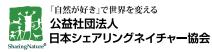


- ●特集/元気のソムリエ"みかぽん"と森へ行く… p2 ●きけんCheck in ネイチャーゲーム・ヒヤリハット小話… p7 ●ネイチャーゲームあるある/〈サウンドマップ〉… p10











# 自然に溶け込んでゆく 導きに身をまかせ、

エネルギ

-を感じて

÷

ゆ~つくり

しつけて反り返り、もたれかかりま ぺんにある百会というツボを木に押 林気功。木に背を向けて、頭のてっ の木に触れてエネルギーを感じる樹 ウォーミングアップは済んでいます。 こまでの道のりで、自然を感じる の森林セルフケアが始まります。こ 平坦な場所に。赤居さんオリジナル るか触れないかくらいに木々が立つ 始めは自分の好きな木を探し、そ しばらくして、お互いの枝が触れ

すべてのものを、木・火・土・金・水の五つに分類する陰陽五行。臓器や感情も五つに分けられ、その関係性にあてはめて、ヒーリング効果を

もたらす五行音叉。

自分の体を通して巡らせるイメージ 木のエネルギーを百会からもらって、 「大地のエネルギーを足の裏から、

自然の懐に迎え入れられ、温かな平 に合わせて体をゆだねると、雄大な 赤居さんの静かでやさしい声かけ

この状態です」 みてください。で、 よ。ぎゅ~っと思い切り力を入れて 「体の力を抜いてみてください。で 今度は地面に寝転んであお向けに。 本当は力が抜けてないんです パッと力を抜く。

吸ったら2秒息を止めて、15秒かけゆっくり3秒吸ってみましょう。 「呼吸もね、 意外と浅いんですよ。 、15秒かけ

> に木々の合間を抜けていきます。 の響き。透き通った音が、風と一緒 静寂のあと、聞こえてきたのは音叉ない自然との時間です。しばらくの 青い空と漂う雲、だれにも邪魔され を包む木々のざわめき、遠くに映る くと、全身がリラックスします。 てゆっくり吐いてみましょう」 赤居さんの導きに身をまかせて

と赤居さんはほほえみます。 帰りたくない!』って言われます」 に、「参加したみなさん、『このまま かすことができません。そんな様子 溶け込んでしまった体はすぐには動 か。「そうだ、取材だった……」とゆっ くり起き上がろうとしても、自然に どれほどの時間が過ぎたでしょう

# 自分の体に目を向ける 癒やしの時間の中で

が元気になって帰っていくのを見て す。どれもアプローチは違えども、 に基づいたハーブティーのティータ の心と体の状態によって、 クティビティはほんの一部。参加者 心身に働きかけるセラピーです。 「ネイチャーゲー 今回体験した森林セルフケアのア ム、絵本の朗読、シンギングボウ 傾聴、対話なども盛り込まれま ムを体験した大人 自然療法

自然との一体感… 森時間がゆったり流れる 森時間

どういうこと、それ~?』って(笑)」 るんだよ』なんて聞くと『ちょっと、 の原因を探る方法を学んでいる人か も興味が湧くんです。たとえばキネ 別の方法で同じようなことを学んで 要性を考えてもらうために、わかり その中で、心と体どちらも整える必 根本は繋がっていることがわかり、 丈夫じゃないことが〝筋肉〟でわか ら『大丈夫と言っていても、 シオロジーという筋肉の反射で不調 いる人や情報に出会う。またそれに 学べば学ぶほど、どのセラピーも 体は大

「たとえば五行音叉は、音の周波やすい手法を取り入れています。

知りたくて、森林療法、心理学、 メオパシーを学びました。 心と体の仕組みと自然との繋がりを 興味があることを調べていくと、

ホ

を利用して、響きで心や体のサイン

ちょっと調子悪いんです、と返って 手術しましたとか、そういえば か?』なんて具合に。すると、 りにくいですけど、腎臓大丈夫です 『今日は腎に対応している音が鳴 実は

を向けてもらうきっかけにもなり 疲れてるのかな、と自分の体に意識 最近ゆっくり休めてなかったかな、 ころはわからないですけど(笑)、 私は医者ではないので本当のと

調整していくものです。 を調べ、陰陽五行の考えに基づいて くることもあるんです。

# 見つけよう!

ネイチャーゲーム〈フィールドビンゴ〉の活動をしています。 イラストのワンシーンに潜む「リスク(あぶないもの・こと)」を見つけて 印をつけましょう。解説は次のページへ。 ● イラスト: 檜山知弘 (woodyhouse designs)



↑ 〈フィールドビンゴ〉は こちらへ 

ジュースに、 「皆さん、 ときは、 ました。 左手にピタッと止まったのです。 対策の大切さも痛感しました。 全教室になってしまいました。 ハチは去っていきました。 永遠のように感じた数分……。 まる私に、 いてくださいね」 としていることが大切です。 メバチが止まっています。 スズメバチが飛んできて、 すると、 恐怖心を抑え、石のように固 このときは、 思いがけない、 皆でお弁当を食べていると、 参加者に向かって呼びかけ 追い払ったりせず、 今スタッフの手にスズ 参加者全員が注目。 ハチが誘引された 私が飲んでいた 体をはった安 私の



<sup>ぉぉ ちょし Ⴀ</sup> 大地佳子さん ちば市シェアリングネイチャーの会

#### 【全国ヒヤリハットレポート 2023】

道がアイスバーンになっていた(1月:山口)/幼児が1人で滝つぼへ近づこうとした(4月:北海道)/公園の階段にコケが生えていて滑って転びそうになった(5月 沖縄) / 幼児が岩の上に登って遊んでいた(6月:山口) / 竹を焼いていたら大きな破裂音がしてヒヤリ(7月:長崎) / いないとされていたフィールドでヒルが確認さ れた(7月:岐阜) /川の音で声が届かない(7月:長崎) /活動中に靴のソールがはがれた(10月:広島) /クズのツルに足を取られそうになった(10月:徳島)

人タッフをしたときのことです。

親子向けのイベントの

手に

チ が

体をはっ

た

安全教育

になってもらうこと。 「健康って

自分らしくいられる

森にいるだけで

自分の体のことがわかっていて、元 るじゃないですか。だから私、 気に生きている人っていらっ ていたり数値が悪かったりしても、 んそれも大事ですけど、 いうイメー 病気にならないとか、 いうと、 ジが強いんです。 検査の数値 病名がつい もちろ 心と

縛っている思考にも気づきやすくな

心の疲れや自分を

と赤居さん。

方法を知っても でもナチュラルに心と体を整える もう一つ目指しているのは、自分

「森林セルフケ

らうこと。

ラピーを学び、体験していく中で一 けていたと言います。さまざまなセ れて心にたくさんプロテクターをつ

が出てきます。心が緩むんでしょう」 も自然に身を置くと、ポロポロ糸口

赤居さん自身も、固定観念に縛ら

らずのうちに力が入っています。

で

体を健康にではなく、

心と体を

光

気に゛って伝えています」

みんな一生懸命で、

知らず知

じゃないってことに気づけない人が

「平気と思っていても本当は大丈夫

アに来ていただ てこう繋がって くと『心と体っ

の?』みたいに、自分で考えるきっ 元気になるにはどうしたらい かけができると思うんです。 たとえば、寝ても疲れが取れない い

だと思うんです。森にいてるだけで、

みんな力を貸してくれ

元気にしてくれるんです」

「それは人が自然な生きものだから

になれる方法は〝自然にいること〟

という結論にたどり着きました。

れにでもできて、

ありのままの自分

るのね』『自然に

を感じ取ったそうです。そして、 自分でいることの清々しさ、豊かさ つひとつ外れていき、ありのままの

かってることがあるのかも? とも休むのか……。 気になるドリンクを飲むのか、それ すよね。お医者さんに行くのか、元 わーっていうときに、どうするかで しんどい原因って忙しいだ すごいスト もっと深く向き

もっと知ってほしい

自分を〝元気〟にする術を

していることは、みんなに〝元気〟

赤居さんが森林セルフケアで目指



もいっぱい! でも一時期、 面白いから学びたい。 「私の中ではどれも繋がっていて、

相談したら『赤居さんて〝元気のソ ムリエ〟なんだね』って言われて。 対話のメソッドを学ぶメンバーに 新たな学びを続けています。 てもらえるといいなって思います」 まず自分の自己治癒力を信じて整え 森林セルフケアで伝えたことを取り に自然に触れてみようとか、ちょっ 入れてもらうことで、 と外に行って深呼吸してみようとか さて、どうしよう? というとき 赤居さんは今なお、 そうやって、

心と体を癒す 少し元気を取 日々の中で

らう

"元気のソムリエ』 はぴっ

たりの肩書きです。

対話(ダイアローグ)

な状態で悩んだんですよ。 やって使えばいいかわからないよう んカードを持っているのに、どう やりたいこと たくさ

#### NATURE GAME

### 〈森林浴のエクササイズ〉

呼吸を通して、あなたと樹木がお互いに 与え合う関係であることを感じ取るシェ アリングネイチャーウェルネスエクササ イズ。森とのつながりを感じましょう。



最近じわじわとそうかもしれないな たセラピー 合った森に案内して、 のありようもさまざま。 そのときはピンとこなかったけど 天気によって自然の姿は異 を施して元気になっても 参加者も違えば、 その人に合っ その人に 心と体

せんか? る癒しのワザを受けてみたくなりま 中で自分に合ったセラピーを受けら れるなんて、 んの豊富なリストから繰り広げられ そのときにしか出会えない自然の とても贅沢! 赤居さ

いながら、 事じゃなくて、ゆっくり〝元気のソ ち着いた茜色の景色。あわてて帰り のバスの時間を調べました。次は仕 ムリエ〟に会いに来たいな、そう思 気がつけば、 バス停へと走るのでした まわりはすっかり落







SDP Sとの近く世界の美について基核しなさい

そうすればあなた自身が美しくなれるだろう

加しの

幸山智子(熊本県) 23年10月

深呼吸や二人組の活動でゆったり

vent

Report



早川広美(神奈川日)

栗駒山麓の〝今〟岩手宮城内陸地震と

6月14日午前8時43分、

イチャーの理り深めていく の理解 Event Report

つながろう

ニッポン

復興支援情報。

シェア!

ための活 駒山 、震災かい

News

#### 専門委員会報告

■指導者養成委員会-2023年8月31日(木) ◆人材育成計画について

◆全国ネイチャーゲーム研究大会の後継事業の

◆リーダーハンドブックの改訂について ◆FS2024について

#### 新ネイチャーゲームトレーナー誕生

今年度3名のネイチャーゲームトレーナーが誕 生しました。今後、各地で開催されるリーダー 養成講座やフォローアップセミナーなどで主任 講師を努めます。



木谷一人(きだにかずと) (石川県)



杉本 崇(すぎもと たかし) (熊本県)



塚原俊也(つかはらとしや) (宮城県)

#### 日本シェアリングネイチャー協会事務局・ ネイチャーゲームショップ 年末年始休業のお知らせ

2023年12月29日(金)~2024年1月3日(水)

#### 自然あそび情報がスマホに届く!! 公式LINE登録 お待ちしています!

●アカウント名:日本シェアリングネイチャー協会

●ID:@979bwixf



#### あなたの家で眠る「お宝」を 社会貢献に!

皆様のご家庭で眠っている不用品をお送りいただく と、査定額が日本シェアリングネイチャー協会に寄 付されます。

会員の方には本誌に案内チラシを同封します。会員 以外の方は下記までお問い合わせください。 jimukyoku@naturegame.or.jp(担当:渡辺)

#### ネイチャーゲーム 実践事例・研究報告ページが 見やすくなりました!

全国から集っている実践事例・研究報告を分野ごと にまとめて紹介しています。ぜひご覧ください。



#### 寄付のお礼ピンバッジが リニューアル!

一口3,000円以上の寄付を いただいた方には、お礼とし てオリジナルどんぐりピン バッジを差し上げます。第1 弾のデザインはミズナラです。 詳しくはHPをご覧ください。



https://www.naturegame.or.jp/request/donation/ ※日本シェアリングネイチャー協会は 「税額控除 | 適用法人を目指しています





in ネイチャーゲーム

危険予知 トレーニング

いくつリスクが見つかりましたか? たくさんのリスクの中から、次の6つについて解説します。



#### ハチの巣

木の枝先だけでなく、木のうろ、地面、 家の軒下などにハチが巣を作っているこ とがあります。巣の近くではハチの攻撃 性が高まりますので、近寄らず、公園等 であれば管理者に報告しましょう。



倒壊による事故

公園や市街地、学校敷地周辺などの活 動場所に墓石、灯ろう、コンクリートの 壁などがあれば注意が必要です。倒壊す ることで大事故につながることがありま す。その墓石等が壊れている、古くなっ ている場合などは特に近寄らないように



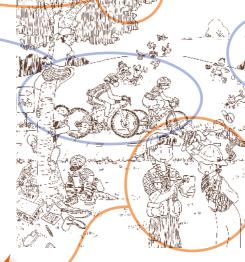
#### 雷亞

近年ゲリラ雷雨などの急激な天候変化が 各地で見られます。雷の音が遠くでする、 黒い雲が見えている、冷たい風が吹いて きたといった気象変化があるとゲリラ雷 雨が起こる可能性があります。早急に次 の行動を検討しましょう。



#### サイクリング

公園内の道や山間部の遊歩道などを、自 転車等で通行している利用者もいます。 スピードが出ていることも多く、接触した 場合には大事故につながります。私たち 自身も公園等の利用ルールを守って自転 車通行を行うと同時に、参加者がそうし た道を使用しない、横切らないようにす るなど、活動範囲を考えます。







#### 参加者を見ていない指導員

アクティビティを行っていると、目の前の参加者への対応に夢中になったり、次の準備をし ていたり、指導員仲間との会話が盛り上がったりして、全体を把握できていないことがあり ます。参加者がどの位置で何をしているか、全体を見渡して目を離さないよう心がけましょう。

#### チャドクガ

季節により特にツバキ・サザンカなどに はチャドクガが、あるいは他の植物にも 毒虫がついていることがあります。事前 の下見で十分注意をはらい、その場所を 使用しないなどの対策をとります。

社会的・

経済的に損失を

る



column

峯岸 由美子 安全対策委員長 一般社団法人遊心代表理事 ネイチャーゲームトレーナー

フの経験値や意識差にも影響さ スクの低減につなげ さまざまなシミュ 活動場所で何が起こる 加 者・

さ

な危険を 顕在危険」 目に見えるすぐに る可能性をさします。 はカマ 毛虫など多岐に の . の火、 興奮度、 この 現在は

# **顕在危険」**

潜在危険 にと





## Sharing Nature Wellness DIPUD TRATETOR



#### 〈心を映す湖面〉

イラスト/いのうえみさお

ある時、一人の聖人が門弟に言いました。「自身の心 の広さを思い出すため、広い水面を見るごとに瞑想

しなさい」と。

〈心を映す湖面〉を行うには、湖面を見渡すことがで きる場所をさがし、手元に6つの石を用意して、心

を落ち着かせて湖面を眺めます。

湖面は、あなたの心のようにいつも変化しています。

精神が集中できなくなり、心が動いてしまうと感じ

たら、1つの石を水面に投げます。石が水しぶきを

あげ、波紋が広がるのをじっと観察します。不注

意な心の乱れが、自分の心にどのような影響を与え

るのかを意識しましょう。水の波紋が消えかけたら、

あなたの心からすべての雑念を追い出して、静けさ

を楽しみ、現在に生きるようにするのです。

6つの石を投げ終えてしまうまで、じっと水面を見

続けます。湖面がきれいに空を映すためには、水面

が完全に静かな状態でなくてはならないように、静

寂と気づきを得るためには心が静かでなければなり

ません。

静けさの中にあって初めて、あなたの心の中の隠れ

た深淵を発見することができるのです。

#### 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。



### 日本中の自然好きが集まって

オンラインでいっぱい話して、大いに笑って、

ネイチャーゲームの仲間たち が作り合う、分科会スタイルの 無料オンラインイベントです!

 $.27^{(\pm)}, 28^{(H)}$ 

「ネイチャーゲーム指導員の世代別かたり場」や「オンラ インネイチャーゲーム」、実践事例の共有や、交流、学びの 場などがあります。申し込みは各セッションごとに直接お 申し込みください。全セッション、参加費無料です。

現在、もりだくさんのテーマを準備中です。詳細・対象・お申し込みは HPにてお知らせします。たくさんの方のご参加をお待ちしています! シェアリングネイチャー☆まるしぇ座長一同





スポーツくじの収益は、 日本のスポーツを育てるために 使われています。



くじを買うはエールになる

スポーツくL" winner 0000 Big









音の地図



〈サウンドマップ〉の 情報はこちら

ネイチャーゲーム

@@

#### 〈サウンドマップ〉

周囲から聞こえてくる音を 地図で表現するネイチャー ゲーム。私たちのまわりに ある一つひとつの音を味わ い、まわりの自然に溶け込 みます。また音を通して、そ の環境や生きものの様子に も気づくことができます。





耳を澄ませて

鳥の声・風の音・虫の飛ぶ音

木の実が落

読者プレゼント!



●『空と大地が私に触れた

特集の「元気のソムリエ」みかぽん(赤居実花さん) が大切にしているコーネルさんの本。自然とともに 歩むシェアリングネイチャーの仲間に、ぜひ手にとっ ていただきたい一冊です。 (日本シェアリングネイチャー協会提供)

#### アンケートは ◆HPから

〉身近な11シーンが勢材に!!

シェアハングネイチャ

A3 サイズのイラストに

2 『危険予知トレーニング

ワークショップ 素材集』

安全対策の専門家が作成した、自然遊びに潜むリス

リスクがいっぱい覧れています。

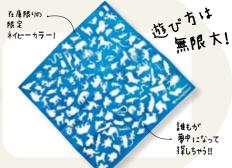
https://www.naturegame.or.jp/

◆メール・FAXでも kawauso@naturegame.or.jp FAX 03-5363-6013

メール・FAXの場合は下記をご記入ください 【アンケート項目】

1. お名前 2. ご住所(会員番号) 3. 本誌の評価(A.とても良い/ B.良い/C.普通/D.良くない) 4. 良かったコーナー 5. プレゼント

希望(0/2/3) 6. ご意見・ご要望 7. 本誌をどこで入手しまし たか?



❸遊べるバンダナ いきものシルエット ネイビー 2名様

コンセプトは「急なスキマ時間を埋められる遊べる バンダナ」! 113種類のシルエットで「この生きも のはなんだろう?」と見ているだけでも楽しめます。 (2,000円税込/ネイチャーゲームショップ)

ク(危険なもの・こと)を見つけるトレーニング教材。 11の身近な外遊びのシーンを描いたワークシートで きけんCheck」しましょう! (1,100円税込/NPO法人

1 click! 検索



解説書つき!!

2名様

(持ってた! イイン なる!! なながられていま!! vol.41

ネイチャーゲームをしながら、 ゆっくりと森に入っていきましょう。 自然を感じるウォーミングアップは、 森から元気をもらう秘訣です。



## 森へいざなう (宝さがし) カード

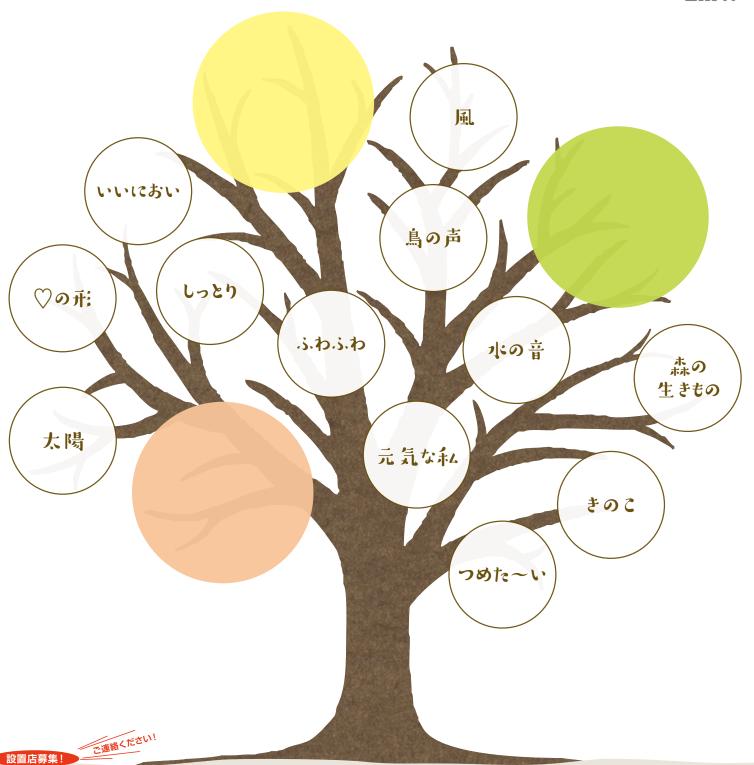


楽しみち

丸の中の「森の宝もの」を見つけて、好きな色を塗りましょう(シールを準備しても楽しめます)。 他にも素敵な「森の宝もの」を見つけたら、空欄の丸に書き入れてみてください。

〈宝さがし〉の 情報はこちら





シェアリングネイチャーライフ Vol.41 通巻 122 号 発行日 2023年12月25日

発行人 日置光久

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 ワークスナカノ2階

Tel. 03-5363-6010 Fax.03-5363-6013 メール jimukyoku@naturegame.or.jp

編集:藤田航平・豊国光菜子・去田ゆかり、校條 真(風讃社) デザイン・DTP: 花平和子 表紙写真: 赤居実花

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。

#### 編集後記

特集制作を通して"みかぽん"こと赤居さんの 優しく温かな人柄にふれ、静かな深い森にい るような心持ちになり、気づけば癒されている …なんとも贅沢な時間でした~(藤田)



