

京都の森を守り育てる運動に参加しませんか

ツリークライミングとなる

特集:インタビュー

ツリークライミング。ジャパン代表・農学博士

ジョン・ギャスライト氏

心が疲れたら森に入って木に登る まるで森へ心の洗濯をしに入るように

もともと樹木の管理や遺伝資源保存のために、アメリカのアーボリスト(樹護士)によって開発されたツリークライミングの技術。専用のロープやサドル(安全帯)、安全保護具を利用して木に登るため、広く一般の人々がレクリエーションとして楽しむことができると、ピーター・ジェンキンス氏が1983年、ジョージア州にツリークライマーズインターナショナル(TCI)を設立しました。日本では、TCIでレクリエーショナル・ツリークライミングを学んだジョン・ギャスライト氏が、2000年にツリークライミングのジャパン(TCJ)を設立。以来、約16万人の人々がツリークライミングを体験しました。

今回は、日本にツリークライミングを紹介した第一人者 ジョン・ギャスライト氏に、ツリークライミングの魅力に ついてうかがいました。

リークライミング」を日本語に直訳すると「木登り」になる。だから、ツリークライミングとは、自分の手や足を使って木によじ登る、いわゆる「木登り」だとイメージする人は、多いのではないだろうか。

「ツリークライミングは、素手でよじ登る普通の木登りとは異なって、専用のサドル、ロープなどを使って木に登ります。もちろん手足も使いますが、ロープやサドルに助けられるので、自力だけで登るよりはかなり楽に登れますね。だから、子どもや年配の方、女性の方でも高い木に登ることができるのです」

そう述べると、ジョン・ギャスライト氏は弾けるような 笑顔を見せた。

「普段は見上げるだけの木に登り、樹上から眺める景色は、それまでとは違う世界で、新しい発見がたくさんあります。家族や友人と同じ木に登って時間を過ごしたり、ツリーボートを使って木の上でキャンプをしたり、バードウォッチングや自然観察をしたり、ただ静かに森を眺めたり……と、樹上で思い思いの活動を楽しめます。さらに、ツリークライミングの技術を使えば、障害を持った人や車椅子で生活している人も木に登ることができます」

しかし、ツリークライミングの技術は最初から障害を 持った人までをフォローしていたわけではなかった。障害 者(ギャスライト氏はフィジカルチャレンジャーと呼ぶ) のためのツリークライミング技術開発にはギャスライト氏 と一人の女性の出会いが大きく関わっていた。

坂利子さんという車椅子生活をしている女性がおられました。書店で開催された私のサイン会に来てくれたのがキッカケで、家族ぐるみのおつきあいが始まりました。あるとき、彼女が"子どもの時はお転婆だったからよく木登りをしたの。昔のように木に登りたいわ"って言ったんです。だから、私は"登れるよ"って約束したんです。言ったからには実現させなきゃ……と方法を模索しました」

ギャスライト氏は、木登りがアウトドアスポーツの一つ として認知されていたアメリカに渡り、TCIでレクリエー

ッリークライミング®ジャパン代表・農学博士 ジョン・ギャスライト

1962年、アメリカ オレゴン州生まれ。1985年に来日、1993年南山大学卒業。現在、名古屋大学大学院 生命農学研究科博士課程修了。農学博士。専門はツリークライミングセラピー。2000年にツリークライミング®ジャパンを設立。自然の素晴らしさを感じ、森を守り、次世代へ豊かな地球を残していこうと普及活動をしている。2005年、日本国際博覧会(愛・地球博)に「グローイングビレッジ」として出展し、2007年、ツリークライミングがキッズデザイン賞受賞。「モリゾーキッコロの森へいこう!」「土曜フォーラム」「日本人の質問」などテレビ・ラジオにも出演。

主な著書に『ツリークライミング 樹上の世界へようこそ』『森が生きる勇気をくれた』『ギフト・フロム・ザ・ハート』などがある。



活動報告

ふみんの森ひよし「森の学校」で ツリークライミングを行いました

7月19日(日)に、南丹市にある府民の森ひよしで「森の学校」が開催され、 66名が参加。ツリークライミングや自然観察、竹かご作りなどを体験しました。





(上) ツリーボートを楽しむ子どもたち (下) 体験前に木に挨拶



ショナル・ツリークライミングの技術を学んだ後、日本に戻って、障害者向けギアの研究開発に着手。彦坂さんはじめ、彦坂さんの夢を叶えようと集まってきた仲間とともに、紆余曲折を重ねながら様々な道具を考案し試作、チャレンジを繰り返した。5回目のチャレンジで、彦坂さんは10メートルほどの栂の木登りに成功した。その後、彦坂さんはさらに挑戦を重ね、3年足らずのうちに、アメリカのカリフォルニア州にある樹高80mのジャイアントセコイアに登るという快挙を成し遂げた。

「これは、私たちの道具や技術だけで成し遂げられたことではありません。ベースに彼女の努力があります。彼女は下半身麻痺で自分一人でトイレに行くことすらできなかったんですが、ツリークライミングのトレーニングを続ける過程で、自分で立てるようになり、ついにはトイレにも行けるようになったんです。そうした努力に支えられた成功だと思っています」

彦坂さんの偉業は海外にも知れ渡り、世界中の障害者の人の心の支えとなっているという。彦坂さんが後に「ツリークライミングをするためのトレーニングは、確かに大変だったし辛かったときもあるけれど、みんなに支えてもらえたことと、木に登った時の爽快感や楽しさがあったからがんばれた」と語ったという。そして、これはギャスライト氏がツリーセラピー効果の学術的な研究を始めるキッカケにもなった。

リークライミング体験をした人にアンケートをすると「木に登るのは気持ち良い」「ストレスや怒りがなくなる」「痛みを忘れる」と答える人が多い。何故だろうと疑問を持ったギャスライト氏は名古屋大学大学院でツリークライミングがもたらす効果の研究を始めた。例えば、森の中の木に登る人と、同じ高さのコンクリートの塔に登る人とで、心拍数や呼吸、脳波、唾液の量などを比較する

とどんな違いがあるのか。森の中に入るのは良い事だと言われるけれど、木に登る事でさらにどんな効果を生み出すのか。その効果は木の種類によって違いがあるのか、などを研究。いろいろなパターンで実験を繰り返した結果、登る前に「呼吸を整える」「木の話をする」「世界一大きな木の写真を見る」、「木の上では10分以上ゆっくりと呼吸を整えてリラックスする」といった行動によって癒しの効果が得られ、セラピーとしての効果が高まることが分かった。

「ツリークライミングのセラピー効果が、感覚的にだけではなく、数値的・学術的にも認められることが証明できてきました。今後、もっと多くの人が研究し、体験し、ツリークライミングを進化させてくれることと思います。でも、1 つだけ忘れてほしくないことがあるのです。それは、木に感謝し、森で学んだこと感じたことを社会に還元するということです」

日本では古来、木は神様としてあがめられてきた歴史があり、そうした背景があるからこそ発展してきたのが、今の日本におけるツリークライミングではないかとギャスライト氏は指摘する。

ギャスライト氏が主催する TCJ でも、そうした「自然とのコミュニケーション」を大切にしている。森に入る時には「お邪魔します」、出る時には「ありがとうございました」と声に出す。ツリークライミング体験の前に木肌に触れて「今日はよろしくおねがいします」と木に挨拶し、体験後には、「ありがとう」の言葉とともに少しでも根を保護するために、根元に葉っぱをかけて木に感謝の気持ちを表す。自然への感謝の気持ちを持って、森に入り、木に登る。そうすることで、日常生活でたまった疲れや抑圧された負の心に余裕が生まれ、悩みや疲れを癒すことができ、爽快感を持って木から降りた後は、心機一転、新鮮な気持ちで日常生活に戻れるのだ。そして、また心が疲れたら森に入って木に登る。まるで、心の洗濯をしに森へ入るように。

第20回緑の少年団全国大会が京都

7月29日 記念式典

場所:京都府総合見本市会館「パルスプラザ」稲盛ホール

大会初日、全国の緑の少年団代表による入場行進で記念式典が幕開けしました。



入場行進

大会会長の山田啓二京都府知事は、京都は古都と して栄える中で、森を巧みに利用し、木の文化を作 り上げてきたことを紹介し、子供たちに、「森は私

たちに美しい空気 やきれいな水を与 え、地球温暖化の 原因になっている 二酸化炭素を吸い 取ってくれます。 私たちが森を守れ ば、今度は森が私 たちを守ってくれ



挨拶する山田啓二京都府知事

ます。この3日間の活動で自然の素晴らしさを十分に味わって、この体験をみなさんが大きくなってから自然を大事にする生活を送ることに活かしていただきたいと思います。」と呼びかけました。

また、式典後に小学生の頃の緑の少年団活動が きっかけで林学を学ばれている府立北桑田高校森林 リサーチ科2年の老籾千央さんから、自身の少年団



発表する老籾千央さん

活動の思い出や 現在学校で取り 組んでいる地元 産材の利用促進 活動について発 表していただき ました。

7月30日 体験活動

山城地域

源氏物語や平等院鳳凰堂で知られる宇治市において、野鳥観察や抹茶の石臼挽き体験、利き茶(茶香服)などを行いました。

右/あーいるいる。どこどこ?

下/ゴリゴリゴリ。うまく引けたかな





京都地域

京都市右京区京北において、銘木として知られる北山丸太の磨き体験や京都市近郊にありながら巨大

な伏条台杉が点在する片波 川源流域の自然観察などを 行いました。



上/昔ながらの木のへ ラを使って皮を剥ぐ

右/伏状台杉の巨木群 を巡る



で開催されました

緑の少年団は、子供たちが緑と親しむ活動を通じて、自然を愛する心豊かな人間に育つことを目的に地域や学校単位で結成され、全国に約3,800 団、33 万人の団員が活動しています。その全国の緑の少年団の代表約400人が京都に集い、2泊3日の日程で、京都の自然や文化に親しみ学びました。

府内4地域に分かれて活動しました。

南丹地域

南丹市美山町において、西日本有数の天然性林とされる芦生の森で自然観察を行いました。芦生は、



日本海に流れる田はに流れる田はにはいる。はいるではいるでは、一つではいましたのでは、日本ははいました。

上/原生的な森の中を散策 右/クマが冬眠していた大きなウロ。中は暖かったかな。



中丹・丹後地域

鬼の酒吞童子が退治されたことで知られる福知山市大江町で丹後和紙のクラフトづくりや宮津市で日



本三景天橋立 の保全活動、上 宮津・杉山の自 然観察を行い ました。

上/紙漉きに挑戦! 右/天橋立で松林保全のため 落ち葉をかく



7月31日 活動発表会・閉会式

場所:ガレリアかめおかコンベンションホール

最終日に、子供たちが体験中に心に残ったことなどをお互いに発表しました。閉会式では、次期開催 県の青森県の緑の少年団に緑の少年団全国連盟旗が引き継がれました。





右/活動発表を行う 緑の少年団 下/連盟旗を青森県

に引き継ぐ

飲料の御提供ありがとうございました

地元の京都府茶協同組合をはじめ、森づくりや寄附型 自動販売機の取組でお世話になっている伊藤園株式会社、 コカ・コーラウエスト株式会社、サントリー株式会社から、 合わせて約1,800本のお茶のペットボトルを提供してい

ただきました。おか げで、参加者全員が 充分な水分をとるこ とができ、元気に活 動を終えることがで きました。



当協会では寄附型自動販売機にご協力いただける事業者を募集しています。民間企業で初めて当協会支援型自動販売機を設置された鐘通株式会社では、この取組を通して社内の環境意識向上につなげたいと期待されています。同社の社屋敷地内に2台設置されました。



大大と への ナルホド講座 監修:(社)京都モデルフォレスト協会

日本の陸地面積の約67%を占める森林。

日本は世界で有数の森林国です。

世界の中では森林に恵まれている私たちですが、 実際、どれくらい森や木のコトを

知っているのでしょうか?

ここでは、知ってるつもりでもよく分かっていない

森や木に関するナルホドをご紹介します。







第4回:森林整備の必要性②

·

╡ 森林タイプにあった整備方法って何?



前号では、整備方法を考えるにあたっての、4つの森林タイプをご紹介しました。

京都府が7月に策定した「森林利用保全指針」では、森林を大きく「木材生産型」と「環境保全型」の2つに区分し、森林の利用保全を図ることとしています。

木材生産型

●管理されている人工林

木材生産機能を重視した整備が必要です。つまり、間 伐や択伐を繰り返し、長伐期大径材などの森林整備を 進めるとともに、木質資源の循環利用、施業の集約化・ 機械化による低コスト林業の仕組みづくりを進めます。

環境保全型

● 放置されている人工林

地域条件を配慮した強めの間伐や侵入した竹林の伐採 などを行い、自然の力も活用しながら針葉樹と広葉樹 の混合林化を促進させます。

● 集落周辺の天然林 (里山林)

広葉樹植栽、抜き伐り、下刈りなどを行い、マツタケ 発生環境整備や景観林整備等、地域の生態系や生活環 境、地域住民の利活用に応じた整備を進めます。

● 集落周辺以外の天然林 (奥山林)

自然のままに委ねることを基本に、必要な荒廃林の復旧などの整備を進めます。



■ これからの私たちと森林の関わり方

美味しい水やきれいな空気、二酸化炭素の吸収による地球温暖化の防止、生物多様性の保全、災害の防止……など、森林は多くの機能を持っています。その恵みを受け続けるためには、森林を整備し、森林の健康を維持しなければなりません。そのために私たち一人ひとりが森林に関わっていくことが必要になってきました。

例えば、「ボランティアとして森林整備に参加」。個人的に既存のボランティア団体に加入して作業するのもひとつですし、企業の社会貢献活動の一環として、 社員ボランティアとして森林整備を行うこともそのひとつです。

また、行動ではなく、資金の提供という方法もあります。「企業からの森林整備資金」の提供はもとより、緑の募金など個人での寄付活動も重要な活動といえるでしょう。

そして、もうひとつ大切なのが「森林と触れ合う時

間」。ライフスタイルの変化で、かつてのように日常的に森林に入り薪や山菜など「森林の恵み」を享受することがなくなった現在、保健・レクリエーション機能など新しい「森林の恵み」を見出し、多くの人が森林と触れ合う時間を持ち、森について考えることが、求められているのです。



このページは、チーム以森伝心メンバーの活動を中心に掲載していきます。

チーム以森伝心結成! 京都モデルフォレスト運動を盛り上げます

昨年度本誌で活躍した「以森伝心リポーター」。今年度はさらにメンバーを拡充し、「チーム以森伝心」と名称を変え、協会の活動リポートやイベント企画などを行います。



積極的に意見が飛び交・ ミーティング

チーム以森伝心初のミーティングを6月17日に開きました。昨年度から引き続き参加したメンバーに5名の新たなメンバーが加わりました。新メンバーは昨年度に増して積極的。「とにかく京都の森のことを知りたい」「森のために何かをしたい」「森で活動する人たちと知り合いたい」

「協会の活動をより活発にしたい」「子どもたちに森の大切さを伝えたい」と意欲に満ちたメンバーです。

自己紹介の後、京都の森づくりをより活発にしていくためには、どのような人に、どのように働きかけたらよいかを話し合い、この秋には以森伝心メンバー手づくりの会員交流イベン

トを開催することが決まりました。イベントを一時的な場にしないため、活動を希望する人と森づくり団体をつなげる工夫や、より多くの方に森の良さを感じてもらったり、森づくり活動を応援してもらったりするために、気軽に楽しめるメニューを揃えたイベントを開催するなどのアイデアが出ました。

多様な立場のメンバーが揃うチーム以森伝心ならではの会員交流イベントにしたいと考えていますので、開催の際には 是非ご参加いただきますようお願いします。

もちろん、活動リポートも昨年度よりパワーアップしてお

届けします。今後、本誌や協会のホームページでメンバーのリポートを発信していきますので、ぜひご覧ください。



私たちが盛り上げます!

リボーター紹介

家村 豊



石川 求 学生/ボランティア団体所属



行政を持といっているでであるはまといって手でのからででは、発をいって手でのからは、発しているでは、発動を生れてであるはまというでは、発参出まれて、これがいいではないのでは、それがいいでものができまればない。

前田 拓 学生/ボランティア団体所属



様りこれのとのこれでは、活と根りいたののこれでは、活動のと、活動では、はいまでは、いくたしいは、いくたしいは、活と根くえがで、いくたし心協発森をのでは、いくたし心協発森をっているがで、いくたし心協発森をっているがで、いくたし心協発森をっているがで、いくたし心協発森をっている。

宮本 博司



約30年にかり出来のでは、10年に対しているをは、10年に対しているをは、10年に対しているをは、10年のでは、1

森稔個人



根でじ破てす軽たは持感大提てかが自の出保面至もしだなつ性切供のの出保面至もしと別じ、べばのと力をきをもしと別じ、べばはいまったなり、目てちがしで取森るとのはいま気。でのるのをって強然しま気。でのるのをって通然しま気。でのるのをった。

引き続きよろしくお願いします! (昨年度からの継続メンバーです)



上田 茉由 大学院生/ボランティア団体所属



絹川 雅則 会社勤務



富山 みゆき



西本 雅則 団体勤務/ボランティア団体所属

活動報告

第43回林業関係広報コンクール受賞

昨年の広報誌部門最優秀賞受賞に引き続き、今年はホームページ部門で最優秀賞を受賞しました。去る5月25日

に授賞式が開催され、内藤邦夫 林野庁長官(当時)から賞状が 贈呈されました。



緑のカーテン講習会を開催

5月16日、南丹市の府民の森ひよしに緑の少年団や親子など12組が集い、ゴーヤを用いた緑のカーテンの作り方を学びました。参加者の育成リポートを毎月ホームページに掲載していますので、是非ご覧ください。



緑化運動・愛鳥週間ポスターコンクール表彰式

8月17日、京都市のイオンモール京都ハナにおいて、コンクールの上位入賞者の表彰式と7日間の作品展示を行いました。2,888点から選ばれた入賞作品を、買い物途中の多くの方が足を止め、眺めておられました。



森林づくり活動にかかる協定締結

去る3月からこれまでに、2件の森林の利用保全に関する協定を締結しました。

取組企業	森林の所在地
オムロン株式会社	京都市、綾部市、井手町
ブリティッシュ・アメリカン・ タバコ・ジャパン	長岡京市



京都モデルフォレスト協会 平成 21 年度通常総会記念講演会

5月26日(火)、京都モデルフォレスト協会 平成21年度通常総会記念講演会においてJT生命誌研究館 館長・中村桂子さんに「つながりの中に自分がいる」と題した講演をいただきました。

地球環境の悪化や人心の荒廃の一因には、人とのつながり、自然や他の生きものとのつながりの軽視があるの



ではないかと提起されました。人間はつながりの中で考える生きものであり、人と人、人と自然のつながりのなかで生きることの大切さについてお話しをいただきました。

緑の募金(春期)へのご協力ありがとうございました

15,713,825 円の募金が集まりました。募金は、京都の森づくりや緑づくりのために活用させていただきます。協会ホームページの「緑の募金運営協議会」のページに活用報告を掲載していますので是非ご覧ください。



発行:社団法人 京都モデルフォレスト協会 入会案内資料をご希望の方は、ご連絡ください。

〒 602-8054 京都市上京区出水通油小路東入丁子風呂町 104-2 府庁西別館内 TEL & FAX 075-414-1270 E-mail kyomori@kyoto-modelforest.jp

URL http://www.kyoto-modelforest.jp

2009年9月発行

企画・編集:自然堂(じねんどう)株式会社

