

私はチェ・ジヒョンです！ 저는 최지현 입니다！

11ページで紹介した、韓国楊口郡庁の職員チェ・ジヒョンさんは、7月17日(木)智頭町森のガイドの会会長の葉狩健一さんに智頭町森林セラピー®横瀬コースを案内してもらいながら、ダイジェスト版の森林セラピーを体験しました。森林セラピーを体験したジヒョンさんから、以下のとおり感想が述べられました。

森林セラピー体験は通常歩いて2時間半ほどかかるとのことでしたが、この日は若干雨が降っていたため、(セラピーコースである)林道に車で入り、色々な所に停車しながら体験を進めました。セラピーコースの中にいくつか記憶に残るところがあったので、感想を添えて紹介します。



01 黄金の道

この道は、日が昇ると道が金色に見えるということから「黄金の道」という名前が付けられた、との説明を受けました。黄金の道の中に入り、目を閉じて深呼吸をした後、頭を上げ、空を見て目を開く…杉の木がそびえ立つ間から雨粒が落ちる姿を見ると、星が落ちる感じがして、まるで宇宙の中にいるようでした。

02 2つの小川が出会う分かれ道

説明してくださったガイドの葉狩さんが一番好きな場所、山の中でくつろぎたい時に昼寝もできるポイントで、そこに立って会話をするだけでも十分な癒しになりました。



03 水の音を長い竹筒で聞くことができる場所

普通に耳で聞けば誰もが知っている水が流れる音を聞くことができますが、ここでは竹筒を通じて水中の音を集中して聴くことができ、まるで木で作ったシロフォンの音のように感じました。

04 終了ポイント

シートの上に座ってガイドの説明を聞きながら、目を閉じて深呼吸をして五感で森を十分に感じ、最後に目の前の感じたことについてどんな気持ちになったのか(私の心に)聞いてみます。雨粒が手の甲と腕に落ちるのを一つ一つ感じ、濃い森の香りを感じながら、最後に目の前に流れる小川の水の音も聴いて、座りながら見た風景が、全く新しい風景に感じられるのが感動的でした。

全体的に感じた点として、森林セラピーを通じて森が私をケアし慰めてくれる感覚を受け、私にとって良い経験だったと感じました。このような機会を作ってくれた智頭町に感謝し、今後私の家族が智頭町に来る機会があれば森林セラピーを共にしたいと思いました。

ジヒョンさんが森林セラピー体験をしている様子は、このQRコード(インターネットラジオ番組「超ドいいまち智頭町の！耳で旅するふるさとラジオ」第5回放送)から聴いていただくことができます。

