



▲トークショーにたくさん出演させていただきました。



▲森林セラピーをすすめちゃう！

みどりの 女神が行く！

藤本麗華 (ふじもと れいか)

みなさま、こんにちは。ミス日本みどりの女神の藤本麗華です。5月はみどりの季節ということもあり全国各地で沢山の活動をさせて頂きました。
まず日比谷公園での「みどりとふれあうフェスティバル」ではメインステージにてトークショーに5本も参加しました。その中でも印象的だった2つのステージについてお話ししたいと思います。

「ミス日本の美人食」では 自然の恵みのありがたさを再認識

最初は東京の水源、多摩川源流に位置する小菅村自慢の食材と、9品目をおなか一杯食べられる「ミス日本の美人食」をテーマとした料理ショー企画です。このトークショーに臨むに当たって私達は実際に小菅村に行き、キノコの栽培やシカの捕獲後から出荷されるまでの過程など、普段見ることの出来ない貴重な体験をさせて頂きました。

きのこの栽培では、光の加減で色・成長のスピードも違うことを教わり、キノコは実はとても繊細なものだと初めて知りました。試

食した採れたてキノコは、しつかりした味わいが今までで一番でしたし、食感もとても良かったです。捕獲後のシカの過程は衝撃を受けました。改めて動物の命の大切さに感謝をして生活を律していきたいと思いました。

山梨県では森林セラピーによる 癒やしを体験

次のステージは2017年度の先輩みどりの女神、野中葵さんと一緒に登壇した「森林セラピーのススメ」です。このために野中さんと私は、山梨県のフフ山梨、西沢溪谷、武田の杜を相次いで森林セラピー体験し、非日常を味わいリラックスしてきました。山梨は都内からもアクセスがよく、行きやすいのがポイントです。周辺には果物畑と緑が一面に広がっていて、山梨県ですから富士山がとも綺麗に見えて、まさに絶景でした。

森林セラピーでは、お話をしながら無理せず自分のペースで森を歩いていきます。途中で生のクルミ、クレソンを食べたりクモジの匂いを嗅いでみたり、音を聞いたり転がってみたり普段の生活ではやらないことばかり。自然を満喫しているうちに日頃の悩みが解決していたり、心が軽くなってくることを感じます。私を癒してくれた森の力、森林セラピーの効果は大でした。

セラピー前後では自律神経を計測しました。自分に起きた良い変化を数字で確認することが出来たのは、嬉しかったです。木を伐ってつかうだけではなく、森そのものを利用して、森や木と身近で触れ合う機会が出来るのはとても良いことですね。



▲福島県伊達市では子ども達と一緒に植樹

千葉県と福島県では 未来を見据えて植樹祭に参加

さて、5月は全国でグリーンウェイブの活動が行われます。私は「地球生き物応援団・グリーンウェイブ大使」を拝命していることもあり、千葉の君津市と福島県の伊達市へ参りました。

千葉では小湊鉄道のトロッコ列車から見える景色を素敵にしようと、ひまわりを植えました。福島では伊達こども園の園児たちとどろんどろん苗木を植えました。植樹祭に出席する度に思うことは、全員が今ではなく未来の日本をみていることです。私も先の事を考えて、今日を生活しようといつも心動かされます。素晴らしい経験の数々を、表現者としてどのように使えるかが日々の課題です。

来月号も楽しみに待って頂けると嬉しいです。