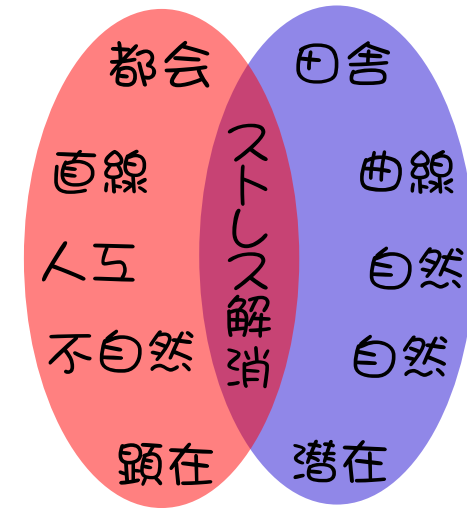


癒しの遊歩道

都会は人互的な空間で風景は直線的、
耳に聳こえてくる音、触る物、漂う臭い・・・
大半は人間によって造られたものに溢れている。
潜在的に体験していない事が多く、知らずにストレスを感じる。
隠岐の自然を視（みる）、聴（きく）、触（さわる）、嗅（かぐ）。
何か人間として忘れていた感覚を思い出せる空間がある。
潜在意識を刺激し元気を回復する時が流れている。



視（みる）

■隠岐の自然美、
太古の営みの痕跡が奇石、巨木、奇木。
そこには小動物、鳥、昆虫のさまざまな営み。
太陽光線が樹木の間、海、川、湖に「ゆらぎ」となり輝く。
日々移りゆく季節、自分だけの景色を満喫する。

聴（きく）

■自然の音楽天国、
風が吹けば、空を駆け、木の葉は揺れ、海で波が蹴つ。
木々の中、草むらから鳥たちや昆虫たちの合唱。
山の中で谷を流れる水の音。
足元からは大地を歩く音、落ち葉、石の上。
自然の拍子が、不揃いに奏でられている。

触（さわる）

■目の前にあるものを触ってみる。
足元に落ちている石、落ち葉、木の実。
樹木を触ってみた感触。
谷や湧水に手を入れてみる。
自然の営みの感触、温度を感じる。

嗅（におい）

■自然を嗅いでみる。
森林、植物、大地、海、川など場所によって
さまざまな臭いがある。
気分が落ち着く場所には、きっとお気に入りの香りがある。