

ドイツ観光街道をゆく

ドイツにおける森の散策コース

「疎遠になつた緑との付き合いをどう取り戻すか、その北海道的展開を考える」

北海道における

「人と緑」の間柄

北海道の三分の二は森林であおわれ、市民生活にもっとも近い里山が五〇万ヘクタール存在すると言われるが、人と緑の日常の交流は多くない。森と人の日常的なつきあいは、「緑」が声高に叫ばれる割にきわめて低調であるといわざるを得ないのではないかと感じてきた。むしろ、人々の「緑ばなれ」はもっと深刻であり、森林にかかわる者としての個人的見解では人と緑（森や林）の間

に新たな「入り口」を見つけていく必要を感じており、もっと具体的に言えば「野生生物」中心の自然との付き合いから「人間」のこころの領域につながる仕組みが求められているとわたしは考えてきた。

そんな折の九九年の夏、森林散策を療法に用いるドイツのクナイプ療法の存在を知り、若手研究者・上原巖さんに出会った。上原さんは知的障害者を療育する信州の現場で、クナイプにヒントを得た森林療法・森林散策力ウンゼリングを探索し実践しており、上原さんの話などからド

イツでは森林療法地をふくむ療養地が、観光とは違うが長期滞在地となっていること、そしてそれを可能にしているのは、森林の存在が大きいという実態が次第にわかってきた。

ドイツ人の森の散歩好きはつとに有名だから、緑や森林の「入り口」をドイツにおける雰囲気の中に垣間見たい衝動も生まれてきた。森の散策を好むドイツ人が、どのような森林環境とコースで、どう森林と付き合い合っているのか。これは大変興味あるテーマだった。

観光と交流街道に関するドイツ調



城郭を囲むつづら折りの小道とさりげないサイン

ドイツ観光街道 調査視察団

はまなす財団

草苅 健

text : Kusakari Takeshi

査の機会を得たのを幸いに、訪問の折々に森の散策コースめぐりを混ぜ込むことにした。以下、クナイブ療法のコース探しを軸にして、森と散策ルートについて見聞したことを述べてみたい。

ドイツのクナイブ療法

まず、上原さんの資料をもとにクナイブ療法について簡単にふれておこう。「クナイブ療法」は、今から一〇〇年以上前にバート・ウエーリスホーフエン(ドイツ・バイエルン州)のカトリック司祭であったセバスチャン・クナイブ(一八二一〜一八九七)によって提唱された自然療法で、「水療法」「運動療法」「食事療法」「植物療法」「秩序療法」の五つで成り立っている。このうち森林散策を伴うのは運動療法で、クナイブ療法師のもとで軽い運動をしたり、独特の浅いプールの水に足をつける。この小さなプールは色々なところで発見することができた。

さて、クナイブ療法の発祥地バート・ウエーリスホーフエンは今訪問できなかったが、ミュンヘンの西八〇kmにあり、人口一万四七〇〇人でクナイブ療法を行う長期滞在型の

療養地となっている。総ベッド数は約七三〇〇である。またここには総延長二五〇kmの散策路や自転車道があり滞在者の用に供されている。ここが、行程の終盤に近自然河川工法をみたピースバツハ川のすぐそばであることを実は後で知って、地団太を踏んだところである。

クナイブ療法のうち、運動療法と地形療法、つまり森林散策が積極的に取り入れられている疾患例は、動脈低血圧症、緊張低下症、血液循環関係の疾患、自立神経系失調症、末梢神経循環不全、器質性の脈管機能

障害、神経症、ノイローゼ、不眠症、便秘、掻痒症、乾癬、肥満などとされている。

ここでは、森林散策がどのようなところで行われているのかに特に注目し、林内散策路のルートどり、シチュエーション、沿道と仕掛けの見たままを紹介する。

散策ルート体験記 I 「ローテンブルグ」

雨の中、“中世の宝石箱”と呼ばれる、美しいローテンブルグの城郭



展望地のベンチ



クナイブ療法で使う小プール

一周を試みる。まず高さ十数mの城壁に上り、時計回りにローテンブルグの俯瞰景と眼下の建物のディテール、屋根の重なり、庭、ベランダなどを覗くが、いずれも見飽きることがない。城郭の南から、タウバーク谷方面へ下る。城壁から急斜面をつづらで降りて、ややフラットな回遊コースに出た。トチノキ、リンデンバウムなど大小の木々が比較的ラフな芝地に散在する。樹木は散生する程度の芝地だが深みがあるのでたつぷりの緑感がある。斜面下はもっと樹木の密度は濃い。雨が晴れて、雨上がりの緑のルートは散策のシチュエーションとしてはとてもグレードが高い。

橋の手前に大小いくつかのサインがあり、一番小さなサインに「Hingweg」とある。タウバーク谷をわたって、ルーラルパスらしい入り口に着いた。ルーラルパスの入り口には、木製の杭に、白地に赤線のしるし(サイン)がみえ、木立の樹皮にも白地に赤棒がひいてある。この後、各地でもプレートサインがないところはこの簡略サインが見えた。五〇mほど進むと朽ちたベンチとやや離れてもうひとつ現在使用中の座れる

ベンチがおいてあった。何気なく振り返ると、そこは緑に包まれた城壁を見上げる絶好の眺望だった。バストビューポイントだったのである。

城郭都市ローテンプルグは、紅葉を始めた緑の斜面上に緑の間にもっこりそびえるように見える。同行の梅田先生と二人で途中まで戻り、簡易舗装された別の細いレーン(幅一五m)を上る。城郭に登りつめらしく次第に急になってくる。ふっと振り返ると今度はタウバー谷の対岸が紅葉に染まっているのだった。

もともと風景の構図のいいところに必ずといっていいほど、ベンチがある。ここにじっと座っていると、きつと目が休まり気持ちもないてくるのだろうと想像する。この坂も高齢者にはちよつとつらいかな、という気はするが、高低差では五〇m程である。

その坂の途中で偶然「Knippe」のサインを発見した。上原さんのスライドで見たものと同じ、白い水槽やベンチがある。こんなに早くクナイプのコースと施設にめぐり合つとは思っていなかった。思わずラッキー!とつぶやいてしまったが、ドイツでは思ったよりポピュラーな施設のようだった。そばに柵があつて、

そこは「Knippe verein」(クナイプクラブのような意味)のもっと大きな立派な水槽もみつけた。そこは何



アルゴイ地方の農村景観 A



アルゴイ地方の農村景観 B

本かの小道が集まるところで、やはりベンチがありタウバー谷とそれを挟んだ向かい側を眺めるととてもいいビューポイントになっていたのである。

クナイプの施設から城壁の中へはほんの数分だった。そこは前夜夕食を取ったレストランのすぐそばで、そこまでの所要実時間はおよそ40分といったところである。気持ちのいい、なんともうらやましい散策コースだった。

散策体験記 II

オーバースターフェン

「わが村は美しく」の受賞村・ヘルゲンスバイラーをあとにして、バスはアルゴイ地方を横切った。アルゴイは、まさに山岳というより緑の丘のまことに絵のように美しい田園地帯で、斜面の草地と林の織りなす風景が延々1時間以上も続く別天地であった。

さて、そのようにして療養地オーバースターフェンに着いた。散策ルートを探すわたしたちは、街外れにあるクアハウスへと向かい、そこでバスを降りた。オーバースターフェン



クアハウスからまちへ続く道



クアハウスから山沿いへ続く道

ンは大きな丘に挟まれた平地にあり、クアハウスはその丘の縁にあった。

やや小高いクアハウス周辺から見た町並みは緑の中につまり、対岸の丘は放牧地のような草地と針葉樹のモザイクのように見えた。ここオーバースターフェンにもクナイブコースが用意されていると、あるガイドブックで見たので、クアハウスのレストランで聞いてみた。「クナイブのコースは知らない」とそのひげの中年男性はこともなげに返事し、「バート・ウーリスホーフェン（クナイブ療法の発祥地）に行ったらいい」という。仕方なく引き下がり、梅田先生とクアハウスをあとにした。

クアハウスの前の芝の広場と散策路は、適度な木立がマッチして心地よい雰囲気を作っていた。散策路はクアハウスから中心街に向かって下るものと山の縁のルートがあり、ややルーラルっぽい山沿いの道をわたしたちは選んだ。道はまさに山沿いの縁にあり、右手は林と雑草地が入り混じるやや急な斜面である。平地側は施設が出てきたり、林が出てきたりでアップダウンがある。林の前で親子連れが林をのぞきこんでいたので聞いてみると、何か小動物のよ

うだった。「彼らはシャイで」とお母さんは林の中を指差す。「リス squirrel」と重ねて聞いてみると通じない。見かねた梅田先生がリスの尾を強調したボデイランゲージを試み、やっと意思疎通が叶ってお互い爆笑した。親子連れはお母さんと一〇代前半の女の子で、クアハウスの方へ歩いて行った。パーカーを着た軽装で、やはり歩く意図が感じられるいでたちだった。

やがてマンシヨン形式のレンガ色の療養所に着いた。道の分岐のところに「Kneipe」の文字が入った



家族連れと会った山沿いの道

小さなサインがあったから、今来た小道はクナイブのコースだったようだ。また、施設の方に近づくと、そこにはローテンブルクで見たと同じ、クナイブのミニプールがあり説明看板も建ててあった。プールの中は、ローテンブルクもそうだったが掃除されておらず、水垢がついている。一〇月はもうオフなのか。使用する際に洗うのか、それともこのまま足をひたすのか。この施設を実際に使った風景には出会えなかった。

オーバースターフェンはサナトリウムを含む高級療養地と言われるだけあって、緑の多い静かなたずまいだが、メイン道路やバスステーションにはにぎやかで、いわゆる療養地にありがちな沈んだ静けさではない。しかし、喧騒ではない。歩き回っても道に迷わないような、安心感もある。数kmのところ山の斜面が見えていることや道に何となくストリーがあるからだろうか。

山沿いの道は、北海道でも散策ルートとして考えやすい。土地利用の境界部で所有者が平地と斜面では異なることが多いだろうが、すでに道がつけられていることも多いはずだ。何かが違うとすれば、芝のキャ

ンパスのグレードが高いこと、多くない樹木があたかも昔からそこにあったかのような存在感を備えていて、そこに漂う半自然と半人工の微妙なバランス感覚。「このくらいが快適だ」という了解がエリアのデザインの中に隠れていそうだった。

散策ルート探訪 Ⅲ ヒュッセン

森林カウンセリングの上原さんに、クナイブのコースとして進められたのがヒュッセンである。ドイツでは「ヒュッセンに行く」と言えば「日本人に会いに行くのか？」と半ば冗談を言われるほど、日本人の多いまちなっているようだ。しかし日本人の多くは、ノイシュバンシユタイン城などの有名なお城に観光客として詰めかけるばかりで、レッヒ川を挟んだ対岸のこの森林散策にはだれも行かないと言っていた。お城をみたあと、午後その足でそそくさとミュンヘンに向かうらしいのである。

ヒュッセンで散策したのは、中心街の南西部でiセンターから直線で1kmほどのところである。広く雑然

とした駐車場からコースへは、岩盤が両側から迫った通路を通って入



散策路と池



ビューポイントのベンチ

る。すると、トンネル状の向こうに緑の佇まいが現れるといった仕掛けになっている。意図的かどうかはわからないが、トンネルのプロムナードを抜けて、別天地とも言える静かな緑のゾーンへ劇的にたどり着く。地図によると正式には「Bad Faulenbach」となっていて、東西に長い周遊コースが数本あり2km、4kmというふうに見えるようになっていた。コースは湿地から流れる川とせき止めたプール状の池を回る形でできしており、メインの舗装道路は隣の「Pronten」まで10km続いている。

さて、エントランス部分は施設中核部のような建物が集まり、日当たりの良い北側高台にはマンション風の宿泊施設が見られた。芝生と木立とサインと、要所要所にやや古めの建物が散在し、クナイプの資料館もあつたようである。散策ルートはできるだけ長めのものを選んだのだが、地図のスケールで計ると片道4km近い。川の源頭にあたる湿原、さらにその上部まで確認したのでほぼ間違いのないだろうと思われるが、ちよつと長いかなという感じである。小さな池を右手に見て進むと、左は林の斜面（ヨーロッパアカマツと

広葉樹）、右手の平坦地はテニスコートだったり建物だったりする施設用地で、コースは池とそれらを回るようにできている。一五分もすると大きな池が現れ、対岸の紅葉が水面に反射していた。これは、元氣になれる。そんな声が出てきたのは面白かったが、それくらい、緊張が思わずほぐれるような風景に見えた。

路面は簡易舗装で、落ち葉が道路境界を隠して自然風である。林はほどよく手入れされている感じで、日本人の好きそうな天然林仕立てといえよう。湖岸は石で護岸されているところと、そのままの所があつた。

左側は至近景、右側は遠景で、対岸の見え方がいいな、と感じられるところにはやはりベンチが設置されていた。やや離れてベンチが連続してあるところは、さしずめ人気スポットということかも知れない。

このコースを歩きながら、森林の風致体験が人一倍多い自分でもヒュッセンのこの散策路の森林景観はとても好ましいものに映った。といっても、それがドイツ固有のものかというところでもなく、北海道のそれとよく似ている。空沼岳の万計沼をひと気のあるところに移してやや霽

囲気を明るくしたような周遊コースである。

では、何が違うのだろうか。それは言うまでもなくまずアクセスである。マップからスケールで計るとまちの中心部からここまでほぼ1km。またヒュッセンのこのコースすべてがバリアフリーであり、車椅子でも十分まわることができる。簡易舗装は人工的だとして自然内歩道から避ける向きが日本ではままあるが、ぬかるみ歩道やでこぼこの不陸はバリアになるので、透水性舗装であれな



幹線道路にあったベンチとたたずまい

人と森の距離を近づけるでだての一つと言える。

人と森を近づける基本は、まず時間距離が短いアクセス性、そして歩きやすい歩道、さらに人間の「快」の方向にあわせてデザインした緑の景観。二番目、三番目は今の公共がやればできそうなことばかりだが、まちの中心部での場所の獲得は、市民の声がないと始まらない。

総括

「これからの森と

人との出会い」

森林散策は自己内観の時間である。うつ病等の患者と散策による療育で改善例を多く持つ上原氏は、森林の散歩の効用を次のようにまとめている。

『…歩行するという行為は、視界・視野から情報を収集し、それによって身体の平衡機能を保ちながら手足の交差運動で場所を移動することだが、この一連動作を行うことによって脳内部には、内因性モルヒネ様物質であるエンドルフィンの分泌作用が行われ、それによってある程度のストレス緩和作用が得られる。』



キャンパスの中の小道

また、「散策する」という行動は、ただ単に歩くという行為だけでなく、それによって引き起こされる関連現象もその目的に含み、自分の足を自ら運ばせて移動しながらそこで出会う風景や場面、その変化から受ける印象、またそれから得られる感受性や情探感、過去の記憶の再生や思索、周囲の環境の認識なども、歩行による具体的効用と関与しあつて、精神、肉体両面の変容を行うことができ、さらに散策による「場」の移動は、短期的な転地療法でもあり、行き詰まっていた思考方法に新

しい視点をもたらしたり、論理の展開を進めるうえで介助を行う効果もある。』

以上のように、森林は特にメンタルな部分において、現在評価されている以上にわれわれ人間の味方になりたい存在であり、もっと身近なところに再生して行くことがもっとも望まれる公共財ではないかと考えられる。このような森林を身近な、アクセスしやすい場所に持つことは、都市計画や土地の所有のうえからも現状では簡単に行くものは何ひとつ見つかからない。しかし、森林や緑を「いじめ」やがて「仲直りした」ドイツや英国では、住民に不可欠だという魂の叫びをエネルギーにして身近な緑を獲得してきたのである。

その文脈で見て行くと、北海道に住むわたしたちにも、その気さえあれば、今、スタートラインにつくことができるではないか。散策路モデルの試作と実践、NPOによる森林保育、発生材のバイオマス発電利用と高齢者住宅への熱供給など、市民生活と産業をコーディネートし前向きに工夫していけば、現状より心地よい生活空間は創造できるはずだ。そういつたことを、もっとも地の利

と気運が整った地域が取り組むことで、新たな交流資源がここ北海道に生まれれると思う。

参考文献

- * 「自然散策が医療・保養に取り込まれているドイツのクナイプ療法」上原 蔵「森林科学」19,1997/21
- * 「イギリス・緑の庶民物語」平松 紘著 明石書店
- * 日本カウンセリング学会第29回発表論文集「自然散策とカウンセリング（I）」上原 蔵



ミュンヘンの都心にある英国式庭園。広葉樹林の中の散策路と芝生と清流の組み合わせは快適だ。