

## 森の不思議な力



青空保育たけの子は、今年で10周年をむかえました。ひと口に10年と言っても、その間には本当にいろいろな出来事があり、支えてくれた皆さまおひとりおひとりとの出逢いに感謝しありません。その記念行事を11月30日に行い、記念講演として札幌医科大学の鵜飼渉先生をお招きし「自然が心の病の発症を未然に防ぎ、強くて柔軟な心を育む」という演題でお話ししていただきました。内容を少し、ご紹介いたします。

### ■森の不思議な力

近年、森には不思議な力があるということがわかってきました。

・緑の少ない場所ですぐに子どもは、精神疾患リスクが55%も多かった。(デンマーク 2019)

・樹木の多い地域に住むことは精神的な健康によい。(オーストラリア 2019)

・多くの木や樹木のある地域ほど、医療費が掛かっている。(アメリカイリノイ大学 2019)

なぜなのでしょう？  
これらは「**フィトンチッド**」によるものであるということがわかってきました。

**フィトンチッド**とは、植物から発生されるもので、「微生物の活動を抑制する、殺菌力を持つ揮発性の物質」のことです。森林浴はこれに接して健康を維持する方法ですが、健康だけでなく癒しや安らぎを与える効果もあります。

### ■BDNF【神経栄養因子】

元気な子どもの脳はドーパミンで溢れています。ド

ーパミンは喜びのメッセンジャーです。外の複雑な環境に触れて「ワクワク・ドキドキ」したり、「がんばったね」とほめられてうれしい。といったいい出ます。このドーパミンは子どもの学習モチベーションを刺激します。しかも、複雑な環境(自然)は、脂肪過多症と肥満への抵抗を強めます。

ドーパミンは脳内でBDNF【神経栄養因子】を増やします。BDNFは身体への環境シグナルを伝えるスイッチの役割があり、感染時の発症や心理ストレスによる体温上昇にも寄与し、肉体的心理的ストレスを切り抜けるのです。また、ストレスに強くなるには褐色脂肪細胞を増やすとよいそうです。つまり、自然の中での活動は病気を未然に防ぐことができます。

### ■親が学ぶ(がんばる)ことの意義は？

今までの常識は、親が経験から獲得したことは子どもには遺伝しないということでした。果たしてそうなのでしょうか。

線虫は健常者の尿を避け、ガン患者の尿に近づくという特性を持っています。この線虫が有害な酸にさらされたあと獲得した耐性は、子孫に遺伝し、有害な酸にさらす前から耐性を持つようになるそうです。

また、妊娠時に極端なダイエットをすると、お腹の子は肥満になる傾向が強くなるそうです。母親の飢餓状態により、子どもの遺伝子が変化したのです。

つまり、獲得形質は遺伝することになります。

親になる前にどんなことを経験してきたのか。また、愛情・優しさ・安心を受けてきたのかという



ことが、子孫の遺伝子にも影響を与えるのです。余談ですが、第二次世界大戦の際、妊娠時に過剰なストレスを受けた妊婦から生まれた子どもは統合失調症が2倍になったという報告があります。また、沖縄戦の影響で、統合失調症が増大したとも言われています。福島原発事故によるストレスも今後影響が出るのではと懸念している医師もいます。

わたし達が自然の中でイキイキするのは、ちゃんと脳神経学的にも裏付けがあったということをお聞きしてうれしくなりました。

鵜飼先生とは、森のムツレ全国シンポジウムで2回お会いし、そのお人柄と、脳神経学という難しい話しを優しく紐解いてくださる方として、ぜひ、いつかお招きしたいと温めてきたのですが、その念願が今回叶い、出席してくださった方々からも好評をいただきましたことをたいへんうれしく思います。

また、10周年記念誌を編纂するにあたり、たくさんの方々からメッセージをいただきましたこと、この場を借りて御礼申し上げます。記念行事に遠くは愛知からかけつけてくれた卒園児家族を始め、お忙しい中、お時間を取ってくださり出席してくださった皆様、10年間の活動をDVDにまとめてくれた桜井均さんに心から感謝申し上げます。

### 寄付や支援をいただいた方々11月順不同

支援金 渡部鋭幸様 中田良子様

手塚すみ子様

子ども未来クラブ 高橋弘行様

カトリック正義と平和仙台協議会様

お菓子 星啓一郎様 長岡孝男様

七島高子様 望月かおり様

お花 菅原健児様