける場所を見つけてもらう。すると、それが契機となり、通学も夢ではなくなっていくのです。

負の感情につかまってしまったとき、気兼ねのない、落ち着ける場所を、持っているかどうかで、人生も変わっ

ね。

もしも、そうした場所が見つからなければ、その気持ちも大事にしましょう。自分に適していなかったと分かったわけですから。

ただし、適正な場所は、きつとあるはずですよ。

ですから、お気に入りの場所と出会うことが、自分なりのプロジェクトになればいいですね。

### 上原 巖 流 生活術



### 「自然の摂理のままに」

#### ■1日のスケジュールですが。

**上原** 睡眠は5時間程度で十分なため、朝は4時半ぐらいに起床を。6時には、大学に来ています。

夜は、8時ぐらいまでは大学にいますが、できるだけ、自然に沿った生活を心がけているところです。

#### ■食事は？

**上原** 料理好きなので、自分で作っています。野菜中心ですが、煮物が多いですね。

実は、30歳代から、肉類は食べなくなりました。特に菜食主義というわけではないのですが、快適です。

#### ■好きなことは。

**上原** 山歩き以外でいえば、数学かなと(笑)。アイデアが浮かぶことが多いのです。

#### ■気分転換は？

**上原** 東京の、古本街である神保町へ行きます。多様性に満ちていて、楽しいですよ。

ちなみに、ビートルズのファンで、初期のころなど、エネルギーに満ちていて、輝いていますね。

#### ■好きな言葉ですが。

**上原** 晴耕雨読。自然の摂理のままに生きていくことが、基本です。

ていきます。

何も遠くへ行かなくてもいい。近所の木々に恵まれた公園で、落ち着ける場所を見つければいいのです。お寺や神社なら、緑も豊富でしょう。自然の中では、平常心を保てるものなのです。

## 「森の中にいると自分に戻れるのです。日々をリセットできることでしょう。」

——それにしても、森の中にいると何故、落ち着くのでしょうか。

**上原** 自然は、無作為です。一方、人間の作った社会や空間、時間などには、ゆらぎがなく、キッチリとしていますよね。

その点、自然はすべて、無作為で、ゆらぎがあり、突発的です。

例えば、風は、吹いたり吹

かなかったりします。

そこが、実は心地いいのです。

人間もまた、動物ですので、無作為のゆらぎのある世界にいないと、体調不良になってしまうと考えられます。そうした本能が、あると体感しているところですよ。

ただ、人間は、自然と人間が作った場所との、両方がないと、生きてはいけません。そこで、バランスをとっていくことが大事ですね。

### 「うつ傾向が 軽快していくことも」

——癒してくれるはずの森林自体が今、荒れ果てている状態にあるとか。

**上原** 国土の7割近くが森林なのですが、危ないのは、手入れがされていない人工林です。

健全な森林ですと、雨が多く降っても、しっかりと対処してくれるので、災害にもなりません。

そうした中、学生たちが、

行き、短時間でいいので過ぎす。

お勧めです(笑)。

「あ、生きていくって、素晴らしいな」といった瞬間が訪れるときもあります。そこまですりかかっても、自分に戻れるような感覚になれるのです。

放置された場所を何とかしたいというのは、希望ですね。実にありがたいことです。

——確かに。

**上原** 例えば、うつ傾向の方の回復期に、放置されたところへお連れする。

「たった1本の本を切るだけで明るくなり、動物が戻ってきたりもします」と、お話しすると、「作業してみたい」と。結果、「私はダメではない、森に貢献できる」となり、生きる自信につながっていくケースもあります。

さて、自分が手入れした場所には、戻ってきたくなるものです。そうした感覚自体、心がすでに活性化してきた証拠ですね。

いずれにせよ、運動すれば当然、食事もとりたいくなるし、睡眠もしっかりとれ、規則正しい生活にもなっていく。

森での作業もまた、お勧めしたいですね。

——本日は、貴重なお話、心よりありがとうございました。



健康で豊かな家庭を願う

月刊

2023  
4

# ことば

[http://www.drugmagazine.co.jp/ko\\_index.html](http://www.drugmagazine.co.jp/ko_index.html)

## 料理を通じ 元気になる

特・別・企・画

更年期を大丈夫にする生活術  
グッスリ睡眠で毎日晴れやか  
春から開始! ガーデニング



自然の中で心身が健康  
読者発! 会いたい人

## 姿勢をよくして健脚維持