



## 令和と森林浴

日本では5月のことを阜(さつき)ともいわれるが、これは古くから田に苗を植える早苗の月という意味であった。しかし機械化された現代では早苗の意味も昔のような重みを感じなくなったと思われる。また5月の空は高くさつき晴れで、地上では新緑が広がり楽しいレクリエーションの季節だとも言える。さらに例年では5月3日は国民の祝日である「日本国憲法の日」であり、4日は「みどりの日」として知られ、5日は子供の人格を重んじ、幸福をはかる趣旨で定められた祝日「こどもの日」であって、5月の初旬は毎年連休に恵まれる時期として多くの国民に親しまれてきた。

ところが今年には天皇陛下の退位が決まり、4月にはそれに伴う年号の変更が行われ、次の年号は「令和」と決まった。またそれに伴い4月30日には退位礼正殿の儀が国事行為として催され、平成の時代が終焉し“退位の日”となった。更に5月1日には皇太子さまが新天皇に即位して「即位の日」となった。

新年号となった令和の言葉には平和で穏やかな、戦争のない時代になって欲しいとの気持ちを持った人々が多かったと思われた。また陛下は「即位後朝見の儀」に臨み「憲法にのっとり、日本国および日本国民統合の象徴としての責務を果たす」と天皇として最初の言葉を述べられ“常に国民を思い、国民に寄り添う”との誓いを込められたお言葉は日本国民を納得させるものであった。

今回のような天皇のご意思による退位は憲政史上初めてのことであり、日本の最初の元号は大化でその後1300年以上続き世界で唯一の元号のある国である。また改元は天皇が交代する時のほか大地震や伝染病などの災害を断ち切る理由で行われたらしい。また明治以降は天皇一代に一つの元号とする「一世一元制」となり、大正、昭和、平成と天皇の亡くなられたとき改元があった。ただ今回は天皇の退位する日が決められたので、急な改元で国民の生活に混乱を起こさないようにとの配慮から1か月前に新元号が発表された。

また5月3日は昭和22年に施行された憲法記念日では主権在民、戦争放棄、基本的人権などを骨子とした民主化されたもので、文化国家として発展することを宣言した平和憲法で他に類を見ないものである。この憲法が公布されてすでに70年を経て、近年は憲法改正の議論が取りざたされている。

5月5日は“子どもの人格を重んじ、幸福をはかる”主旨で定められた国民の祝日で“端午の節句”とも言われ、三月三日の雛節句と並んで子供に親しみ深い

楽しい休日である。

また古く江戸時代末期から端午の節句には屋外の飾り物として鯉のぼりが立てられるようになり、現代まで続けられているが、時代の流れに支配されるのか近年では都会は勿論、田舎でも鯉のぼりを掲げる家庭は次第に少なくなってしまった。私が若い頃は子供のために5月は毎日のように鯉のぼりの揚げ卸に苦勞したものであった。近年はイベントとして公共の場所に沢山の鯉のぼりが威勢よく美しく泳いでいるのを見るくらいである。

更に5月4日は“緑の日”と定められた。5月になると気温は上下を繰り返しながら徐々に上昇し、自然界では木々の新芽は大きく膨らみ、それをかばう様に緑の葉っぱが広がり、野も山もみどりの色彩に彩られる時期になる。人々はそれに引かれるように森林浴の世界に嵌っていく季節でもある。森林浴とは樹木に接し精神的な癒しを求める行為とされ、近くの公園や森林を散歩する程度から、登山やキャンプ、植物園見学まで幅広く含まれる。日本では1922年に林野庁によって提唱され、長野県の赤沢自然保養地が発祥の地とされる。

森林浴の効果は科学的なものより精神的なものが大きいと言われ、科学的効果としては樹木が発散するフィトンチッドと呼ばれる物質が作用しているとされる。これは樹木が自らを外敵から守るために発する香りの成分で揮発性が高く抗菌、消炎、防虫などの効果があるとされるが、特に私たちが体感するのは爽やかさである。森林の空気は排気ガスの多い都市部より体に優しい。樹木の香りが心を落ち着かせてリラックス効果をもたらす。樹木のざわめきが揺らぎをもっているのが気持ちが安らぎ、日常と離れた場所に来ることにより雑念を忘れられる。そのため転地効果などがリラックス効果を高めるとされる。

近年、森林浴が生活習慣の予防や改善に繋がるということが医学的に解明され、海外では森林浴療養を保健医療で認める国がある。日本では現在森林セラピーの施設が数十か所あり、森林をより有効に活用しようとする気運があるとかで、滞在型の森林セラピードックを行っている医療機関もあるらしい。

木の芽の時期は色々と病気が起こり易い季節といわれ、五十肩、腰痛、疲労感など様々な自覚症状に悩まされることがあり、注射をしたり鍼灸など色々やってもはっきりせず、長期間を要していつの間にか治っていることもある。そんな時には焦らず栄養を十分に摂取し、体全体を適度に動かす運動を続けることが必要であると思われる。

