

感性を刺激する「滝時間」

——心と体をリセットして、生きる力を取り戻す

滝マニアとしてこれまでに400カ所以上の滝を巡り、滝の魅力を伝えるサイトの運営や、滝ツアーも主催する坂崎絢子さん。滝マニアならぬ「滝ガール」の坂崎さんは「滝は安らぎだけでなく、明日へのパワーも与えてくれる存在」と言う。編集部も滝のエネルギーを体感すべく、坂崎さんの指導のもと滝巡りに出かけた。

緑浦・ツルギ
子 庄
100M

滝壺に落ちたことで 目覚めた滝の魅力

連日30℃超えの夏まったただなか、「滝ガール」こと坂崎絢子さんの案内で、「神戸岩」「天狗滝」「弘沢の滝」という、東京・檜原村の三つの滝を巡った。滝のそばは別世界の涼しさで、靴を脱いで水に入ると全身がクールダウンし、暑さも吹き飛んだ。

この日案内してくれた坂崎さんは、10年以上前から滝がもつ「安らぎ」のポテンシャルに注目し、今では滝の魅力を広める活動をする数少ない滝マニアだ。東京で生まれ育った坂崎さんは、それまで自然とふれあう機会が少なかった。学生時代、青森県の奥入瀬で滝の神秘に魅了されたことが、滝を意識した最初のきっかけ。その後、旅先の長崎県で立ち寄った滝で、うっかり足を滑らせ滝壺に転落するハプニングが坂崎さんの「滝愛」を完成させた。

「想像以上にいい滝で、興奮して足を滑らせて腰まで水に浸かってしまったんです。でも、怖いというより気持ちよくて、笑いが止まらなくなりました。水の温度を肌で感じたことで滝をより深く知ることができた気がして、それ以来、滝にハマって

しまいました」

以来、全国の滝を巡っているが、滝マニアのなかでも坂崎さんがユニークなのは滝での過ごし方だ。滝のそばでコーヒーを淹れて飲んだり、誰もいなければ昼寝をしたり、大声で歌ったり、と主にリラクソスのための「滝時間」を過ごすという。しばらくは個人的に訪れるだけだったが、一人で楽しむだけでなく、滝の魅力を多くの人に知ってほしいと考え、2013年（平成25）に滝の情報サイト「Takigirl -Waterfall & Peace-」を立ち上げた。

滝を深く知ってほしい。 初心者のための滝ツアー

現在、坂崎さんは「滝ガール会」なるツアーを主催している。東京や近郊エリアでタイプの異なるおすすめめの滝をいくつか案内しながら、滝を深く味わうための鑑賞方法もアドバイスする（下）。参加者は20〜40代のインドア派の女性を中心に、リピーターも多い。

「アクティブな女性はトレッキングやキャンプを求めますが、滝巡りならば重装備は不要です。自然のなかでリフレッシュしたいと思ったとき

坂崎絢子さんによる 「滝を鑑賞するときのヒント」

〈見る〉

- ・落ちる水の一粒を上から追いかけてみよう
- ・いろいろな角度から見てみよう
- ・流れのなかで気に入った部分を写真で切り取ってみよう

〈聴く〉

- ・耳に手を当てて音をよく聞いてみる
- ・滝の音を擬音化してみよう
- ・滝の音のほかに聞こえる音は？

〈想像する〉

- ・その滝を「人」にたとえるなら、どんな人？
- ・昔の人は、どんなふうに滝を見ていたのか？
- ・この滝の水はどこから来て、どこへ行く？
- ・時間が変わったら、季節が変わったら、この滝はどうなる？

坂崎 絢子 さん さかざき あやこ 滝ガール

東京都生まれ。大学生のころから10年以上、日本全国の滝巡りを続ける。卒業後は出版社でライター・編集者として働く傍ら、週末は「滝ガール」として活動。ウェブサイトや雑誌で情報発信するほか、都会で暮らす女子向けに、滝ツアーや滝yogaイベントなども開催。2015年8月末で出版社を退社。新たなフィールドを求めて活動をスタートした。



弘沢の滝まではJR武蔵五日市駅から西東京バスを利用して約25分。「弘沢の滝入口」バス停で下車し、徒歩で約15分。バスは本数が少ないので要注意

国土地理院基盤地図情報「東京都」及び、国土交通省国土数値情報「河川データ（平成20年）」より編集部で作図。この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。（承認番号 平27情使、第514号）

右：岩肌をまるで滑るように水が流れ落ちる、落差38mの天狗滝。お弁当を広げ、のんびりくつろいでいるグループもいる



1 東京都の天然記念物にも指定されている「神戸岩」。長さ60mの峽谷で、小規模な滝が連続している。鎖場などもあり冒険気分を味わえる
 2・3 昼食をとった「ヴィッラ・デルピーノ」。檜原村の地野菜を使ったイタリア家庭料理は美味
 4 「天狗滝」に向かう山道。多少険しい箇所もあるが、30分ほど歩くと天然クーラーの別世界に



に「これなら私でも行けるかも」と思える手軽さが、比較的インドアな女性の興味を引くのでしょうか」
 実際に駐車場から少し森のなかを歩けば、迫力ある滝に出会えた。さらに、このツアーには女性のアーテナを刺激するポイントがもう一つある。地元のレストランでのランチや滝前でのヨガ、温泉に立ち寄るなど、滝を見るだけでは終わらない「滝+〇〇」の要素が必ず用意されている。この日、坂崎さんが昼食場所として選んだのは、檜原村の地野菜を使ったイタリア家庭料理が味わえる「ヴィッラ・デルピーノ」。山々のパノラマを見渡しながら味わう本格的なイタリアンが、滝巡りをいっそう楽しいものにしてくれた。こうした二本立ての楽しみもまた、リピーターが多い理由なのだろう。

**滝は感性を刺激し
五感を開いてくれる**

ツアーで実際に滝を見て「心が休まった」などの感想をもつ女性は多いそうだが、その効果を十分に受け取るにはどうすればいいのか。「安らぎ」に適した滝の条件を聞いた。
 「まず日当たりがよく、滝の前にゆったりくつろげるスペースがあることです。私は観光地化されすぎでない滝の方が好みですね。さらに落差が20m以上あると感動が大きいですし、水量の多い滝ならしぶきを浴びることもできます」
 また、滝を鑑賞する際に重視するのが「滞在時間」と「自分なりの感動ポイントを見つけること」。滝には、最低でも30分は滞在してほしいと坂崎さんは言う。
 「写真を撮って終わりではなく、せっかくなら滝のもつ個性を感じてほしいです。苔や岩の感じや滝の音、流れのなかで好きな部分を探すなど、自分なりの感動ポイントを探してください。思いを巡らせるうちにアンテナが立ちはじめ、滝の細かな変化がわかったり、自分の感覚が研ぎ澄まされることに気づくはずですよ」
 これを「五感が開かれる感覚」と坂崎さんは表現する。さっそく両耳に手をあてて滝の音を澄ませるといふ、坂崎さんおすすめの方法を実践してみる。すると、それまで聞こえていた鳥のさえずりやセミの声が一瞬にして遠のき、滝の音だけがくっきりと聞こえた。
 「滝の発するマイナスイオンが浄化作用を促すなどよくいわれますが、



5 両耳に手を添えて、滝と反対側を向く。坂崎さんおすすめの水の楽しみ方

6 清冽な滝壺の水をすくう。滝の楽しみ方はさまざま

7 日本の滝百選にも選ばれている「払沢の滝」。深い滝壺には大蛇が棲んでいたとの伝説がある。坂崎さんは滝をきれいに撮りたくてデジタル一眼レフカメラを購入した



少しざっくりしていますよね。目で

見て感動ポイントを探す、滝の音に

耳を傾ける、足で冷たさを感じてみ

るなど、能動的に自分の感性に働き

かけることで、安らぎを実感してほ

しいと私は思っています」

しばらく耳に手をあてて滝の音を

聞いていると、心と体が自然のリズ

ムに溶け込んでいくような、心地よ

くも不思議な感覚になった。

なぜ、滝を見ると

元気になるのか

坂崎さんは、滝ガール会の参加者

から印象的な感想を聞いたことがあ

る。普段の旅では「明日から会社

か…」と憂鬱になるのに、滝を見た

後にはやる気に満ちていて、「早く仕事

がしたい！」と言っていたそうだ。

「滝の前では、ゆったりと心安らぐ

感覚はもちろんありますが、エネル

ギーをもらい活力がみなぎる感覚も

たしかにあります。例えば、ドドド

ドと勢いよく流れる滝の前では、喝

を入れてもらっているような」

滝の何がそのような感覚を呼び起

こすのだろうか。

水には、雨が降って川になり、途

中に滝や湖があり、海に流れて雲に

なるといふ一連の物語（サイクル）が

ある。そのなかでも、水が落下する

滝は、水自身もつともエネルギー

を発する瞬間だ。歌でいう「サビ」

の部分だと坂崎さんは考えている。

「滝に近づくほどに元気になる感覚

はあります。人間の体の7割が水と

考えると、もつともエネルギー

な状態の水に触れるので、そのパワ

ーをもらえるのかもしれない」

動きや音があり、水の個性が際立

つ滝は芸術的ともいえる。「滝の前で

は不思議と一人で過ごす方が多く、

皆さんそれぞれに目のつけどころが

違って本当に興味深いです。滝を深

く知ること、自然や歴史のことを

考えるきっかけになったり、自分自

身がすっきりすることで悩みが和ら

いだり、滝をツールに、何か新しい

発見につながってもらえとうれしい

です」と坂崎さんは話してくれた。

最後に訪れた「払沢の滝」では、

ゴーゴーと水音をあげる滝の前に30

分ほど滞在したが、何時間でもいら

れる気がした。心と体をリセットし

たい、最近自然に触れていないと思

う人は、ぜひ滝のパワーを感じに出

かけてみてほしい。「滝時間」が思わ

ぬ発見をもたらすかもしれない。

(2015年8月4日取材)

Scene3 水による心の回復力