

Special Essay

森林浴

内科学（腎臓内科部門）

深水 圭

ある初夏のことであった。今日もパソコンに向かい、文献をチェックしては注意深く読んでいく。いつの日からだろうか。このような変化のない、単調な生活を送っているのは。“何が幸せなのだろう。”と思えてくる。気付くと周囲には誰もいない。窓を見ると、すでに辺りは日が暮れている。何気なくインターネットを覗いてみると“森林浴”という文字が目飛び込んできた。森林浴とは“樹木に接し精神的な癒しを求める行為”と記されている。科学的な効能として知られる樹木が発散するフィトンチッド、中でもテルペン(植物油)を森林の中に入った時に吸い込むと、脳が癒され、ストレスが抑制されるらしい。子供のころ、昆虫採りなどでよく森に入り、自然の香りを感じてはいたはずだが、最近そんな余裕はなかった。子供の頃の気持ちを取り戻したい、そうすれば、ぼやけた自己の存在がはっきりし、生きていることが実感できるのではないか。“そうだ。自然に戻ろう。自然が私の心の中にある暗雲をかき消してくれるに違いない。”私は居ても立っても居られなくなり、論文を片手に医局を飛び出した。車に飛び乗り、車を走らせた。対向車はほとんどいない。山道を走りぬけ、道に迷いながら、目標としていた山奥のキャンプ場に辿りついた。周囲には真っ暗で、人ひとりいない。外は、この時期にしてはかなり冷え込んでいた。ふと夜空を見上げると、そこには信じられないほどの満天の星と、美しい天の川が横たわっていた。どこかで見たような・・・“そうだ。オーストラリアに留学中に見た天の川だ。”あの頃は、自然や人とのふれあい、ヒューマニズムをエネルギーの糧として過ごしていた。それが今はどうだろう。パソコンと向き合うだけで、人とのコミュニケーションが希薄になっていった。この圧倒的な支配力を持つ星空を見ていると、地球以外にも数えきれない程の星が存在することを実感し、急に自分の存在がちっぽけに感じた。そんなことを感じながら私はいつしか眠っていた。どれくらい横になっていたのだろう。眩しい朝日で目覚めた。ふと外をみると、そこは森に囲まれた、キャンプ場の芝生の真ん中だった。“なんてすがすがしいのだろう。”私は、ただ目を瞑って顔を上げ、眩しく輝く太陽をまぶたで感じていた。そして車の荷台に積んでいた簡易椅子をおもむろに芝生に広げた。ゆっくりと椅子に腰掛け、天を仰ぐ。朝日が私を包み込んでいく。私はそばにあった論文をおもむろに広げた。森林浴の中で読む論文は、格別であった。森林浴は、明日への底知れないエネルギーを私に与えてくれる。

