

Sharing Nature Life

シェアリングネイチャーライフ

2018

秋

VOL.

22

Nature Game No.004

木の友達をつくろう〈わたしの木〉

Nature Game No.014

体感する生態系〈生きもののピラミッド〉

Sharing Nature Exercise

1分でできる〈呼吸数えのメディテーション1〉

元気
でね!

枝
も
あ
っ
た
!

特集: Nature Game No.004

わたしの木

「1本の木の向こうに本来の森を感じてほしい」

インタビュー 写真家・姉崎一馬

会
え
た
!

つ
め
た
く
い
...

ザ
ラ
ザ
ラ
し
て
る

ま
た
来
る
ね
!

自然に
暮らす

遊んで、
学んで、
楽しんで!

設置店募集!

あ
っ、
コ
ブ
だ
!

何
か、
落
ち
つ
く
!

<http://www.naturegame.or.jp/>



自然に寄りそう 未来につなぐ
公益社団法人
日本シェアリングネイチャー協会

スポーツL
BIG
スポーツ振興くじ助成金を受けて
作成しています



ハルニレ。北海道十勝地方

NatureGame

No.

004

発案者：Joseph Cornell

meet a tree

わたしの木



触る、聴く、匂いをかぐ…。目隠しをして一本の木と触れ合う。視覚以外の感覚をつかいその木を想像してみる。目隠しを取り、あらめてその木に会いに行った時、その木はただの「木」ではなく「特別な一本の木」に変わる。「木」をテーマとしたネイチャーゲームのなかでも、代表的な活動です。

木が育む
命の多様性

インタビュー 写真家・姉崎一馬

写真／姉崎一馬
文／伊東久枝



山形県朝日連峰の尾根に広がる、ヒメコマツとブナの森

自然をまるかじり

No.20

うさ耳できく日

ウサギは人間よりも高音域の音を

聞き取る能力があり

かなり遠くからでも

その音の発信源を探することができるという。

ウサギにとって「聞く」ことは

生き残るための必要不可欠な能力なのだろう。

一方、私たちヒトは

しゃべり声や笑い声、車や電車の音など

あまりにも多くの音を発しているためか

自然と耳に入る周囲の音を聞くことには

あまり興味がないのかもしれない。

毎年10月の第3日曜日は

「全国一斉シェアリングネイチャーの日」

ウサギのように耳をそばだてて

自然の音に耳を澄ませてみよう。

Sharing
SNL Nature
Life

シェアリングネイチャーライフ

2018
9月号



VOL.

22

c o n t e n t s

特集 ●わたしの木	3
イベントレポート	7
被災地復興支援情報	7
News	7
Dr.日置一「ことば」×「科学」 ●森林	8
ネイチャーゲームで体験しよう! 〈生きもののピラミッド〉	8
SNLな仲間たち ●幸山昌生さん&智子さん	10
プレゼント	10
ジョセフ・コーネルの課外授業	11
シェアリングネイチャー・エクササイズやってみた!	12

編集後記

記録的猛暑が落ち着きつつある、ある夕方のこと。草むらから虫の声が聞こえてきた。思わず「今年は暑かったね」と虫たちに話しかけるものの、ピタリと鳴き止み返事はない…。しばらくすると、示し合わせたように「リリリリ」とまた鳴きはじめる。異常な暑さを通り過ぎ、当たり前前に巡ってきた“いつもの秋”にほっこりした。(佐々木)

北海道十勝平野の牧草地に1本だけ立つハルニレの太木。その木を、四季を通して撮影した写真絵本『はるにれ』（福音館書店刊）は、ひと言の文字もなく、ただ夕映えに佇む木、雪原で吹雪にさらされる木、芽吹き季節を迎え薄緑色の葉を繁らせる木…と、ひたすら1本の木の“時”を写しただけのものです。しかしこの本は多くの人の心を捉え、サンケイ児童出版文化賞を受賞しています。

「自分のなかで最初にイメージができて、それから木を探したので、めぐり逢うまでに1年半、撮影に2年半、結局4年ばかりで作った本です」と、撮影時を振り返る、写真家・姉崎一馬さん。1本の木を撮り続けたことにより、今も「親近感というか、自分の身内的な感覚がありますね」と話されます。

じつは、この『はるにれ』には、兄弟本ともいえるもう一冊の写真絵本があります。『ふたこのき』（偕成社刊）と名付けられたその本は、やはり北海道の小さな丘に残った2本の太木の四季を淡々と撮影したもの。写真に添えられた谷川俊太郎氏の文章が写真の世界と相まって、木のいる世界に読者をぐっと誘います。

そして、姉崎さんは、この『ふたこのき』のあとがきに、「木たちの旅」と題した次のような一文を載せています。

「草や木たちにとって、自分の住む土地を選ぶことはできません。なぜなら、動物や虫たちと違い、自ら行動できないか

らです。：（中略）ひとつの運命によっ

て根付いた土地が、たとえ理想の土地でなくとも、いかに厳しい自然が待ち受けていたにしても、そこで精一杯生きてゆかねばなりません。：（中略）人も長い年月をひとつの土地に根をおろし、齢をとり、やがて植物たちの生き方と共通の思いを感じたとき、草や木たちと同じ目で、この丘と空と時の流れを見ることができるようになるのかもしれない。」

木を見るとき、人は自らの人生に木の一生を重ねることがよくあります。擬人化し、そのためいつしか遙かな時を生きた祖父母のような思いを抱き、心が癒されることも少なくありません。また、人間の一生とは異なる長いスパンで環境の変化を見られるようになったり、受け身で耐えるその姿に、環境保全への行動を誘発されたりします。

海岸線の長さや南北の気候帯の広さ。日本は自然のポテンシャルが高い国。



上から：落葉広葉樹林で見かけたニホンカモシカ／地域変異が大きいサワガニ／昔は普通に見られたエビネランも、今は絶滅の危機。

profile

写真家
姉崎一馬



東京農業大学農学部卒。多くの人に環境保全を呼びかけることを真の目的に、雑木林から原生林まで日本全国の森林をフィールドに写真を撮る。現在、山形県朝日連峰山麓の自宅で「わらだやしき自然教室」も行っている。

落ち葉が厚く積もり水を蓄えるフナノ原生林（秋田県藤里町）



西の森の代表。今は貴重となった原生的な照葉樹林（宮崎県綾町）



や絶滅が、ある種の生きものの絶滅に通じることが、自然界にはよくあります。

「日本には北海道の亜寒帯の森から沖縄などに広がる亜熱帯の森、熱帯に属する小笠原諸島の沖ノ島島、さらには高山帯や、人との関わりのなかでできた雑木林まで、じつにさまざまな森林があります。

面積的には大きくはないですが、海岸線の長さや南北の気候帯の広さでは、世界的にみても稀有な、自然のポテンシャルが高い国なんです。世界を旅して各地の自然を見ると、それを強く感じます。放っ

ておけば国土すべてが森になってしまう国なんて、そうはないですから」

この自然の多様性が、森林の多様性を、すなわちさまざまな異なる植物を育み、それらに支えられた生きものの多様性をつくってきたのだと、姉崎さんはいいます。

「日本は狭い国土に高い山と海があり、そのためにできる急峻な川が深い谷をつくり、いうなれば“シワの多い国”なんです。このシワを伸ばしたら、じつはすごく面積は広くて、でもこのシワがある

になると珍しい昆虫がいる場所をあちこち歩いていたという姉崎さん。ところがある日、珍しいチョウが見られた谷戸を訪れたところ、宅地開発により湿地が失われ、それによりチョウも姿を消してしまった…という衝撃的な体験をします。

「ひとつの環境がなくなるということは、恐ろしいことに、生きものの抛り所が根底からなくなってしまうということなんです」（姉崎）

この経験により、姉崎さんは「環境保全活動に関わる仕事をしたい」という、その後の人生に関わる決意を固めます。

野山には多くの昆虫が存在し、いろいろな木や草の葉を食べています。しかしそれはどの葉でも“あれば”よいのではなく、昆虫により食べる葉は異なり、なかには一種類の植物しか食べない昆虫もいます。そのため、一種類の植物の減少

ことにより、それぞれの環境が閉ざされて安定しているんです。それが日本の自然の多様性をつくっている。真つ平らなところだと、どうしても自然環境は単純化していきますからね」

話題になってもほとんど売れなかった本

多様性のあるすばらしい日本の自然、それを求めて日本各地を歩く…。ところが、実際に森を訪れると、現在その多く

はスギやヒノキなどの人工林が占め、調達で生きものが棲みにくい森林が続いている。それが40年前に姉崎さんが目にした日本の自然でした。

「都会で生活する多くの人にとって、森林は生きるための切実な自然とは思えないのではないだろうか」

姉崎さんは、1990年に出版された『森の旅 森の人』（世界文化社刊）のあとがきでこのように書いています。

自然のダムである森がなくなれば、水害が起こる危険も高くなり、農業でハチ

原っぱは、人間の運動場じゃないんです。

などの受粉を媒介する生物がいなくなれば、植物が実を結ばなくなる。植物の多様性がなくなれば自然のバランスが崩れて、他にもさまざまな弊害がうまれる。しかしそれを多くの人が理解していない。

じつは、本来姉崎さんが

伝えたいことは、当初から変わらず、このような危機感です。けれど、それをスートレートに訴えかけても、なかなか多くの人の心には届かない。それは、以前、水俣や足尾銅山など、日本各地の環境問題をとり上げた2冊の本『自然は泣いている』『終わりのなき戦い』（全国自然保護連合編集）の出版に携わった経験で、嫌というほど味わってきました。

「マスコミにも大きく取り上げられ話題になったんですけど、本を開くと自然が泣いているんですから、非常に悲惨で、



買いたくなる本ではなかったんです」一般の人にはほとんど売れず、刊行した出版社は倒産…という憂き目をみました。

多くの人の心にメッセージを届けるためには、何をしたらいいのか…。その答えのひとつが「1本の木の物語をつくったらいいいのではないのか」だったのです。「物事の真理とか、新しい考え方を多くの人に伝えるためには、本質を突いたシンプルなものがいい。そういう面で絵本というのは、最適な媒体だと思います」

安全対策セミナーに参加して

2018/4/28〜29 安倉由佳（神奈川県）

安全対策セミナーを通して、救急法を定期的に確認することの大切さと、「慣れ」や「確認したつもり」という気持ちにリスクが潜んでいることを再確認しました。今回のように、経験値の異なる指導者が一緒に安全対策について話し合うことは、さまざまな視点からリスクを見つけることにつながり、とても大切だと感じました。「誰かの前に立つ以上は、初心者」という言い訳をせず、責任をもつて立つ」という講師の言葉を忘れずに、今後も活動をしていきたいと思います。



Event Report 1

第28回全国ネイチャーゲーム研究大会

2018/6/1〜3 猿渡清正（福岡県）

『環境首都北九州市』で「よみがえる！グリーンシティ北九州」をテーマに開催した、今年の全国研究大会。当日は天候にも恵まれ、盛会のうちに終了しました。

太古の自然を見て！公害克服の歴史を学んで！そして、よみがえった自然を未来の子どもたちへ残したい！…という私たちの熱い思いをこめた3日間は、準備の苦勞を吹き飛ばす、すばらしい時間となりました。全国の仲間からいただいた、たくさんアイデアとパワーを、今後の活動に活かしていきたいと思います。



つながろうニッポン! 2011 NATURE GAME

被災地復興支援情報



西日本豪雨支援活動

自然災害対策委員会事務局

今年6月末から7月初旬にかけて発生した西日本豪雨（平成30年7月豪雨）で被害にあわれた方がたに心よりお見舞い申し上げます。

豪雨発生直後に、都道府県協会を通じて当協会に登録する会員の皆様の安否確認を行いました。が、今のところ大きな被害を受けた方の報告はありませんでした。今回の豪雨により「指導員ハンドブック」などを紛失、泥などで汚れてしまった方には無償で提供させていただきますのでお申し出ください。

今後の被災地支援活動を現地の状況をみながら進めるにあたり、被災地支援金の募集を開始しました。都道府県協会などの地域組織と連携しながら被災された方がたを支援する活動を行っていく予定です。

募金、ハンドブック無償提供、その他のお問い合わせに関しては左記を参照ください。また、ホームページでは最新情報を随時更新しています。

被災地支援活動 支援金の募金



●ゆうちょ銀行
019(ゼロイチキョウ)支店 当座389750
JNGA自然災害対策基金
記号番号00190-9-389750
JNGA自然災害対策基金

●みずほ銀行
新宿支店(240) 普通5467933
公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会

担当:渡辺
jimukyoku@naturegame.or.jp



News

日本シェアリングネイチャー協会 理事会・総会報告

本年5月に平成30年度第1回理事会と6月に定時総会が開催され、以下の議案が承認されました。

- 平成29年度事業報告
- 平成29年度決算

正味財産増減計算書（単位：円）	
科目	29年度
一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
基本財産運用益	1,820
受取入会金	498,000
受取会費計	34,271,000
公益目的事業収益合計	72,488,067
受取補助金等計	3,541,000
受取寄付金	52,120
雑収益計	29,032
経常収益計	110,881,039
(2) 経常費用	
公益目的事業費計	103,313,508
管理費計	8,952,108
経常費用計	112,265,616
当期経常増減額	△1,384,577
2. 経常外増減の部	
(1) 経常外収益計	0
(2) 経常外費用計	0
当期経常外増減額	0
当期一般正味財産増減額	△1,384,577
一般正味財産期首残高	58,027,904
一般正味財産期末残高	56,643,327
正味財産期末残高	56,643,327

- 加盟団体規程の改訂
- 役員候補者名簿作成委員会次期委員選任

地域実践団体の解散

佐野市ネイチャーゲームの会（栃木県）、宇治やまぶきシェアリングネイチャーの会（京都府）、若桜氷ノ山ネイチャーゲームの会（鳥取県）

専門委員会報告

■指導者養成委員会-5月7日（月）

- ◆コーディネーター研修講座内容の検討
- ◆講座講師向け研修メニューの検討
- ◆全国ネイチャーゲーム研究大会の検討
- ◆トレーナー認定一次審査 他

■安全対策委員会-5月15日（火）

- ◆安全対策関連事業の報告と検討
- ◆「安全のクローバー月間」の推進をはじめとする安全対策への取り組みについての検討

■アクティビティ認定委員会-7月13日（金）

- ◆新アクティビティの第一次審査

第13回全国一斉シェアリングネイチャーの日

今年のテーマは「自然の音さがし」。自分の耳を受信機にして、周りの音を聞いてみませんか？詳細はHPトップ「News & トピックス」から。
*本誌P.11に関連情報があります。
●実施日：10月21日（日）

よりよい体験を提供する——
そのために安全対策をしっかりとしよう！

安全のクローバー月間

シェアリングネイチャー・ネイチャーゲーム活動の安全対策を充実し、イベント等での“事故ゼロ”を目指す「安全のクローバー月間」を設定しました。

- 期間：2018年10月（1ヶ月間）
詳細はHPまで→<http://ur2.link/Ljuq>

シェアリングネイチャー リトリート認定事業開始

当協会が進めるシェアリングネイチャー活動の認知度アップを目的とした宿泊施設認定事業を開始します。

詳しくはコチラから→goo.gl/CtkQXk

熊本地震活動支援金 活用報告

- 使途（2017年8月～2018年6月末）
 - ・支援物資 60,473円（瓦版制作費等）
 - ・活動交付金 400,000円（熊本県協会、青空ねっと）
 - ・事務費 5,350円（通信費、送料等）
- 残金は 46,438 円です。

ゴジラが地球に来て運動をしたら?!

『はるにれ』を出版してから40年。その後日本の森林問題はどう変わったのでしょうか。山ガールやロハスなど、昨今の自然回帰のブームを姉崎さんはどう捉えられていらっしゃるのか、最後にお聞きしました。

「『自然の息吹』や『恵み』『豊かさ』を身近に感じている日本人の割合が、ものすごく少なくなってきたような感じがしています。最近では自然関連の雑誌でも、登山の技術や道具ばかりが取り上げられ、本格的に自然を伝えるものもない。遊びの対象ではなく、畏敬の念をもって自然を見たり、豊かさを享受する人が少ないのじゃないか、と寂しく思います」

自然に興味を持つて見る人が少なくなると、自然の変化に鈍感な人が多くなります。変化に気づいても自分の問題とし

て感じないので、声をあげたり行動を起こす人が減ってしまう…。

「これから先がとても心配です。だからこそ、ネイチャーゲームのような自然体験はとても大切だと思います」

という姉崎さんご自身も、自宅を開放した自然学校を40年来実施しています。「わたしの木」はとてもいい活動だと思います。実施するときはぜひ、相手は生きものだということを伝えてほしい。生きものだからむやみに踏んじやいけない。生きものが生活している場所だから、原っぱに踏み込むときも、川に入るときも『お邪魔をさせてもらう』という意識をもってほしい。小さな生物にとつて人間は怪物です。ゴジラが地球に現れて運動しているみたいなものなんです」

姉崎さんの写真には、そのような生きものへのやさしい眼差しが溢れている…。だから、きつと見るものの心を癒し、木々の世界に多くの人を誘うのでしょう。

山菜も貴重な森の恵み。
クサンテン（ツツミ）

プレゼント

姉崎一馬・写真『はるにれ』

姉崎氏の代表作を2名様にプレゼント！
詳しくはP.10をご覧ください。



10月初旬発行

新刊本情報！

たくさんのふしぎ『くりばやし』



栗林の“時の流れ”と“成長”を体感できる不思議な写真絵本。姉崎エミリー・文／姉崎一馬・写真／667円＋税（福音館書店）



Dr.日置の「字」から自然を科学する

LECTURE ... 6 イラスト/井上みさお

「ことば」CROSS「科学」

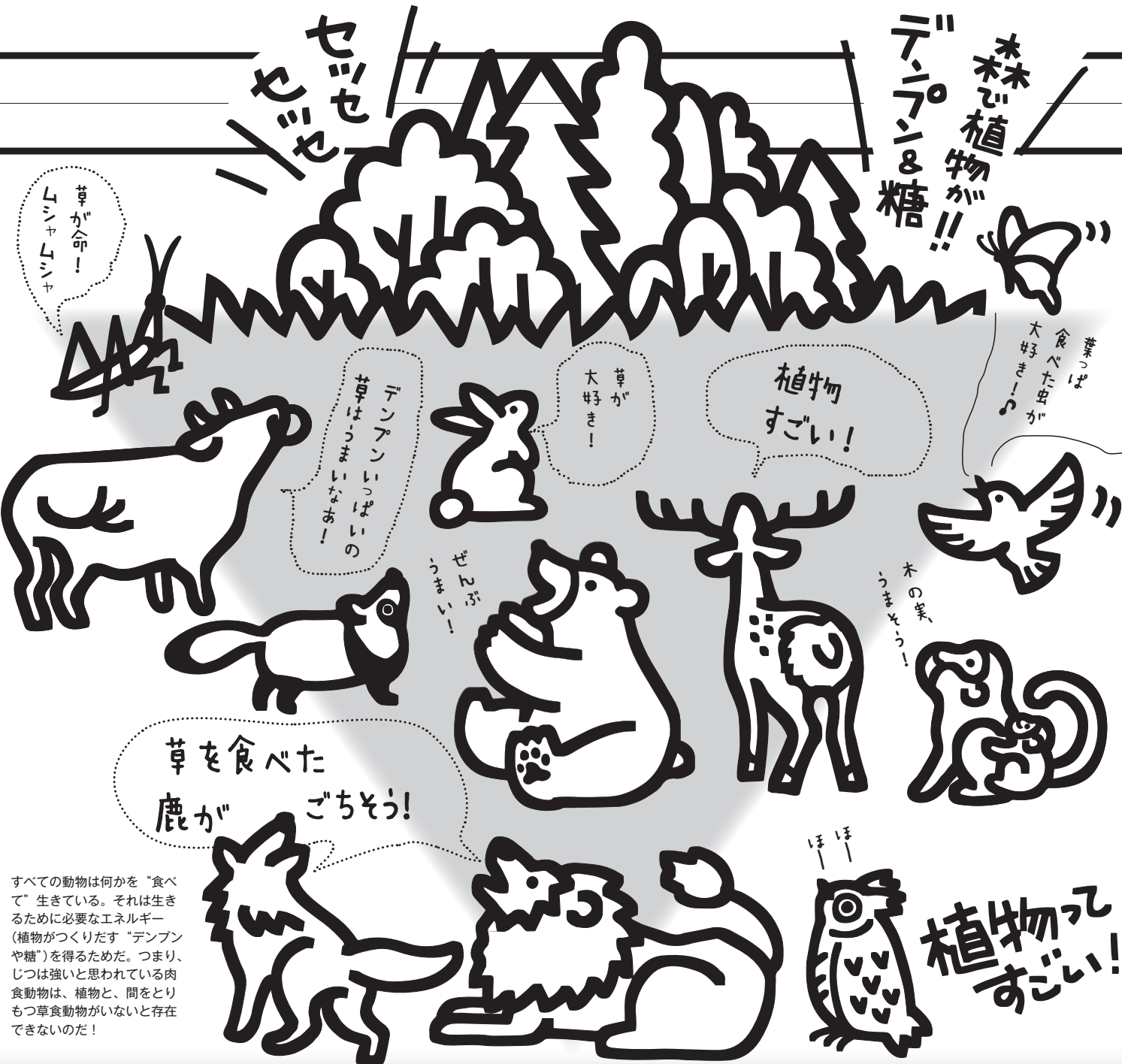
REPORT

「林」とは、人の手が入ったもの。「生やす」が転じた言葉なのだそう！これに対して「森」は、人の手が入っていない場所。「盛り」から転じたとか。日本古来の言葉で「もり」とは「盛り上がったところ」を示すのだそうだ。なるほど～。

豊かな自然と避けられない自然災害の狭間で生まれた、日本古来の自然信仰。古代神道で、遠くからでも崇めることのできる「小高い場所＝もり」は、神の依代とされた。なかでもさまざまな生きものが棲み、食料や木材など多くの恵みを生み出す「もり＝森」は神の領域とされたのだろう。

そもそも、光エネルギーを使って無機物（水と二酸化炭素）から有機物（デンプンや糖）をつくるという神業?! ができるのは植物だけ。しかも小さな葉1枚1枚で！ 先進技術を日々開発し続ける人類をしても未だ、人工的に光合成を行い有機物をつくることはできない。ゆえに草食動物は植物を食べ、肉食動物は植物を食べた草食動物を食べて命を繋いでいる。食物連鎖とは、植物のつくる「デンプンや糖」獲得の営みなのだ！ え、え～、そんな見方が…。

さらに、植物は酸素や薬用成分を生成するなど、功績は計り知れない。「森」はまさしくそれらの集合体。古人が崇めた「もり」の意味を、もう一度心せねば!…というのが、今回の日置講座でした。



日置光久 (ひおき みつひさ)・監修
東京大学特任教授。元・文部科学省視学官。日本
シエアリングネイチャー協会理事。

ネイチャー
ゲームで
体験しよう!

生態系のバランスを
体感!

生きもののピラミッド

Nature Game No.014

「生態系ピラミッド」を自分たちでつくり、疑似的な体験を通して、自然界のバランスと食物連鎖による「生体濃縮」について学ぶネイチャーゲームです。

【準備するもの】

・生きものの名前が書かれたカード（人数分）

※「植物6：草食動物3：肉食動物1」の割合を参考にします。

・バンダナ（植物役の人用）

【楽しみ方】

① 参加者に生きものの名前が書かれたカードを1枚ずつ配る。

② 「植物」カードを持っている人（植物役）は、地面に手と膝をついて「土台」をつくる。

③ 「草食動物」役は植物役の後ろに立ち、両手を植物役の背中に置く。

④ 「肉食動物」役は「草食動物」役の後ろに立ち、両手を草食動物役の肩に置き、簡易的なピラミッドをつくる。



⑤ リーダーの合図に合わせて、草食動物役と肉食動物役は手に力をかけて、互いに影響しあっていることを体感する。

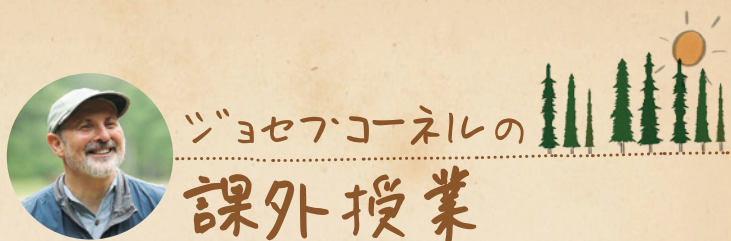
⑥ リーダーの合図に合わせて、植物役の一部が手を折り曲げて減少したことを表現する。こうして生態系のバランスが崩れることを全員で体験する。



⑦ 植物役全員にバンダナ（毒）を渡す。「草食動物が植物を食べた」と仮定し、植物役が持っているバンダナをすべて草食動物役に渡す。次に、「肉食動物が草食動物を食べた」と仮定し、草食動物役が持っているバンダナをすべて肉食動物役に渡す。

⑧ ピラミッドを解体し、肉食動物役に溜まったバンダナ（毒）を全員で確認し、有害物質は食物連鎖を通して濃縮し、高次捕食者の体内に溜まってしまふことを説明する。





ジョセフ・コーネルの 課外授業

「シェアリングネイチャーライフ」をひも解くコーナーです。ネイチャーゲームの創始者 J・コーネルの講演録から未来に伝えていきたい言葉をピックアップしてご紹介します。



固定概念を捨ててみれば…

ずいぶん前になりますが、多くの経験をもつナチュラリストのステープから、ある体験談を聞きました。

ステープには、子どもたちを背丈ほどもある草が生えた草原に連れて行くとき、必ず立ち寄る小川があったそうです。そしていつも、大きな声で「ここにザリガニがいるよ。みんな見てごらん」といいました。

ところが、この時ばかりは子どもたちが一人も、地面に膝をついて小川のなかを覗き込まなかったのです。彼は注意を引くために、声を大きくして「ほら、あそここの穴にザリガニの巣があるよ！ なかにザリガニがいるよ！」といったそうです。それでも子どもたちは立ったまま、座り込んで覗こうとはしません。仕方がないので、振り向いてどうしたのかと見てみると、子どもたちは全員、目と口を開けて突っ立っていました。なんと、ステープの頭上 2m ぐらいの木枝に、大きなフクロウがとまってこちらを見下ろしていたのです。

「指導者は “いつも受け身でいよう” という意味は、プログラムをはじめる前につくった固定概念を持って活動を行わないということです。“そのときの自然がもたらす体験”を感じ取れるように、つねに指導者自身がオープンな気持ちでいよう！ …ということなのです。

Joseph Cornell
1950 年米国生まれ。野外活動インストラクターを経て 1979 年「Sharing Nature with Children」発表。以後、世界的なナチュラリストとして活躍。当協会名誉会長。

第13回 全国一斉
シェアリング
ネイチャーの日
2018
自然の音さがし

風、音、鳥の声、虫の声
この近所にも
いっぱい
いるんぞー

うさ耳
できく日！
10/21
日曜日

全国で「自然の音さがし」を
テーマにしたイベントも
開催します。

楽しみ方
1. 好きな自然に出かけよう
2. 耳を澄まして聞こえてくる音を
探そう
3. 自然の営みを
音で感じよう

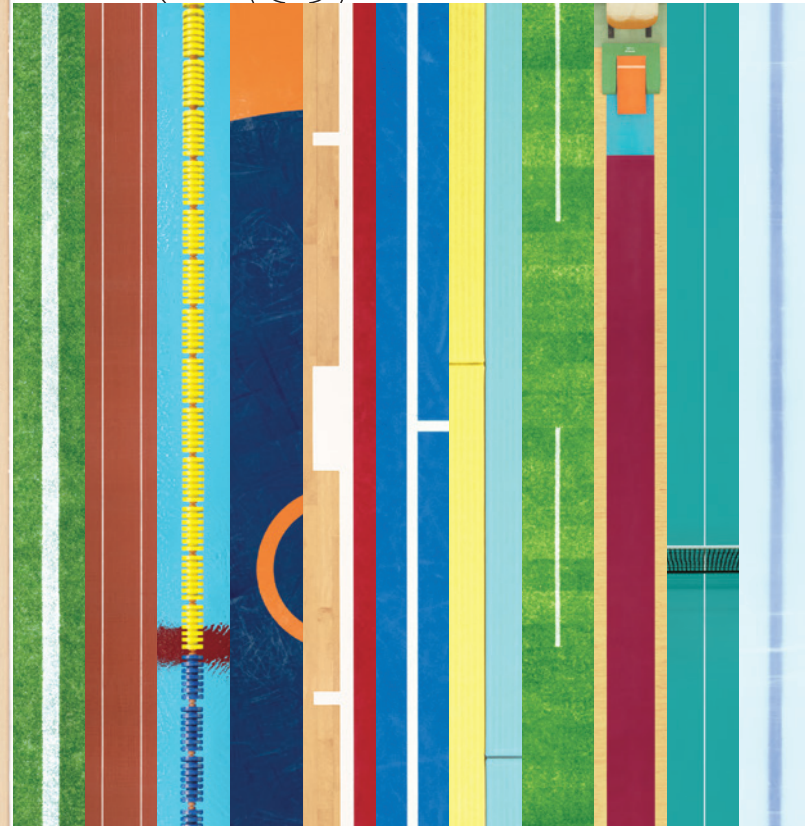
ここに書いて
みんなに
シェアしよう！

きこえた
音を書いて、
写メを投稿しよう

安全の
クローバー月間

公財社団法人
日本シェアリングネイチャー協会

全国一斉シェアリングネイチャーの日
#自然の音さがし #うさ耳できく日 #全国一斉シェアリングネイチャーの日



誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない
スポーツは、自分を超越するためにある。

スポーツくじ



スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

www.toto-dream.com www.toto-growing.com ④ 収益金全額が購入した選手は選手で買われています。収益金は選手に還元されます。収益金は選手に還元されます。収益金は選手に還元されます。

Sharing
Nature
life
仲間たち
“素敵にリーダー発見!!”

夫婦でリーダー
山暮らし！

幸山昌生さん
& 智子さん
(熊本県)

ご主人がサラリーマンをして
いた時は、仕事が忙しく「まるで
母子家庭のようだった」とい
う幸山家。「自然のリズムで暮
らしたい」と、20 年前に山深い
熊本県・泉村に移住をしました。
2000 年にご夫婦でネイ
チャーゲームリーダーの資格を
取ると、直後には自宅で「私の
自給率アップ塾」などの講座を
行う「山暮らしカフェ」を開始。
「買う」から「作る」に意識

「昔からお茶の木を生垣にして
家で『釜炒り茶』をつくってい
るような地域なので、ここでは
普通のこと、私たちにほども
も意味のあることでした」とは
昌生さん。そして、自然のしく
みを暮らしに取り入れるソー
ラークッカーやバイオトイレな
どの紹介を始めると、仲間も増
えていったのだそう。

ひとつ、予想外だったのは…。

「変わると、身近な自然や生活
スタイルに新たな発見があって
お金だけに頼らない、あるもの
暮らし」が心地よくなります。
結果ゴミが減り、地球全体も良
くなっていく。邪魔ものあつた
いさがちな雑草にも、じつは
いろんな効用があり、今や私に
とっては宝物です。庭採れ雑草
でお茶や調味料を作る暮らしを
楽しんでます」と話すのは智
子さん。ご夫婦が目指した「お
金で買えない豊かさ」が少しづ
つ実現しています。

「スローライフに憧れてはじめ
た暮らしなのに、植物のリズム
に合わせて、春から初夏は寝
る暇もなく作業をする日々で」
と笑う幸山ご夫妻。今後は衣食
住に自然を取り入れて心と体の
健康を目指す「メデイカルネイ
チャー」を行いたいそうです。

イラスト／初澤久美 取材／佐々木香織

一気に暑くなった今年の春。「収穫が重なって、深夜まで寝れない〜！」毎日が続いた…汗。

読者プレゼント！
Present

アンケートに答えて
シェアリングネイチャーグッズを
ゲットしよう！

カラー面は
く森の色あわせ
ができる

白い面では
くメモラージュ
で遊べる

表紙は、
なんと木の皮！

同ブランドの
ボールペン付きだ！

ポケットに
スッキリ 収まる
サイズ

① 姉崎一馬・写真
『はるにれ』 2名様
特集で登場していただいた姉崎さんの代表作。想像
力が膨らむ文字がない写真絵本です。木がテーマの
活動の導入に。(1,080円／福音館書店)

② 秋の自然の色を感じる
たんけんルーベ 2名様
ネイチャーゲームを幼児向けにアレンジした新しい
教材です。秋の行楽に家族や仲間と。イベントでも
大活躍！(1,242円／ネイチャーゲームショップ)

③ 自然の温もりがおしゃれな
フィールドノート 3名様
アメリカの農夫がジーンズのポケットに入れて作
業のメモを取っていた伝統的なノートを現代風に
復刻させた米国製。(3P1,620円／FIELD NOTES)

自然を楽しむグッズがいっぱい！

ネイチャーゲームショップ

検索 click!

○月△日 はれ

宿題の前に「呼吸数えのメディテーション」をやってみた

「シェアリングネイチャー・エクササイズとは？」自分自身が自分のために日常の中で行うネイチャーゲーム。自然の中で「今、ここ」に集中するための心のトレーニングです。

宿題終わってるの？

本誌編集担当

小学2年生

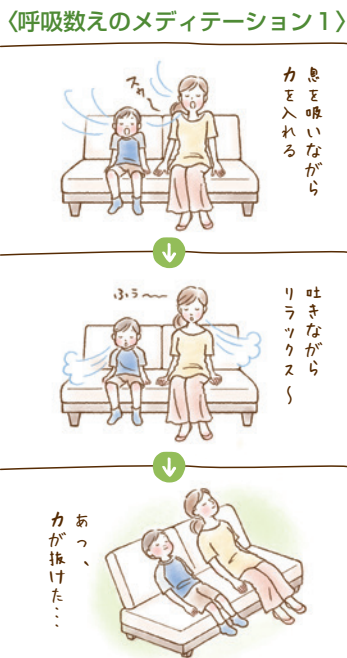
学校で勉強してるのに
なんで家でも勉強なの？

今日も、明日も、あさっても

エクササイズ やってみた!!



シェアリング
ネイチャー



↑「呼吸数えのメディテーション1」楽しみ方

- ① 息を吸い込むと同時に体全体に力を入れる。
- ② 次に息を吐きながら体から力を抜き、リラックスさせる。
- ③ ①と②を3回繰り返す。

「授業がないなら学校行ってもいい」というほど、勉強嫌いな小学二年の息子。

宿題をイライラしながらやる姿を毎日見るのも、親には結構ツライ...

宿題を巡って親子ケンカになることも、しばしば...

授業がないなら学校行ってもいい!

学校から授業とったら何が残るのよ

え??

休み時間と昼休みがあるよ

オレはさ~、休み時間と昼休みのために学校行ってんのっ!

わかった、わかった。
集中すれば宿題なんてすぐ終わるんだから、
やっちゃいなー

ぎや
ははは!!!

集中? できないよ!
だって、イヤなんだから!
宿題なんて、うんこ!
うんこ、流す! ジャー

...ハアー (ため息)

ダメでエクササイズやってみるか...
「呼吸数えのメディテーション1」をやる

...宿題再開。
15分で終了。

あっという間に終わったじゃん。

まあね~ (得意気)
呼吸やったら、
気持ちが切り替わった

ほんと?

うん、やるしかないしーって

学校教育でも

取り入れたら、
良いかもしれない?!

エクササイズしてわかったこと...

イヤだったことをも受容できる心が育まれる?!

設置店募集!

ご連絡ください!

シェアリングネイチャーライフ Vol.22

通巻 103号

発行日 2018年9月15日

発行人 西澤信雄

発行所 公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会

〒160-0004

東京都新宿区四谷4-13-17ワークスナカ2階

Tel. 03-5363-6010 Fax. 03-5363-6013

http://www.naturegame.or.jp/

jimukyoku@naturegame.or.jp

編集: 佐々木香織、山田久美子、伊東久枝

デザイン・DTP: 花平和子

表紙イラスト: 矢原由布子

表4/ハコ: 矢原由布子消はんワークショップより

本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断掲載を禁じます。

スポーツくら



スポーツ振興くじ助成金を受けて
作成しています