

第3回環境フォーラム

勇払原野の新しい環境保全の試み 苫東緑地のフットパス利用と森林健康

2011年10月22日(土)13:30～
苫小牧市サンガーデン

1. 開会

(司会)

定刻になりましたので、環境フォーラムを始めさせていただきます。

本日は天気が思わしくない中、お集まりいただき、どうもありがとうございます。私は、今日の進行を務めさせていただきますNPOの草苅と申します。環境 commons の事務局と北海道開発協会の環境 commons 研究会の事務局と両方をやっております。どうぞよろしくお願い致します。

このフォーラムは一昨年、NPOが誕生する前に、北海道開発協会の環境 commons 研究会とNPOの設立準備事務局が共催で1回目を開催させていただきました、今回で3回目になります。今回のフォーラムのタイトルは、「苫東緑地のフットパス利用と森林健康」です。これはNPO活動の根幹にかかわるといってよい、勇払原野の資源利用を、フットパスと森林における身心の健康づくりにつなげながら、お二人にご講演いただきます。



私どもの取り組みの基本的な部分につきましては、釧路公立大学の小磯学長に基調報告で、「環境 commons の意義」ということで幅広く、掘り下げたお話をさせていただきます。私がこのままスライド等を使って経過報告に入り、小磯先生に基調報告の冒頭で、主催者のご挨拶も兼ねてお話ししていただこうと思っております。では早速、NPO苫東環境 commons の取り組みの経過を説明してまいりたいと思います。

2. 基調報告1

『NPOの取り組みの経過』

NPO法人苫東環境コモンズ
事務局 草苺 健氏



苫東だけを活動の対象にして、昨年1月に誕生したばかりのNPOですが、この1年何をしてきたのか、どんな仕組みで動いているのかということを中心にご紹介してまいります。このNPOの名前を初めてお聞きになるかたもいらっしゃるかもしれませんが、既にご存じの内容と重なるかもしれませんが、ご容赦いただきたいと思います。

まず、あらかじめお伝えしておきたいと思うのは、このNPOは「苫東」という冠を頂いているので、大半の土地を所有している苫東会社に頼まれて発足したのではない、あるいは行政など開発関係者の要請があって誕生したのではないかとお考えのかたもいらっしゃるかと思いますが、全くそのようなことはございません。時代が変わり、開発か自然保護かという議論を経て、勇払原野と苫東の自然が、国立公園とは違うかけがいのない地域の宝だという市民あるいは道民が、純粹に自由意志で立ち上げたものです。会費という個人寄附と役務を提供する個人活動、そして決して大きくはない企業の経営者のかたがたから支援を受けて動き出した、いわば自ら身近な環境の手入れを行うファンクラブのようなものだとお考えいただければよろしいかと思います。

「コモンズ (commons)」という言葉は、入会地とか共有地という意味の英語です。ここ苫東には、そのようなところがふんだんにあって、地域の慣習としてある程度自由に入ることのできる状態ですが、これを私たちは「環境コモンズ」と特に誰に断るでもなく呼ぶことにしました。その代わりに自分たちも環境を保全する作業をやっていくということです。

NPOの誕生の背景を紹介します。この表紙は、2008年の「モーリー」という環境雑誌の12月号で、里山が特集されました。とても耳に心地よい「里山」という言葉ですが、厳密には北海道には本州のような歴史のある里山はないと一般にいわれています。そんな中、投稿の原稿依頼がきっかけになり、苫東の雑木林がこの特集号のトップを飾ることになったわけです。歴史を辿



りますと、つた森山林は、100年という人の手入れの歴史を持っていたということで、選ばれることにある程度の理があったと考えています。NPOは昨年1月に法人の認定を受けましたが、その中心的な仕事である林の手入れは、備蓄基地の北側にある、雑木林のケアセンターと呼んでいる小屋を拠点にして、すでに10年以上前から行われてきたものです。大体11月から3月までの毎週土曜日、チェーンソーを持って作業をします。そうするとこの一帯では、サラリーマンの成人男子1人で、ちょうど1シーズン1ヘクタールの林が手入れできる状況にあります。

手入れされた林は、このような林に変わっていきます。左側が間伐をしていったところ、右側が手入れをしていないところです。こういった林になる数年前までは、実際の林に入ってみると、この写真のように、あちこちで風倒れがあり、かかり木があり、つるに絡まれているという、累々とした被害の箇所がありました。

左上の写真、樹木の先端の方はもう伸びるのをやめて、つるに絡まれて、一言でいえば樹木たちがうめいているというのが、手入れのされない林の現状です。それを丁寧に丁寧に保育しながら、林を変えていく。そして、下から飛行機も見えるようになっていくのです。これらを手入れしてまいりますと、林は鮮やかになっていきます。右側は何もしていないところですが、手入れした左側の林はこんなに美しく紅葉するわけです。手をかけると植物が応えてくれるのはガーデニングに似ています。何もしないで放置しておく林がよいわけではない、ということがお分かりいただけたと思います。

また、手入れされた林は、手入れされていない林に比べて昆虫のバラエティーがぐんと増えるということも、明かりを点けたトラップ調査で分かりました。間伐によって太陽光線の入り方が変化し、風も吹き抜け、明るさだけでなく温度や湿度も多様になって、いろいろな植物が生育可能になってきていることが大きく関係しているのではないかと思います。

コナラが多い里山では、珍しい昆虫も多く発見されていますが、小屋の周辺では、とりわけカナヘビや、アオダイショウなどの爬虫類やコウモリなどもあります。特にアオダイショウの抜け殻は今期、小屋の中と外で6匹の脱皮が見られました。つまり、春から秋まで何匹かの蛇が脱皮を繰り返している。恐らく小屋を中心にして林が里山化されていった現況が、何か非常に成長のいいものになっているからではないかと思えます。

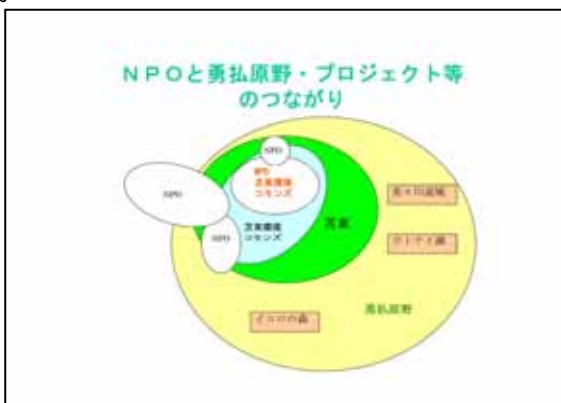
次に、苦東環境コモンズは何をするのかを、簡単に説明します。

従来は、そのエリアに入って山菜やハスカップを採るといって、頂くだけだったのを、環境コモンズという概念は私たちの役務を提供し、非常に影響の少ない形でそこを利活用しようということです。基本的にはコナラを中心とした雑木林の保育をし、それを利用しな



がらフットパスを作って、心身の健康のために歩いたり、あるいはコナラの雑木林の持続的保全の方法やハスカップの遷移などについて研究していくということを活動の対象にしております。エリアは飛び飛びですが、いずれも土地の所有者が全くと言っていいほど使っていない場所、あるいはこれからかなり遠い将来に使われるだろう場所を中心にしております。あるいは、プロジェクトの中では見放されているような場所を主たる対象にしていると考えてもらってもよろしいかと思います。

これが具体的な図です。苫東環境コモンズというのは、勇払原野という広い中に苫東という一角があり、その中にギブ・アンド・テークの環境コモンズというエリアを設定して、私どもが主たる担い手としてかかわっていきこうというものです。勇払原野では、他にもNPO的なかたがたが活動されていますが、手を結んでエリア全体の保全あるいは利活用に役立てていきこうということです。



このような活動の動機は、先ほどの風倒木に象徴されますが、このプロジェクトは苫東会社が、一つのインダストリアルパークという位置づけの中で、ふんだんな緑地を持って戦略的にやっていくという予定でしたが、経営上の破綻の後、会社の縮小もあり、緑地の管理まで手が回らなくなったということがあったと思います。また、苫東の林やハスカップの原野は、立地企業の敷地は別にすると、従来から個人的に土地所有されているというよりも、国有地とかパブリックの土地として地域全体がとらえていたということもありました。したがって、環境コモンズという発想は割と唐突ではなかったとも言えます。

詳しい仕組みですが、苫東環境コモンズという概念の中に、NPOはその担い手として動き始めており、バックに開発協会の中に設けた環境コモンズ研究会があります。この中心は、後で基調報告をしていただく小磯先生です。小磯先生は、苫東プロジェクトについては北海道開発庁にいる時代に計画分野から携わってこられたかたです。もう一人の研究会の委員の辻井先生は、苫東計画を動かしていくときに環境に負荷の少ないものをどう作るか、環境保全の立場で環境アセスメントその他に非常に深くかかわってご指導いただいた先生です。この両先生を中心とした研究会で、いろいろご指導いただいたり、こちらのほうからは状況の報告をしたりという間柄で進んできました。



また、土地の所有者ということでは、私たちは苫東会社さんの緑地検討という会議の中に、コンサルではありませんが、技術士のボランティアという形でかかわっており、包括的な協定を結んでいるという関係があります。苫東の広葉樹の保全等をどのように進めていくかなどについても、小磯先生、辻井先生との意見交換を参考にしながら、苫東さんと

かかわっています。

今、NPOと企業さん、それから行政が手を携えて一つの環境保全活動をやれることを、英国仕込みの言葉で「グラウンドワーク」と言っておりますが、残念ながらNPOは、行政や企業とのつながりはまださほど強くないという状況です。NPOは、道央圏の住民とか道内外のファンに支えられて、多少「新たな公」という言い方に近い部分を担って、それをミッションにしています。

苫東環境コモンズの原型の一つは、みんなが自由に入っていたハスカップの原野、あるいはハスカップです。それから、立地企業の皆さんが、自分たちの施設が森林火災等で延焼しないように愛護組合というものを作っていました。また、遠浅町内会さんが、苫東の緑地を自ら管理しながら使わせてもらうという関係性を、土地買収の前から行ってきていました。このほか、林を育てる市民同志のコンペとか、各地のファンが苫東を訪れて森林散策をするといったことが、苫東環境コモンズの原型になっていたと思います。

苫東環境コモンズの活動を紹介します、冬場の山仕事を春まで続け、4月、5月から薪割りを始めて、このように春の1日、薪の山を幾つも積むのです。これを地域のかたがたのストーブ暖房に使っていくという循環をして、余ったものは、欲しいかたに有償で分けて、NPOの資金に回すこともしています。



昨年秋には、コミュニティの森づくりがスタートした記念にシンボルツリーを祀ったところ、散歩のときなどに手を合わせる町内会のかたがたくさんいらっしやると伺っています。

広葉樹の保育には、伐採すると根元から萌芽するという広葉樹の特徴を利用することで、持続可能な地域資源と言えるかと思えます。伐採には高度なテクニックを要するチェーンソーを使いますので、私たちは年に2回程度の講習を行っています。また、機材などの装備は基本的には個人で用意しますが、一部はNPOが貸し出しすることもあります。こういった厳しい山仕事ばかりではなくて、キノコの勉強会や山菜を採って食べるとか、ほだ木を並べてみるなど、皆で楽しめるレクリエーション的な活動もやっています。



柏原あるいは雑木林の中にあるフットパスが、非常に気持ちのよいものであることから、夏場の仕事にその手入れがあります。フットパスのサインを作って、最終的にはマップと組み合わせていくこととなります。それから、小屋の周辺はうつで悩むかたがよくおいでになる場所でもあるので、憩いの場となるように、休憩に使えるような整備をしています。

今、会員は37名、団体でご協力いただいている企業は9社、支援会員16名です。この

ような日常活動は、運営委員の4名で行っており、組織的には運営委員4名の下に苦東ウッディーズと、薪を造って分配する薪組合、それからガイドなどをする講師、レンジャーのような者がおります。当NPOの特徴を大雑把に簡潔に表現すると、環境に配慮し生物多様性を増大していくことを基本に、静かに地味に日常的に活動していること、と言ってよろしいかと思えます。



私どもが活動し享受する、ギブ・アンド・テークのテークの部分は、山菜ということではなくて、環境を保全していく自己実現の満足度という点が一番大きいと思っています。

苦東環境コモンズのミッションは、勇払原野の風土を共有すること、そして環境コモンズを実現することです。事業を支える資源には、マンパワーのほかには寄附と会費ですが、これからは地域資源も活用したスモールビジネスも展開していこうと考えています。

ご清聴ありがとうございました。（拍手）

続きまして基調報告の2、小磯先生から「苦東環境コモンズの意義」というお話を頂きたいと思えます。

小磯先生には、主催者側のご挨拶も一緒に頂きます。

3. 基調報告2

『苫東環境コモنزの意義』

環境コモنز研究会座長
釧路公立大学長 小磯 修二氏



財団法人北海道開発協会の環境コモنز研究会の座長をしております、釧路公立大学の小磯でございます。まず、主催者の一員として、今日はお忙しい中、お越しいただきました皆様に御礼を申し上げたいと思います。

環境フォーラムは、今回で3回目になります。毎年苫小牧で開催され、私も出席させていただいて、NPOの活動に対してエールを送ったり、活動についての紹介をしたり、いろいろなお話をさせていただきました。今日は、草苅さんと私はこれまでの活動経過、それから苫東環境コモنزの意義ということで報告をさせていただきます。その後、エコ・ネットワークの小川さん、それから医療法人こぶし植苗病院の瀧澤先生にご講演いただくということで、お二人には改めて御礼を申し上げたいと思います。

毎回お話ししていることですが、「苫東環境コモنزの意義」ということで、特に「コモنز」という名前が耳慣れないかたもおられますし、われわれが持っている考え方や思いを、研究会の座長という立場、研究者という立場で改めてお話しし、「コモنز」という名前のもとに苫東という大規模な工業団地の中の緑地に新しいNPO活動が展開されている意味を、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

最初に、「苫東環境コモنزの意義」ということです。少し仰々しいメッセージになりますが、われわれ研究会のメンバーを含めて、苫東で取り組んでいる環境コモنز、の活動というのは、日本という国、地域社会が健全に発展していくための、新しい時代につながる仕組みづくりに向けての創造的な挑戦です。このことが、われわれにとって大事なミッションだということです。コモنزの取り組みにはいろいろありますが、一つはNPO活動という実践を、現実に30名を超える会員によって応援団とともに進めるだけでなく、私がお手伝いをしている研究会活動の考え方とか取り組みの意義を理論的にもしっかりと理解を深めながら、日本における新しいコモنزの形成に向けて、実践と研究の両面からアプローチしていこうというのが、苫東環境コモنزの特徴です。もちろんささやかな取り組みなのですが、このような思いでやっています。

改めて「コモنزの意義」ということですが、今日は3回目ですので、この機会に節目としての整理という意味もこめて、これまでお話ししたことを復習しながら進めていきたいと思います。

コモنزの意義の1点目ですが、われわれ人類の共通の資源である地球は有限なものであるという意識で世の中で議論されるようになったのは、ここ40年ぐらいのことです。最初の大きなきっかけは、1970年代前半の「オイルショック」でした。それまであふれるばかりの石油を使って文明の生活を享受していたのが、石油というのは実は限られた資源なのだということを強く認識させられました。そして、地球温暖化が90年代以降、大きな環境問題になり、これも地球という限られたものにあり余る経済活動のツケを払うことの

痛ましさ、次の世代にどう責任を持って取り組んでいけばいいのかということでした。今年になって、大震災がありました。これは改めて、地球資源の中でわれわれの国の在り方、地域の在り方を考えていく契機となりました。そういう意味で地球というのは無限にあるものではなく、このテリトリーは勝手に使っていいのだという、これまではややもすると排他的で、独占的な、しかも社会の構造も縦割りのだったものを、より共生の関係で連携しながら、協働、パートナーシップで、という動きに変化してきていることが、ここ最近の一つの潮流だと思います。その中で最初に、持続可能性（サステイナブル）という言葉がここ数十年、よく使われるようになりました。私も、社会のことを考えるときや経済活動のあり方を考えていく上で、環境ときっちり共生して、限られた地球資源というものをいかに次の世代につなげていくかという持続可能性という言葉は、大事なコンセプトだと思います。

持続可能性というのは、ある意味、時間軸で、われわれの次の世代、あるいはその次の世代という時間の流れの中で、限られた地球というものにわれわれはどのようにかかわっていかうかという、コンセプトだと思うのです。これとともに、私は空間軸の視点で持続可能性を考えていくことも重要だと思います。今われわれが住んでいる地球上の土地とか空間、森林や河川なども、どうやってより有効に限られた資源として使っていかうかという中にコモンズ（共有資源）が、共有で、共同でいろんなものを有効に使うという、コモンズの考え方というのが、大事になってきているのではないのでしょうか。持続可能性を空間軸に置き換えたものがコモンズという概念であり、そこに現在コモンズを提起していく意義があると思います。

さらに、時間軸、空間軸に加えて、関係軸では、人と人の関係という中では今、ソーシャル・キャピタルともいわれています。それから、絆。特に大震災以降、絆の大切さ、そこにNPO活動というようなものがあります。这部分は今日は触れませんが、いずれにしてもコモンズの意義というのは、われわれが生きている時代で次世代を見据えた大切な概念であり、空間軸としてコモンズという考え方で取り組んでいくことが大事なのではないかということです。これは、1回目でも2回目でもお話をした部分です。

コモンズの意義(1)

- 人類共通の資源である地球は有限な資源
- オイル・ショック(70年代)、地球温暖化問題(90年代)、大震災('10年代)の経験
- 排他性、独占、タテ割り→共生、連携、協働
- 時間軸: 持続可能性(Sustainable)
- 空間軸: コモンズ(共有、共利、共用)
- 関係軸: ソーシャル・キャピタル 絆 NPO

次に、コモンズの意義の2点目は、コモンズという視点での土地の所有と利用の機動的なシステム構築の可能性です。現在、苫東環境コモンズが取り組んで活動しているフィールドは、苫東の工業団地の緑地です。それは一つの土地ですが、土地というのは地球の一部で、限られた人類共通の資源である地球の一部の土地という空間です。これは日本の場合、土地の私的所有権が強く守られており、いったんある人や、ある企業など、ある主体のものになると非常に排他的に使われています。私も、地域の活性化とか地域の開発ということに取り組んできた経験からも、土地利用制度の硬直性というのは大きな課題でした。前回も紹介しましたが、司馬遼太郎という歴史小説家は、時代的考察の中で日本のよさ、問題点というものをいろんな形で深く掘り下げている方です。彼が晩年に、強く主張して

いたのは、日本の国の形を一番ゆがめているのは土地の所有制度だということでした。所有者がいたからといって、その人のものだけなのか。その土地が持っている地球の一部としての空間の有効利用というもの、所有と利用の機動的な調整というものを、公と私、あるいは新しい公共というような、そういう視点で考えていこうという彼のメッセージは、象徴的だと思います。

コモンズの意義(2)

- 健全な地域社会形成に向けての空間利用
- 我が国の土地(空間)制度、土地利用制度の硬直性
- 「土地は誰のものか」(司馬遼太郎) この國のかたちを歪めているのは土地所有制度
- 所有と利用の機動的調整システム 公と私
- 排他性をやわらげ、土地(空間)の持つ価値を高めていくシステムを地域内の機動的な連携によって構築していくことが可能

それを整理すると、排他性を和らげながら、土地、空間の持っている価値を高めていく仕組み、システムを、地域内の機動的な連携によって構築していくということが非常に大事であり、また可能ではないでしょうか。苫東環境コモンズの活動の意義をこのように見ていくと、コモンズの意義として、特に土地問題、土地という空間の利用に向けての新しい意義というものにつながっていくのではないかと思います。

コモンズの意義の3点目は、「共用」ということで、一緒にいろいろ使っていく仕組み作りということ。前回、札幌の大通公園、旭川の買い物公園の話、それから公共交通の話などを重点的にお話しました。今回そこは省略させていただきます。

皆さんは、ハーディンの「コモンズの悲劇」という言葉を聞いたことあるでしょうか。経済学でよく使われる言葉です。ハーディンは経済学者ではなくて生物学者ですが、「コモンズの悲劇」を1968年に、「サイエンス」という雑誌に発表したのです。この論文はその後、世界じゅうで一番引用される論文になりました。これは、苫東環境コモンズがやっているコモンズの意義とは逆の趣旨のメッセージです。

「コモンズの悲劇」というのは、イギリスの放牧地を例に取ったものです。すなわち、共用の放牧地があって、だれでもそこに牛を放牧することができる。そうすると、ただでえさを食べさせられるわけですから、みんな1頭でも多くそこに放牧しようとする。その結果、たくさんの方が多くの牛をそこに放牧してしまったがゆえに、草がなくなって、放牧された牛は死んでいく という悲劇を紹介したものです。これは、人間というのは、みんながその地域の将来のことを考えて行動するのではなく、自分のエゴ、自分に都合のいいよう行動していくものだということです。だから、市場原理に任せておくと、そういう共有地というのはこういう悲劇をもたらす、というのがハーディンの考え方だったわけです。

1968年は公害問題が巻き起こったときでしたので、環境問題とか公害問題というのは、こういうコモンズの悲劇的な論理で全部説明がつくということで、非常に膾炙(かいしゃ)したわけです。ところが、それに異議を唱えた、ある意味では対立する考え方で提起したのが、2009年に女性で初めてノーベル経済学賞を取った、エリノア・オストロムというアメリカの学者です。彼女は、共有資源としてのコモンズという仕組みを社会の中に広めていくことが社会の発展にとって非常に重要なテーマであるという考え方でした。ただ、現実には、コモンズの利用を市場原理に任せるか、あるいは国家が管理するかのどちらかという図式で、ずっと不毛な議論が続いていました。彼女が言うには コモンズ、共有の資源をきっちり管理していくためには、第三者的な、第三の道があるのではないかと。

はセルフガバナンス、つまりコミュニティーであり、NPOであり、場合によっては地方自治体であって、国でもない、市場原理でもないものによって共有資源を有効に活用していくことが、これからの国の発展、社会の発展にとって有用である ということです。そういう学者が、2009年のノーベル経済学賞を取ったわけです。

彼女がこの考え方を発表したのは、1990年ぐらいです。彼女の考え方がノーベル経済学賞の評価に値する最大の要因になった背景は、インターネットの普及だといわれています。インターネットは、みんなが共通に利用できるシステムです。それを、社会の有用な、より価値のあるものにつなげていく。カーシェアリングなんかもそうで、車というのは自分で所有し、まさにご自分の誇りとして車を所有するという時代でした。ところが、今や特に欧米の都市部では、持つことに一切こだわらない。いかに利用するかということで、みんなシェアする。時代がいつの間にか、いろんな資源をオープンに共用していく、シェアしていく仕組みというのが実は、地域の持続的な発展に向けての新しいクリエイティブな、創造的な仕組みになってきているという、この象徴的な動き。それを少し難しく学者の論理ということで代弁すると、ハーディンの「コモンズの悲劇」からエリノア・オストロムの「コモンズ管理の第三の道」につながるということをお話ししました。

考えてみると、排他的な土地所有（伝統的な日本の土地所有）の単一的目的に利用するものから、苦東環境コモンズという大規模工業団地の緑地でありながらもそこにハスカップの実がなれば、それを採りに行く。そこをフットパスとして利用する。多目的、重層的な利用につなげていくという動きは、一つの経済的価値から、コミュニティー、地域全体の経済的価値というものを重視する考え方への流れだと思います。

これからは人口減少、政府の財政環境も大変厳しい。そういうもとでの地域社会システムという中では、空間の共用化による価値固有の再分配という動きは、私がかかわっている経済学の中でも非常に大事な動きになってくるのではないかと思います。コモンズの意義の3点目ではちょっと難しいお話をしましたけれども、これからの経済社会を考えていくうえでも、コモンズというコンセプトに着目した取り組みというのが大きな意義のあるもので、われわれを取り巻くいろんな社会がそういう形に変化してきているということです。

コモンズの意義(3)

- 地域全体の価値を高めていく「共用」の思想
- ハーディン(「コモンズの悲劇」)とエリノア・オストロム(「コモンズ管理の第三の道」)
- インターネット、カーシェアリングなどに見られるように、よりオープンに共用(シェア)していくシステムが、地域の持続的な発展に向けての創造的システムの潮流に
- 排他的所有(Mono, 単一的利用)から、コモンズ的利用(Poly, 重層的利用)へ
- 個の経済的価値から、コミュニティ、地域全体の経済的価値を重視する考え方へ
- 人口減少、政府財政支援の限界下の地域社会システム→空間の共用化による価値、雇用の再分配へ

コモンズの意義の4点目。3月11日に起きた大震災の教訓を、われわれはどう受け止めていくのか。この部分は、コモンズという概念、コンセプト、これに基づく実践活動というのが、大きなかわりと意味があるのではないかと考えております。私も被災後に陸前高田に出向く機会がありましたが、言葉がありませんでした。この悲劇に自分自身としてどう立ち向かっていけばいいのかと思い悩む日々が続きましたが、これからは、今後の活力ある日本の再構築に向けて、それぞれの立場で、変えていく大切な契機としてそれぞれが受け止めていくということが大事なのではないかという思いでいます。今回の大震災の教訓という中で、平時の論理と非常時の論理という言葉で使い分けていますが、これまでの日本においては、特に戦後60年以上、平時の論理という考え方があまりにも支配的になっ

ていたのではないかという思いがあります。平時の論理というのは、いわば効率性を重視する、むだを省くということです。例えば、企業の経営活動においても、あまり在庫を持たず、足りない時にすぐ送ってもらうような形での生産体制を敷くことが効率的だということです。ただ、これはいざという非常時を想定しない、常に平和で安定的な社会というものを前提にした仕組みです。そこにより強い合理性とか、機能重視となってくるとより、経済効率重視になってくる。人、モノが集中する大都市の論理がだんだん重視されていくという流れの中で、社会とか国は、平時と非常時それぞれの考え方をバランスよく考えて造っていかないとダメなのではないでしょうか。

では、非常時の論理とは何かというと、ある意味で強靱な社会づくりで、ある意味では長期的、マクロ的な視野に立つものですから、場合によっては、リダンダンシー（多重化による代替性）とありますが、一見そのときはムダであったとしても、いざというときに強いというもので、社会の仕組みも柔軟性、絆というものが非常に大切になってくる。そういう中では、一つの資源、一つの空間でもそうですが、一つの目的のためだけにそこを利用していくという状況は、極めて柔軟性に欠けて、強靱性がない。そういう中では共有資源、コモンズとしての地域づくりというのは、強靱な、しなやかな社会づくりにつながっていくのではないのでしょうか。経済合理性だけだと大都市中心の発想でいいわけですが、食料であったり、エネルギーであったり、非常時の役割が地方の

コモンズの意義(4)

- 大震災の教訓:この悲劇を、活力ある日本の再構築に向けて、それぞれの立場で日本を変えていく大切な契機として受けとめていくことが大切
- 平時の論理と非常時の論理:平時は、効率性を重視(ムダを省く)する思想、合理性、機能重視、大都市重視の論理へ
- 非常時の論理:強靱な社会、リダンダンシー、柔軟性、きずなの大切さ、共有資源としての地域(コモンズ)、地方の役割 北海道の伝統
- 「持続可能なコモンズとしての国土・地域の再生」(「持続可能社会における国土・地域の再生戦略」(日本学術会議の提言、2011年9月1日)での基本理念
- 有限な国土、国民の共有財産(コモンズ)としての国土という認識で、自然生態系に配慮した計画と管理の仕組みのパラダイム転換を進めていく必要がある
- コモンズの思想が柔軟で強靱な国土、地域社会の形成に

役割で、北海道の伝統はまさにそうなのではないのでしょうか。明治の時代になったときに、日本が植民地にならないようにしっかりと北辺の防備を固めるということで、重点的に北海道開拓が進められ、戦後は多くの植民地を失って、多くの人引き揚げてくる。そこで食料を提供する北海道の役割ということで、北海道開発の重要性が見直された。そういう意味で、非常時の論理という中には、実は北海道という地域の役割もあるということです。その中で一つ紹介しておきたいのは、今回の大震災の後、いろいろなところからいろんな形の提言が出てきています。政府の復興会議をはじめ、われわれ研究者が集まる日本学術会議でもいろいろな提言がありました。その中で、私の専門分野である国土計画とか地域計画、都市計画という分野の研究者が集まった日本学術会議の分科会がありますが、そこから9月1日に、「新しい持続可能社会における国土地域の再生戦略」というものが出されました。それは「持続可能なコモンズとしての国土地域の再生」という提言です。これだけの非常時を経験したこれからのわが国の国土づくり、地域づくりにおいては、国土、地域の空間をコモンズ、共有資源として、幅広い空間の持っている利用価値というものをきっちりと利用できる仕組みにしていくということです。有限な国土、国民の共有財産、コモンズという認識は、自然、生態系に配慮した計画とか管理の仕組みというものに転換していく必要があるのではないかというメッセージを出しています。

今日はコモンズの意義ということでお話をしていますが、コモンズの考え方、思想が、これからの柔軟で強靱な国土、地域社会の形成につながる考え方ではないかということで

す。コモンズの意義の4点は初めてお話をしましたが、こういう考え方が、これから皆さんがたがNPO活動を含めて進めていく中でも、背景として理解しておかれることが重要ではないかということをお話をさせていただきました。

最後に、9月の初旬に、スウェーデンを訪れる機会がありました。北欧諸国の経験はコモンズを考えていく上で大変興味深いものがあります。北欧には、日本の入会権よりもっと広い「万人権」という権利が定着しています。万人権とは、すべての人々にとって、自然を利用する、自然とかかわる権利があるということです。ただ、これはそれぞれの国の特性に応じて多様な形で権利展開され、社会に定着しており、その中でスウェーデンでは、「自然享受権」という権利として定着しています。これは、土地の所有者に損害を与えない限りにおいて、すべての人に他人の土地への立ち入りや自然環境の享受を認める権利ということで、スウェーデンでは憲法上の権利となっています。ある事例をお話ししますと、私の知り合いが夏休みの週末、たまたまスウェーデン人の別荘に滞在していたそうです。大変広い家なのですけれども、時々、キャンパーがその庭に来てテントを張って、勝手に寝泊まりしているというのです。でもそれは、スウェーデン人にとっては当たり前のことなのだそうですが、私の知り合いの日本人は驚いていました。ただ、そこにはマナーがあって、そこで定住されると困るわけですが、ごく短期間の滞在であればお互いに認めるという権利関係がスウェーデンにはあるということです。

これはノルウェーでもフィンランドでもいろいろな形がありますが、その話を聞いて、北欧には人と自然、都市との共存の思想があるのではないかと思います。ですから、ここで議論しているコモンズということをあえて説明しなくても、いろいろな形で定着してきているということです。ただ、デンマークでは平地が多く、そんなに森林がないので、スウェーデンのようなゆとりのある自然享受権ではないですが、別の形の権利形態として展開されているようです。

最後にご紹介するのは、ストックホルムにある世界遺産の「森林の墓地」のお話です。苫東環境コモンズの目指す方向と共通の理念が感じられる興味深い事例だと思っています。

苫東環境コモンズは森林と人との関係、人々にとっての共有資源としての森と人間がどのように共存していくのかが大きなテーマですが、森と人間との究極の共存というのは、人が自然な形で森に永遠に眠ることではないだろうか。そんな思いがする事例です。森林の墓地の名前は「スクーグスチルコゴーデン」と言います。写真を用意しましたので、それを見ながら説明したいと思います。

これが、スクーグスチルコゴーデンという森林墓地の全景の写真です。ストックホルムの中心部から地下鉄に乗って15分ぐらいのところですよ。ですから、札幌だと、都心部から真駒内あたりでしょうか。そういうところに、全体の敷地で96ヘクタールの森林地帯があります。芝生も整っており、大変きれいに、森林との緑のバランスのよく取れたところで

コモンズを考える
北欧・スウェーデンでの経験

- 北欧の万人権・自然享受権:土地の所有者に損害を与えない限りにおいて、すべての人に他人の土地への立ち入りや自然環境の享受を認める権利(スウェーデンでは、憲法上の権利)
- 背景に人と自然、土地との共存の思想
- 森との共存、究極の共存は「森に永遠に眠ること」
- 「スクーグスチルコゴーデン」の紹介

す。ここができたのが1914年ですから、もう100年ぐらいの歴史があります。

ここはどのように計画されたかという
と、北欧だけではなく、特にヨーロッパの
自治体にとって、墓地の管理というのは重
要な仕事なのですが、人々の生活とどこで
どういう形で自分が永遠に眠るかというの
は、自治体にとって大変大事な行政サービ
スであるということで、ストックホルム市



役所が、ストックホルム市民にとっての将来の永住の墓地ということで、新しい墓地の計
画を100年ぐらい前に立てたということです。計画については、オープンな国際コンペで
やったそうです。応募した中で選ばれたのは、スウェーデン人の若手の建築家のグンナル・
アヌプルンドとシーグルド・レーヴェレンツでした。

墓地に入っていきますと、最初に十字架
があります。これはアヌプルンドが設計し
たもので、これは宗教上の十字架ではなく
て、生と死の循環という意味合いを示して
いるそうです。



スクーグスチルコゴードンのほとんどは
森林ですが、100ヘクタール近い敷地の中
に幾つかの礼拝堂と火葬場があり、あとは
自然な墓地になっていて、約10万の墓地が
あるそうです。



これが墓地です。見て分かるように、あ
くまで森林が主体です。スウェーデンはも
ともと土葬の国でしたが、今は火葬も普及
してきているそうです。土葬というのは、
土地空間をある程度独占的に所有してしま
いますが、火葬というのは燃やしてしまう
ことで、負荷なく森に帰ることができる
という意義があるように感じました。まさに

この墓地というのはコモンズです。みんなが一緒に眠っている。中心は墓石ではなくて、
あくまで自然で、墓石も非常に簡素です。

広大なスクーグスチルコゴードン全体の中では、お墓があるのはあくまで一部です。ス
ウェーデンで有名なグレタ・ガルボ、彼女のお墓もこの中にありますが、さりげなく眠っ
ている姿に魅力とさわやかさを感じました。日本では有名人だと「ここが私のお墓」とい
わんばかりの立派な墓石を目にしますが、どうも私は馴染めません。スウェーデンではど
うもそんなことはないようですが、その背景には、北欧の万人権という自然に対して万人
がかかわる、そういう思想の象徴的な空間としての墓地というものがあるようです。この
ように、森林の中にストックホルムの市民が眠っているという空間ですが、本当にたたず

むように簡素な墓石ですが、全体の中には非常に洗練された設計コンセプトがあります。これはメインの施設の火葬場ですが、非常に機能的にできています。当初は、火葬をするということに対して、スウェーデン人の抵抗もあったようですが、今は、森に帰るという営みの中で、すっかり定着してきているということです。

これはスクーグスチルコガーデン、森林墓地の中にある礼拝堂です。中に入りましたけれども、本当にシンプルで、機能的な礼拝堂です。見ていただきたいのは、礼拝堂からずっと中に、こういう森の小道があるのです。これは「七井戸の小道」と呼ばれています。これは、非常に精巧に設計された小道で、ちょうど礼拝堂から並木が終わるまで 888 メートルの距離があります。この設計のコンセプトは、この礼拝堂に向かうとき、ものすごく悲しみにあふれた、その悲しみをいかに和らげるか。礼拝を終わって戻ってきたとき、その悲しみを乗り越えて、次につながる人の心の動きと自然、これとの関係性を非常に緻密に考えた設計コンセプトがあります。このスクーグスチルコガーデンにはこういう心の動きに配慮した設計コンセプトが随所に見られます。私はもともとプランニングが専門なものですから、人と自然との関係性というものをこういう形で表しているというところに、大変感激し、衝撃を覚えました。

これはスクーグスチルコガーデンの一角にある「追悼の丘」というところです。すべての死者に対する慈しみを終えて戻ってきて、少しほっとした心持で追悼する丘。これはニレの木の丘です。ニレの木の追悼の丘に上がっていく階段は勾配や高さが、最初はけっこうきついですが、次第に緩やかになって、ゆったりと人の心の動きに合わせて疲れないうという設計コンセプトで計画されているということです。

コモンズの意義というのは人と自然、それから空間、それとのかかわり方という、これが地域の立場から地域の活性化、地域の持続的な発展というものに向けての創造



的な挑戦の中でそのかわり方を考えていくという営みなのではないかと思います。苫東環境コモンズの今の活動は、まさにそういうことだと思います。その中で、私自身がたまたま訪れたスウェーデンの地で感じたのは、人の心と自然との質の高い関係性、それをどうやって作り出していくのかということです。これは、プランニングと書きましたけれども、さまざまなアイデア、知恵、工夫、そこにはランドデザイン力、あるいは修景建築の技法、これはやっぱり技術であり、われわれが学びながら高めていくこと。それから、参加システムという制度、やはりそこには政策も必要なのかも分かりません。たまたまですが、本当に都市の郊外にある墓地で、こういう経験をしました。



これは1996年、世界遺産としてユネスコから認定されています。森林と人のかかわり、その中での取り組みというものが、世界遺産として評価される取り組みになってきています。苫東環境コモンズが世界遺産にということはすぐには難しいでしょうが、これからの時代というのは人と自然と空間とのスマートな関係づくりというのが、大きな価値を持つ時代になってきているのではないかと、それに向かって創造的な挑戦を続けていってほしいという思いで、ご紹介させていただきました。

さて、頂いた時間が参りました。環境コモンズの意義を基調報告ということでお話をさせていただきましたが、これからの基調講演につなげていただければと思います。

ご清聴ありがとうございました。（拍手）

（司 会）

ありがとうございました。NPOのフィールド活動に対して、非常にアカデミックな面から座標を与えていただいたような感じでございました。

2部はコモンズの具体的な利活用といったところに入らせていただきます。その前に5分間だけ休憩を取らせていただきます。

（休 憩）

後半の部に入りたいと思います。

いよいよコモンズの具体的なお話に参りますけれども、コモンズといえば、フットパスというように連想されるかたもいらっしゃると思います。

最初に、本場英国のフットパスにほぼ毎年足を運び、国内外のフットパスに非常に精通されていて、北海道内で地域おこしのネタとしてもフットパスを展開している、「フットパス伝道師」の小川さんにお話しいただきます。

4. 講演1

『今、注目されるフットパスの取り組み』

～ 地域ビジネスと地域連携～

エコ・ネットワーク 代表 小川 巖氏



ただいまご紹介いただきました小川です。「フットパス伝道師」とか、「ミスター・フットパス」と言われたりしています。（笑）

自分では全然気にしないで、ヘルメットをかぶった写真をパンフレットに出しましたら、10数名のかたから「何でわざわざ、ヘルメットをかぶっている写真を出すんだ」と言われました。実は自分の写真というのはほとんど撮っていないのです。学生実習で山の仕事をやっているときに、たまたま学生が撮ってくれたものしかなかったのです。ヘルメットを取ったらこの程度、ということでごらんいただきたいと思います。（笑）

ただいま小磯先生から突っ込んだお話がありました。私の場合は、ちょっと話が逆戻りしてしまう感じがいたしますが、そもそもフットパスとはどういうものかという話をしていきたいと思います。

ご出席の皆さんは、フットパスという言葉を知っているのではない、と思いますが、他の集まりでは、「フットサルは知っているけれど、フットパスは知らない」といった具合で、知っているという人は2割ぐらいですが、それでも最近は少しずつ増えてきている感じがいたします。

この間、面白いというのか、びっくりしたことがありました、私がフットパスのことをいろいろやっているというのを知っている方が「健康にいいんですね」と言うから、「ああ、いいですよ」という話をしていたら、どうも話がかみ合わない。で、よくよく聞いてみたら、私がフットパスと言っているのに、そのかたは「パス」を逆に「スパ」と言っている。それで、フットスパって何のことかと思ったら、足湯のことだったのです。スパというのは温泉ですよ。そういう具合に、まだまだフットパスという言葉自体が浸透しているとは言えませんが、10月1、2日、山形県長井市で日本フットパス協会の総会とシンポジウムがありました。そこで全国の事例を聞いた限りでは、北海道は間違いなく、フットパスに関しては日本の先頭を突っ走っているということを実感しました。それで北海道では今、ここまで盛り上がっているという話をかなり吹聴してきました。参加されたかたがたも、これから北海道にフットパス歩きに行ってみよう、とお世辞半分でも言ってくださいました。これから、北海道のフットパスを歩くという人たちがじゃんじゃん来るような時代になってくれるよう、私も伝道師を努めていきたいと思っております。

これは、現在、北海道内にどのぐらいのフットパスがどこにあるか示した図です。苦東のは入っていませんね。すみません。早急に訂正いたします。（笑）

多分、ここから一番近いのは、白老のウヨロ川フットパス。これはフットパスとしても非常にユニークで、今の時期だとサケが遡上していて、至近距離で観察できます。サケは道東に行かないと見られないというのが一般的な認識だと思いますが、札幌近郊、苫小牧の辺でもそういうところがあります。

現在、道内の40の市町村で100を超えるフットパスがあります。どこまでをフットパスと言っていいのか判然としないものも含めて、多く見れば200ぐらいとかなりの数になっています。偏りも若干あって、例えば渡島半島になるとちょっと影が薄いとか。小磯先生の釧路管内には(笑)フットパスと言っているところが、まだないので。後で出てきますが、ロングトレイルを志向している人たちが地方にはおられます。



福島町には殿様街道というのがあります。あれはなかなか優れたものですね。距離そのものは短いのですが、熊野古道に匹敵するぐらいの雰囲気を持っています。それから、江差でもつい最近、「いにしへの道」という名前のフットパスを始めました。

奥尻島でも、3~4年前から一生懸命やっていますし、意外にも、札幌市内でもフットパスを作ろう、歩こうという形で広まり、みなさんのお手元の「第14回全道フットパスの集い」というチラシにあるように、たくさんのコースがあります。ただし、フットパスという名前をつけているところはまだ少数で、私の目から見て、フットパスとして十分通用する、まさに「アーバンフットパス(都市の中のフットパス)」として、これからも話題になっていくのではないかと考えております。

そもそも、道内ではいつごろからこんなことが始まったのかと、よく聞かれます。多分、散発的には1990年代の終わりごろから使われていたと思います。

道内での動きでは、北海道新聞に野生生物基金というのがあって、どういうテーマでフォーラムをやったらいいかという相談を受けた際、当時ぼちぼち話題になり始めていたフットパスをテーマにしたフォーラムを2002年9月に行いました。われわれの予想では100人来ればいいかというところに、何と350人も人が会場に詰めかけました。定員が200人ぐらいのところまで350人ですから消防法の違反ということで、後

	全道フットパスの集い	道内	道外
2002年		10月 北海道新聞野生生物基金「フットパス」をテーマにしたフォーラム(札幌市)を開催(主催:北海道新聞野生生物基金)	
2003年	4月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)		
2004年	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)		
2005年	4月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)		
2006年	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)		10月 フットパスの集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)
2007年	4~7月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)		
2008年	4月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)	10月 「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)
2009年	4月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)
2010年	4月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)
2011年	10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)		10月 道庁札幌支庁「フットパス」の集い(札幌市)を開催(主催:道庁札幌支庁)

でビル管理会社からこっぴどく怒られましたが、そこである意味、自信を持ったわけです。潜在的に、歩くことに関しての関心が高いということです。であれば、そういった人たち、あるいは団体・グループを集めた活動をやっているのではないかとということで、翌2003年4月に札幌市内で「全道フットパスの集い」を行いました。実際にフットパス活動をやっておられる方、あるいは歩くことに興味を持っている方々が集まって、1回目は50人ぐらいでした。この集いを全道各地、持ち回りでやっということで、2回目は11月に白老町で開かれたわけです。あとは年に1回ないし2回のペースで、フットパスそのものについて知ってもらう機会にしていこうと各地で行なっています。

それとは別に、フットパス国際フォーラムを2008年に黒松内町で開きましたし、南幌町

でフットパスと農のつながりを持ったフォーラムなどもやっております。また、日本フットパス協会の総会（第3回）を、これも黒松内町で開催しました。

日本フットパス協会は2008年に設立され、東京都町田市の市長が会長をやっております。「町田市がなぜ、フットパスか」と、よく聞かれます。町田市というのは平地にびっしりと住宅が建っており、何でこんなところにフットパスが？と思うのですが、多摩丘陵の流れがあつた辺まで来ていて、鯨の背中のような形で住宅街の中に取り残された丘陵があるわけです。そこには林が残っていて、何としても死守したいということなのです。そこをいろいろな手段で買い取ったり、借りたりということをやりにながら、林を利用してもらう方法として、林の中に昔からある道をフットパスとして位置づけて、それを憩いの場として市民に利用してもらうという発想なのです。ですから、町田市はフットパスの取り組みに熱心です。僕も5,6回行っていますが、これが本当に東京なのかという農村風景が残っています。ですが、後継者がいないということで、「私の代で終わり」という農家も何軒かあります。でも、フットパスを歩く途中に立ち寄るとお昼を出していただいたり、というつながりができる中で、田んぼの管理をフットパスを歩くグループの人たちでやろうと、フットパスが一つのきっかけになった、新しい取り組みが、東京でまさに commons のような発想でやっていることも一言、付け加えておきたいと思います。

フットパスと言っても、いろんなタイプがあると思います。私が勝手に類型化したところ、北海道で一番多いのは、農村エリアを通るフットパスです。上富良野から始まって、滝川なども入って、割と都市部の郊外にそういう場所があります。

山道・街道もフットパスの一種に位置付けます、北海道には街道と呼ばれるところが非常に少なく、先ほどの殿様街道ぐらいのものです。ただし、殿様街道も、よく聞くと、後になってつけただけの話で、本当に昔からそう言われていたか分からないところがあります。

えりも町、様似町は、険しい山が海岸まで迫っているものですから、昔は、船で往来していた。ところが、海が荒れると船便が使えないので山越えの道を造ろうと、今から200年ぐらい前、1800年前後の寛政年間に江戸幕府が北海道を直轄地にした時期に山越えの山道を造ったということです。ここには書いてありませんが、石狩市の増毛山道とか濃昼山道というものもそれに該当します。

都市近郊でも、今、フットパスに取り組んでいるところがありますし、ユニークなところでは、はけもの道です。日高管内はエゾシカが大変多いところで、踏み固められたけもの道があります。その木を枝打ちして、歩きやすくしてフットパスにしています。けもの道にはシカぐらいかと思ったら、クマが実際に歩いていたということもあり、これは本物のけもの道だということで、平取町の自慢になっています。

国鉄がJRに変わる時点で、随分鉄道が廃線になりました。そういうところが現在、まだ残っていて、そこを利用してフットパスにしていこうという動きがあります。

農村エリア	上富良野町、黒松内町、釧路市、南幌町、士別市、音威子府、白糠町、滝川市、江刺市
山道・街道	えりも町、様似町、増毛町、濃昼町、増毛町
都市近郊	滝川市、美瑛市、中標津町、美瑛町、江刺市
けもの道	平取町
湖沼	新穂町、新穂町
種別	滝川町、音威子府、新ひだか町、天塩町、美瑛町
都市域	札幌市、旭川市
観光地	阿寒湖町、ニセコ町、南幌町・天売島、江刺市、豊原市
温泉利用	滝川市・美瑛町(ウツクサホースガーデン)

複合というのは、ここに挙げたようないろんなものが混じったもので、観光地が、観光の一環としてフットパスに取り組みということもあります。

乗馬併用は、乗馬クラブが乗馬用の道を作るのはごく普通にあるわけですが、乗馬用の道を逆に、人間も歩いてもいいではないかという発想で、旭山動物園の裏の方のクラークホースガーデンでやっています。

このように、さまざまなタイプのフットパスがすでにあります。これまで一つの自治体、市町村の中に1本なり数本のフットパスがあるというタイプのフットパスをあげましたが、最近ではロングトレイルも志向されています。

先ほど、釧路管内にフットパスの印がありませんでしたが、AKウェイがまさにその一つです。AKウェイというのは、網走のA、釧路のKなのだそうです。この直線距離で120キロをつなごうということですが、歩く道はくねくねしていて、実際は200キロ以上になるようです。

中標津から、北根室ランチウェイというのがあり、十勝でもこういう動きが幾つかあるようで、東とかちロングトレイルは、そのうちの一つです。

それから今、面白いのが富良野です。旭川市を起点に美瑛町、上富良野町、中富良野町、富良野市、南富良野町、それから占冠村まで一遍に全部通してしまうおうと、地元でそういう活動が活発になされています。ひょっとすると、2,3年でそういったコースができてしまうのではないかとことです。ニセコの周辺でも同様なことがあり、倶知安町、ニセコ町、蘭越町、黒松内町、それから最近は真狩村も入りました。ですから、これも案外早く、そういったルートができるかも知れません。

こういったロングトレイルを進めていって、遠からず函館から稚内までフットパスができたらいなと思います。僕は毎年、熊野古道に行っていますが、一度に全部は歩けません。1回で50キロ、60キロがせいぜいでしょう。ですから、熊野古道だと10回位行くと大体歩けるかと思っています。それと同じように、北海道を10日、あるいは1カ月かけて歩くことができるのではないかと期待を持っています。本当に、そういうことをわれわれも究極の目的としているわけです。

いろいろな目的がありますが、それとフットパスとの対応を見たものです。要するに、一つの目的でやっているわけではなく、いろいろなものが組み合わせられていて、フットパスを楽しもうではないかということです。

次に、目的別といいますか、どこでどんな活動が行われているか見ていただきます。「農」と「食」というのは、北海道で一番多く、北海道らしい活動になっていくのではないかと思います。例えば、黒松内のフットパスでは、町の施設である「トワ・ヴェール」という農産物手づくり加工センターで、実際にチーズやハムなどを作っていて、レストランが併設されており、そこでのお昼を目的に、みんなそこを目標けて歩いて行くわけです。

それから、上富良野町などでは十勝岳連峰が目の前に展開していますから、景観的には

地域別にみた主なフットパスをその目的

地域	目的	自然	歴史	文化	産業	健康	教育	その他
黒松内町(オホシナイ)		○	○					
上富良野町(平部峠F&K)		○						
占冠村(占冠山道)		○	○					
日東町(日東川F&K)		○						
美瑛町(美瑛山道)		○	○					
滝川町(江津乙山の道)		○						
中富良野町(中富良野山道)		○						
倶知安町(倶知安山道)		○						
ニセコ町(ニセコ山道)		○						
蘭越町(蘭越山道)		○						
黒松内町(黒松内山道)		○						
真狩村(真狩山道)		○						
十勝町(十勝山道)		○						
小樽町(小樽山道)		○						
旭川町(旭川山道)		○						
稚内町(稚内山道)		○						
網走町(網走山道)		○						
紋別町(紋別山道)		○						
室蘭市(室蘭山道)		○						
札幌市(札幌山道)		○						

申し分ありません。一昨年、第11回全道フットパスの集いで、400人ぐらい集まったのですが、そのときに、何と自衛隊がカレーライスを作ってくれました。自衛隊がそういった活動に協力してくれる時代になった、ということで、ちょっと話題になりました。

えりも町は、漁業のまちでもありますし、酪農も大変盛んで、半酪半漁とも言うべきまちです。写真には海産物しか出ていませんが、短角牛と海の物が出てきます。フットパスを歩きに来た人たちに、地元の特産品をアピールする機会にもなっています。

南幌町は目立たない町ですが、札幌と岩見沢の中間ぐらいにあって、真っ平らなところです。ここには、畑や水田が広がっております。このグループは、フットパスのコースの中に有機農業をやっている農家を取り込み、そこでお昼になるように組んでおくと、農家のかたも「よく来た」ということで、有機栽培のトウモロコシやカボチャ、トマトを振る舞って下さいます。大変おいしいものですから、お土産にカボチャを買っていくことになります。安心安全で、かつ、おいしい。だから、フットパスと組み合わせることで、地元の農産物をアピールできるのです。

僕は、この農家のお宅から有機栽培のお米を買っています。大変おいしいので、東京辺りにいる友達たちに送ると、「おいしいから、もっと送れ」となるものですから、最近、あまりおいしいものを送るのも考えものだと思っています。(笑)

南幌では、今年は試行的にやったようですが、フットパスを歩いていく途中の花壇の草むしりや農作業を1、2時間取り込んでいこうという取り組みを、本格的にやっていくようです。

滝川の例では、丸加高原も菜の花が大変きれいなところで、そこを歩くだけで魅力を感じる訳です。ここは、道内だけでなく、道外に向けてもアピールしているようです。廃校になった小学校を利用したレストランに寄るようにして、手作りの料理を出してもらおう。地元の食材を使ったものを出してもらおうわけですが、これがまたとても人気となっています。新得町の共働学舎では、オーナーの宮崎さんが、自慢のチーズを出してくれます。チーズが出れば当然、ビールもなくてはというので、臨時パブになります。冷えたビールを車に積んできて販売しま



す。汗をかいた後ですから飛ぶように売れます。そういうビジネスもこれから展開できるのではないかという話を、みんなでしました。

できるだけ農家、あるいは地元の商店などとタイアップして、お昼ごろ、あるいは途中で立ち寄らせてもらうのでということで、採れたものを用意していただく。すると、おばあちゃんのちょっとしたお小遣いができる。そんなたいそうなビジネスではありませんが、そういう形でフットパスに対する理解を深めてもらう取り組みが随分と行われるようになっていきます。

それから、南幌町はキャベツの生産がとても盛んなところですよ。キャベツを使ったキムチをフットパスを歩いた後作ろうではないかと地元の人たちの指導でやっています。汗を流して温泉に入って終わりというのではなくて、さらなるプラスアルファが組み込めるのではないかということです。

根室市に「AB-MOBIT(エービーモビット)」という酪農家のグループがあります。5人の酪農家が、酪農に対する理解を深めてもらうにはどうしたらいいかという中で、歩いてもらって、直に触れてもらうのが一番だろうということで、自分の放牧地の中を歩かせるというところから始まっています。太平洋岸はイギリスの海岸線に本当によく似ており、ここに行けば、イギリスに行く必要がありません。(笑)タダとは言いませんが、「安い値段でイギリス体験ができる」というキャッチフレーズにしようかと言ってあります。



新得町には昔の根室本線の廃線跡が残っています。石勝線ができる前まで使っていたトンネルも残っています。要するに、廃線を使ったフットパスがあるわけです。ここが、北海道で組織的にフットパスをやった最初だと思います。「旧狩勝線を楽しむ会」は、ペンションオーナー兼羊飼いの竹田さんが始めました。このトンネルを越えた向こうは上川管内の南富良野町に通じています。今年、もう通じたから、ぜひ歩き



に来てよ、という誘いがありました。つまり、十勝管内から上川管内の方まで抜けられるようになったわけです。先ほどのロングトレイルの話にあったように、旭川からずっと上富良野町まで来て、さらにここを越えると十勝に入る。十勝にも幾つかロングトレイルの動きが実際にありますので、さらに道東の方に繋がる。ですから、「函館から稚内、根室へ」という話は、大ぶろしきでもなんでもない。本当に、5年以内にそうなるのではないかと考えてあります。

観光的な要素を持ったフットパスを紹介
します。右の写真は先ほど申し上げた白老
町のウヨロ川フットパスで、川のへりを歩
けるようになっていきます。時期にもよりますが、今ごろでしたら、まだまだ川にサケ
がたくさん遡上しています。ここは、地元
のかたがたと一緒に10年くらい前から、試
行錯誤していたところ、去年、一昨年あた
りから大型バスで観光客が来るようになっ
て、これはちょっとまずいと思っています。観光は観光でも、大型バスでドヤドヤッと来
て、ドヤドヤッと帰るようなものではないのですが、皆さんに白老を知ってもら一つの
きっかけということで、仕方がないという気持ちもあります。



こちらの写真は、宗谷丘陵です。宗谷岬
のすぐ裏手といいますか、南側です。これ
は単なる農道で、これ自体は面白くありま
せんが、なだかな周氷河地形といって、
氷河期の影響を受けた地形となっており、
この高いところまで行くとサハリンが望め
るということで、大変魅力的です。稚内
にはフットパスのことで何回か行っていま
す。稚内市の皆さんは、初めはそれほど本
気ではなさそうでしたが、最近になって、



だんだん本気度が高まってきて、面白くなってきました。コースを幾つも作って、その延
長として、サハリンにフットパスを作ってはどうかというアイデアが生まれています。地
元と手を結んで、フェリーを使ってインターナショナルなフットパスウオークができるの
ではないかと本気で考えています。これはまだ、ほら話の段階です。

それから、洞爺湖には噴火関連のスポットがいくつもありますので、そこを見せるのに
遊歩道として整備したものをつなぐとフットパスになります。

次の写真に写っているのは、根室のフ
ットパスで、日本野鳥の会が買い取った
エリアです。ここではタンチョウが繁殖
しています。そういうところでは、歩く
側も少し気配りしなければいけないとい
うことがあります。野鳥の会としては一
切、入ってもらいたくないということだ
ましたが、時期を限定して歩くマナーをき
ちっと周知するという条件で、オーケー
になったという経緯があります。



逆に、熊が出てきたらどうする？ということはどこでもいわれています。今、札幌市で
大騒ぎになっていますが、もともと北海道にはどこに行っても熊がいるというのは当たり

前だと思って、音を出す、しゃべる、それからラジオを鳴らすなど、歩く側がきちんと実践するということを条件するということです。言ってみれば、そういうことが一種の環境教育と考えて進めたらいいと思っています。

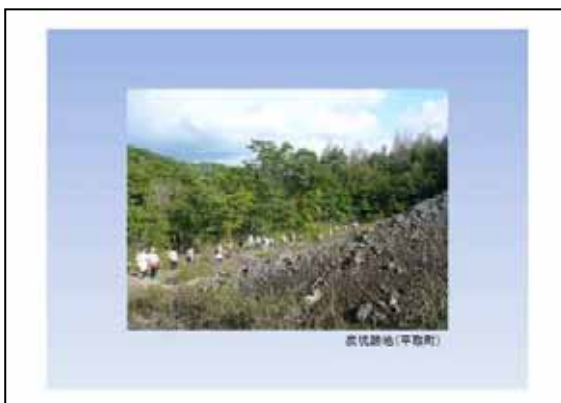
小樽市にも、いい歩道が幾つもありますが、まだまだそちらの方に人が行くようにはなっておりません。これから、小樽の新しい魅力として皆さんに利用されることではないかと思っています。

次に、歴史に関連したところを活用したフットパスです。先ほどのえりもの猿留山道ですが、山道というのは昔、貧乏人は徒歩で歩いたのでしょう。けれども、お侍とか、僧侶は、馬あるいはかごで移動していましたから、そんな急な坂道ではありません。登山道と違って、今、歩いてみても非常にゆったり歩ける道です。いにしへのフットパスとして、山道というのはなかなか捨てがたいものです。

南幌町に、昔、泊まることができたり、郵便の受け渡しをした駅通があります。駅通は昔の道の駅だと思ってもらえればいかもしれませんし、道内あちこちにまだ残っているので活用ができると思います。また、道内至るところにある炭鉱跡地も、一つの産業遺産という形で取り込んで、コースに組み入れることもできます。

フットパスに関する交流では、イギリスのランブラーズ・アソシエーションという団体（ランブラーズというのは「そぞろ歩き」とか「ぶらぶら歩き」という意味）の方を招いて黒松内町でフォーラムもやりましたし、えりもの山道では、使っていると道も少し荒れてくるので、スコップを使ってその修復をしました。真ん中で一生懸命やっておられるのが、えりもの町長さんですが、地元の子供もいれば、農協女性部の方、地元の人たちだけではなくて、札幌から来た25人ぐらいの人たちと一緒に、こういった作業に当たりました。

今日のテーマの一つの“健康”にも絡んでくると思いますが、歩くこと自体がすでに健康につながるということです。よく聞かれるのは、ウォーキングとフットパス歩きはどこが違うのか、ということです。私は、ウォーキングというのは体育会系の活動で、わき目も振らず、一生懸命歩く。それはそれで結構なのですが、それは個人のレベル、パーソナルな部分で終わってしまうわけです。フットパス歩きというのは、今ご覧になってい



ただいとお分かりいただいたように、社会とのつながり、地域とのつながりが濃厚ということで、歩くことで健康にいいだけではなくて、地域の健康といいますが、地域の元気にもあずかるというところが、ウォーキングとフットパス歩きの大きな違いではないかといっています。

スペインの「巡礼の道」というのを聞いたことがありますか？実はそこを、今月10日から18日にかけて歩いてきました。850キロありますから、全部歩き通すと50日ぐらいかかるそうですが、今回は8日間でしたから、バスも適宜使って、ハイライトの部分だけ歩くという、ちょっといい加減な歩き方をしてきました。向こうでは、歩いている人が多いのにびっくりしました。全区間、1日当たり万という数の人が歩いている。朝方には、湧き出るがごとく、宿から巡礼者が出てきます。2,000円ぐらいで泊まれるような安い宿があるのです。僕らが泊まった街の中の普通のシティーホテルのフロントに聞いてみますと、そのホテルの半分以上、あるいは、時期によっては大部分を歩く人から恩恵を受けているという話でした。また、荷物も大きくなりますから、泊まったところから次の区間まで、当座要らない荷物は車で運んでもらえるというデリバリーサービスがありました。それから、歩く人に、非常に安く食事をさせてくれるところがあって、本当に、巡礼の道で成り立っているという仕組みがよく見えてきました。その話はまたいつか、ご縁があったらしたいと思っています。

イギリスにも毎年歩きに行っています。イギリス、スペインとかイタリアの南欧、それからドイツ辺りの北欧は、“道”あるいは“歩く”ことに対する意識、制度の違いがけっこうあります。日本がどの辺にはまったらいいか、ということも考えさせられます。

道内各地のさまざまなフットパスを紹介しましたが、今年の6月に苫東環境コモンズが管理しているいくつかのフットパスを歩いてきました。それぞれが、特徴を持ったフットパスになっていて、特に、柏原地区のフットパスはイギリスのフットパスを思わせるような風景が楽しめますので、お時間のあるかたはぜひ、いらしてフットパスを大いに楽しんでいただければと思います。どうもありがとうございました。（拍手）

(司 会)

小川さん、どうもありがとうございました。

次の瀧澤先生は特に、こころの健康に森林が欠かせないという立場で、いろいろな事例をお話しただけだと思います。私どもの優しいコナラの雑木林がどういうわけか、うつで悩むかたがたなどに優しいという評価を得ております。人々が入りたくなるような林を作るのがある意味、私どもの裏側のミッションですので、そのへんにも接点があると思います。では、瀧澤先生、お願いいたします。

5. 講演2

『心の健康と身近な森』 ～ 苫東緑地のフットパス利用と森林健康～

医療法人こぶし 植苗病院精神科医 瀧澤 紫織氏



ご紹介にあずかりました植苗病院の瀧澤です。よろしくお願いします。今から40分ほど、「心の健康と身近な森」ということについてお話をさせていただきます。

実はこのスライドでは、自分の病院の周りに、 commons のかたの協力を得てフットパスを作っていたのですが、その話が全部抜けていることに気がつきましたので、そちらの話の先にさせていただきます。病院では週に1回、森林療法の時間があり、希望者に森林のフットパス歩きをしていただいています。病院の中のいろいろな活動の中でも人気があって、真冬も含めて1年中行っていますが、森を歩く活動に参加するとよく眠れるとか、気持ちが落ち着くとかの理由で、人気の高い活動になっています。森歩きがすごく好きになって、毎日歩く人というのはだんだん使う薬の量が減ってきて、とても健康的になり、退院した後も、自分で身近な森を見つけて歩くようになると、いつしか通院も遠のきます。でも、そういうかたは、まだ少数なので残念です。

私に関心を持っているのが、身近な森林環境を恒常的に利用するということです。身近な森とは対照的に日常から遠く離れた森林環境に身を置く転地療養は、いわゆる、ドイツで発展した保養地医療がそれにあたります。ドイツでも、生まれ故郷と環境が違ったところほど効果が高いといわれています。ですが、森を健康増進に利用するときには、身近な森というのがいろいろな意味でとても重要です。なぜならば、毎日の生活の中に取り入れやすい事、慢性疾患の方や、日常のストレスを抱えたかた、子供や高齢者のかたの事を考えると、身近な森林環境で恩恵を頂くということがとても大切になってくると思うからです。



優れた森林環境での保養も、もちろん素晴らしいことですが、「身近な森林」というのは、健康という意味で考えると、さまざまに有用な面があると思っています。欧米、特にイギリスなんかでは「ライフラインとしての森林環境」という言葉を使ったりもします。要するに、きれいな水があって健康が保たれるように、いい森林環境が身近なところにあることが、水や電気が調っているように、人の生活とか健康にとってとても大切な意味を持つという視点がイギリスでは一般的に広がっています。

また、旅行に行っても気分転換、リラクゼーションというのはもちろんありますが、なるべく日常的に、近い場所で費用がかからずにできるほうが、持続した健康管理に役立つのではないかと考えています。

私が、この話をするときにもいつも紹介する研究は東京医科歯科大学の高野先生の論文です。この先生が2002年に、東京都の3,000人の高齢者のかたの寿命を調べました。つまり、当時78歳、83歳、88歳というかたたちがそれぞれ、5年たったときに生存率がどうなっているかを見たものです。長生きのひけつは例えば、すごく質の高い食事を取る、家族に恵まれていてとても豊かなつながりを持つ、あるいはコミュニティに参加して何かの役割意識を持つなど、いろいろな要素があると思うのですが、それと同じくらいに大切なのが、緑の散歩道が居住地のそばにあるということです。つまり、緑の散歩道を歩いて楽しんでいることが長寿に強くかわる、という研究発表をされています。

それとともに、イギリスでも大きな調査があり、15~60歳までの4,000万人の国民に対して、緑が少ない地域から緑が多い地域まで5段階に分けて、その人たちのすべての病気の死亡率を見たのです。ここで分かったことは、緑豊かな環境に住む人は、全死亡率と心臓疾患の死亡率が優位に低いことが分かったということです。これは2008年の発表ですが、医学系でも「ネイチャー(Nature)」に匹敵するくらい有名な雑誌が幾つかあって、そのうちの「ランセット(The Lancet)」という雑誌に載ったとても有名なエビデンスです。

実はイギリスでは、健康上の格差が問題になっています。所得差で病気になる率が変わるということです。特に心臓疾患は、経済的に厳しい環境にいる人のほうが、かかりやすく死亡率も高いといわれています。それが緑豊かな環境では、所得格差が最も少なかったということが分かりました。つまり、社会経済上の健康格差を解消するためには、健康を促進する自然環境がとても重要だということです。要するに、都市計画をするときに、緑がたくさんあるとか緑が健康に影響する要素というのはとても大事だから、緑がある散歩道というものを念頭に置いて計画すべき、ということで、これは日本にもイギリスにも共通しています。とにかく自然環境の健康への効果への関心が高まり、それを社会に知ってもらい、健康増進に役立ていくことの重要性が科学的に立証されてきているのです。

健康と身近な自然を考えていくキーワードが幾つかありますが、イギリスでは75%が都市近郊に住んでいるので、都市からアクセスしやすい自然の意味を見えています。

これは日本も一緒ですが、現在の疾病構造が運動不足と現代社会のストレスが関係するということが指摘されています。運動不足と心の健康は一見、関係ないように思われるかもしれませんが、うつ病とか幾つかの精神科の病気、子供の多動の問題といったものは、運動と関係があるのではないかと証明されつつあります。神経のダメージを回復させる物質(BDNF 脳由来神経栄養因子)を人間は頭の中に持っており、歩くことによってその物質が盛んに分泌されるのではないかとされています。精神的な疲労というと、気分的に潤いを与えるようなものに意識が向きがちなのですが、歩くとか体を使ってみるのは気分転換にとっても役立ち、うつうつと頭が堂々巡りして、いろいろなことを考えていた状態からポンと解き放たれるということがあり、運動というのはメンタルヘルスにはとても大切な要素なのです。現代の社会ストレスは、まさしくメンタルヘルスの問題に直結していて、こういったものは自然環境が解決してくれる可能性があります。

苦東のような、入りやすいフットパスがあって、そこに行ってみようという場所があるだけで、自然に運動がしたくなるといった状態になる。それが、フィットネスや病院のリハビリの場で何時間運動をなささいというより、よほど効果があるといわれています。

認知症のお年寄りの施設で、森林療法にかかわったことがあります。病院のリハビリの場所で「動きましょう」といってもなかなか動かないし、無理に動いてもらおうと、気分を害したり、その後、二度とそこに行かなくなったりしてしまいますが、森の中に行くと、すごい勢いで、すごく活気が出て活動的になる人も多いことがあります。自然環境というのはやっぱり、運動をととても自然に誘う性質があります。

日本でも、イギリスでも慢性疾患とか障がいを持ったかた、高齢者のかたを施設ではなくて、なるべく地域生活の中で診ていこうという動きがあります。そういったときに、自然環境が、地域生活の中に暮らす場として大きな役割を演じるといわれています。例えば、このようなお年寄りが散策している姿は、無理のない運動促進であったり、こうして何人かで歩くことによって人と人とのつながりができます。慢性疾患

とか障がいを持ったかたがたは、ただ単に薬で痛みを取る、いいリハビリ機器に恵まれた環境にいること以上にインフラストラクチャーとしての自然環境には意味があるという考え方があるのです。

イギリスでは、身近な自然になじんでもらうためにいろいろなキャンペーンを行っています。そこでうたわれている「三つの効果」というのは、まず第1は慢性のストレスを減少するという事です。自然環境では、きれいな青い空に自然に目が向いたり、小鳥のさえずりに耳が向いたり、自分たちが集中しようと思わなくても、いろんなものに気持ちが向きます。それ自体がすごくいやしになるのです。何かの作業に一生懸命に集中すると、人は疲れ果てていきます。そして、反射能力が落ちてきて、作業能力も落ちてきますが、自然の中で過ごすすと、いろんなものに気持ちを向けて、別の意味での集中力を使っているにもかかわらず、その後の作業能力が向上し、リラックスが得られるといわれています。そういった意味で、慢性ストレスを軽減するだけではなくて、作業能率を上げ、いわゆるいやしといえますか、気持ちが落ち着いて、リラックスできて、活気が出てくるという性質があります。あとは、第2は身体運動を促進するという事です。

イギリスでフットパスを作っている人々に歩いてもらうというのは、さまざまな意味でのコミュニティーの協力がないと成り立ちません。ただ歩くためのグループもあれば、芸術療法をするグループ、子供たちと遊ぶグループと、いろいろな形のグループがありますが、このような多様な活動は、それぞれのコミュニティーの協力がないとできません。そこで、自然環境を利用する健康づくりは、人同士が結びついていくというコミュニティーの力を結集しないと成り立ちません。第3の効果はコミュニティーの形成です。

イギリスのエセックスで、メンタルヘルスの問題に関わるNPOがあるのですが、緑の環境とショッピングモールを散策したときの違いを見る実験に、そのNPOの人たちが参加してくれました。

緑色が緑の環境で、青色がショッピングモールを歩いたときです。自尊心(self-esteem)というのは、ショッピングモールを歩いて改善した人は、緑の環境を歩いた人に比べると



かなり低い。でも反対に、悪化した人がかなり多い。ほかにも意欲とか、コミュニケーションをとる能力とか、いろんな検査をしていますが、特に自尊心、うつ状態、それから緊張というのにすごく効果がありました。自尊心というのはとても大切で、精神的に不調を訴える状態というのは、自分がとても情けない状態だと考え、うつになること自体恥ずかしいと思いがちです。ですから、「ありのままでいい」と自分自身を受け入れていくのは、病状の回復にも随分大きな効果があります。



キリストがくぎで打たれた跡を「スティグマ（聖痕）」というのですが、私たちは「偏見」という意味で使います。このスティグマの問題で、自分で自分をおとしめて病気がどんどん悪くなるということ、自然環境は何かいやしてくれるのではないかとイギリスではいわれていて、こういった研究も増えています。

北海道も日本全国の平均より5倍、緑に恵まれた環境に住んでいるといわれています。では、私たちは健康で病気も少ないかというと、そんなわけではありません。都市生活のライフスタイルになって、あまり運動もしません。小学校の子供たちの運動の実態を調査したところ、田舎の風光明媚な地方に行くほど、車中心の生活になってしまい動いていません。酪農家の家だと、友達の家や学校からものすごく遠く離れているということで、家に帰ったらテレビを見たりゲームをしたりという状態になっています。ですから、周りに自然が恵まれているだけではなくて、そこに入って運動して、歩いてということが必要になります。イギリスでは、それをいざなう仕掛けをいろいろな形で作っています。とにかく動かそう、ということです。運動不足を解消するだけで、うつ、心臓病、大腸がん、乳がんなどいろいろな病気が運動不足に関係しているので、それらが予防できると医療費はものすごく削減されることから、一生懸命、「Walking the Way to Health」という心臓病予防の活動を、心臓病基金とイギリスの森林局などが共同でやっています。

ネットで、自分の住所を入力すると、「何月何日に住んでいるそばでこういう運動できる活動をしています」と検索できる仕組みになっていますし、写真にも、普通は「芝生に入るな」という看板が多いのですが、でも、「芝生に入って、歩いてください」というものがあります。「こっちに行ったら木があります」「こっちに行ったらリスがいます」「こっちに行ったら鳥がいます」という看板があります。つまり、歩いてそこに行きたくするよういろいろな仕掛けをしているのです。



研究報告や事例報告を見ると、森林はあらゆる年齢層にあらゆる形で効果があるといわれています。子供の健全な発達を促す、高齢者の認知症を予防する、生活習慣病を改善す

る、現代社会のストレスも軽減する、がんの痛みを緩和し、心臓病の人を健康にするという、いろいろな効果があります。ポイントは、その場所に行けば、平等にその恩恵を被ることができるということです。つまり、特別な高価な薬を使い、特殊な治療法を受けるという限られた人に提供されるものではなく、身近に行くことができ、しかもいろいろな恩恵がある素晴らしい存在だということです。北海道、そして日本でも少しずつ広まりつつある、森の幼稚園とか保育園の取り組みが、子供の心身の発達とかコミュニケーションの能力を作っていくともいわれています。

これは認知症の施設ですけれども、認知症のかたがたが森の中で生き生きしている場面を、私は何度も見ました。この中で過ごしている人に本当に認知的な問題があるのか疑いたくなるぐらい、自然な感じなのです。施設の中にいると障害を持ったかたという感じがするのですけれども、そういった効果が自然環境にはあるということです。



ここはスギ・ヒノキ林で、30年ほど放っておかれた場所ですが、専門施設からすぐのところに職員のかたが広場を作って、お年寄りが和む場所にしましたのです。あまり遠くだと、連れていくだけでも大変な労力になりますし、病院から近いと、転倒や、不測の事態があってもすぐに対応できるので、職員の心理的な負担が少ないのです。この帽子をかぶったかたたちが認知症で、この施設は認知症の施設の中でも重度のかたを診るところです。これだけではちょっと分からないかもしれませんが、そんなに重いかたというよりは、ごく自然に家族と面会しているように見えますと思います。重度のかたがいる施設なのですが、社会性とか意欲が改善してくるし、自発性も出てきます。この中で料理を作り、いろんな遊びをするのですけれども、施設の中とは全然違う意欲が見られますし、情緒が安定しています。怒ったり泣いたり、情緒が不安定になるような認知症の症状が出ることはありますが、そういったことが少なくなってきましたし、コミュニケーションの改善が認められます。疎通がいいかのように、そういった状態になります。



高齢者の認知症のかたを自然環境の中に連れていく人の共通の感想ですが、午後に森にお連れして、「お昼、何食べたの？」と聞いても、食べたかどうか覚えていないし、何も分からないというかたが、1週



間たって、1週間前に森で過ごした記憶を残していることがあります。なぜかは分からないのですが、かかわった人の顔と一緒に覚えていて、森の体験を、総合的にきちんと記憶にととどめているのです。きちんと証明できませんが、頭だけではなく、五感もともに刺激されて、体の記憶みたいなものもあるのではないのでしょうか。この森の中を歩いた話をしてくれる人は多くて、そのレクリエーションのことはよく覚えているのです。とにかく施設の中では何もしないのだけれども、こうしてたき火をしていると率先して、何かしようという動きが見られます。



今回は子供の話です。「森の幼稚園」というのは、子供の学習面とか社会的な行動、手先の器用さ、集中力、忍耐力などいろいろなものが身に着くという話です。

自然の中でどろんこになって遊んだり、友達と大声でけんかしたり、そういったダイナミックな遊びを、今の子供たちはできなくなっているのが現状です。昔、私たちもそういう遊びをしましたが、自然環境の中でそれを再現していくということで、こういったたくさんの効果があると報告されています。実は子どもにとっての森の効果が、大人になってからのメンタルヘルスにもものすごく役立っていると思うのです。

遊んでいても、子供同士の階層があったり、力関係があったり、みんなで相手のことを配慮しないと一緒に遊べなかったりします。一つの遊びを達成するためには、自分のことばかり言っていてはできないわけです。だから、そういった遊びの中で自然に培われた能力は社会に入ったときにとても有用になります。それがなくなっています。現代うつ病とか新型うつ病が増えていますけれども、そういう状態に陥るのは、コミュニケーションがとれなかったり、相手の意図がよく分からなかったり、忍耐力がなかったりということが原因になっている可能性もあると思います。子供のころの遊びというのは、後々の人生を豊かにし、達成感のあるものにしていくのに大きな意味があると思います。

これはドイツの森の幼稚園です。すごいエネルギーを使って遊んでいます。室内環境に慣れていると、1日つきあつたらへとへとになるぐらいの遊び方をしています。そういった森の幼稚園が今、ヨーロッパの国々で広まっています。それを見習って、北海道でも森の幼稚園を作っています。他にも自然の中で遊ぶことを全然知らないという小学生の子供たちを新冠の森の小学校

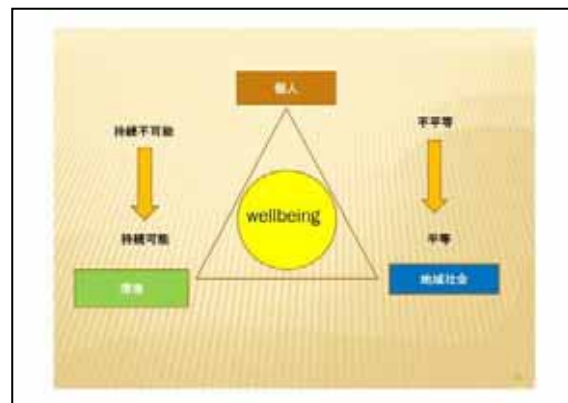


に小学校の先生が率先して取り組んでいます。外で遊ぶと表情が違います。みんなで遊ぶので、譲り合ったり、話し合ったり、時にはけんかになるという活発なコミュニケーションが見られますが、子供たちは全世界共通だと思います。

フィンランドの小学校の休み時間の使い方は、できるだけ外で遊ばせようということで、休み時間は教室のドアを閉めて、子供を閉め出します。マイナス 20 度ほどになりますが、それでも閉め出して外で遊ばせる。フィンランドでは、教育の中で本を読むことと外遊びはとても大切にしています。地域の公園では、子供たちを外で遊ばせる役割の保母さんみたいな人たちがいて、冬の間も外で一生懸命遊ばせています。それとともに本もたくさん読んでもらうということをしています。日本とフィンランドの勉強時間の差は、年間 1,000 時間以上です。もちろん、日本のほうがよく勉強しています。でも、OECD で世界の学力調査をすると、フィンランドの子供は世界で 1 番といわれ、日本の子供たちは、学力が低下傾向にあります。もちろん読書の要素もあると思いますが、遊びを大切にする、それも自然環境の中で遊ぶことが、学習能力も含めたさまざまな大きな恩恵をもたらすという話だと思います。



これはイギリスでよく引用される図ですが、健康ウェルビーイングという、心身共に健やかで、幸福で満ち足りた生活をしているというものです。これはただ単に健康であるだけではなくて、地域とつながりがあり、地域で役割があることだと思のですが、こういった健康というのは今、どうしても個人に寄っているというのが現状だといわれています。今、認知症を予防する薬があります。しかし、運動が少なく、刺激の少ない、人づきあいの少ない生活の中で、認知症を予防する薬だけを飲んでいてもダメだということです。運動は、健康には役立つかもしれませんが、認知症予防には生活習慣とか運動が欠かせないといわれています。足腰が衰えてくるとどうしても、認知機能が落ちてきます。社会とのつながりも、認知症にとっても大きな予防効果があるといわれています。薬を与えるだけで認知症を予防しようと思っても、限界があるということです。それで、例えば歩く活動をしているといったことで病気を予防していくというのは、環境の改善にも役立つし、本人の健康にも役立ちます。



前はここに疾病という言葉があって、ここに予防という言葉があったのですが、今は格差社会の健康の問題が大きくなっているのので、「不平等から平等に」という話があります。この地域社会の中でもいろいろな階層の人がおしなべて健康になるという状態は、個人と環境と地域社会が調和した形で初めて実現できると思っています。

「BTCV (British Trust for Conservation Volunteers)」（イギリスの環境保全のボランティア活動）をしながら、精神科リハビリを行うことが盛んになっています。今年の春に友人がBTCVに参加して、その活動を視察に行っていますが、活動している人にはメンタルヘルスの不調者がたくさんいるそうです。病院から処方をもって、「ここで

活動してリハビリしてください」ということで活動しています。私もこの環境保全活動が大好きですが、こういう活動をすると、自分が運動しているということだけでなく、地域に貢献できて、環境をよくしているという達成感を得る領域が広がっていくわけで、自分が活動した効果が表れるというのは、メンタルヘルスの不調者とか、慢性疾患で悩んでいる人にすごく大きな刺激になります。

身近な森林環境の効果を概観していくと、直接的効果では、物理的、化学的な森林環境の持つ特性で、間接的な効果では、健康上の格差を小さくすることなどがあります。それで、アクセスしやすい自然環境があったら、どんな人でも健康になる可能性がある。特に、メンタルヘルスの改善効果は大きいといわれています。

もちろん、楽しみながら活発に運動しますので、アクセスしやすい森林環境とか自然環境があるだけで、平均体重が何キロ違うとか、子供の肥満が減っているという研究結果もいっぱい出てきています。

また、その活動自体はコミュニティとの結びつきを強化して、とても有機的な効果を出しています。最初に、社会が直面しているさまざまな問題を解決してくれると、いいましたが、そういった大きな役割を、自然環境がこれから担うのではないかと考えています。

最後になりましたが、質の高いアクセス可能なフットパスとか休憩所の調った身近な森林環境は、健康やいろいろな意味での幸福な生活実現のために素晴らしい可能性があります。身近な森林環境は、寿命を延ばし、健康上の不平等を解消して、自然に運動を促しますし、人を健康に導き、心理的、精神的な安定をもたらします。苦東環境コモンズの活動によって、身近な自然環境や地域の土地をみんなで利用するということが広がり、森林環境によって健康になる人が増えていくことを願います。

ご清聴ありがとうございました。（拍手）

（司 会）

ありがとうございました。

NPOとのかかわりで申し上げますと、私たちはそういう場づくりをしているということがありますが、最後のお話にあった、B T C Vでメンタルヘルスの作業に取り組まれているということですので、苦小牧のように地形が平坦なところは、こういうフィールドとして、もっともっと使ってもいいという新しい使い方も見えたと思います。

今日は非常に充実したお話を伺いました。本来ならば、ここで質疑などもしたいところですが、時間が押しておりますので、このフォーラムが終わってから時間があれば個人的にさせていただくことにしたいと思います。

最後に、私どもNPOの原口代表が一言ご挨拶申し上げます。

間接的効果	直接的効果
健康の格差を小さくする（森は皆を平等にやさしくくれる！）	環境の創出（寒さ、灼熱、など）を緩和
メンタルヘルスの改善効果	紫外線、騒音、風の防壁
身体活動を活性化	CO2の除去
休養の減少	水質や空気の質を改善
コミュニティとの結びつきを強化	気候を調節

自然環境は社会が直面している様々な健康問題を改善します！

6. 閉会挨拶

(原口代表)

NPOの代表をさせていただいております原口と申します。

特にスウェーデンの万人権、自然享受権についての小磯先生のお話は、心に強く残っております。

小川先生からは豊富なフットパスの事例をお話いただき、ありがとうございました。

最後に、健康に関する植苗病院の瀧澤先生のお話は、私自身が認知症に関心を持って聞かせていただきました。共通して言えることは、フットパス、緑の環境、それらすべてにマイナスになることは一つもなく、子供から老人まで、プラスになるお話ばかりだということをお聞きしますと、苦東のフットパスについてはこれからますます皆さんの利用が増えていけると期待しております。どうぞこれからもよろしくご支援のほどお願いいたします。

今日は長時間、ありがとうございました。(拍手)

