

森と人々 — 森林浴

新潟県山野草をたずねる会々長

小日向 孝

新潟県山野草をたずねる会機関紙
第8号

会員数65名(12/1現)

事務局
長岡市下条町1406-6
印 刷
(有)佐藤印刷所
TEL 32-0681



☆人々を支えてきた森

森林は自然のなかで一番私達とのかかわりあいも深く、又日常空間の身近に存在してい昔から物質資源、環境保全、精神生活に潤いを与える森として多角的な役割を果たしてきました。特に日本は国土の $\frac{2}{3}$ を占める森林を有しております、四季の変化が鮮やかに区分されています。このことから、古来自然に対しより強い感情を抱き賞讃のことばと心をもつてき民族も稀有であるといいます。古事記や日本書紀に登場する樹木は53種といわれ、ヒノキは宮殿にクスノキ、スギは船、マキは棺に使えたとあります。木材といいう物質資源によつて生活と様式を支えてきた日本の生活は当然、樹を中心とした日本文化と芸術を育てたのです。また、ブナ文化、カシ文化といわれるよう森と共に生き、森と共に文明が発達してきたのであり、日本人の「自然を愛する心」は潜在的にそなわつてゐることを認識しなければしかし豊かな生活の追求をし続けた人々の活動は、植生の変化と消失に加え全ての生物の生存環境を危い状況に進行させています。

現在の生活の便利さだけを追求する人々の生き方には結果的には自然破壊、公害、人間生存環境の汚染をまねく結果となつていることを認識しなければいけないと思います。先の西日本地方の豪雨では自然の人間への復讐とも思える災害がありました。人工林の多い中で本物の森(ふるさとの森)の強さを知らせる教材です。森は人々にとって命なのです。これまでの自然との対決的・利己主義的・経済主義的行為を改め、本物の自然(森)と共に共生していく人々の姿勢と行動が望まれるのだと思います。

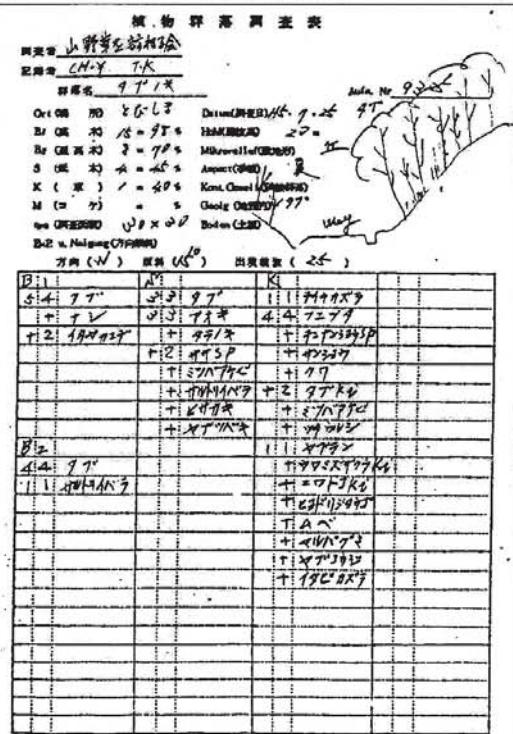
☆植物のもつ不思議な薬理作用としての森林浴

最近森林の大気に浸り健康を保つという森林浴が関心を集めています。人間も含めた全ての生物は生存競争の中にあって、自らの生命やからだを守るために他からの攻撃に對しての防衛と死滅行為を行つております。この防衛や死滅行為は私達の体については白血球の殺菌行為と体臭発散による威嚇です。植物についても自分が生きながらえていくためには微生物に抵抗した死滅、防衛行為が必要なのです。この抵抗物質を「フィトンチッド」と言われています。(ロシア語「語源ラテン語「フィトン」植物・チッド」殺す)森の中に一步足を踏み入れると、ほのかなすがすがしい樹脂の匂いが森一杯にただよっています。この芳香物質が周囲の微生物から身を守るために発散しているのです。芳香物質のなかに揮発性の高いテルペノイド物質が多いことが知られています。これらは病院の消毒液として用いられている石炭酸(フェノール)の他テルペノイド系物質と同じもので雑毒退治に利用されています。森林浴は植物自らが身を守つている作用を人々が活用しようというものです。

植物ごとに揮発性の植物体の臭いが違ひ樹林の種類によつて殺菌する効果にも差異があると考えます。森林浴で植物が発散する揮発性物質は①皮ふ刺激剤、②消炎剤、③消毒剤、④緩下剤としての薬効のほか複合効果として⑤精神安定、⑥解放感、⑦蓄積性精神疲労の解消などが医学臨床で確かめられているといいます。

森林浴の医学的効果はフィトンチッド効果でこの発見者は、レニングラード大学のB・P・トーキン博士といいます。しかし、私達の食生活の中に植物を利用して食品の鮮度を保つてある例がいくつもあります。

①すし屋さんのガラスケースのスギ・シソの葉や枝・ハランの葉②料理に出されるさし身につくキク・ワサビ・パセリ・ダイコンの千切り③サクランボ・柏餅・笹だんご・ホウ葉味噌など食品を長もちさせる工夫がされています。これらの植物体から薄いサルチル酸、サポニン、ヘキセナール、コリン、アデニンなどの揮発性物質を発散して殺菌、抗菌作用を果たしているのです。ところでフィトンチッドの発散条件についてトーキン博士らは次のように述べています。①昼より温度が下がり空気の沈降する夜の方が多い。②湿度上昇にしたがつて揮発量が多い。③湿度とは関係ない。④新緑の6月と日の出の朝6時頃がテルペノイド物質の発散量が多い。⑤冬季は夏季の15%にへる。⑥落葉にもテルペノイド物質を含む、⑦枝、葉が強い風で傷つく時、落葉の季節は初夏に次いで発散量が多いとしている。生きている森林、私達の生命や体をも守つてくれる森林を大切に育て、守り、伝えたいのです。



失敗失敗まだ誰も気が付いていまい。よし力カトをあげないよう歩こう。後から遅れまいと必死についていく。
ここで親分子分を調べる佐藤さん上方に”ギクツ傾斜たものすべつ

らつまあ私一足あるからこのクツはきなさいよ。」「えつホント。」もうやさしんだから、うれしくて穴があいてもへっちゃら足どり軽く旅館まで何とか着いた。阿部さんのクツをいただき私はゴミ箱行き、阿部ちゃん有がとう。これ私と阿部ちゃんしか知らない飛島の秘密です。

タブノキに魅せられて

小幡和雄

島の中央道路に登る
と、古い神社がありました。その回り立つ
これは見事なタブの巨木がその回り立つ
ていて神社を守っているように見えま
した。私は、どつちかというとブナと
かケヤキのような落葉樹が好きだったた
んです。葉の色が変ったり葉を落とし
たりという季節の変化が見れるのが好
きなんですね。タブのような常緑樹は
何となくそっけない感じで好きになれ
なかつたんですね。しかし、神社の前の
巨木や裏の海岸のタブの密生林をよく
よく見ると、本当に素晴らしいと思う
ようになりました。なぜか古代の神々
があの林に住んでいるような神聖な感
じさえ与えてくれました。飛島は不思
議な魅力の島でした。また、いい思い
出ができました。

'93・夏の合宿研修 — 山形・飛島方面

—— 山形・飛島方面

夏の合宿研修は7／25～7／26にかけて行われた。参加者は20名と成功裡でした。

台風襲来るで飛島渡航が心配されたが第一日目は天候に恵まれて島内観察を終えることができ有意義な研修が行われた。

主なコースは朝七時三十分出発し酒田港へ直行十二時着十三時出航、飛島十四時十三時三十分から十八時三十分まで島内一周観察を行った。タブノキが繁るふるさとの森、サンゴ類の群棲地ムベ、トビシマカシゾウなど暖地性特有の植物などを観察した。二日目はあいにくの雨であったが山形県境のタブの

旅館で一息ついてから皆で島を一周する事になりました。私も元気よく歩きました。学校を過ぎた頃かな何となし地面にカカトがペッタリついている感じ、おかしいなと思いつの裏を見て驚き何とゴムがボロボロ割れてしまふ。娘の高校時代のクツはいてきたんだ。

佐藤春子



たりしたらどうしよう。裏があるみえだ。地面の冷たいのがジワッと伝わる。足が気になり何の木か全くわからない。この時ばかり先生を恨んだ。長岡までとても持たない。跣

飛島に行くことなどはこのチャンスを逃したらもう絶対ないのではないかと思つて勇んで出掛けました。



!! 育て・ふるさとの樹 !!

この活動は地域に本物のみどりをよみがえらせ、人々が健健康で生々発展していくけるみどり豊かな生活環境づくりを目指して昨年より取り組んでいます。地域の潜在自然植生群の実生育成を目指して、ウラジロガシの実を会員が各自ポットに播種しました。十センチほどに生長した幼苗、三年後には移植の時期を迎えます。ふるさとの木によるふるさとの森こそ人々の命を守る森だと思うのです。



— 平成 5 年度活動報告 —

★テーマ 植物の生きざまに学ぶ

1. 「早春の山野草を訪ねる会並びに総会
 - 期日 3月20日(土)
 - 方面 国上寺・夏戸城跡
 - 参加者 25名
 2. 春の野を歩き山菜を食べる会
 - 期日 4月29日(木)
 - 方面 東山
 - 参加者 26名
 - 期日 5月8日(土)
 - 方面 川西町
 - 参加者 17名
 3. 夏の合宿研修会
 - 時期 7月25日(土)～7月26日(月)
 - 方面 山形県飛島
 - 参加者 20名
 4. みどりを育てる会
 - 期日 10月9日(土)・10月17日(日)
 - 方面 長岡市川崎・川崎神社
 - 植栽樹種 ウラジロガシ(1本)、シロダモ(2本)、アカガシ(1本)
 - 参加者 10月9日(17名) 10月17日(16名)
 5. 秋の野に学ぶ会
 - 期日 10月9日(土)
 - 場所 津南・山伏山
 - 参加者 17名
 - 期日 10月17日(日)
 - 方面 須原・田子倉
 - 参加者 16名
 6. 山野草を語り活動を反省する会
 - 期日 12月4日(土)
 - 場所 長岡市内 「寿司川」
 - 内容 ●ビデオ映写、●総会(活動反省、会計中間報告他) ●懇親・忘年会
 7. 機関紙の発行 第8号
 - 時期 12月4日(土)
 - 内容 活動のあしあと・感想など

晚秋に想う

大浦方
悅

ずかしい次第ですが、人生「肩の力を抜いた方が」何事も長続きするのではないかと想う今頃です。（因みに、力みが抜けて、一週間前から泳げるようになりました。）

きのこ取りに参加して

郡司哲三

十月十七日八時三十分、一行十六名はマイクロバスで長岡駅東口を出発する。先ず川崎神社に行き境内の一角に、シロダモ、アカガシ各一本づつ植える。堆肥、添木などし、すくすくと育ってくれと祈りながら、植樹を囲んで記念写真をとり、目的地に向かう。

途中小千谷市、堀之内町を経て広神村に入る。親村附近から山路に入り、墓のある後の山できのこ取りをする。三々五々思い思いに探し廻る。一時間ほど持ち寄ると、食べられるもの、食べられないものさまざま、凡そ三十種類近くあつた。

次いで守門村を経て入広瀬村に向かい、ブナ林のある所で駐車、昼食の汁づくりが始まる。直接関係する人以外はその辺できのこ取りをする。あちこちを探し廻るが一向に見当たらない。半ばあきらめかけて川端近くに来ると、とてもおいしそうなきのが多く出ている。傘をこわさないようにていねいに入れ物を入れる。昼食の用意ができるとの大声に戻って来たら、おいしそうね、よかつたね、など、みなで喜んでくれる。名前がわからないのが残念、

おいしいきのこの味噌汁、醤油汁を一杯づついただく、楽しい話が暫く続く。午後からはその辺できのこを取り、田小倉ダムを見て帰路につく。折から山の陽光で紅葉は一団と映え、美しい秋解散、一日の楽しい喜びを胸に抱いて足取りも軽く家路へと急いだ。

秋晴や山よそおいて水きよし



山野草の大讃歌

阿部美智子

（③あつととび起きねむい目をこすりながらもでかける準備とほし
④？体調も万全だし、今日も無事故で
楽しい一日であるようにと願い
⑤れしかったのは、初めて雪割草の群
生を観た時と、うら白桜の種をまい



夏の合宿研修

江口洋子

（た時（竹も7cm程になりました）
（⑥んせんにつかりビールをキューイツと
呑んだのは、日本海に浮ぶ夢の島飛
島での暑い時だったし、
（⑦ずねる先に樹木と人間社会がピッタ
リ共存していればなおうれしい。
（⑧いぶん植物の名前も教えていただき
たが今頭に浮ぶのは、いくつだろう。
（小日向先生ゴメンナサイ）
（⑨ん輪を重ねという言葉のようにしば
ら生き方もしたし、
（⑩ルン気分で、おもしろおかしく暮
すのも人生だが、両方共簡単なよう
で、むづかしい。それにし
ても
（かけがいのない、
（この人生の中
での山野草の
会が私の
（いきがいになつ
てくれれば最高の幸と思つ
ているのだが
：
終りに夏の合宿
研修飛島があま
りにも印象深き
島であった為、
吉田女史の特訓を受けての処女作、恥
ずかしながら…
○カソゾウの群みちのくの旅なおうれ
し
○お印と、なりて、ハマナス更に映ゆ
○奥の細道、芭蕉も見たかタブの林

（⑪あつととび起きねむい目をこすりながらもでかける準備とほし
（⑫？体調も万全だし、今日も無事故で
楽しい一日であるようにと願い
（⑬れしかったのは、初めて雪割草の群
生を観た時と、うら白桜の種をまい
（た時（竹も7cm程になりました）
（⑭んせんにつかりビールをキューイツと
呑んだのは、日本海に浮ぶ夢の島飛
島での暑い時だったし、
（⑮ずねる先に樹木と人間社会がピッタ
リ共存していればなおうれしい。
（⑯いぶん植物の名前も教えていただき
たが今頭に浮ぶのは、いくつだろう。
（小日向先生ゴメンナサイ）
（⑰ん輪を重ねという言葉のようにしば
ら生き方もしたし、
（⑱ルン気分で、おもしろおかしく暮
すのも人生だが、両方共簡単なよう
で、むづかしい。それにし
ても
（かけがいのない、
（この人生の中
での山野草の
会が私の
（いきがいになつ
てくれれば最高の幸と思つ
ているのだが
：
終りに夏の合宿
研修飛島があま
りにも印象深き
島であった為、
吉田女史の特訓を受けての処女作、恥
ずかしながら…
○カソゾウの群みちのくの旅なおうれ
し
○お印と、なりて、ハマナス更に映ゆ
○奥の細道、芭蕉も見たかタブの林

（た時（竹も7cm程になりました）
（⑨んせんにつかりビールをキューイツと
呑んだのは、日本海に浮ぶ夢の島飛
島での暑い時だったし、
（⑩ズネル先に樹木と人間社会がピッタ
リ共存していればなおうれしい。
（⑪いぶん植物の名前も教えていただき
たが今頭に浮ぶのは、いくつだろう。
（小日向先生ゴメンナサイ）
（⑫ん輪を重ねという言葉のようにしば
ら生き方もしたし、
（⑬ルン気分で、おもしろおかしく暮
すのも人生だが、両方共簡単なよう
で、むづかしい。それにし
ても
（かけがいのない、
（この人生の中
での山野草の
会が私の
（いきがいになつ
てくれれば最高の幸と思つ
ているのだが
：
終りに夏の合宿
研修飛島があま
りにも印象深き
島であった為、
吉田女史の特訓を受けての処女作、恥
ずかしながら…
○カソゾウの群みちのくの旅なおうれ
し
○お印と、なりて、ハマナス更に映ゆ
○奥の細道、芭蕉も見たかタブの林

（た時（竹も7cm程になりました）
（⑨んせんにつかりビールをキューイツと
呑んだのは、日本海に浮ぶ夢の島飛
島での暑い時だったし、
（⑩ズネル先に樹木と人間社会がピッタ
リ共存していればなおうれしい。
（⑪いぶん植物の名前も教えていただき
たが今頭に浮ぶのは、いくつだろう。
（小日向先生ゴメンナサイ）
（⑫ん輪を重ねという言葉のようにしば
ら生き方もしたし、
（⑬ルン気分で、おもしろおかしく暮
すのも人生だが、両方共簡単なよう
で、むづかしい。それにし
ても
（かけがいのない、
（この人生の中
での山野草の
会が私の
（いきがいになつ
てくれれば最高の幸と思つ
ているのだが
：

（た時（竹も7cm程になりました）
（⑨んせんにつかりビールをキューイツと
呑んだのは、日本海に浮ぶ夢の島飛
島での暑い時だったし、
（⑩ズネル先に樹木と人間社会がピッタ
リ共存していればなおうれしい。
（⑪いぶん植物の名前も教えて所提供之
たが今頭に浮ぶのは、いくつだろう。
（小日向先生ゴメンナサイ）
（⑫ん輪を重ねという言葉のようにしば
ら生き方もしたし、
（⑬ルン気分で、おもしろおかしく暮
すのも人生だが、両方共簡単なよう
で、むづかしい。それにし
ても
（かけがいのない、
（この人生の中
での山野草の
会が私の
（いきがいになつ
てくれれば最高の幸と思つ
ているのだが
：

山伏山(隼南)のきのこと

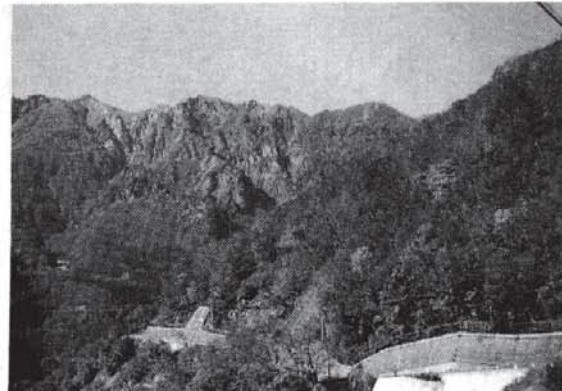
食用

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 スギエダタケ | 22 キツネタケ |
| 2 スギヒラタケ | 23 キツネノチャブクロ |
| 3 ナラタケ | 24 ツチカブリ |
| 4 カレエダタケ | 25 コガネフウセンタケ |
| 5 オオホウライタケ | 26 ノウタケ |
| 6 アシグロ | 27 ハツの仲間 |
| 7 カノシタ | 28 サクラタケの仲間 |
| 8 ナギナタタケ | 29 オチバタケの仲間 |
| 9 ホテイシメジ | 30 フウセンタケの仲間 |
| 10 ムラサキハツ | |
| 11 ヤマアカタケ | |
| 12 ツエタケ | 1 シロタマゴテングタケ |
| 13 チシオタケ | 2 ドクササコ |
| 14 カバイロツルタケ | 3 テングタケの仲間 |
| 15 ウズチチタケ | |
| 16 チャナメツムタケ | |
| 17 シロナメムツタケ | |
| 18 ベニタケ | |
| 19 ツエタケ | |
| 20 ムジナタケ | |
| 21 オオキツネタケ | |

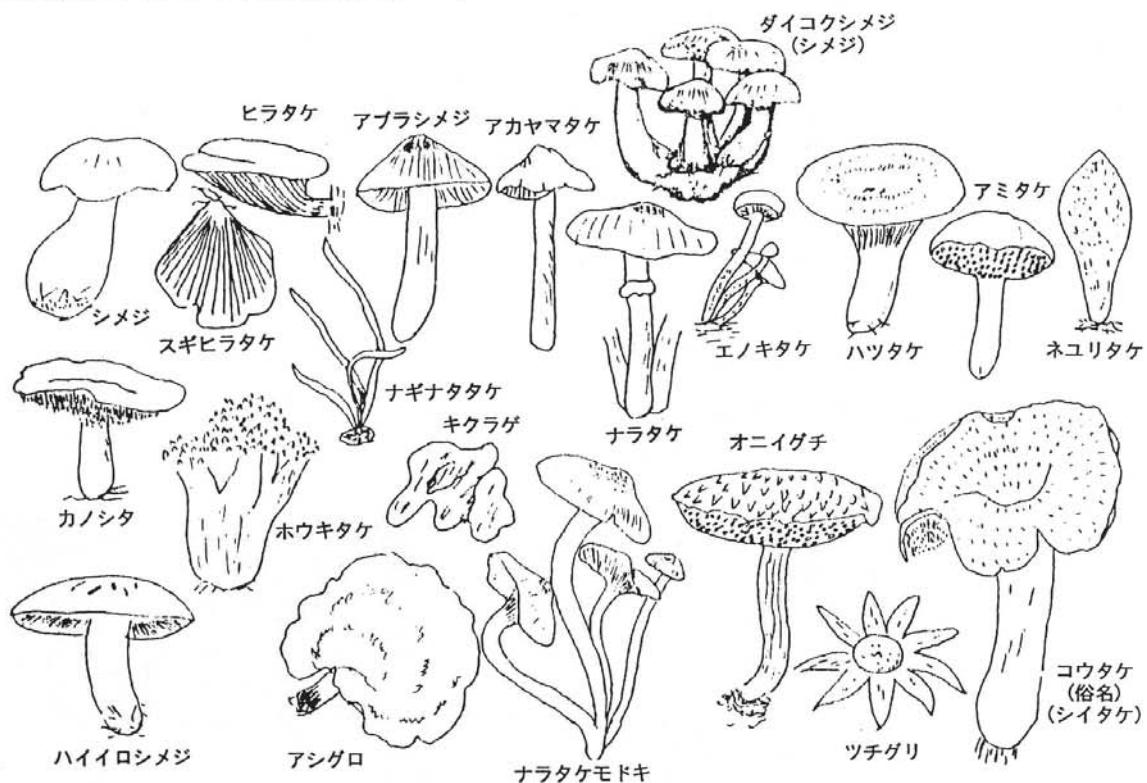
毒

- 1 シロタマゴテングタケ
- 2 ドクササコ
- 3 テングタケの仲間

すばらしい天候に恵まれ「今日はたくさんキノコを探るぞ」と勇んで出かけた十七名。しかし、行けども行けどもキノコの姿はなく、少々がつかりしていましたが、そこは多勢の力、お昼の汁の身は採れました。この日、採集したキノコの種類は左のようありました。



☆食用としての安全なグループ



飛島の合宿に参加して

小林 教

七月二十四日二十五日と飛島の旅に出発しました。台風四号の影響も無く、穏やかな二時間の船旅でした。中央旅館に荷物を置き、すぐ島一周の見学に出掛けました。海岸の前方には美しい島海山がそびえていて記念撮影をしました。反対にはタブの原生林に吃驚しました。先生に「今日はタブの木をしつかり覚えて帰って下さい」とのお言葉でした。最初にタブの木の親子関係を勉強しました。南向と北向とでは親子の関係も少しあがいがありました。そして森林浴を充分にして又出発し、トビシマカソゾウ薄紫のツリガネ人参、車ゆり、大輪の山ゆり、色とりどりの花が咲いていました。海岸通りに出ると引き潮で小さな巻貝のようなのが砂の様に敷かれていました。又ハマナスが赤い実を沢山つけていて、摘まれた方もいました。岩の上でタブの木を背景に又記念撮影をして、タブの原生林通り抜け昱なのに薄暗いよ



うな変な気持になりました。何処を通りに雄大な樹で今もしつかり脳裏に焼きついています。ウミネコの繁殖地迄は行きませんでしたが、帰りの船の中で、エビせん、ポッキーで餌をやりながら島に別れを告げました。リュックには楽しい思い出と、海の幸の土産で、大きくふくらみました。

山野草をたずねる会に寄せて

大谷内 英子

割と植物が好きな方です。暇の時は、図鑑などを見ると、植物の特徴とか生態、名前の由来別名などに、遠く万葉の時代から自然が生み育ててくれた恩恵を感じます。

郊外に引越して附近の野山を散策する機会が多くなり、季節毎に出逢う山野草に興味を持つ様になりました。

図鑑で見た植物を実際目の当たりに見て、半信半疑で確かめ様もないものも多くあります。

そんな折に「山野草の会」に入会させて戴き、早春の山野を歩き山菜採りの楽しさを味わいました。

又夏の合宿研修では、はじめて飛島方面に旅して、酒田港からの船も快的でしたが、緑の茂みの中にひそりと咲く飛島甘草や、島を覆う様なタブの木の樹林の壮観さは歴史を感じとても印象的でした。

秋晴れに恵まれたキノコ採りは、みんなで採集したものを、広げて見た時は、その種類の多さには驚き、食用のキノコも少しは判別出来る様になりました。

又、その都度、先生の専門的な解説も判り易く、会を重ねる毎に、物言わぬ植物の生きざまに自然が生み育ててくれた素晴らしい贈物を、大切にしなければならないと、つくづく思います。

編後記

「かしのみ8号」が皆様方のご協力によりできあがりました。

本当にありがとうございました。

植物の生きざまに学ぶをテーマとした会の充実、発展と共に活動のあしあとである「かしのみ」の充実をうれしく思います。

命の共生者植生が黙つて人々の生きざまを支えている姿に接したとき、自分が植生のために何をしてあげているかを考えたのです。

(品田・小幡)

