

坂口 憲一郎情報

No65

(2022年7月19日配信)

NHK ラジオ深夜便 「明日へのことば」 7月26日(火) 4時台

今井 通子 登山家

「山に魅せられ、森に学ぶ」

聞き手 坂口憲一郎



森林浴という言葉が注目されて40年。「Shinrin Yoku」

は、世界のことばになった。

森林浴は、日光浴や海水浴と同じように健康効果がある

ことが判ってきました。

今井通子さんは子供の頃から、野山の自然に触れ、大

学では、登山にのめり込みます。20代の頃には、世界初、ヨーロッパアルプスの3大

北壁登頂に女性だけで成功し、登山界をアッと言わせました。登山家としても名を成し

ますが、医師でもある今井さんは自らの体験から、山や森の健康効果の研究にも取

り組み、森林セラピーソサエティを立ち上げ、森林浴普及活動を行っている。人間を

守ってくれる森を大切にすることは、地球環境を守る事。登山から森林セラピー、そし

て環境保護活動にたどり着いた今井通子さんのお話です。