

くらしの良品研究所の活動

ディスカッションボードができました。



くらしの良品研究所のご意見パークは、検索や投票などの機能を充実させ、12月サイトリニューアルを計画しています。それに先駆けて、お客様のニーズをより掘り下げたり、お客様同士がご意見を投稿できる『ディスカッションボード』をスタートさせました。

不定期にはなりますが、日々いただくご意見・ご要望の中から商品開発の担当者が『もう少し詳しく聞きたい』『ほかのお客様の意見も聞きたい』『商品開発基礎データが欲しい』という場合に、このディスカッションボードが活用されています。

『食のかたがみ展』を開催します。



10月11日(金)より無印良品有楽町「ATELIER MUJI」にて『くらし中心～「かたがみ」から始まる3 食のかたがみ』展を開催します。

お金さえ出せばなんでも買えるこの時代に、『自分の手で作る』ことの意味するものは何か？

昨年10月に開催した『くらし中心～「かたがみ」から始まる1 家具のかたがみ』展にはじまり、本年6月の『くらし中心～「かたがみ」から始まる2 「着る」と「作る」と「かたがみ」』展。

過去2回にわたりお届けしてきた『かたがみ』展もいよいよ最終章です。今回は「食のかたがみ」、日本人が発見した「うまみ」の原点「出汁(だし)」をテーマに開催します。どうぞご期待ください。

くらしの良品研究所とは

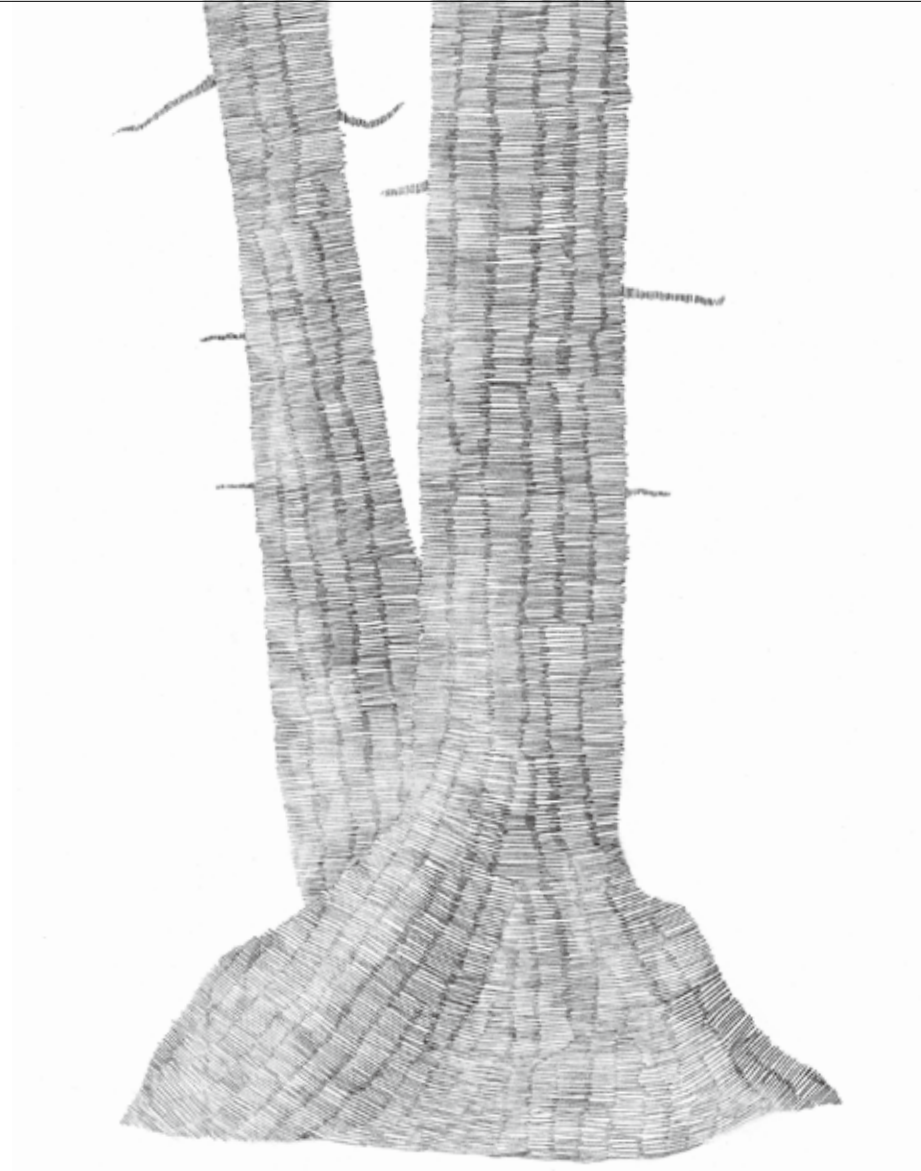
「くりかえし原点、くりかえし未来。」を合言葉に、これからの時代に求められる良品像を、みなさんと一緒に探っていく“ラボラトリー”です。店舗とインターネットを介して、生活者であるお客さまと対話しながら、既存商品を点検し、新しい商品を育て、世界のより多くの人々に「これでいい」と共感していただける、感じいい暮らしのかたちを考えていきます。

◇この小冊子は、背表紙に付いた2つのリングをファイルの穴に通して、ストックすることができます。

facebookを利用して、読者のみなさんからのコメントやご意見を公開。ユーザー同士のご意見交換も可能になり、たくさんのご意見を共有できるようになりました。

www.muji.net/lab

くらし中心



no.11

森にかえろう

無印良品



第11回
研究テーマ

森にかえろう

アフリカの森林地帯で生まれた人類は、長い間、森の中で狩猟採集生活をしていたそうです。現世人類が生まれたのが20～15万年前、農耕の開始が約1万年前と言われていますから、人類は誕生以来のほとんどの期間を森の中で暮らしていたことになります。木漏れ日を美しいと感じ、樹々の葉ずれや虫の声に安らぐのは、森に生まれ森に育てられてきた遠い記憶がよび起されるためかもしれません。森は人間にとってどんな価値があるのか。ここでもう一度、考えてみたいと思います。

温暖で雨の多い日本では、よほど寒い場所でない限り、放っておけば緑が地面を覆い尽くし、森になっていきます。かつて木材は、住宅や神社仏閣、船の造営などのために大量に使われ、日々の煮炊きや暖房にも膨大な薪炭が使われてきました。日本人は森の恵みによって生かされてきたのです。

特に、里に近い森(里山)は大切な存在でした。薪炭の原料や食料、畑にすき込む下草などを得る場として使われてきたのです。稲作のための水の供給も、里山の役割でした。日常的に人の手が入り恵みをもたらす里山は、人にも獣にも居心地のよい場所。人里離れた奥山が神やもののけの棲む神聖な領域だったのに対し、里山は、人と動物がいきいきと交歓する場でした。

戦後、森をめぐる状況は大きく変化します。燃料革命で薪炭の需要が激減し、化学肥料の普及で緑肥が不要になると、里山の利用価値がなくなりました。里山の雑木林はスギやヒノキなどの人工林に替えられ、奥山も人工林やダムに替えられていきました。

しかし、その後の輸入木材の自由化や新建材の開発で、日本人は次第に国産の木材から離れていきます。林業は衰退し、手入れされることなく放置された森が、奥山にも里山にも広がるようになったのです。

国土の7割を森が覆っているのに、森との関わりが薄れ、毎日の生活でも木を使わなくなってきた現代の日本人。しかし、森で過ごしてきた長い歴史をもつ人間にとって、本来、森はかけがえのない存在です。自然との接点を失ってしまったいまこそ、森に還る必要があるのかもしれません。

森の音

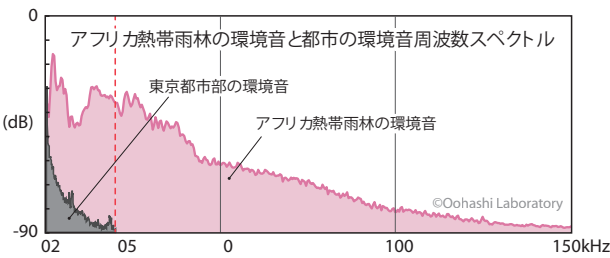
地球上には、人間の耳には聴こえない高い周波数成分を含む音があります。ハイパーソニック・サウンドと呼ばれるその音があふれる場所は、熱帯雨林。森の音を採取し、それが人間の心身に与える影響を研究されている精神生理学者、河合徳枝さんにお話を伺いました。

写真提供：© 大橋 力、河合徳枝



森にあふれる豊かな音が、人間の心と体に働きかける。

人間の耳に聴こえる音の上限は、1秒間に約 2万回の空気振動までと言われ、それ以上の高い振動数は聴こえません。耳に聴こえる成分とともに聴こえない高周波成分を含む音、ハイパーソニック・サウンド。皮膚や体で感じるその音が人の脳に及ぼす影響を発見したのは脳科学者の大橋力さんで、河合さんは大橋さんと共に、森の音と人間の関係を研究しています。河合さんが調査のためにアフリカやボルネオの熱帯雨林に入って感じるのは、森では空気の振動が違うということ。特殊なマイクで収録したその空気振動の周波数スペクトルをみると、人間が聴こえる帯域をはるかに上回り100kHzを超える高周波音にあふれています。その音源の多くは、虫の声、



樹木や風の音。とりわけ熱帯雨林の虫や鳥たちの多様性は驚異的な数に上り、大地から湧き出るように、樹冠からシャワーのように音が降り注いで、自然の大合唱を生んでいるのです。

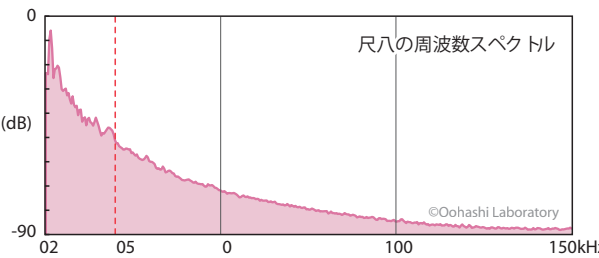


左：ボルネオの熱帯雨林。同じ樹木を探すのがむずかしいほど多様な樹々が埋め尽くされています。
右：カメルーンの狩猟採集民の葉っぱの家。森の恵みを使って女性の手で2時間ぐらいで出来上がります。美観にすぐれ、内側も快適な住まい。

一方、都市の環境音スペクトルは、熱帯雨林の環境音に比べてあまりにも乏しく、人間の心身に負の影響を及ぼしている可能性を否定できないといいます。近代都市文明は、知覚できないけれども体に大切な音を切り捨ててきたようです。

自然の音にあふれる森で感じる心地よさは、人類の生命の起源と無縁ではありません。人類の遺伝子はアフリカ熱帯雨林の環境に合わせて設計されていることはほぼ間違いなく、誕生以来700万年近くを森の中で暮らしてきた私たち人類の体には、その記憶が刻み込まれ、熱帯雨林の音環境の中ではじめて、本来のリラックスを体感できるのだろうといえます。森なら何でもいいというわけではありません。熱帯雨林のようにさまざまな樹木が生え、あらゆる種類の虫や鳥、動物がそこに棲むことで、はじめて豊かな音環境が生まれるのだとか。まさに、生物多様性の上に人間の快適性があるというわけです。そして河合さんたちは、このハイパーソニック・サウンドが現代病といわれる癌や精神疾患の抑止に効果をもたらすのではないかという仮説のもとに、その検証を続けています。

ハイパーソニック・サウンドの音源は、自然以外にも存在します。例えばバリ島の楽器ガムランや日本の薩摩琵琶、尺八など。それらの周波数スペクトルは、人間の可聴域をはるかに超えて100kHz以上にまで達しているとか。私たちがこうした音を心地よいと感じるのは、複雑なゆらぎをもつ超高周波音が、森の音と同じような安らぎを与えてくれるからでしょう。人類が極め尽くした楽器の中に、熱帯雨林の自然環境音に近似した音構造をもつものが多いのは、偶然ではないでしょう。



河合さんは、調査のためにカメルーンの狩猟採集民と共に過ごす中で、森がいかに安全で安心な場所かを実感したと言います。そこにあったのは、鬱蒼とした暗いジャングルではなく、明るく快適な森の姿。高い樹々の間から射し込む木漏れ日は、まるで豪華なカテドラルを思わせます。森の調温・調湿作用によって生まれる環境は、平均気温が 25 ～ 27℃、朝晩は 20℃前後で、夏の軽井沢といった趣き。現代人が技術を駆使したエアコンなどで手に入れている快適さを、森で暮らす人たちはあたりまえのものとして享受しているのです。そこはまた、手を伸ばせば女性や子供が容易に採れる食材も多い世界。男性は時々狩りをする程度です。食料を採り尽くす前に移動し、何年か後に戻ってくると、森は原状回復しています。そこでは、資源をめぐる争いもありません。「森に寄り添う生き方が“生きることへの不安”を限りなく少なくしているのは、彼らの至福の表情からもうかがえる」と河合さん。人間本来の最適な生き方が、そこにあるように思えてきます。

熱帯雨林ほどの生物多様性はないにせよ、ハイパーソニック・サウンドは、自然性を残した日本の森や屋敷林にも存在するそうです。日本でも森に行って心地よく感じるのは、まさにそのため。「天然の環境が生み出す力は人智を超え、森にはまだまだ未知の力がある。人間は謙虚になってその恩恵を分けたい давайтеしょう」という河合さんの言葉は、私たち現代人への警鐘のように聞こえます。



河合 徳枝 Norie Kawai
公益財団法人国際科学振興財団主任研究員、早稲田大学研究院客員教授。専門は、精神生理学、情報環境学。博士（医学）。情報とりわけ音と脳との研究に従事。

森を全身で

外で思いっきり体を動かして、好きなように遊ぶ——昔の子どもにはごくあたりまえだったことが、むずかしくなっている現代。自然の中で子どもを遊ばせる自主保育グループがあると聞いて訪ねました。人の暮らしに近い森、里山を舞台に、五感を全開して遊ぶ子どもたちの様子をご紹介します。



見るもの、聞くもの、触れるもの。森は刺激に満ちている。

1985年から続くこの会は、青空自主保育なかよし会。三方を小高い山や丘陵に囲まれた鎌倉・山崎の谷戸※(やと)を拠点に、週に2〜3回、生きものや自然と触れ合いながら遊ぶ活動です。今回取材したのは、1歳児が2人、2歳児が10人という小さい子のクラス。会の創設者である保育士の相川明子さんと、当番のお母さん2人が付き添います。その日歩いたのは、鎌倉中央公園の東側入り口から谷戸の奥へと抜ける道。会に入った小さい組の子どもが最初に遊ぶコースです。とはいえ、途中には大人にも険しい獣道(けものみち)のような場所も。足もとにはむき出しの樹の根っこが広がり、子どもたちの背丈ほどある笹や灌木が生い茂り、

常識的には、まだ足どりもおぼつかない幼い子たちが歩くような道ではありません。樹の根っこをつかんで登る子、お尻を地面につけてズリズリ移動する子、足を滑らせて泣く子、つられて泣く子、団子虫を見つけてしゃがみこむ子、桑の実を採って食べる子、脱いだ靴を忘れて歩く子…子どもたちの動きはバラバラですが、早く前に進むことが目標ではないので、決して急かしたりはしません。



時々ケンカも発生しますが、それも「お構いなし」。この会には、大人への戒めとして「手は後ろ、口はチャック」という不文律があり、子どもたち自身で解決できることに大人は手出しも口出しもしないのです。楽しいことも不安なことも怖いことも、子どもたちは自分で体験しながら自力で学んでいきます。葉っぱ、草の実や木の実、木の枝、石ころ、土、這っている虫…なんでも触ってみて、ときには口にも入れてみて、遊びに使えるかどうか、食べられるかどうかを識別するさまは、森の中で暮らしていた人類の遠い記憶が刻まれているのかと思うほどです。子どもは、自然の中で生きる力を内に秘めている。そしてそれを引き出すのが、森という装置なのかもしれません。

見て触れて感じて自分の世界を広げていく子どもたちにとって、自然の音や匂い、色彩にあふれる里山は、五感を刺激してくれる格好の場。取材した日は、梢の先で鶯の鳴き声が聞こえ、目の前を飛んでいく虫の羽音が聞こえ、柵田からはカエルの声が聞こえ、かすかな葉ずれの音とともに葉っぱが揺らぎ、そのうち、にわかに空の色が変わったと思ったら空気の



暑いとき、水遊びするとき、服を脱ぎたい子はサッサと裸に。真似して脱げるようになるのは、「友だちの力」。

匂いが少し湿ってきて雨粒が落ちてくる、そんな日でした。全身が耳であり目であるような子どもたちが、こうした刺激を受けないはずはありません。言葉では表現できなくても、体の奥深くにしみこんでいくはずです。

森に育てられるのは、子どもだけではなく。当番としてそこに入ること、親たちも気づき、学び、育っていくと相川さんは言います。取材に応じてくれたお母さんからは「この会に入って楽になった」という声を聞きました。大きな声で泣いても叫んでも、ケンカしても、自然は黙って受け止めてくれる。喜怒哀楽の感情を素直にあらわして心も体も解き



相川さんを囲んで「読み聞かせ」の時間。たっぷり遊んで発散した後は、静かに集中して聞くことができます。

放つことのできる「場」を持つことで、子どもはもちろん親たちも、肩のチカラを抜いて生きやすくなるののかもしれません。そしてまた、子どもを「自然」に委ねることの大切さを共有できる仲間存在も、子育て中の親にとっては、大きな意味を持つことでしょう。

この会で遊ぶ子どもたちの年齢は、1歳から3歳まで。あまりにも幼い時期のことなので、子どもたちが大人になったとき、ここでの体験は、もしかしたら記憶の彼方に追いやられているかもしれません。そして上の学校に進んだとき、ここで体験したことが、運動能力や自然への観察力・洞察力といった具体的なカタチで評価されたり、はっきりと目に見える成果としてあらわれたりすることは少ないかもしれません（そもそも相川さんやここに参加している親たちは、そういった成果を求めてやっているわけではないでしょう）。それでも、自然に抱かれて五感を解き放ち、体いっぱい遊んだ幼い日の体験は、きっと子どもたちの潜在意識の底の底に埋め込まれるはず。そしてそれは、その子の体内に秘めた宝物のように生き続け、長い人生の中で何かの折に掘り起こされ、生きる力の源泉になるのではないのでしょうか。ここで遊んだ遠い記憶がよみがえるのは、そんなときなのかもしれません。

※谷戸(やと)：丘陵地の谷あいの低地のこと。森、沼地、水田と数多くの動植物から構成される豊かな生態系を持つ。近年は身近な里山として保存運動も盛ん。



相川 明子 Akiko Aikawa
青空自主保育なかよし会保育者

自身の子育ての経験から、自然の必要性を実感して1985年に青空自主保育なかよし会を創設。NPO法人「山崎・谷戸の会」理事長として、谷戸の自然を守る活動にも取り組む。

葉っぱの名前

「樹を見て森を見ず」とは一部を見て全体を見ないことへの戒めですが、「葉っぱを見れば森がわかる」と語るのは、樹木図鑑作家の林将之さん。葉っぱを求めて全国各地の森を歩き、葉っぱをメディアにして森と人との間をつないできた林さんにとって、森とはどんな存在なのでしょう。



□モミジバスズカケノキ

ブラタナスの名で知られる木で、街路樹や広い公園に植えられている。黄色から褐色へと色づく大きな落ち葉が都市部でおなじみで、晩秋には樹下にガサガサした落ち葉が降り積もる。かつては日本で3本の指に入る街路樹だったが、この落ち葉が厄介者とされたのか、近年は植えられることが減っている。逆にいえば、ブラタナスが街路樹の道路は、古くからの歴史ある通りである場合が多い。西アジア原産のスズカケノキと、北米原産のアメリカスズカケノキから作られた雑種で、自然の森には見られない。

葉っぱの名前を知る。それは、森に近づく第一歩。

気になる人がいたらまず名前を知りたいと思うように、樹の名前を知ることは自然を知るための第一歩…林さんはそんなふうに語り始めました。虫も鳥も樹に集まってくるから、樹を知れば生態系もわかる。そして、樹を見分けるのにもっとも適した部分が、葉っぱだと言うのです。虫と魚が好きな少年だった林さんが植物に興味を持つようになったのは、大学に入ってから。学生時代は千葉に住んでいたのですが、実家のある山口に帰ってみると、生えている樹がまったく違うことに気づきました。普通名詞の「樹」というくくりでは見えなかったものが、それぞれの固有名詞を知るとなると、いろいろ見えてきます。その土地の気候風土、歴史、

暮らしぶり…1本の樹がさまざまな情報をもたらしてくれるのです。林さんが最初の樹木図鑑を作ったのは27歳のとき。葉っぱをスキャナーでスキャンするという独特の手法を見つけ出してからです。その画像は、驚くほどリアル。全面にビントが合っていて立体感もあるので、写真撮影のそれに比べて、植物の特徴がはるかにくっきりとわかります。図鑑に載せる葉っぱは、いわゆる「典型」のもの。虫喰いがなくて、病気にかかっておらず、小さすぎたり汚れたりしていないもの…ベストの葉を選ぶのは大変です。でもあるときから、完璧な葉を載せることより、さまざまな状態の葉をそのまま見



□カツラ

山地の溪谷沿いに生える。秋に落葉して茶色になった葉は綿菓子のような甘い香りを放ち、「香出（かづ）ら」が名前の由来とも。



□コナラ

雑木林の代表的な木で、どんぐりがなる。夏は樹液にカブト虫が集まり、秋には黄～橙色に染く紅葉。かつては薪などの燃料にも。



□オオモミジ

カエデの代表種。黄葉・紅葉が美しいので、多くの栽培品種が作られ、庭や公園にもよく植えられる。昔から、もっぱら眺める木。

せていくほうが自然だと思うようになりました。不揃いということでは、人間の社会も同じこと。完全なものは何ひとつないけれど、全体で絶妙なバランスを保っているのが、自然の姿だと思うからです。

森を歩くとき、林さんは意識を全開して音やニオイなどを感じ取ります。林さんにとって、森とは何かを発見する場所であり、五感が研ぎ澄まされる場所。道に迷ったり、危険な動物と出遭ったり、有毒な植物や毒のある虫に遭遇することもあります。が、「人間の力が及ばない恐怖を感じるによって、リセットされる。畏れを感じてこそ、自然がわかる」のだとか。常にリスクを背負って生きている野生動物がいきいきとしている理由も、そんなところにあるのかもしれない。そして森を案内をするときは、自然保護地区以外では、葉っぱをちぎったり、ニオイをかいだり、時には噛んでみるように勧めます。五感で感じ、その感覚を自分の記憶に取り込むことが大切だと思うからです。もう一つ大切にしているのは「利用する」体験。樹を切って何かを作ったり、それを生活の中で使ったりすることです。林さんの自宅では、鍋の柄が壊れたら庭のツバキの樹で補修しますし、まな板はホノキやヒバ。木のまな板は週に一度、殺菌のために日光に当てなければなりません。それが「自然と関わる」ということなのでしょう。

クスノキの葉っぱを差し出しながら、こんな面白い話もしてくれました。この葉の根元には、小さな膨らみがあります。そこはダニが住むダニ部屋。葉の汁を吸うダニを飼うことで、そのダニを食べる肉食のダニを呼び寄せ、葉っぱについた他の草食ダニも一緒に食べてもらうという戦略なのです。このクスノキの葉をちぎってみると、樟脳（しょうのう）の香りがします。かつては防虫剤や芳香剤に使われ、医療現場ではカンフル剤になり、戦前はセルロイドの原料にもなりました。そんなふうに、人と植物が密接に関わっていた時代もあったのです。それが石油製品や化学物質に入れ替わって、人間は

植物のことを知らなくて済むようになりました。植物のことを知らなくなったということは、自然の仕組みを知らなくなったということ。森を知り、森の植物を活かして使うことが、本当の森の保全につながると林さんは考えています。

温暖で雨の多い日本は、森林ができる条件として、世界でも有数の恵まれた国です。だから、荒廃した里山も「そのまま、そっとしておけばいい」と林さんは言います。樹木にはそれぞれの寿命や役割があるのだからと。例えば、問題になっているマツ喰い虫によるマツ枯れも、農業散布をするのではなく放っておけばよいと言うのです。そもそもマツは、痩せた土地に生える樹。森が放置され土壌が肥えていくと、マツの時代は終わりに近づき、免疫力も落ちていきます。それは自然の大きな循環であり、自然の摂理なのです。まったく使わなくなった森が、この先どうなっていくのか…日本人はまだ経験したことがありません。でも、「自然の力に任せ、大きな問題が起きそうなら、また木を利用する術を考えればいい」と林さん。人と森との健全な付き合い方を探っていくことが、これからの私たちの課題なのかもしれません。大事なことは、森に親しみ、森を活用し、森の変化を見守ること。そしてそれらのすべては、名前を知ることから始まります。「名前を知るとは、愛の始まり」と言う林さんの言葉は、森との関わりを考える上で大きなヒントになりそうです。



林 将之 Masayuki Hayashi
樹木図鑑作家

全国の森を巡って葉のスキャン画像を収集し、独自の視点で年1冊のペースで図鑑を出版。ホームページの樹木鑑定サイト「このきなのき」では木の名前の鑑定も行っている。

著書

「葉で見ける樹木」（小学館）、
「紅葉ハンドブック」「樹皮ハンドブック」（文一総合出版）など。

森を聴く

私たちが静かだと感じる森の中にも実は音が満ちあふれていて、人間の耳で聴き取れないだけだといいます。では、意識的に耳を澄ませてみたら、どうでしょう？ 自然の音に詳しい音楽家、楠瀬さんと一緒に森を歩いてみました。



「森の耳」を探しあてると、音の風景が変わってくる。

音楽家の楠瀬誠志郎さんは、人間の体と音との関係を研究しつづけているボイストレーナーでもあります。そしてまた、昔からある日本の音や自然の中の心地よい音を発掘して記録し、音源をアーカイブ化して未来につなげる活動もしています。そんな楠瀬さんには森の音がどんなふうに聴こえているのか知りたくて、東京の森（国立科学博物館付属自然教育園）と一緒に歩いてみました。

楠瀬さんは、森の中には「森の耳」にあたる場所があると言います。そして森に入ったらまず、その耳を探すのだとか。そこは、森の中で最も「いい音」が聴ける場所。鳥の声や樹々の葉ずれなどの高い音と、土の中で樹が動くような低い音が、きれいに聴こえるところです。そこでは中間層の雑音が消されていて、この両極の音の広がりを見つけられるのだとか。訪れた自然教育園は都会の中にある森ですが、耳を澄まして歩いていると、外の騒音が聞こえなくなる場所がありました。「森の耳」です。そこに立って、しばし耳を傾けてみました。意識を集中していくと、さらに騒音が消えていきます。そして、灌木の葉っぱにあたる雨音や、雨が地面にしみ込む音、水の音、鳥の声などがよく聴こえ、遠くの物音も

耳に届いてきました。自分の耳がどんどん研ぎ澄まされていくようです。「耳で聴くのでなく、体で感じるのが大切」と楠瀬さん。森の中には、人間の耳には届かない高い周波数の音が満ちているのです。

もう一つ、面白い話を聞きました。自然の音を収録するために森に入ることの多い楠瀬さんが、気づいたこと。夜から朝に切り換わる時、虫の声や鳥の声などすべての音の波形がびったり合う瞬間があるといいます。まるでオーケストラの指揮者がいるように、すべての音がきれいに揃うのだとか。すべての生命が生まれる朝。自然の仕組みに従って、すべての生命がリセットされる瞬間があるのかもしれない。耳を澄まして森の中の音を聴く。それは、自然のリズムに合わせて、自分のエネルギーを高めていくこととも言えそうです。

楠瀬 誠志郎
Seishiro Kusunose

音楽プロデューサー、発声表現研究家、作曲家、シンガー、Breavo-para主宰。アーティスト活動の他、声、表現の素晴らしさ、楽しさ、気持ちよさを伝えている。

訪ねてきました。

里山で暮らす人

くらしの良品研究所のコラムで「暮らしの近くの里山を探そう」と書いたところ、ぜひ見に来て下さい、というお便りをいただきました。そこは、過疎化高齢化した中山間地に可能性を見出す若者たちが集う「集楽」。里山と呼ばれる森で、いきいきと暮らす人たちの姿取材しました。

岡山県美作市上山地区は、最盛期には8300枚もの棚田が広がっていた農村地帯。里山の広葉樹林も十分に活用されていました。時代の流れとともに、過疎化が進み耕作放棄地が広がっていましたが、現在は英田上山棚田団と美作市地域おこし協力隊の協働で、棚田や里山の復活が進んでいます。お便りをくださった井筒さんは、地域おこし協力隊のメンバー。この活動に参加したのは、2010年のことです。それまでは岡山県備前市で自然エネルギーの仕事をしていたですが、棚田再生活動に参加したのをきっかけに、奥さんの木綿子さん（通称もめさん）とともに上山に移住しました。そのタイミングで美作市地域おこし協力隊員になり、この地で愛息の風太くんも誕生。よく日焼けした顔や腕が、ここでの暮らしぶりを物語っています。

森の中で暮らすことは、自然と向き合い、自然に教わること。

春から夏は棚田での米作り、秋から冬は森で自伐林業…ここでの暮らしは、そのまま森の四季と重なっています。肌に触れる風で季節や天候の変化を感じ取り、その都度対応しなければなりません。「だから、とても忙しい」と井筒さんは笑います。その忙しさと背景の自然こそが、元気の源なのでしょう。「山仕事は危ないことも多いので、常に快い緊張感がある」と井筒さん。その緊張感は仲間内でも保たれています。ここの住人たちは上下のないフラットな関係ですが、やることをやらないと、本気で叱られるのだとか。一人一人が自分の役割を果たすことで成り立つ共同体。ここには、共同体ならではの安心感とほどよい緊張感があるようです。森の四季は食卓とも直結しています。

春は山菜、秋はきのこ「家の前に食べものがある幸せを感じる」と、もめさん。神戸で生まれ育った彼女は、ここでの暮らしを通して「人間としての生命力が強くなった」と感じています。それは、あらゆるものの生と死が生活の身近にあることと関係しているかもしれない、と。例えば雑草を食べてもらうために飼っている山羊は短命の動物です。罾にかかった鹿を仕留めることもあります。その命をいただくため、もめさんは自ら解体もするようになりました。それは、森で生きてきた命に対する敬意の表れであり、命の循環を見つめる作業なのでしょう。こんな暮らしから縦のラインを意識するようになり、先祖のことも偲ぶようになったと言います。自然の中なら、子育てもおおらかな気持ちで楽しめそう。そう思わせるのは、風太くんの屈託のない笑顔です。お腹に二番目の子どもを宿しているもめさんは、この地で自宅出産をするつもりだ



とか。「ここを離れるのはもったいないし、ここなら周りの人に支えてもらえうだから」と話してくれました。



古民家を再生した交遊スペースは、田舎集のお手製。土日はカヌ、月10地域のガロン、イベントの拠点にも。

「楽しいけど、楽じゃない」里山での暮らしを、井筒さんはそう語ります。「だからこそ人が輝き、人を惹きつける場所になっている」とも。集落を「集楽」と書き表わすのも、そんな気持ちから。森は、人の中に眠っている「生きる力」を目覚めさせるところなのかもしれません。

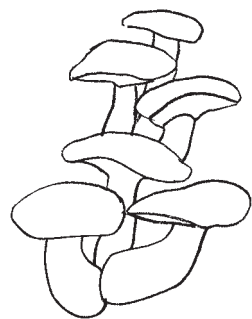
井筒ファミリーの風太くん、棚田とタケを踊る「草歩団」のメンバーです。



井筒精平(左)、長男:風太(中)、妻:木綿子(右) 2011年に上山地区に移住。木綿子さんが集楽を撮ったドキュメンタリー作品は、第2回美作市映像大賞でグランプリを受賞。

人が人に戻る

全国の高校生が、森とともに生きてきた名人を訪ね、その知恵や技、生き方を聞き書きする「聞き書き甲子園」という活動があります。それをきっかけに、その後、青年海外協力隊員として働くようになった人も。若者にそんな影響を与えた名人に会いたくて、埼玉の森を訪ねました。



森に入れば、森の楽しさが見えてくる。そのきっかけを、つくりたい。

その名人は、浅見和夫さん。先祖伝来の80ヘクタールの森林を守る9代目山主です。高校生が訪れたときは、高所作業の伐採を得意とする「そま師」の現役でもありました。樹齢80年から90年という成熟したスギ山を引き継いだのは、浅見さんが25歳のとき。日本列島改造論がもてはやされていた時代です。浅見家にも「ゴルフ場建設のために山を売らないか」という話が持ち上がります。ゴルフ場ができれば雇用も生まれ、人も来る。地域のほとんどの人が賛成する中で、浅見さんのお父さんは、頑として首を縦に振りませんでした。「これだけ立派な樹が育っている山を売るわけにはいかない」と。

相手は自然です。芝生にして、その後どうするのか？山を持つからには、管理する責任がある——浅見家には「山は預かりもの」という感覚があったのでしょうか。しかし、日本の林業はその後低迷をつづけます。このままでは、山が見捨てられていく。そんな危機感の中で、昔のような放牧場にしてみては、というアイデアが浮かびました。このあたりは、平安時代からの御料牧場だったのです。馬と一緒に森林体験をしてもらおう。馬を引いて森の中を歩くだけでもいい。誰よりも森の力を知っている浅見さんには、馬をきっかけに森に入れば森の楽しさがわかる、という確信のようなものもありました。仲間と一緒につくった会は「神流(かな)



2年がかりで建てた山小屋の中には、浅見さんお手製の大きな薪ストーブが。陶芸の窯は、この小屋の裏手に。

馬の会」。日本の在来種である木曽馬と道産子を手に入れ、その後ここで生まれた仔馬も含め5頭の馬がいます。森の一面の林に放たれて遊び、仕切りのない厩舎でのびのびと暮らす馬たち。とても穏やかで人なつこいのは、こうしたストレスのない生活によるところも大きいでしょう。

森の一面には山小屋もありました。そこは、埼玉県森林サポータークラブの人たちが活動するための拠点。土地と材木を浅見さんが提供し、クラブの人たちと2年がかりで建てたものです。毎月一回、10～20人の人が集まり、森の作業をサポートした後、夜はここで浅見さんも一緒に、お酒を酌み交わして語り合うといいます。こんな縁で森を訪れた人の中に、スペイン在住の画家、堀越千秋さんもいます。この森がすっかり気に入った堀越さんは、山小屋のすぐ裏手に陶芸の窯を築きました。そのとき窯づくりを手伝った学生の中には、それをきっかけに山に興味を持ち、山の仕事につきたいと言い出した人もいるのだとか。その人は美大卒業後、浅見さんに弟子入りして「そま師」になり、きこりをしながら絵を描き続け、いまでも2年に一度は高崎の百貨店で個展を開いているといいます。

窯ができて、森にはさらに多くの人が訪れるようになりました。窯焼きは、一度火入れますと燃え尽きるまで1週間。交替で寝ずの番をしながら、窯に木をくべつづけます。そして、作業の合間には、お酒を酌み交わす楽しみも。チェロ、バイオリン、フラメンコギター、パーカッションなどなど、いろいろな楽器を持ち寄って、語



木漏れ日が降り注ぐ森の中。樹の幹には、牡鹿が角を研いた跡もありました。

り、歌い、踊り、心と体を思いきり解放するのです。土地や木を提供する浅見さんのことを「お人好しだなあ」と言う人もいます。しかし、浅見さんは「今までなら絶対に出会えなかったような人と知り合えて、こんなに幸せなことではない」と語ります。それは、森が引き寄せる力であり、森を守り続けてきた浅見さんへの、森の神様からのご褒美かもしれません。森や浅見さんとの出会いを通して、人生を変えた人たち。資源だけでなく、人と人を有機的につなぐのも、森の大きな恵みと言えるでしょう。人の営みをやさしく包み込む森、人の集まる森。それは、人類の遠い記憶の中にある、なつかしい、森本来の姿かもしれません。

■NPO共存の森ネットワーク(聞き書き甲子園主宰)
www.kyouzon.org/activity/kikikaki/



浅見 和夫 Kazuo Azami
9代目山主として先祖伝来の広大な山を守りながら、高樹齢の樹木の間伐や高所作業での特殊伐採をする「そま師」として40年間活動する。



森の名人との出会いが、私を変えた。 安藤 愛

「聞き書き甲子園」では、何も知らない私に語りかけるように森のことを教えてくださって、自然への畏敬の念を持って生きる「そま師」をカッコいいと思いました。それから私は農学部に進み、森林社会学を専攻しました。浅見さんと出会って、普通的女子高生が変わっていった。今度は私がそれをする番だ、浅見さんから習ったことを伝えたい。その思いが青年海外協力隊として環境教育をしている自分につながっています。浅見さん、あのとき私と出会ってくださって、ありがとうございます。

安藤 愛：青年海外協力隊ベネズエラ、筑波大学大学院1年、平成18年度「聞き書き甲子園」参加

森と人のあいだ 井上 岳一

生きの盛り

「き（木）」の語源は、「生き（いき）」といわれています。「木＝生き」が生えているところが「生やし（はやし）＝林」、木々が盛り上がるように茂ったところが「盛り（もり）＝森」です。「生きの盛り」が森の原義と言えるでしょう。

「生き」は、「いき（息）」から来ています。息をするのが「いきもの（生き物）」で、木も生き物ですから、当然、呼吸をします。他に、光合成により酸素もつくり出すし、殺菌力のある揮発性の化学物質（フィトンチッド）も出します。これら「木＝生き」の「いき（息）」が「き（気）」となって森に満ちます。

森に満ちる「気」には、人を「元気」にする力があるようです。子ども達を森に連れていけば、それは一目瞭然です。明らかに生き生きと、活動的になるからです。大人も、森の中にいると、ストレスが解消したり、自律神経の働きが回復したりすることが、明らかになっています。

「生きの盛り」である森には、文字通り人の生命を盛り返す力があるのです。それは恐らく、人類が長く森の中で暮らしてきたことと関係するのでしょう。私達の身体と心は、想像以上に深く、森とつながっているとさえそうです。

木への憧れ

木とのつながりも、古く、また深いものです。

樹木崇拜は、原初的な宗教・神話の源泉として、世界中に普遍的に見られるものです。「知恵の樹」と共に、キリスト教の中心的なシンボルとなっている「生命の樹」（the tree of life）のモチーフは、古代メソポタミア文明から存在したと言われていすし、北欧神話の中心には、「宇宙樹」があります。

私論ですが、人が木に特別なものを感じてしまうのは、木の立ち姿に理由があるのではないのでしょうか。というのも、生物の中で、直立姿勢をとるのは、実は、木（植物）と人間だけだからです。動物（＝動く物）は、移動しやすいよう、大地に対して平行に身体を発達させ、四足歩行になりましたが、人間はあえて二本の足で立ち上がる途を選んだのです。何故、わざわざ不安定な二足歩行を選んだのかはわかりません。きっと、世界を見晴らしてみたいという欲望（好奇心）に衝き動かされたのでしょう。実際、立ち上がることで、人類は、広い視野を手に入れたのです。

立ち上がり、世界を見渡した時、最初に見えたものは、そびえ立つ巨木群だったはずです。人類発祥の地と言われるアフリカの熱帯林では、木は50m以上の高木になることが普通です。森の中で、覚束ない足取りで立ち上がったばかりの人類は、同じく大地に直立しながらも、遙か天空へと伸びる木々の、揺るぎのない堂々とした立ち姿を見て、どうしようもなく心を打たれたのだと思います。その強烈な印象が、木に対して、畏れと憧れを抱かせたのでしょう。私達が巨木を見て心を揺さぶられるのは、原初的人类が抱いたこの畏れと憧れの感覚を呼び覚まされるからだと思うのです。

森から遠く離れて

森に生まれ、木々と共に生きてきた私達の身体と心は、明らかにその頃の記憶を留めています。森も木も、私達の原点であり、基層をなすものです。

しかし、今の私達には、森はとても遠い存在です。森に暮している人はごくわずかで、多くは、森と関わりのない生活を送っています。木に触れる機会も減り、木々の存在を意識することも稀です。経済構造とライフスタイルが変わる中で、森や木に経済的な魅力を見出せなくなったが故の変化です。

森も人も無常ですから、森と人との関係が変わるのも致し方ないことです。しかし、森と関わることで人が得られるものの大きさを思うと、このまま森と離れた暮らしを続けていていいのだろうかと思うのです。

安心の基盤としての森

森と関わることで得られるものの一つが、「安心」です。

森には木の実や茸、山菜があり、動物がいて、水も薪も、小屋をつくる枝葉もあります。衣食住に必要なほとんどを森の中で調達することができるので、大災害が起き、ライフラインがストップしても、森があれば、当座はしのげます。実際、東日本大震災の後、道路が寸断され、孤立を余儀なくされた三陸沿岸の集落が生き延びることができたのは、森で水や薪を調達できたからです。

普段から森と関わっていれば、森のどこに何があるかがわかるので、いざという時の頼りになります。そういう「森＝守り」の存在は、私達に絶大な安心感を与えてくれます。森は、安心の基盤なのです。

希望の源泉としての森

森と関わることで得られるもののもう一つが、「希望」です。

森が育つには、少なくとも数十年が必要です。中には数百年も生きる木があるように、森は、人の世の時間感覚を超えた存在です。

「木一代、人三代」と林業家は言います。木が育つには三代かかるという意味ですが、そこにあるのは、祖父が植えた木を自分が使い、自分が植えた木を孫が使うという、世代を超えたつながりの感覚です。

過去から受け継いだものを未来へと受け継いでいく、その役割の自覚の中に、人は自らの存在意義を見出し、未来へと受け継ぐ行為の中に、希望を感じます。

木を植え、森を守り育てるのは、未来へと受け継ぐ行為ですから、木を植えることで希望が生まれ、森を守り育てることで希望が育ちます。森は希望の源泉です。森と関わることで、私達は希望を抱いて生きることができるのです。

再び、森へ

安心の基盤であり、希望の源泉である森から離れて暮らすようになった私達は、経済に安心と希望を求めるようになりました。しかし、それが有効だったのは、右肩上がりの経済成長が続いていた間のこと。人口が減り、経済成長が難しくなった上、大地震の到来も予測されている中、もはや安心も希望も簡単に見出すことができない時代を私達は生きています。

森が安心の基盤、希望の源泉となり得たのは、森が、経済の論理や人の世の時間感覚を超越した存在だったからです。しかし、戦後、経済が絶対的な価値を持つようになると、森の価値は過小評価されるようになります。経済を重視するあまり、私達は、森を見失ってしまったのです。同時に、森から得ていた安心や希望も見失ってしまいました。

私達は、再び森へとかえる時を迎えているのでしょうか。経済の論理では評価できなかった森の価値を見つめ直し、森との関係を再構築すべき時なのです。

その手がかりは、私達の身体と心にあります。長い時間をかけて森に適応してきた身体と心は嘘をつきません。森には「生きの盛り」としての力が確かにあるし、木々はやはり畏れと憧れをもって向き合うべき存在です。そうやって身体と心で感じるものを手がかりに、私達一人ひとりが森や木々と関わり直してみる。そこから森と私達との新しい関係が始まるのだらうと思うのです。



井上 岳一 Takekazu Inoue

大学で森の勉強をした後、林野庁で森と木に関する政策の立案・実行に携わる。その後、暮らしと木の関係を見つめるためにインテリア会社に転職。現在は、(株)日本総合研究所創発戦略センターで、持続可能な社会を実現するための社会システムのプランニングや企業活動のコンサルティングを行なっている。森に理想の社会モデルがあると考え、自然の叡智を社会に生かすことをテーマとする。