

疲れている心を癒す日本の美しい自然 ～省エネでも行ける混雑ゼロのお出かけスポットの紹介＊東京編＊～

お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学科ジェンダー学際研究専攻
カキン オクサナ

博士論文を書くと、精神的に疲れることが多いと思う。論文を書いていなくても、生きるだけで大変な世の中なので、ストレスや疲れが溜まりやすい。そのように疲れている心を癒すために様々な方法があると思うが、個人的に効果があるのは、自然が美しく、人混みがなく、落ち着いているところに出かけることである。そうすると、自然と体の力が抜けて深呼吸ができるようになり心と体がリラックスするのだ。満たされた気分になり、よしもうちょっと頑張ろう！という気持ちになる。去年は週一でそういうところへ出かけることができたからこそ、博士論文を完成することができたのではないかと思う。そうした経験を生かし、今回は心を癒すお出かけスポットをいくつか紹介したい。

最初に紹介したいのは、留学生の間では意外と知られていない東京の国立科学博物館所属の自然教育園だ。東京メトロの白金台駅から歩いてすぐのところにあるこの公園は、東京の他の公園とはちょっと違う。小石川後樂園や新宿御苑のような庭園ではなく、まるで本物の森だ。散策するための歩きやすい道や橋などがあるが、様々な植物が森のように自然と生えている。高い木がずっとしり並んでおり周りの街の姿を隠しているの、都内にいることを忘れそうになる。普段は、片道 3 時間の遠い山などに行かないとそういう感覚を味わえないだろう。日常を忘れてゆっくり散歩を楽しむのにうってつけだと思う。

どの季節も美しいのだが、紅葉の時期は特におすすめだ。紅葉の名所は庭園やお寺などが多いと思うが、庭園の紅葉の木は大きくなりすぎないようにカットされている。しかし、自然教育園では木がカットされていないため、紅葉の木も非常に高い。真っ赤に染まった高い木が並ぶ絶景を都内で見ることができるのはここしかないのではないかと思う。散歩の後まだ元気が残っていたら、隣の東京都庭園美術館に寄ってみてほしい。近代の建築や歴史が好きな人は美術館を楽しめると思うし、庭園も非常に美しい。

もう一つのお勧めスポットは横浜にある三溪園だ。横浜はみなとみらいや山下公園などのエリアが有名だと思うが、人気スポットは人だらけで余計に疲れるのではないかと思う。しかし、三溪園は山下公園からバスで 10 分ほど離れた静かなところであって、混んでいない。実業家の原三溪によって 1906 年に公開されたこの庭園は、非常に広くて歩きがいがあり、梅の咲く時期は特に綺麗だ。さらに、東京湾をのぞむ上から眺める港の景色がいい。だが、一番の目玉は、京都や鎌倉などから移築された建造物だ。歴史的に貴重なものが多く、日本の建築や歴史を知りたい人にはぴったりだ。また、三溪園の周りの土地は高価格で豪邸が並んでおり、ぶらぶらしながら現代の建築を見るのも面白い。

最後に紹介したいのは、桜の咲く季節にぜひ一度行ってほしいところだ。花見の名所はどこも非常に混んでいて、そのせいでなかなか桜を見に行く気にならない人があるのではないかと思う。だが、今回紹介するところは、目黒川の桜に美しさで全く負けていないのに、全然混んでいないところだ。石神井

川沿いの桜だ。石神井川は長いが、散歩におすすめしたいのは、王子駅のすぐそばにある音無親水公園から中板橋駅までのコースだ。音無親水公園は、石神井川の旧流路を整備して造られた風変わりな公園で、それだけでも見る価値があるが、そこからそのまま石神井川沿いを歩くと、5 キロぐらいずっと桜が続く。目黒川のように屋台などはないが、その代わり人も少なく落ち着いて桜を楽しむことができる。好きな音楽でも聴きながら桜並木を眺めて歩くのは最高に癒される。

ストレスが絶えない毎日だが、たまに気分転換に美しい景色を見に行って心を癒していこう。