

第117回 令和7年11月5日（水）

今日は自然にふれることについて。

もうすぐ冬本番になります。そうすると木々は葉が散って寒々しくなります。私は緑の多い5月が好きな季節だったのですが、近年では真夏日どころか猛暑日に迫る日もあります。むしろ10月下旬から11月くらいが一番気持ちの良い季節かもしれません。

森の中に行くと空気が澄んでいるのを感じます。場所によってスッと気温が下がることがあって、樹木も呼吸をしているのだと実感します。太陽も木々の間からこぼれる光はとてもやさしく感じます。

葉が一枚一枚そよいでいることがわかるのは、どの葉もすべて同じ色ではないからです。陰影や遠近、そして同じ緑でも微妙に色が違っているからこそ一枚ずつ見ることができるわけです。その緑の違いを私たちはことばで表現することはできません。それだけでも人間は自然の前ではいかに無力なのかが実感できます。

大きな樹木は自分が生まれる前からそこにあって、自分がこの世を去った翌日もまったく同じようにあり続けるはずです。この世で執着していることの儚さを感じます。春夏秋冬で1年間のルーティンを繰り返し続ける自然の姿に力強さも感じます。

もうすぐ落ち葉の季節ですが、桜も同様に土が見えなくなるほど花や葉が散ります。ところが新緑の季節になるとその存在を忘れてしまうほど姿が見えなくなります。森の中の土には虫や微生物がいて、落ち葉は貴重な栄養源になります。自然が支えあって成立していることを改めて思い出します。

愛犬の散歩の途中、晩秋の公園のベンチで本を読んだりしていると気持ちが落ち着きます。何か気になることがあってもしばしそれを忘れさせてくれる時間です。腕のけがが治ったらコーヒーを入れた水筒をもってでかけることを楽しみにしています。

地球温暖化が進み、植生が変わってしまい関東が南国のようになる日もそう遠くないかもしれません。それでも森や植物があればまだ良いのですが、急激な都市化によって緑が失われてしまうと人々の心も乾いていくような気がします。

参考書や単語帳を緑の中で読んでみるのも気分転換にいいかもしれません。たまに自然の中に自分を置いて、ゆっくりリラックスすると新たな活力がわいてくるかもしれませんね。