

癒しの森

三浦 美千子 東京都江東区 五十歳

親友がうつ病になった。誰もが憧れる企業で部長に抜擢され、これからやるぞ！という最中の発病だった。かつての逞しい姿はなく、腫から光が消え失せていた。生きる気力をなくし、何を語りかけても心ここにあらず。友人の一大事に何のチカラにもなれず、私は途方に暮れた。

虚しく時は過ぎ、焦りを覚えていたある日、父が何気なく語った「労働とは、地と、木々と、太陽と、そうした人間が到底敵わない、自然の大きなチカラとの繋がりを感ずることだ。コンクリートの高層ビルに四六時中詰め込まれていたら、人間がおかしくなってしまう。だから私は、時間を見つけては棚田を耕しに行っていた。土を踏みしめ、緑をその手に触れ、人としての心を取り戻していた。」という言葉が、生まれ変わるキツカケとなった。

友人を森に誘い、ただ森を歩き、焚火をして食事する。二三日すると、硬かった表情が和らぐのがわかった。樹木に身を任せ、自然のぬくもりを感じ、森林浴に癒された友人が「安心する」と呟いた。忙しい毎日は、人間が本来持つ”感じる”チカラを奪う。競争社会に身を置き、正体の見えない不安を抱え、ある日それらがブワッと溢れる。

半年の休養を経て友人は復帰した。以前いた営業部ではなく人事部を志願し、人材育成に奔走している。自分のような社員を生まないため、森での合宿研修を企画したらしい。自然に心救われた友人は今、自然のチカラを借りて大事な仲間を守っている。