



特集 1

# 森林へ

# 行こう

濃い緑がまぶしく目に映える季節です。  
毎日暑いこの時期でも、

森林の中は涼しい風が通り抜けます。

森林の中を歩くだけで、爽やかな気持ちになります。

里山の木漏れ日の中で木登りやかくれんぼ。

トンボやセミ、カブトムシを捕まえたり、

木陰の泉で乾いたのを潤す。

そんな思い出はありませんか。

皆さん、夏休みの思い出づくりには、

森林に出かけてみましょう。



## 私たちに 欠かせない森林

人は太古から森林とともに  
生き、森林の恵みを受け取っ  
てきました。私たちの祖先は  
山菜やキノコ、木材、薪などを  
得ていただけでなく、炭や漆器  
和紙づくりなどのものづくり  
技術や茅場かやばなどの資産を守  
り活用するための里山の掟おきてなど、  
知恵や工夫により森林の文  
化を創り上げてきました。  
また、森林は降りそそぐ雨や

雪を柔らかい土壌に素早く浸透させて、水源のかん養や土砂の流出を防止するなど、ダムとの役割も果たしています。漁業も森林と無関係ではありません。豊かな森林の下流には豊かな川の幸、海の幸が育まれています。最近では、森林浴がストレスの解消に注目されています。樹木から放出される「フィトンチッド」と呼ばれる成分には、心身を癒してくれる効果があります。夏は三年のうちでも最高の放出量となります。

## みんなで 行ってみよう

森林はたくさん生き物のすみかです。森林のすべての生き物が、食べたり食べられたり、寄生したり、互いに助け合ったりしながら生きています。大きな木に登ったり、抱きついたり、昆虫や動物を捕まえる…。生命や自然に直に触れ、その仕組みを学ぶことは素晴らしいことです。夏は植物も動物も昆虫も一番元気の季節です。さあ、森林にはどんな不思議が待っているのか、みんなで行ってみましょう。

