

多摩川における癒し体験活動

多摩川癒しの会 長谷川 幹

体験活動参加者からの手紙

最初にIさんとHさんからの手紙を紹介します。

「...只今11時半、今日の興奮で安定剤を飲んでも、多摩川べりの様々な光景が思い出されて眠れません。リフトカーの上からしか眺めたことのなかった多摩川の河川敷、遊んでいる人や野球をしている人達を私とは無関係な光景として見ていたあの場所に行けたのは夢のようです。

この年になってはじめていただいた芋煮のおいしさ、アートと称して枯れ草で作った長谷川先生のお顔。石のデコボコをものともせず柔かく押しにいただいた水陸両用車椅子。本当に楽しい一日をいただいてありがとうございました。

これまで、皆様に迷惑をかけることのみ心をつかって病院の往復しかない生活でしたがこれからは今日の様な行事にどんどん参加させていただいて、生命のある限り楽しく明るく生きてゆきたいと、今日はとても強く感じました。ありがとうございました。」(Iさん)

「いろいろとお世話になりました。秋晴れの天気恵まれて、久しぶりに多摩川の美しい風景を見ながら、おいしい芋煮をこちそうになり楽しい一日でした。初めての参加でしたが、みなさんとてもいい顔をして楽しんで

おられました。95歳の元気な高齢者を見て、実母93歳(痴呆症)の介護も負けずにがんばって長生きさせようと思いました。私も地域の人達と助け合って生きて行きたいと頑張っています。...(Hさん)

癒し体験の共有

上記の手紙は芋煮会(& リバーアート・舟遊び) イベントにおける、中年の女性障害者の方と高齢者を介護されている女性の方からのものです。

最初は「多摩川の癒し」といっても皆半信半疑でした。しかし、実際に河原でイベントを行ってみると、障害者、健常者の隔てなく、参加者ほぼ全員で「多摩川の癒し」体験を共有することができました。イベントでは、車椅子で参加した重症脳梗塞のリハビリ中の障害者の方が突然車椅子から降り立ち、自分で歩き出し、家族や仲間の障害者を驚かせることもありました。また、無口でほとんど言葉を口にする事の無かった車椅子の高齢者の方がイベントの感想を生き生きと述べる事などもみられました。イベント参加者はイベント毎に障害者の方のリハビリの進展や、生活に元気が出たことを目の当たりにしています。

普段、川にほとんど接触していない障害者の方が、多摩川に来て、場合によっては劇的ともいえる癒し体験をする。そして、その場に居合わせることによって、健常者がこれまで当たり前としてしか感じていなかった川の癒し効果をあらためて意識して体験する。これが多摩川癒しの会における癒し体験共有の姿です。

多摩川癒しの会設立前史

世田谷区二子玉川地区では大型再開発計画の動きの中で、高齢者や障害者が安心して来られる街にしたいという機運が高まっていました。こうした中で、平成6年から8年にかけて地元の医療・保



写真1 多摩川兵庫島河川公園に集まる



写真2 子供達の水の中観察

健・福祉関係者の交流団体「地域における医療・保健・福祉をともに考える会」と玉川町会、二子玉川商店会、二子玉川スポーツ少年団等が参加して「障害の模擬体験」、「障害者とともに街へ出よう」イベント、福祉の街づくりシンポジウムなどが連続して開催されました。

平成9年には「障害者とともに街へ出よう」参加者と多摩川の川づくり市民グループが一緒になり、「フィジー障害者国際交流」に出かけました。障害者13名を含む51名が参加した民間国際交流でしたが、フィジーの海や川などの自然にふれて帰国した時には車椅子を必要としない障害者が出るなど、参加者の心身の著しい健康回復の姿を見て、水や自然の持つ癒し効果に感動した参加者が多くいました。

このようなさまざまな活動を背景にして、ある重大な出来事をきっかけに多摩川癒しの会は生まれました。

多摩川癒しの会の設立

「五感の川づくりを考えたい」、「バリアフリーの川づくりをすすめたい」、「多摩川をセラピーの場に使えないか」、「多摩川の癒し効果を体験的に研究してみよう」。このような声が平成9年11月の多

摩川の源流を訪ねる会のバスの中であがり、白熱した議論がされました。参加者の中には「街へ出よう」やフィジー国際交流に参加した人たちが少なからずいました。そして、その数ヶ月後にある重大な出来事が起きました。それまで地元が要望していた障害者用水洗トイレが街の前の多摩川河川敷にできたことです。国土交通省京浜工事事務所と世田谷区の決断により兵庫島に障害者用水洗トイレができたことにより、障害者が多摩川に遊びに出られるようになりました。

これをきっかけに多摩川癒しの会(当初は「多摩川癒し研究会」)が平成10年4月に設立されました。会の目的は「多摩川の持つ癒し効果を体験し、その中でバリアフリーの川づくり、まちづくりを考え、人々と交流すること」として、障害者と健常者によって設立されました。

会長には医師の長谷川幹(桜新町リハビリテーションクリニック院長)があたり、会員は多摩川で活動する様々な市民団体、町会などの地元諸団体、福祉団体、障害者の親睦団体、医療関係者、スポーツ少年団関係者、地域の様々な民間団体のメンバーなどから構成されています。また地元企業にも賛助会員として参加していただいています。国土交通省京浜工事事務所、世田谷区には強力なサポーターとして参加していただいております。イベント毎に様々な支援をいただいています。

なお、会ではいかなる障害の方にも参加していただいております。下半身麻痺の運動障害の方、難病で運動が出来ない方、視覚障害の方、知的障害の方などに参加していただいております。

癒し体験活動

会では障害者と健常者が一緒に協力して、多摩川の水と自然に親しむ四季のイベントを企画・準備・実施して、「多摩川の癒し」を体験してきまし

多摩川における癒し体験活動

多摩川癒しの会 長谷川 幹

た。イベント(毎回100人程度参加)は四季に併せて年間4回程度行い、川で遊びます。春は河原の野草の試食、夏はゴムボートによる川下りや釣り、秋は芋煮会、冬は餅つきや凧上げ等を通じて多摩川を体験しています。

春の野草の試食では、河原に自生しているヨモギ、シロツメクサ、ヒメジョオン、セイタカアワダチソウなどの新芽を野外用車椅子を使うなどして障害者の方が採取し、天ぷらにして食べます。セイタカアワダチソウの新芽が香ばしく一番人気があります。

夏の川下りはゴムボートや大きなチューブで多摩川の本流を数100m下ります。障害者も健常者も多摩川の水に触れる体験はこれまでほとんど無かつ

た体験であり、大きな喜びを味わうことができます。釣りも「本当に魚が釣れるとは思わなかった。今晚は釣りの夢を見そうだ。ありがとう。」と障害者の方が感想を述べています。

秋の芋煮会では河原で芋煮を賞味するとともに、リバーアート(河原の石や草でアート作品をつくる)や音楽鑑賞(ギター、琵琶)、歌声(皆で民謡などを歌う)を楽しみます。

冬は餅つきや凧上げを行います。餅つきでは河原のヨモギを入れた餅もつくります。凧上げは凧づくりをして凧を揚げ、河原の風を五感で体感したり、スポーツカイトの妙技を見ます。

多摩川の河原での癒し体験活動では、野外用車椅子を(財)日本レジャースポーツ振興協会及び京浜工事事務所より借用して使い、大変重宝しています。野外用車椅子は活動になくてはならないツールです。

会では、これらの活動を通じて、

「多摩川の水と自然に触れることで、癒しが得られた」と参加者が実感できるような体験
障害者が「出来ないと思っていたことが出来た」と実感できるような体験

「障害者と健常者の交流が出来た」と参加者が実感できるような体験



写真3 ゴムボートで川下り

写真4 野草の観察と採集
テンブラで食べます

写真5 野草のテンブラを皆で食べる

参加者が「行政（京浜工事事務所や世田谷区など）との協働で川のバリアフリーが展開できた」と考える認識の共有を目指しています。

研究活動

会では「多摩川の癒し」を客観的に把握するために、障害者、健常者、スポーツ少年団の子どもたちなど参加者全員に「癒し効果測定のモニター」になってもらいイベント前後2回の健康アンケートに回答してもらったとともに感想文を提出してもらいました。

数回のイベントのアンケートについて集計分析したところ、皆が体験していた「多摩川の癒し」について実証することができ、数値的にも表現することが出来ました。会ではこの結果を「体験的方法による多摩川の癒し効果とバリアフリーに関する研究報告書」としてとりまとめ公表して反響を呼びました。

また、医療専門家の問診や採血による血液分析（免疫力分析）などの方法による研究にも着手しています。

活動ノウハウのとりまとめ

活動をはじめて4年が経過しましたが、会では河川整備基金の助成を受けて、活動ノウハウを「多

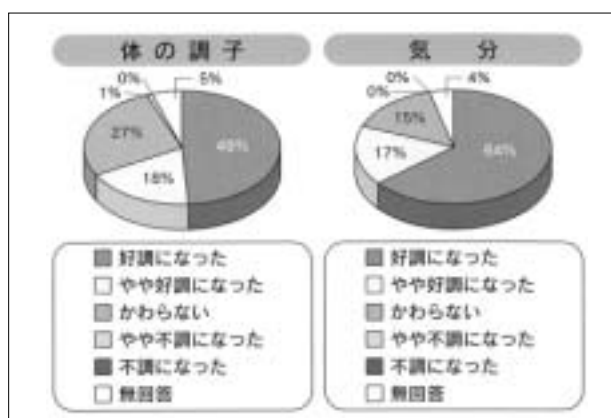


図1 イベント参加の前と後の比較

摩川癒しのデザインノート（A4判36頁カラー）としてとりまとめ刊行しました。

このノートは、「川に癒し効果がある」、「川に行くと健康になる」といった素朴な考えに基づいて川での癒し効果を考え、体験しようとする方が各地に増えることを願ってつくりました。全国の川で独創的な癒し体験活動が試みられ、川を舞台とした障害者と健常者の交流活動が広まっていくなれば、それはまことに素晴らしいことです。

川づくりとのかかわり

国土交通省京浜工事事務所と世田谷区により障害者用水洗トイレが作られ、これが会設立の直接のきっかけとなりました。また、引き続き行政によって障害者用のスロープがにつくられ、これが障害者のみならず一般来訪者にも愛着を持って使われています。これらの施設は癒し体験活動にとって必須であることから、「多摩川水系河川整備計画」（平成13年3月）の策定に際して、会として多摩川全域における障害者用水洗トイレとスロープの設置に関して積極的に意見を述べ、会の提案は計画書文案に反映されました。



図2 多摩川の癒しのデザインノート

多摩川における癒し体験活動

多摩川癒しの会 長谷川 幹



写真6 スロープの愛称プレート「風のかみち」の設置記念の集い



写真7 河川敷に行く

多摩川の自然保全とセラピー

多摩川では生活系汚濁負荷量が大きく、かつては田園調布堰下の川面一杯の白い泡に象徴されるように大変汚濁が進んでいました。しかし、下水道の整備が進むにつれて水質が大幅に改善されてきました。

多摩川の水が毎年毎年きれいになっているという実感が市民を多摩川に向かわせ、多摩川では自然観察・自然保護、水遊び、散歩、釣りなど様々な利用が盛んになっています。

このような背景のもとで、多摩川癒しの会では、多摩川の水がきれいであることを実感し、泳いだり、潜水して生物観察したり、地元漁師でもある町会長から差し入れられる鮎を皆で賞味しています。

多摩川では、多摩川癒しの会のみならず、川の水と自然を求める活動は今後ますます盛んになると思われます。そのためにも、川の水と自然を保全し回復することが今後ますます大切なことになると思います。川は人の命が共鳴できる大切な場所です。

多摩川癒しの会では、多摩川の水と自然を活用して、今後さらに癒し体験を深め、多摩川をセラピー（治療）の場として活用する可能性についても検討していくつもりです。



写真8 野鳥観察

最後ですが、「日本水大賞審査部会特別賞」の受賞に心から感謝するとともに、これを一つの契機として会員及び関係者一同が活動に対する意欲を一層燃やし、高齢化社会における川の新しい価値創造にこれからも積極的にかかわっていきたいと思います。