

鎮守の森とコミュニティづくり

—人口減少時代とこれからの日本社会—

広井良典(京都大学)

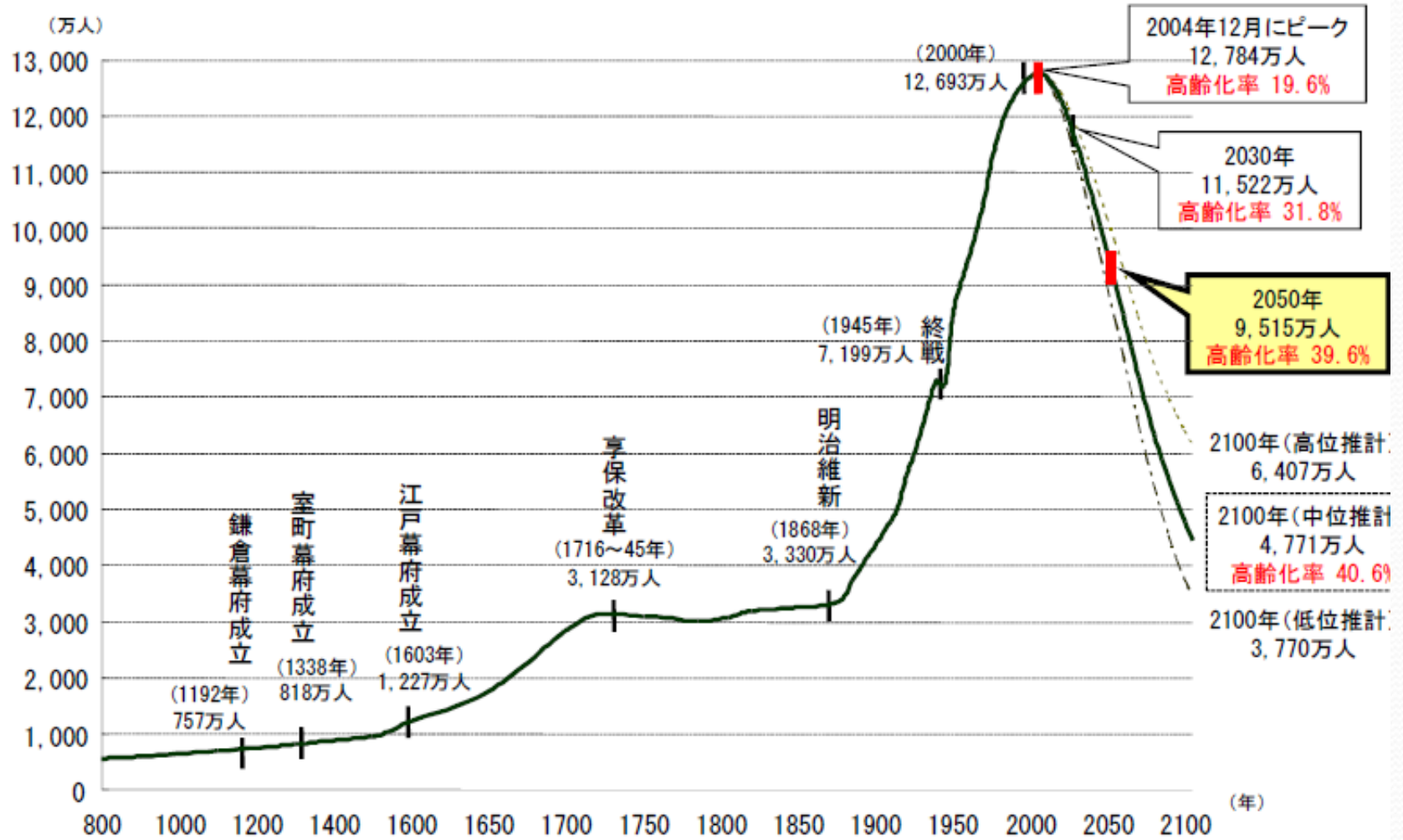
hiroiyoshinori.5u@kyoto-u.ac.jp

全体の流れ

- はじめに：人口減少時代の社会構想
— 真の「豊かさ」に向けて —
- 1. コミュニティの再構築と鎮守の森
- 2. 鎮守の森・自然エネルギーコミュニティ構想
- 3. 鎮守の森セラピーと地域再生・活性化
- おわりに：地球倫理と鎮守の森
- (付論) “鎮守の森ホスピス”
— 鎮守の森とターミナルケア・死生観

はじめに：
人口減少時代の社会構想
—真の「豊かさ」に向けて—

日本の総人口の長期的トレンド



(出典)総務省「国勢調査報告」、同「人口推計年報」、同「平成12年及び17年国勢調査結果による補間推計人口」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)」、国土庁「日本列島における人口分布の長期的系列分析」(1974年)をもとに、国土交通省国土計画局作成

様々な「幸福」指標とランキング

World Values Survey

世界的な調査機関World Values Surveyのもと、ミシガン大学のロナルド・イングルハート教授が指揮をとって、個人を対象に幸福度に関するデータを収集して統計をとったもの。世界97カ国の35万人を対象に、同一の質問を投げかけて生まれた「世界幸福度ランキング」(2008年)の一位は、デンマーク



1位 デンマーク

- 2位 ブエルトリコ
- 3位 コロンビア
- 4位 アイスランド
- 5位 北アイルランド
- 6位 アイルランド
- 7位 スイス連邦
- 8位 オランダ王国
- 9位 カナダ
- 10位 オーストリア
- 11位 エルサルバドル共和国
- 12位 マルタ共和国
- 13位 ルクセンブルグ
- 14位 スウェーデン
- 15位 ニュージーランド
- 16位 アメリカ合衆国
- 17位 グアテマラ共和国
- 18位 メキシコ合衆国
- 19位 ノルウェー王国
- 20位 ベルギー王国

43位 日本

97位 ジンバブエ共和国

World map of happiness

イギリスのレスター大学のエイドリアン・ホワイ特教授が指揮をとって、教育や医療制度のほか、GDPなど、社会のしくみの側面から独自にデータを算出して統計をまとめた『世界幸福地図』(2006年)の178カ国中の一位は、デンマークだった。北米5カ国はすべて上位20位以内にランキングされている



1位 デンマーク

- 2位 スイス連邦
- 3位 オーストリア
- 4位 アイスランド
- 5位 バハマ国
- 6位 フィンランド
- 7位 スウェーデン
- 8位 ブータン王国
- 9位 ブルネイ・ダルサラーム国
- 10位 カナダ
- 11位 アイルランド共和国
- 12位 ルクセンブルク大公国
- 13位 コスタリカ
- 14位 マルタ共和国
- 15位 オランダ王国
- 16位 アンティグア・バーブーダ
- 17位 マレーシア
- 18位 ニュージーランド
- 19位 ノルウェー王国
- 20位 セーシェル共和国

90位 日本

178位 ブルンジ共和国

人口減少社会への基本的視点

- 人口増加期ないし高度成長期の“延長線上”には事態は進まない。むしろこれまでとは「逆」の流れや志向が生じる。

* 若い世代のローカル志向

～「グローバル化の先のローカル化」

* 「農村・地方都市→東京などの大都市」という流れとは異なる流れ

* **時間軸**の優位から**空間軸**の優位へ(各地域のもつ固有の価値や風土的・文化的多様性への関心)

* **伝統文化**の再発見

ジャパンエキスポ(2012年7月、パリ) での『古事記』上演

- 吉木誉絵(よしき・のりえ)さん(慶応大学大学院生、神主)が総合プロデュース、主演。
- アメリカ留学の中で日本の歴史文化を発見。
- 「景気回復の兆しもみえないなかで、私たちの世代も含めていまの日本人は自らのアイデンティティを見失っている。この国に足りないのは「神話」ではないか」
- 「日本における自殺者は年々増加し、社会が病んでいるとしか思えない事件が後を絶たない。日本人が侵されている病の名は「アイデンティティの喪失」ではないだろうか」(『Voice』2013年1月号)



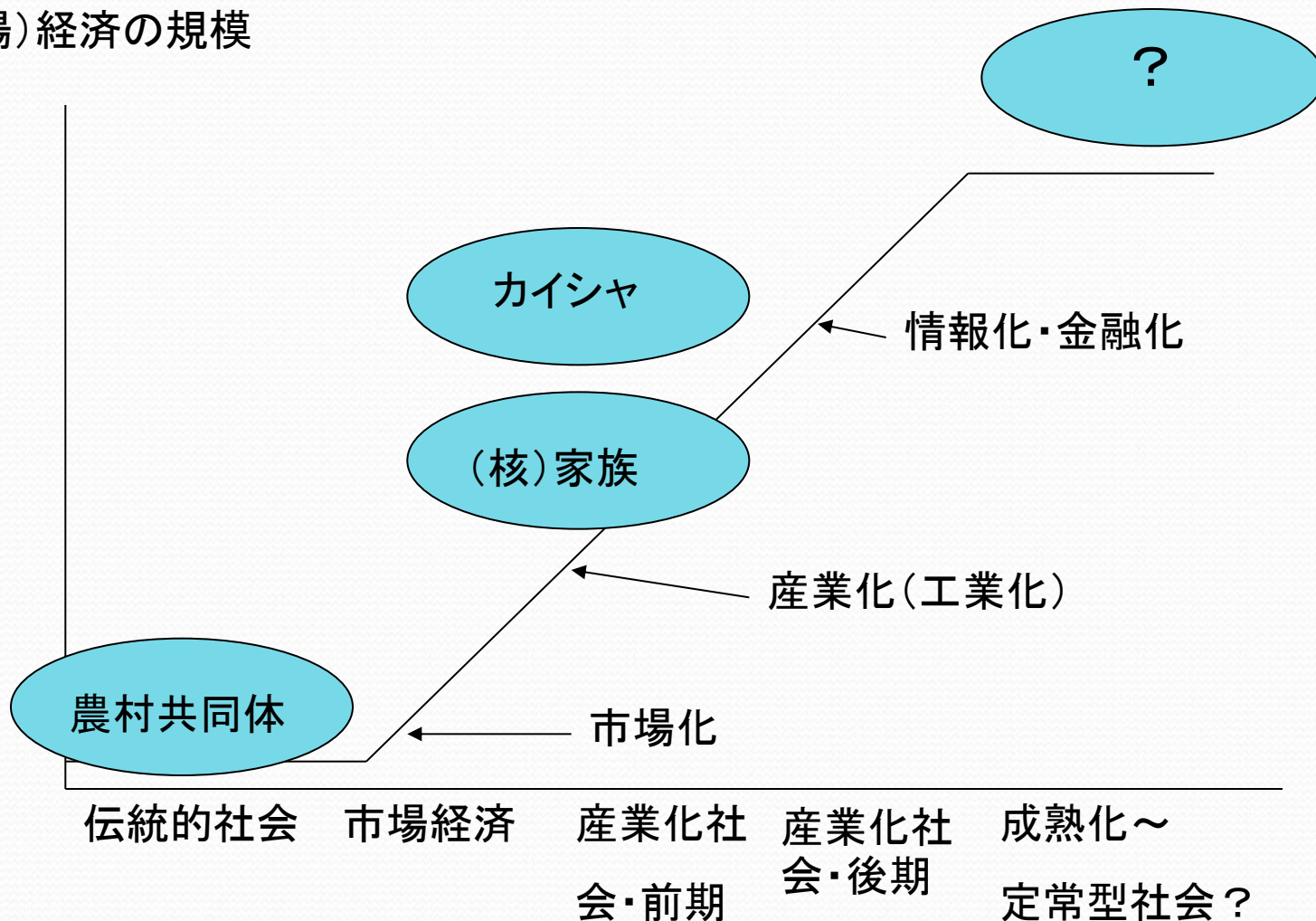
1. コミュニティの再構築と 鎮守の森

戦後の日本社会とコミュニティ

—地域からの“離陸”と“着陸”—

(市場)経済の規模

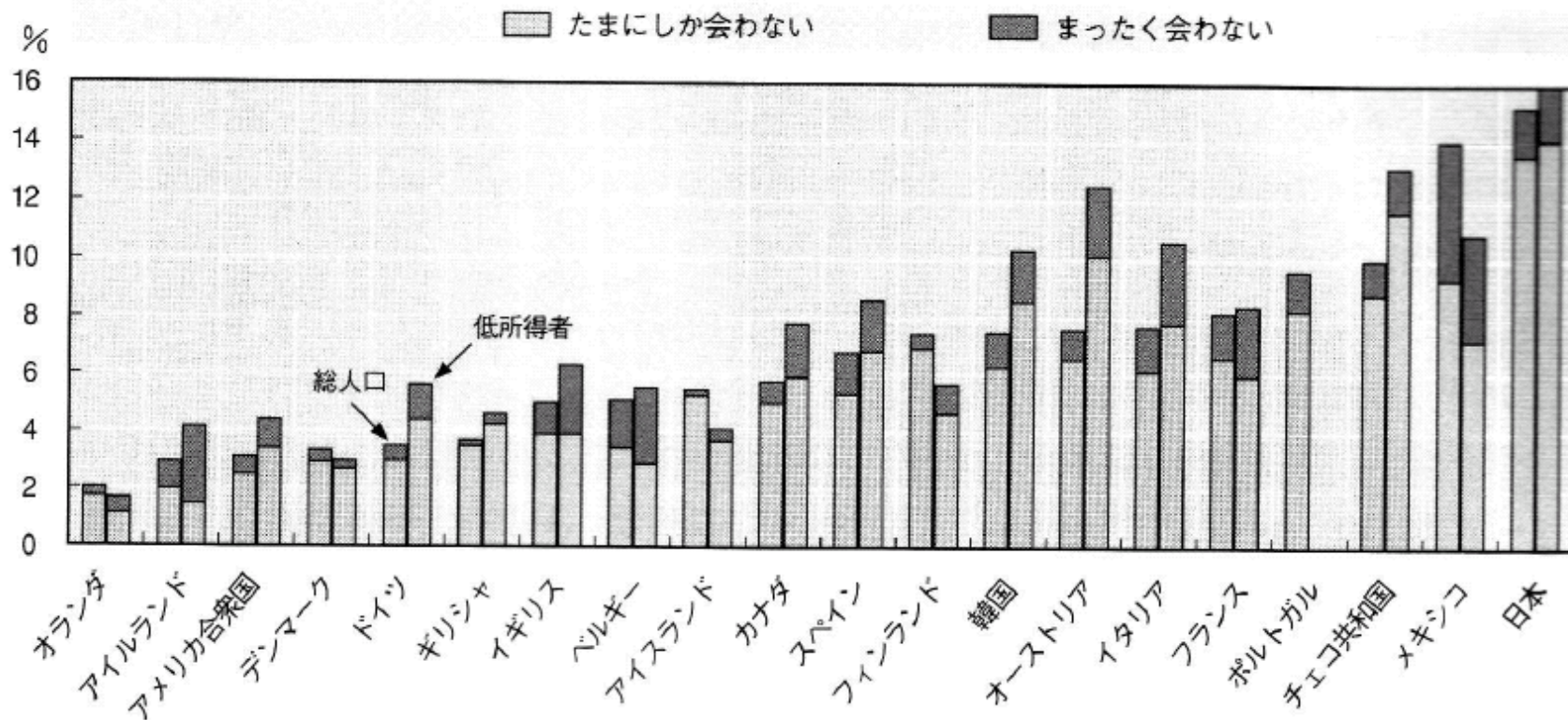
どのようなコミュニティの形？



先進諸国における社会的孤立の状況

・・・日本はもっとも高。個人がばらばらで孤立した状況

図1.3 OECD加盟国における社会的孤立の状況 2001年

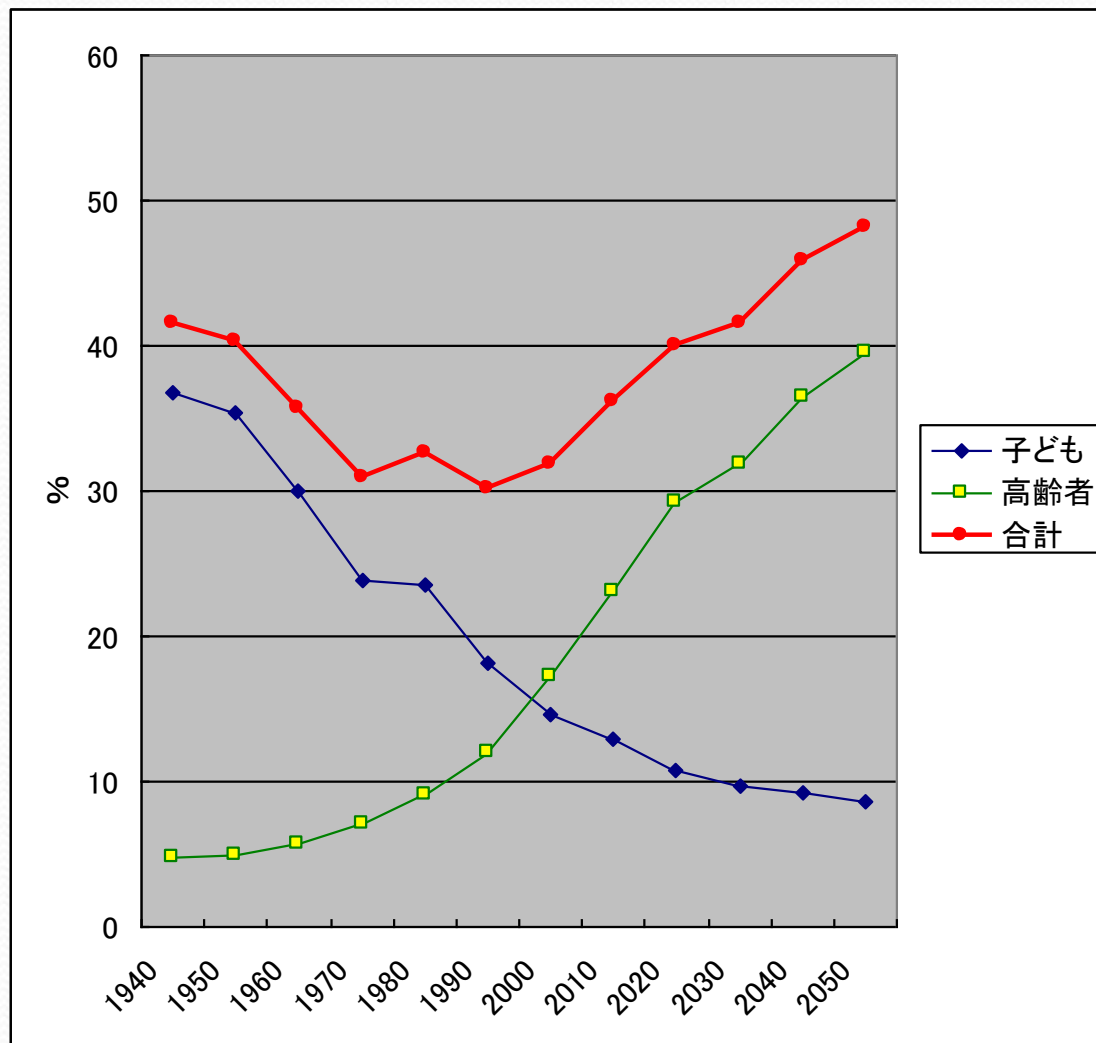


注：この主観的な孤立の測定は、社交のために友人、同僚または家族以外の者と、まったくあるいはごくたまにしか会わないと示した回答者の割合をいう。図における国の並びは社会的孤立の割合の昇順である。低所得者とは、回答者により報告された、所得分布下位3番目に位置するものである。

出典：World Values Survey, 2001.

「地域密着人口」の増加

人口全体に占める「子ども・高齢者」の割合の推移(1940-2050年)



(注) 子どもは15歳未満、高齢者は65歳以上。(出所)2000年までは国勢調査。2010年以降は「日本の将来推計人口」(平成18年12月推計)。

自然や精神的価値を含む

コミュニティの再構築・地域再生と「鎮守の森」

- 全国の神社の数 :8万1000ヶ所
お寺の数 :8万6000ヶ所
 - ・・・都市から農村への人口大移動の中で、高度成長期においては人々の関心の中心からははずれた存在。
- かつての日本
 - 地域コミュニティの中心に神社やお寺が存在。
 - ・・・自然や信仰、世代間のつながりが一体となったコミュニティ。
- 高度成長期
 - 急速な都市化・経済成長の中で、そうしたつながりを喪失。
- コミュニティの希薄化や精神的空洞化が指摘され、また地域再生・地方創生への機運が高まる今、鎮守の森のもつ新たな現代的意義を再発見、再評価し、積極的な位置づけや活用が考えられていくべきではないか。

2. 鎮守の森・自然エネルギー コミュニティ構想

自然エネルギーと「永続地帯」

- 日本全体でのエネルギー自給率は4%程度に過ぎないが、都道府県別に見ると10%を超えているところが14あり、ベスト5は以下のとおり(倉阪秀史千葉大学教授が進めている「永続地帯」研究の調査結果〔2014年版試算結果)。
 - ①大分県 (26.9%)
 - ②秋田県 (19.7%)
 - ③富山県 (17.6%)
 - ④長野県 (15.4%)
 - ⑤鹿児島県 (14.7%)
- 大分県が群を抜いて高いのは、温泉の存在からわかるように地熱発電が大きいことによる。富山県や長野県などは山がちな風土を背景にして小水力発電が大。

「鎮守の森・自然エネルギーコミュニティ構想」

- 神社やお寺といった存在は、かつて「コミュニティの中心(ないし拠点)」として存在し、経済、教育、祭り、世代間継承などコミュニティの多面的な機能を担っていた。
- こうしたコミュニティにとって「鎮守の森」のもつ意義を、自然エネルギー拠点の整備と結びつけていってはどうか。
- さらにそうした自然エネルギー拠点について、周囲の場所を一体的にデザインし、保育や高齢者ケアなどの福祉的活動、環境学習や教育、様々な世代が関わりコミュニケーションを行う世代間交流等々の場所として、新たな「コミュニティの中心」ないし拠点として多面的に活用。
- 自然エネルギーという現代的課題と、自然信仰とコミュニティが一体となった伝統文化を結びつけたものとして、日本が世界に対して誇れるビジョンとなりうる可能性。〔→「鎮守の森コミュニティ研究所」ホームページ参照。〕

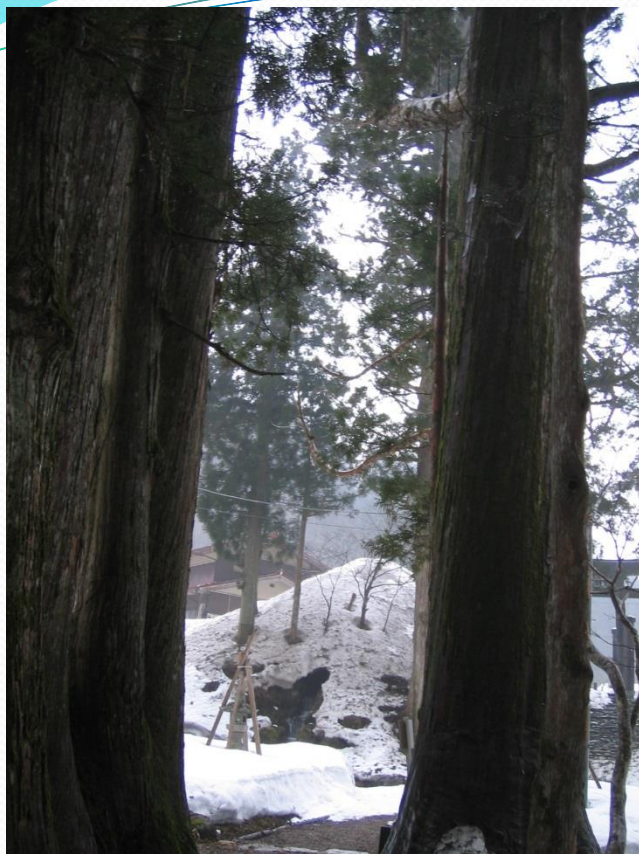
岐阜県石徹白地区 (岐阜県郡上市白鳥町)の遠景



小水力発電

〔上掛け水車型。落差3m〕





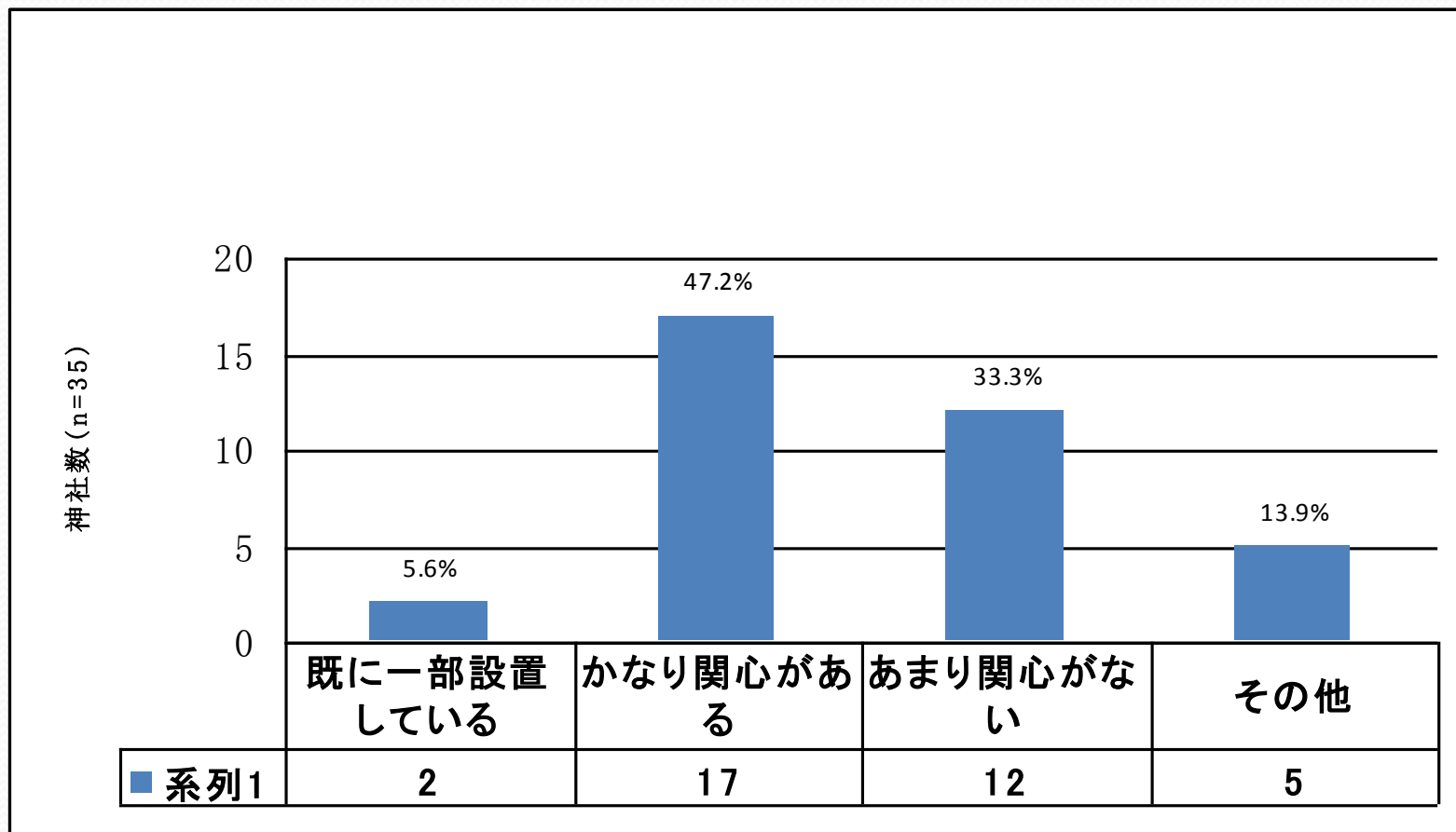
「石徹白(いとしろ)地区は、白山信仰の拠点となる集落であり、小水力発電を見に来ていただく方には、必ず神社にお参りいただいています」

「自然エネルギーは、自然の力をお借りしてエネルギーを作り出すという考え方」であり、「地域で自然エネルギーに取り組むということは、地域の自治やコミュニティの力を取り戻すことであると、私どもは考えております」(NPO地域再生機構の副理事長、平野彰秀さんの言)

「これからの時代の地域コミュニティにおける神社の役割」に関するアンケート調査

- 「神社振興対策教化研修会」(於神社本庁、2013年3月26日)にて実施。
 - 第十三期神社振興対策教化モデル神社の宮司等が参加。
 - 回答神社数35 (参加神社37中)。
 - 質問内容の柱は、
 - ①「祭り」の現状について
 - ②自然エネルギーに関する関心や設置の可能性等について
 - ③「森林療法」と神社あるいは鎮守の森との関係について
- [①は長谷川南(千葉大学大学院公共研究専攻)、②③は宮下佳廣(千葉大学福祉環境交流センター)が担当研究者]

「自然エネルギーを貴神社において何らかの形で導入することについて御関心はあるでしょうか」



自由記述欄での回答例

- 「関心はあるが予算を考えるとできない」
- 「関心はあるが予算、事業そのものに地域の同意を得られるか不安」
- 「初めて耳にした、小水力発電」
- (太陽光発電について)「神社社殿にあわない」
- (同)「既に設置済」
- (同)「森があるので日照時間が確保できるか」
- 「水力発電に興味以前からあった。林には水車が昔たくさん動いていた。」
- 「自然エネルギーや森林療法に大変関心がありますが、活し方がわからない(何から始めればよいかわからない)」
- 「検討の余地は十分あると思えます。七尾市は能登畠山氏の山城「城山」を背にしているので、山からの水量は豊富であると思われれます。ただし、景観についてが心配です。私ひとりのことではなく、市として取入れることが出来たら良いと思います。」
- 「自然エネルギー、鎮守の森の活用については興味をそそられるところがあるので、長期間を掛けてどの様な事が可能か考慮していきたい。」

久伊豆神社（埼玉県越谷市）



神社関係の雑誌『若木』（2012年3月）掲載の「鎮守の森・自然エネルギー構想」に関する文章を契機に問い合わせあり。

太陽光発電導入へ



太陽光パネル取り付け
予定の社務所屋根

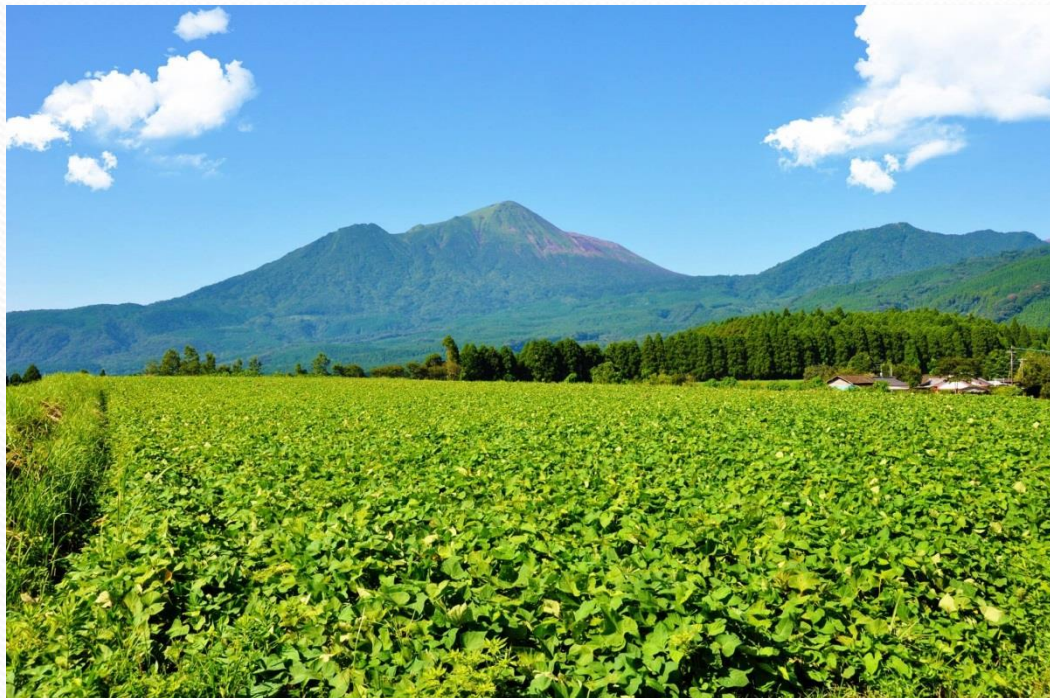


地域に開かれた様々な行事

- 導入のねらい・・・自然災害等で大規模な停電になった際に、氏子を中心とした地域住民を対象として、集会室兼空手道場を避難場所として活用するための非常用の電源を確保し、行政に頼らない“神頼み”の役割を担う。
- さらに流れ落ちている御霊水の下に小型水車を入れ、災害時の非常灯の電源にする案を盛り込み、太陽光に一部小水力を加えた形で実現(2013年夏)。

宮崎県・高原町

「神話の里」と自然エネルギー（小水力発電）の融合



狭野神社



Iターン組の若者が作った一般社団法人「地球のへそ」と、若者主体の千葉エコ・エネルギー株式会社が連携してプロジェクトを推進

逢瀬神社周辺（長野県小布施町）



町の中心部にある逢瀬神社や、町立の健康福祉センターの脇に**小水力発電**を導入し、街道の街灯の電力等に活用する案を計画中。→**町民の交流拠点**や**観光拠点**として活用。



環境省・森里川海プロジェクト

つなげよう、支えよう 森里川海

私たちの暮らしを支える森里川海

土砂災害を防ぎ、豊かな水を育む

森

生命の恵みを活かし安全で豊かな暮らしを育む

里

災害に強く、魚湧く

海

しなやかで、生命があふれる

川

恵み（生態系サービス）

安全・安心・清く豊かな水
清浄な空気・土壌の保全
安全で美味しい食糧
バイオマス・地域特産品
災害防止・レクリエーション

守る、支える

自然の恵みを引き出す仕組みの構築やライフスタイルの転換

「つなげよう、支えよう森里川海」プロジェクト中間とりまとめ(2015年6月)より

- 森里川海とつながるライフスタイルへの転換プログラム
 - …一人一人の消費行動や余暇の時間の過ごし方によって、森里川海を豊かに保つことも可能。日々森里川海の恵みを意識し、暮らしを通じて森里川海管理に貢献できる社会づくりを行う。

(活動例)

- 「鎮守の森」を活かした祭りや世代間交流等の活動促進
- 森林療法など自然とのかかわりを通じた心身の健康や癒しに関する活動促進

3. 鎮守の森セラピーと 地域再生・活性化

(1) 鎮守の森セラピー
(鎮守の森・森林療法)
[「神林浴」?]

自然との関わりを通じたケア

- 人間にとって、**緑や自然との関わりが心身の健康や精神的充足**にとって大きな意味。
- しかしながら、現代人はそうした自然とのつながりから離れがち。
- 園芸療法、森林療法等の試みや研究の発展。
- 「鎮守の森」をそうした森林療法の場として活用していくことは、現代的な大きな意義があるのではないか。

鎮守の森セラピー（森林療法）の試み

＜白幡天神社（市川市）にて＞



実施例) 最初に気功を行い、続いて樹木に寄り添う、触れる、抱える等により瞑想を行う。

鎮守の森セラピーの基本プログラム

(宮下佳廣氏(森林インストラクター、農学博士)・鎮守の森コミュニティ推進協議会が開発)

- プログラム (2015年6月25日実施分。広井ゼミナール学生参加。白幡天神社)
- (1) 神社参拝の作法の説明(手水・拝礼) (20分)
- (2) 参加前の血圧測定(ROS記録用紙に各自記入) (5分)
- (3) 神社の由緒・歴史を説明(神社・神主・禰宜に依頼) (30分)
- (4) 境内を散策 (10分)
- (5) 樹林内気功 (5分)
- (6) 瞑想の時間
 - 参加者の気に入った大樹に寄り添う、抱きつく、寄りかかかかる等
 - 自由なスタイルで目を閉じ、風の音を聞きながら瞑想 (10分)
- (7) 参加後の血圧測定(ROS記録用紙・開始時との比較) (5分)
- (8) 紙芝居(セラピーの説明・なぞなぞ) (15分)
- (9) 感想(アンケート)

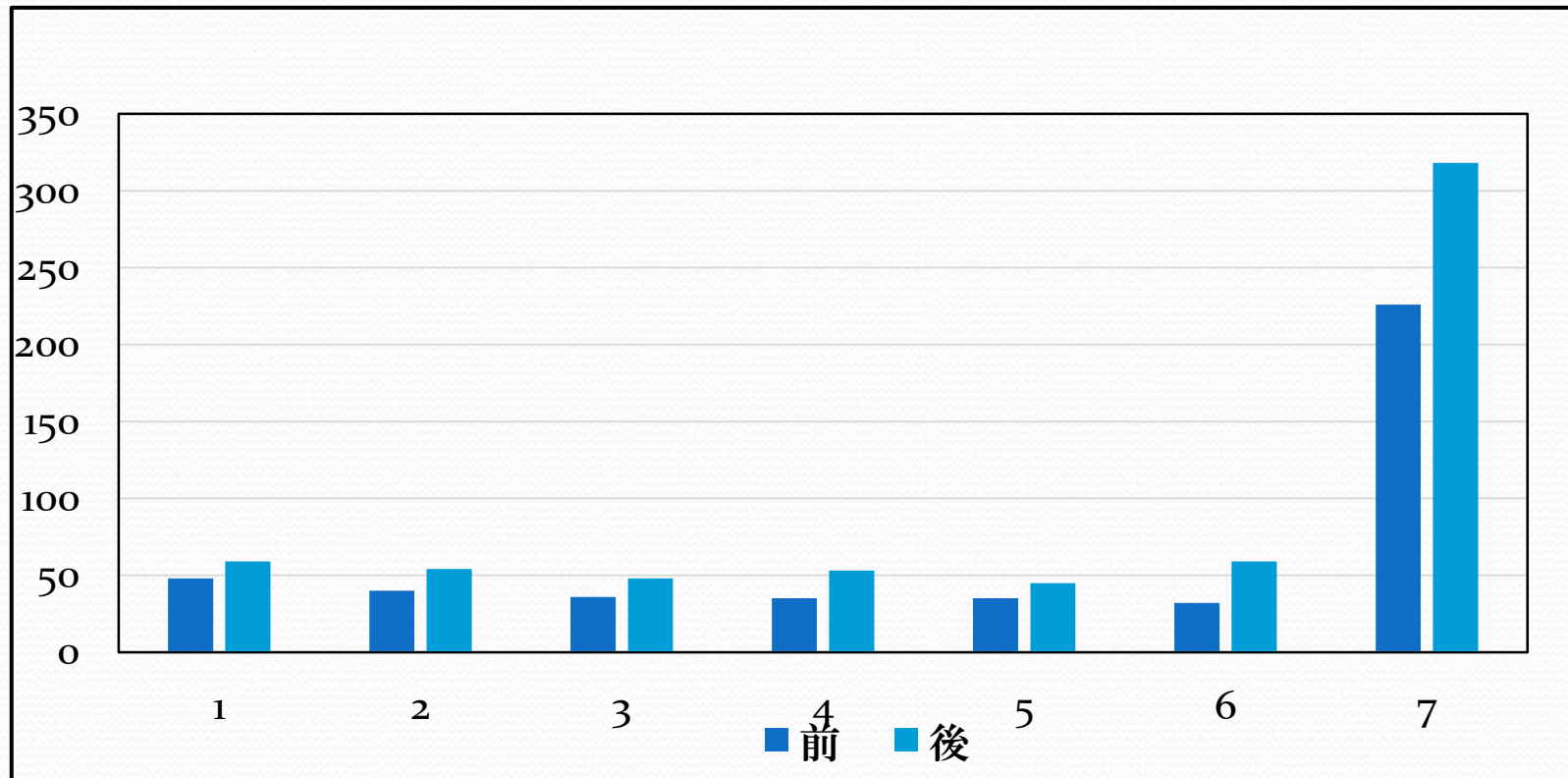
ROS(主観的回復感)調査

- 1穏やかで落ち着いた気分である
- 2集中力と周囲に対する注意力が高まっている
- 3毎日の日課に対して新たな意欲と活力を感じる
- 4元気を取り戻し、安らかでくつろいだ気分である
- 5日々の心配に煩わされることがない
- 6頭がすっきりしている
- 7合計

*それぞれの項目につき1～7段階評価

注)独立行政法人森林総合研究所・高山範理主任研究員(東京大学農学生命科学研究科卒)作成のものを使用

ROS(主観的回復感)調査の結果



- ・受講者11名中10名が受講前よりもトータルで好結果となっている。
- ・セラピーにより大きく改善されたのは、
 - 6. 頭がすっきりしている..... 全体で27ポイント改善
 - 4. 元気を取り戻し、安らかでくつろいだ気分である..... 18ポイント改善
 - 2. 集中力と周囲に対する注意力が高まっている..... 14ポイント改善
- ・個別の項目で受講後にマイナスになったものは(のべ66項目中)5項目。

玉敷神社(たましきじんじゃ)[所在地]埼玉県加須市



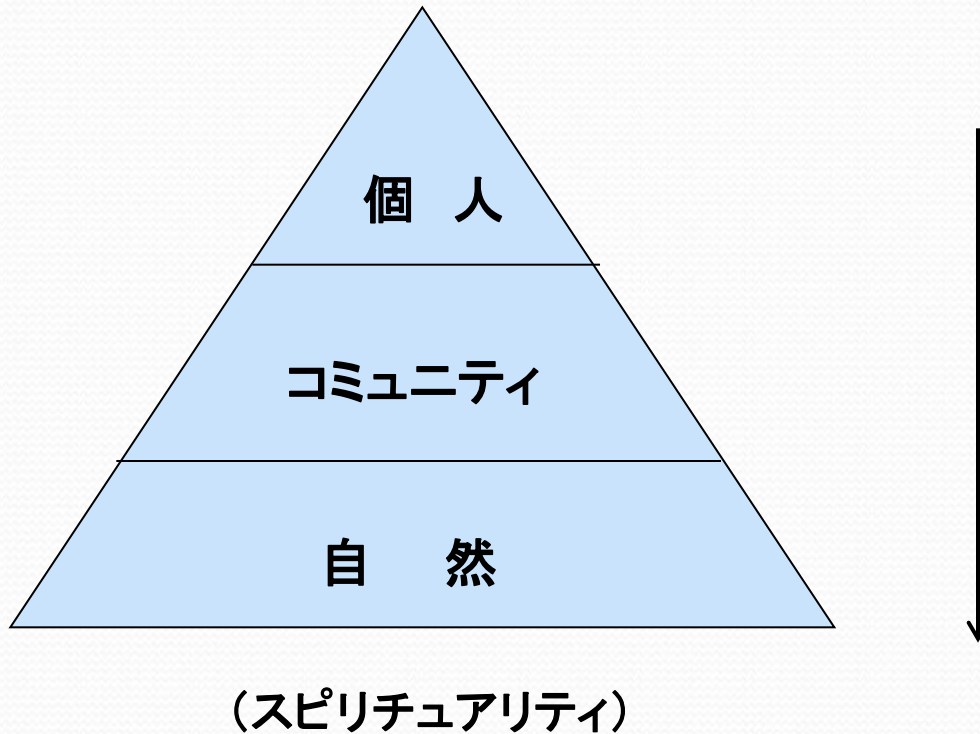
当神社の社叢は、400年を超える銀杏の大木や藤の巨木などがあり、鎮守の森セラピーの場所としては適したところである。神社の創建は、大宝3年(703年)と伝えられる。

鎮守の森セラピー実施風景（2016年5月4日）





個人・コミュニティ・自然をつなぐ



現代社会では、個人はその土台にある「コミュニティ」や「自然」、ひいては「スピリチュアリティ」(精神的なよりどころ)とのつながりを失いがち。

鎮守の森セラピーの意義と課題

- 自然との関わりを通じたケア・癒しの場として、**身近な森**としての「鎮守の森」を積極的活用。
- **地域の高齢者や子どもなど多世代**が様々な健康増進活動や世代間交流を行う場として。
- 今後、特に増加する高齢者にとってのニーズや意義が大では。（ひきこもりや孤独死防止などの意義も）
- 関連分野の関係者（神社・寺院関係者、森林関係者、森林インストラクター、社叢林インストラクター、医療・福祉関係者、自治会や地域の団体等）をつなぐことの重要性。

(参考)ひとり暮らし高齢者の急速な増加 1995年⇒2010年

- 男性：46万人から139万人に (3.0倍)。
 - ・・・93万人の増加。
- 女性：174万人から341万人に (2.0倍)。
 - ・・・167万人の増加。

*「高齢社会における都市」をめぐるOECD国際会議(2014年10月、富山)でも、高齢者の孤独・孤立(loneliness)をめぐるテーマが大きな話題に。