

Sharing Nature Life

シェアリングネイチャーライフ

VOL. 46



設置店募集!

2025



「自然が好き」で世界を変える——
公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会は
ネイチャーゲームをはじめとする
シェアリングネイチャー活動を通して
「自然が好き」な人を増やし
人が自然を尊重し共生していく社会の実現を
目指しています。

ネイチャーゲームを 見つけた人。

日本ネイチャーゲーム協会(現・日本シェアリングネイチャー協会)元理事長・ネイチャーゲームグラントレーナー

はっとりみち お
服部道夫



Nature Game No.021

葉っぱの多様性に気づく〈木の葉のカルトリ〉

Nature Game No.121

小さな世界の美しさに気づく〈小さな美〉

Nature Game No.093

自然のさまざまな色を探す〈森の色あわせ〉

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

Contents

- 特集／ネイチャーゲームを見つけた人…p2
- 環境から考える新しい「子ども学」…p8
- 自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム〈小さな美〉…p10
- 野菜や果物の色がもたらす健康効果…p13



「自然が好き」で世界を変える
公益社団法人
日本シェアリングネイチャー協会



スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています

ネイチャーゲームを 見つけた人。

五感を使って自然を体感し、自然への気づきや感動をわかちあう「ネイチャーゲーム」。

2026年には、日本で普及が始まってから40年を迎える「ネイチャーゲーム」を

日本に広めるきっかけを作ったのが、

ネイチャーゲームグラントレーナーの服部道夫さんです。

その出会いから、今なお変わらぬ普及への熱意と探求心、

そして、自然とともに生きることについてうかがいました。

運命的な出会い

今から遡ること43年前——都内のとある街の本屋で、平積みになれた雑誌の中から、ふとアウトドア誌を手に取るひとりの若者。雑多な情報がぎっしりと載ったページの片隅、わずかなスペースに見つけたのは JOSEPH BHARAT CORNELL 著『Sharing Nature with Children』という本の紹介記事でした。「これは何か違うぞ……」

ネイチャーゲームの歴史
がびっしり詰まった、
自慢の本棚！

ネイチャーゲームの初版翻訳本から、歴代の改訂版を個人でそろえている服部さん。原書のイラストをいかした初版翻訳本がとくにお気に入り。巻末のあとがきには紹介者として、服部さんの名前も。



↑記事を見つけた
アウトドア誌の表紙



そう感じた若者はすぐに大きな書店に向き、その原書を取り寄せます。この若者こそ、今回お話をうかがった服部道夫さん。ネイチャーゲームを広めるために人生をかけて奮闘した人です。

当時、服部さんは自然観察指導員の資格を持ち、高尾山子ども自然教室のボランティアをしていました。

「子どもが夢中になるプログラムはないものかと飢えてたんですね。そのときに偶然、この記事が目につきました」

この原書との出会いには、たどり着くべく伏線がありました。

「当時の自然観察会という、植物や生きものの名前やつくり、生態などを教えるスタイルが主流で、子どもの反応が薄いことを実感していません。ネイチャーゲームの原書に出会うより少し前、自分なりに研究をしているとき、『自然学習の思想』（ベイリ著・宇佐美 寛訳／明治図書）という、とても魅力的な本を見つけました。」

手に取って読んでみたら、すごいことが書いてある。自然を理解するには、知識ではなく感覚でやるべきだ、そして最終的な自然学習のねらいは、子どもの自然への愛、自然に対する共感を育むことだと述べられていたんです」



見つけた！
これだ！

『Outdoor No.15』（山と溪谷社1982年刊）の原書の紹介記事。そして、取り寄せた原書。どちらも貴重です！



日本のネイチャーゲームは
なんと、この7cmほどの
記事からはじまったのだ！



当時、服部さんが取り寄せた『Sharing Nature with Children』（初版本）がこちら！コーネル氏のサインが入った貴重な一冊です。この本は、2011年、米国魚類野生生物局の「1890年から今日までの子どもと自然を結びつけるのにもっとも影響力のあった本15冊」に選ばれました。



「自然保護の父」「国立公園の父」とよばれる
ジョン・ミューア



コーネル氏が、彼の生き方や生涯を紹介した『ジョン・ミューア 自然と共に歩いた人生』は、日本で2007年に翻訳発行されました。アメリカの国立公園の制定や自然保護の施策の原案を考えた彼の功績は偉大です。



特集 interview



日本ネイチャーゲーム協会(現・日本シェアリングネイチャー協会)元理事長
ネイチャーゲームグラントレーナー

はっとりみち お
服部道夫

愛知県出身。1982年にネイチャーゲームの原書であるジョセフ・コーネル著『Sharing Nature with Children』に巡り合い、仲間とともに日本シェアリングネイチャー協会の礎を築く。長きにわたり事務局長、理事、理事長としてネイチャーゲームの普及を牽引。現在はネイチャーゲームグラントレーナーとして、後進の育成に尽力している。著書に『月刊かがくのとも きはともだち』（福音館書店）。



ベイリの思想でコーネル氏とつながっていたことに、服部さんは感激。これも運命的です

服部さんは、ベイリの考えに深く共感し、体験に基づいた新しい自然観察の姿がアメリカにあるのではないかと考え、原書を取り寄せてはむさばるように読み込んだそう。

しかし、自然に触れ、感じることの重要性が説かれていても、どう実践するとよいかまでは言及されていない……。そんなときに冒頭の出会いが訪れたのです。

「これはのちにわかったのですが、コーネル氏もベイリの影響を強く受けていて、著書で何回も引用しているんですね。ベイリと出会い、まもなくネイチャーゲームの紹介記事と出会う。本当に奇跡としか思えない。その後の私の進む道に大きく影響したことは言うまでもありません」

これはいける！
輝きに満ちた
子どもたちの表情

取り寄せた原書を、すぐさま高尾ビクターセンターの解説員だった吉田正人さん（現・筑波大学名誉教授）に紹介します。

「英語が堪能だった吉田さんは、パラパラとめくっただけで『服部さん、これはすごい本だね！』と言ったんです。そして『ほかが訳すから、子ども自然教室でやってみよう』と

そうして行われたのが、
《木の葉のカルタとり》。

「B5判のカードに吉田さんが手順を書いてくれました。集まった子どもたちにやってみたら、一瞬で素晴らしさがわかりましたね。みんな我を忘れて、夢中になってやるんですよ。子どもたちの目は輝いていて、喜びにあふれた満足げな顔をしているんです。それまでの観察会とはまるで大違い。これはいい

《木の葉のカルタとり》が、
日本で、ほぼ最初のネイチャーゲーム？！



当時の自然教室の記録。きれいな手書きの文字とイラストに驚き！

＼＼やってみよう！／＼

あなたの幼少期を思い出してみてください。
心に残る自然体験はありますか？

どこで、誰と、どんな体験をしましたか？
そのとき、どんな感動がありましたか？
書いてみましょう

「日本ナチュラリスト協会のメンバーには、柏書房（翻訳本出版元）の芳賀啓さん、普子さん夫妻もいたんです。原書を読み『これはうちで出版しよう』と、普子さんが単身、コーネル氏に直接交渉するため、アメリカ・カリフォルニア州のアナンド村に赴いたんです。資金がなかったで、出版記念としてコーネル氏を日本に招聘し、その渡航費や滞在費を以って、翻訳出版の承諾をいただく話がまとまったんです」

ネイチャーゲームの普及活動やその運営を担うグループも発足。それぞれの実践をふりかえる場づくりや、会報作成などのほとんどがボランティアによるものでした。

「ネイチャーゲームの輪を広げた」という仲間が瞬く間に増え、全国的な組織化と実践の体系化の要望

初めて会った瞬間から
じびじび！



なって、役割を体で表現して楽しむ《木の葉をつくるう》というアクティビティをレクチャーしてくれたんです。ネイチャーゲームの実践の場で、今では定番となっているダックコールをグワツと吹き鳴らして、グツと参加者の心を惹きつけてね、著書から思い描いていたイメージ以上の人だ！と。

が強まる中、服部さんは会社勤めをやめて事務局に参画。仲間とともに奔走します。

「ネイチャーゲーム指導員の養成講座の初開催に向けて、指導員ハンドブックを作成したんです。印刷会社には『1500部以上からでないといけない』と言われたんですが、講座の参加者に購入してもらわなければ払えないし、一度にそこまでの参加者も見込めない……」

そこで『200部だけ納品して、残りは後払いにさせてほしい』と、とにかく一生懸命、頼んだんです。悪い奴じゃなさそうだと思われたんでしょ（笑）、了承してもらえてね……それはうれしかった。こうした苦労話がたくさんありますよ」

その後の1993年、任意団体「日本ネイチャーゲーム協会」設立。続

く4年後の社団法人化まで、がむしやらだったと振り返る服部さん。「組織づくりは素人。形のないものを形にすることは苦労も多かったけれど、続けていかななくては、ネイチャーゲームを守らなくては、という使命感だけでしたね」

いつまでも変わらない
憧れの存在

服部さんがここまで心を突き動かされたのは、コーネル氏の魅力も大きかったといえます。

「初めて会ったのは、初版本の出版記念で来日し、全国でワークショップが開催されたとき。会った瞬間に、コーネル氏に惹きつけられてしまいました。

参加者全員がそれぞれ木の一部に

40年前のアメリカにて、
コーネル氏と
奥様のアナンディさんと一緒に。



ていますが、いつまでも憧れの存在です。僕がずっとネイチャーゲームに関わり続けることができたのは、コーネル氏という師匠がいたから。そう思います」

「私は、あらゆる生きものを家で飼うような子どもだったんです。親が、何も言わず好きなようにさせてくれました。そして、カブトムシを採りに行こう、ザリガニを捕まえようと連れて行ってくれる、兄や2歳年上の森田くんという友人がいました。幼い私からすると大冒険でした。

何でも連れて帰ってきちゃう
暇部少年なのでした



幼少期の自然体験が蘇る
ワクワク・ドキドキする
気持ち

幼少期こそ、自然の知識よりも自然を感じる体験を……。ネイチャーゲームは、子どもたちの心に深く残る体験をもたらす素晴らしいプログラムであることを、服部さんはご自身の子ども時代に照らして感じています。

「私は、あらゆる生きものを家で飼うような子どもだったんです。親が、何も言わず好きなようにさせてくれました。そして、カブトムシを採りに行こう、ザリガニを捕まえようと連れて行ってくれる、兄や2歳年上の森田くんという友人がいました。幼い私からすると大冒険でした。



きこえるよー!

あなたも、子どもたちも
自然を見る目が
変わる!!

受講者
満足度
99%

ネイチャーゲーム
リーダー養成講座
全国で開催中!



開催予定は
こちら→

受講者数
延べ
4.5万人



今年度の講座修了時に配布する
『Sharing Nature Mook 2025
自然とわたし』も、幼保分野に注目!
小さな子どもとネイチャーゲームを楽しむ
ポイントや事例が登場します。

ネイチャーゲームリーダー
になると

うれしい3ポイント

ポイント1 五感を使って、自然を深く体験することで
あなた自身の感性も目覚める!

ポイント2 自然の中で、子どもによりそい、
心をつかむコツが身に付く

ポイント3 園庭や近所の公園での自然遊びが変わる
60種類の自然遊びマニュアルが手に入る!

30数年前に出会って以来、木漏れ日や風や樹木の佇まいが違って見えるようになりました。ネイチャーゲームをやってきて本当によかったと思っています。



日置光久
日本シェアリング
ネイチャー協会
代表理事
元・文部科学省視学官

ネイチャーゲーム認定園として
登録できる!



リーダーが2名以上
在籍する園を認定
しています。
詳しくはこちら。↓



認定園に
聞きました!

YMCAせとうち信愛ファミリーサポートステーション
岡山県岡山市中区



生活の中心は自然の中で生きること。こどもたちは興味関心・意欲に寄りそってくれる自然に親しみ、仲間たちとつながりながら、のびやかに心豊かに過ごしています。ネイチャーゲームはこどもたちの感性に素敵なエッセンスを与えてくれています。

保育・幼児教育をはじめ
子どもの未来を支える
現場のみなさんへ

子どもたち届けよう
知識だけでは得られない
体験による深い感動を!

楽し~い!

幼少期に感じたワクワク・ドキドキは、大人になっても心に残る宝物。
ネイチャーゲームリーダーになって、自然の中での心躍る瞬間を、未来ある子どもたちとわちあいましょー!

ワクワク

ドキドキ



「ネイチャーゲームを
やってきて
ほんとうによかった…」

服部さんは現在83歳。日本において誰よりも長くネイチャーゲームを実践している人といえます。その歩みにまったく後悔はないと服部さんは話します。
「数年前に、とあることで悩み、非常に苦しんだ時期がありました。そんなときに、朝早く出かけて近くの雑木林でコーネル氏の著書『空と大

「ネイチャーゲームを
やってきて本当によかった」
心から言える

ふつと虫を手にしたときの、ギギギギ〜と動く感触。自然に身を置き、触れることによって感じたワクワク・ドキドキする気持ち。臨場感のある自然体験というのは、今でもずっと残ってるんですよ。ネイチャーゲームによって、こうした原体験が思い起こされ、親としてもひとりの大人としても、子どもたちとわちあいたいという思いが芽生えました。

地が私に触れた』の中にあるアクティビティをしたんです。木々の間から射し込んだ太陽の光を浴びて、得も言われぬ心地よさを感じ、突然涙がポロポロと出てきた。あふれんばかりの喜びと、自然への感謝の気持ちを感じる体験をしたんです。これが、長いこと自分が求めてきたことの1つだなと体感したんですよ。

自然の中で、少年のような満面の笑みを浮かべる服部さん。「自然が好き」が全身からにじみ出ているような、やさしい空気を感じました。

ネイチャーゲームをやっているけれど、こうして体験はできなかった。ネイチャーゲームをやってきて、本当によかったなと、心の底から思うことができるんですよ。
穏やかな、それでいて強く確かな言葉のあとに続くのは、コーネル氏が紡いだ言葉を次世代へつなぐ想い。
「これまでコーネル氏の著書や言葉に触れてきて、その思想はずっとぶれずに変わらない。けれど、どれほどネイチャーゲームをやっても真実にたどり着けない。シェアリングネイチャーとは? 自然とは? どこまでも奥が深いと感じます。
コーネル氏は、みな同じような方法でシェアリングネイチャーを理解しなくてもいいんですよ、と語っています。ただ、それぞれの自然との向き合い方や理解の道のりにおいて、なぜコーネル氏は、そういうことを言っているのだろうかと思える、そのプロセスが大切だと思っています。
そこで、これが最後の役割だろうと思いつながら、「コーネル氏の言葉をもう一度考えてみませんか」と仲間と一緒に読み解くワークショップ

NATURE GAME

〈木の葉のカルタとり〉



本物の落ち葉を使った楽しいカルタとりです。体をダイナミックに動かしながら、葉っぱの多様性に気づくことができます。

「自然どう生きるか」
その答えは、誰かに教えてもらうものではなく、土や木々に触れ、風や陽のにおいを感じ、空を見上げたとき、自分の中に芽生えてくるのかもしれません。その問いを大切に抱え、答えを探す旅に出てみようと思っ



プをしています。それが協会のビジョンでもある「自然が好き」で世界を変えるに近づく一歩になるんじゃないかなと思っています。
服部さんと一緒に
近くの林を歩くと、すぐに虫を見つけ、やがて咲く花のことも教えてくれます。まるで仲のよい友だちを紹介してくれる少年のよう。そのうれしそうな表情に、自然とともに生きる喜びがにじみ出ています。

ネイチャーゲームは、1979年にアメリカのナチュラリスト、ジョセフ・コーネルによって発表された活動です。登録アクティビティは180以上!「見る」「聞く」「触る」「嗅ぐ」などの感覚を使った自然遊びを通して、四季折々に子どもと大人と一緒に自然とふれあうことができます。



環境から考える新しい「子ども学」

子どもにとって「環境」とは何か？「自然遊び」を通じた子どもの成長とはどのようなものか？
そして、日本シエアリングネイチャー協会のビジョン、「自然が好き」で世界を変えるへのつながりは？
このような根源的な問いに対して、白梅学園大学特任教授の朝岡幸彦先生による、
子ども環境学をベースに、子どもと自然との関係性を問い直すコラムがスタート!!
今回はその土台となる、子ども学とは何かについて教えていただきます。

「子ども学」と「子ども」

「子ども学」という研究領域があることを、みなさんはご存知でしょうか。少し古いデータですが、2009年には学部・学科に「子ども（こども）」を冠した大学・短大は88校あったそうです（新田司「子ども学」の変遷と課題『千葉敬愛短期大学紀要』第31号、2009年）。私が在籍している白梅学園大学子ども学部は2005年度につくられ、「子ども（こども）学部」としては全国で3番目となります。

さて、「子ども学」とは何でしょうか。2003年に発足した「日本子ども学会」は、その方針として「自然科学、人文科学、社会科学の研究

者、および教育・文化・福祉の実践者が、『子ども』というキーワードのもとに、各々の専門分野の成果を持ち寄り、学際的に自由な交流を行うとともに、環学的に新しい領域を掘り起こしながら、子どもの全体像を捉え直す」と述べています。

また、白梅学園大学には「子ども学研究」があり、「建学の理念『ヒューマニズムの精神』に基づき、子どもを取り巻く保育・教育・心理・福祉を始めとした諸問題に対して多角的な調査研究及び実践を行い、その成果を広く社会に示すとともに、地域社会への知的還元と支援、生涯学習を多様に展開して公共の利益に貢献すること」を目的としています。どうやら「子ども」をキーワード

にして、子どもを取り巻く諸問題を学際的に調査・研究する新たな学問領域を「子ども学」と呼んでいるようです。しかし、ここには「子ども」をどのように定義するのかという、ややこしい議論が含まれてきます。例えば、「こども基本法」第2条には「この法律において『こども』とは、心身の発達過程にある者をいう」と規定されており、年齢によって区切られてはいません。

ただし、その2項1では「こども施策」として、「新生児期、乳幼児期、学童期及び思春期の各段階を経て、おとなになるまでの心身の発達の過程を通じて切れ目なく行われるこどもの健やかな成長に対する支援」と規定されているので、「こども」に



あさおか ゆきひこ
朝岡幸彦
白梅学園大学特任教授
東京農工大学名誉教授
日本シエアリングネイチャー協会理事

1959年新潟県見附市生まれ。博士（教育学）。日本環境教育学会会長、共生社会システム学会会長、『月刊社会教育』編集長などを歴任。『環境から考える新しい子ども学』（明文書林、2025年）、『感染症と教育』（自治体研究社、2024年）、『動物園と水族館の教育』（学文社、2023年）など。

は新生児期、乳幼児期、学齢期、思春期の4つの段階があって「おとなになるまで」の期間を指すことが分かります。

新しい「子ども学」へ

さて、白梅学園大学子ども学部は、2027年4月から新しい「子ども学科」が設置されます。当初は*DGX（デジタル・グリーン・トランスフォーメーション）をキーワードに冠した「デジタル・グリーン子ども学科」という名前も検討されていたのですが、保育・幼児教育を中心とした現在の「子ども学科」に社会福祉系の学科を統合した、新「子ども学科」にしようという形で落ち着いたのです。

新学科のカリキュラムには左記のような子どもと環境に関わるさまざまな授業を開講予定です。一部の科目は今年から前倒しで開講されており、「自然体験活動実習」は日本シエアリングネイチャー協会の藤田さんに講師をお願いしています。

白梅学園大学 新「子ども学科」カリキュラム例

子どもとGX (グリーン・トランスフォーメーション) (1・2年)	子ども環境学
	環境教育・ESD
	自然保護教育論
	環境倫理学
子どもと自然 (3・4年)	農ほいくの基礎
	森のようちえんと環境
	食育の基礎
	動物園・水族館概論
	動物飼育論
	自然保育基礎実習（自然体験活動実習）
	動物園・水族館実習

みなさん、こんな授業が大学にあったらいいでしょうか。これらの授業の名称だけでも、少なくとも乳幼児期、学齢期の子どもたちが自然と豊かに関わり、自然を好きになってもらえるような保育・幼児教育、学校教育の指導者（先生）を養成しようとしていることがお分かりいただけるのではないかと思います。



同じ目線で自然を楽しむ親子

「自然が好き」のその先へ

『あなたの子どもの自然が足りない』という本をご存知ですか？

この本の原書『LAST CHILD IN THE WOODS — Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder』（著者R・ループ）というタイトルを『あなたの子どもの自然が足りない』と翻訳したセンス（春日井晶子さん）は素晴らしいと思います。もともとのタイトルにあるように、ループが問題にするのは「自然欠損障害」です。

「自然欠損障害」とは、自然から離れ

ることで人間が支払う対価であり、そこには感覚の収縮、注意力散漫、体や心の病気を発症する割合の高さが含まれる。…子供たちが自然と積極的に触れあうことでいかに—生命としても、認識力にも、精神性にも—恩恵を被るかに気づくだろう。…そのような知識があれば、私たちは違う道、子供たちと自然との再会へ続く道を選ぶかもしれない。」（p.53より抜粋・中略）

この自然欠損障害を「自然が足りない」と言い換えることは、文字通り、私たちの子どもを救う可能性を特別な行為ではなく、まさに親たち

（その親たち）の世代が当たり前に体験してきた自然との関わりを取り戻せばよいことを示唆しています。では私たちは、子どもたちのためにどのような自然環境を取り戻せばよいのでしょうか。

6月には「白梅学園大学・白梅学園短期大学と公益社団法人日本シエアリングネイチャー協会との環境教育推進のための連携に関する協定」を締結して、子どものための環境教育の教育・研究を進めることで合意しています。

さて、「環境から考える新しい子ども学」をどのように構想して実践するのかを一緒に考えていきましょう。次回からは具体的なお話をしていきたいと思います。



子どもと一緒にじっくり自然とふれあう



* DGX（デジタルグリーン・トランスフォーメーション）とはDX（デジタルトランスフォーメーション）がもたらす「人とデジタルとの新しい関係」と、GX（グリーン・トランスフォーメーション）が問い直す「人と自然との新しい関係」を統合的にとらえ、持続可能な社会への変革を目指す考えです。白梅学園大学・短期大学では、デジタル技術と環境意識を両輪に人間中心の視点を超え、時代に対応する社会・教育・文化の刷新を方向づけるものとして注目しています。



* 子ども学
研究所

* こども
基本法

小さな美

小さいからこそ
あなどれない！！

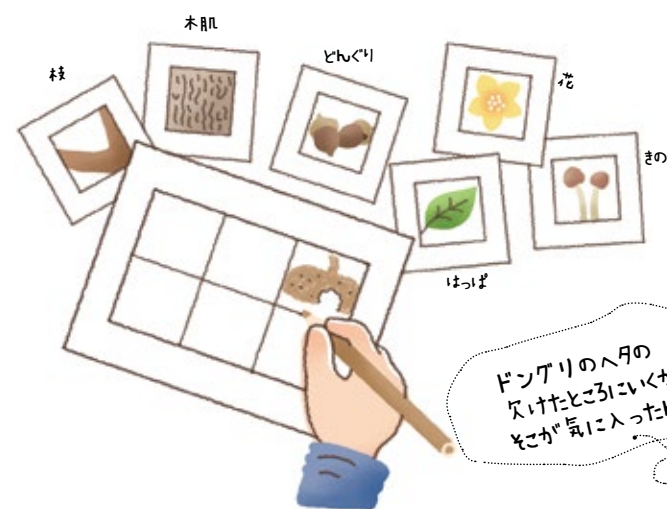
〈小さな美〉の
情報はこちら



見れば見るほど
もっともっと見たくなる！！
上から、下から、横から…
ずずーっと自然に近づいて、
小さな世界を覗いてみよう！



暗くなっちゃったね
でも…夢中だわ。



今回ご紹介する自然遊び、ネイチャーゲームは〈小さな美〉。公園や森の中を歩きながら、きれいだな、かわいいな、不思議だな、と思ったものに、5センチ四方ほどの小さな白いフレームを置いていきます。

ゆらゆら揺れる小さな葉っぱ、くるとした花のガク、木の枝のトゲ、きらりと光る小石。フレームをいくつか置いたら、ゆっくりと置いた場所を見て回ります。家族や仲間と数人で行くと、まるで美術館のようで楽しいですよ。見るときは少ししゃがんで、さらに一歩近づいて、フレームをいろいろな角度から覗き込みます。土の香りや、葉を通り抜ける風などが肌にふれ、対象物との距離もぐっと縮まります。

見たものを思い出に残したいときは、手の平サイズほどの白い紙を用意して、フレームに囲まれた部分を絵に描くのもおすすめです。四角いマス目を用意すれば、自然の模様でできたコラージュのようになります。

この〈小さな美〉という活動は、観察力や集中力を高め、さらにお互いの感性に気づき認め合うことができる、とても素晴らしい活動です。あなたもぜひ、自然が創り出す、小さくて美しい世界を覗いてみませんか。

●イラスト/いのうみさお



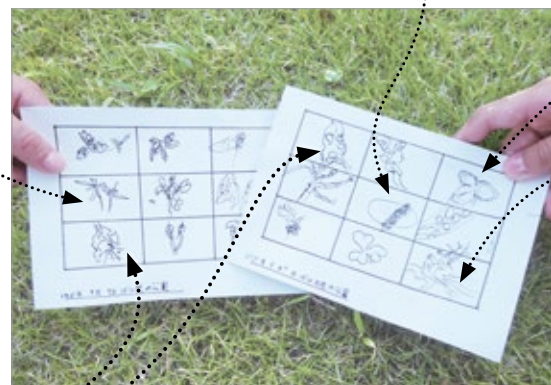
スケッチは
いち部分でも
OK！



光にあたって
影まで美しい！



上から見ると
色が面白いんだ！



そこが
鼻に入ったんだね



そがそがが
おもしろいね！
顔にも見えるね！



みんなが置いたフレームを鑑賞して、
気に入った部分をスケッチ！
同じフレームを覗いてみても、
目の付け所がそれぞれ違って…
そこが、おもしろい！！

読者プレゼント！



Present

応募締め切り:2025年11月15日



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！

アンケートは

- ◆HPから
<https://www.naturegame.or.jp/>
- ◆メールでも
kawauso@naturegame.or.jp



メール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
6. ご意見・ご要望
7. 本誌をどこで入手しましたか？



①『きとはもだち』

10名様
男の子とお母さんが1年を通して森に通い、季節の移ろいを楽しむ様子が描かれています。特集に登場した服部道夫氏が執筆。1996年発行、福音館書店「月刊かがくのとも」のバックナンバーです。(服部道夫提供)



② 写真家ユニット・うみまーる 海中カレンダー

5名様
『こころほえむ海—Okinawa』5名様
シェアリングネイチャーの仲間でもある水中写真家ユニット「うみまーる」。海ではどこにも触れず、自然の営みを邪魔しない「海にやさしい水中写真術」にて撮影され、海への愛情が感じられる1冊です。(1,320円税込/うみまーる企画提供)



③ 森の美術館ミニフレーム

3名様
10枚入り
〈小さな美〉の活動にぴったりのミニフレームが新登場！ポケットに忍ばせて、お散歩のおともにもおすすめ！葉っぱや花にそっと置いて、自然の美しさを感じてみてください。(1,210円税込/ネイチャーゲームショップ)



林真一郎の 植物療法の世界

●イラスト/いのうえみさお

野菜や果物の色がもたらす健康効果

夏から秋へ移りゆく季節、濃い緑の葉をゆらしていた植物は、黄色や赤色へと色を変えていきます。食卓の野菜も、夏野菜のトマトやきゅうりから、かぼちゃやさつまいもが美味しい季節になりました。今回の特集では、私たちの暮らしにあふれる「自然の色」に着目して、植物療法の第一人者である林真一郎氏にお話をいただきます！



ストレスを感じたり紫外線を浴びたりすると、体内で活性酸素が生成され、細胞が酸化(老化)してしまいます。ストレスフルな暮らしは血管を酸化させて生活習慣病を招き、太陽を浴びすぎるとシミや色素沈着を起こすのはそのためです。

◆色のチカラ

野菜や果物の色、つまり色素成分には、この活性酸素を無毒化するチカラ、抗酸化作用があります。そのため、色のある野菜や果物を食べることは美容と健康に役立ちます。さらに、色素成分には多様な機能性があり、互いに相乗効果を発揮するので、いろんな色の野菜や果物を満遍なく食べるのがコツです。スーパーでは、買い物カゴに色とりどりの野菜や果物が入るのが正解というわけです。また、体調や季節に合わせて、特定の色のものを狙い撃ち的に食べるのもおすすめです。

◆色の不思議

ところで、なぜ植物はわざわざ色素成分を作るのでしょうか？ 植物は光合成により生きるエネルギーを得ています。そのため、太陽の光を浴びるのは宿命なのです。そこで紫外線による攻撃から自らを守るために、色素成分を合成しているのです。オレンジやレモンなどの柑橘類が果皮の部分にのみ色があるのは、そこで紫外線をストップするためです。生きものは自らを守るため、さまざまな仕組みを持っていて、それを生体防御システムと呼びます。したがって人間は、色素成分に富んだ野菜や果物を食べることで、植物の生体防御機能の恩恵を受けているということになりますね。



ニンジン

色素成分：カロテン
効能：粘膜保護・抗がん

冬に向けての風邪予防に、粘膜を守る橙色のカロテンを含んだニンジンやカボチャを摂るのもおすすめです！

野菜や果物で
「森の色あわせ」も
してみよう！



〈森の色あわせ〉
公園や森などでさまざまな色を探します。自然には多くの色が満ち溢れていることに気づきます。

トマト

色素成分：リコピン
効能：抗酸化・抗がん

とうもろこし

色素成分：ルテイン
効能：視力低下予防

トウガラシ

色素成分：カプサンチン
効能：抗がん



ホウレンソウ

色素成分：クロロフィル
効能：デトックス

たまねぎ

色素成分：フラボノイド
効能：高血圧予防・血管保護

表：野菜・果物の色素成分の機能性

色	色素成分	野菜・果物	機能性
赤	リコピン	トマト・スイカ・グレープフルーツ（紅）	抗酸化・抗がん
	カプサンチン	トウガラシ・パプリカ・赤ピーマン	抗がん
橙	カロテン	ニンジン・カボチャ・ホウレンソウ	粘膜保護・抗がん
	ゼアキサンチン	ミカン・トウモロコシ・マンゴー	視力低下予防
緑	クロロフィル	ホウレンソウ・ブロッコリー・ピーマン	デトックス
青・紫	アントシアニン	ナス・ブドウ・赤シソ	視力低下予防・血管保護
	ルテイン	トウモロコシ・ブロッコリー・菊花	視力低下予防
黄	フラボノイド	タマネギ・レモン・パセリ	高血圧予防・血管保護

プロフィール



林 真一郎
グリーンフラスコ代表／薬剤師。東邦大学薬学部薬学科卒。メディカルハーブやアロマセラピーなど植物療法の普及に取り組む。日本メディカルハーブ協会理事長。著書に『メディカルハーブの事典』『植物力をくらしに活かす緑の医学』など。

読書の秋には、眼の疲れを回復する青・紫色素のアントシアニンを含んだナスやブドウ、ウスベニアオイのハーブティーなどを摂るのがおすすめ！



紫色が美しいウスベニアオイのハーブティー

兵庫県
神戸市

spot 3

神戸ネイチャーゲームの会



私たちのプログラムを通して、参加者のみなさんが身近な自然に気づく感性を育み、日常に戻ってからも自然を楽しめることを大事にしています。主な活動場所は神戸市立森林植物園で、来園者を対象に季節に合わせたネイチャーゲームを提供しています。

香川県
高松市

spot 4

NPO 法人 自然塾ぴょんぴょん



年間を通して、県内の小学校や保育施設へネイチャーゲーム体験を提供しています。季節ごとの主催事業ではネイチャーゲームをはじめ、焼き芋、味噌づくり、餅つきなどを行い、“体験は力なり”の団体理念を大切にしながら活動をしています。

沖縄県
那覇市

spot 5

那覇市立森の家みんな



那覇市で唯一まとまった自然の森が残る、末吉公園内にある子どものための研修施設。立地を活かし、主に子ども向け自然体験や環境教育プログラムを提供しています。ネイチャーゲームリーダー養成講座など環境教育の指導者養成にも力を入れています。

全国の
ネイチャーゲーム
スポット & 活用団体は
こちらから



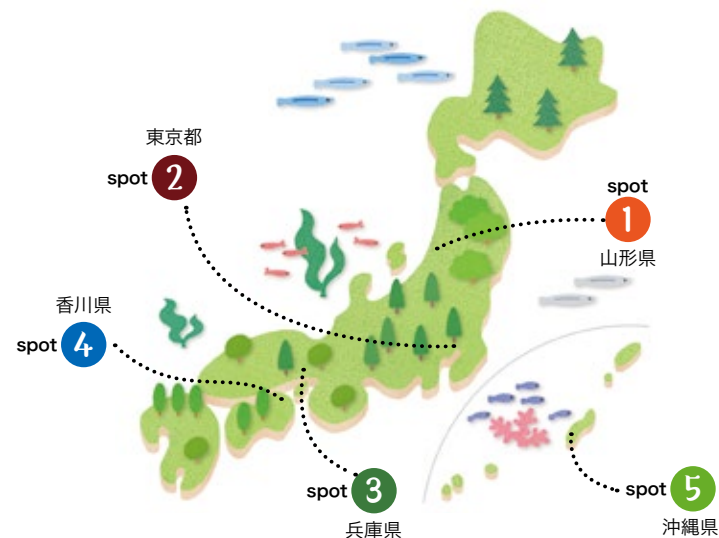
あなたの街の
シェアリング
ネイチャー組織



ネイチャーゲーム
指導員が活躍
する施設&団体

ネイチャーゲーム スポットに

遊びていこう！



山形県

酒田市 / 鶴岡市
東田川郡 / 鮎川郡

山形庄内 ネイチャーゲームの会



庄内地方の自然を満喫しながら活動しています。行政からの依頼も多く、鳥海高原家族旅行村での小学校自然体験学習でネイチャーゲームをして喜ばれています。モリアオガエルの住む池の周りや美しいブナの森の木陰でシェアリングネイチャーを楽しんでいます。

東京都
府中市

spot 2

NPO 法人野外遊び喜び総合研究所 あばれんぼキャンプ



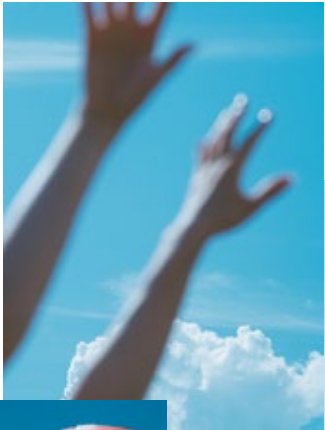
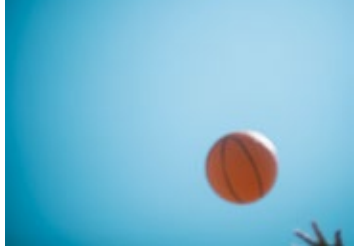
大人と子どもが共に育ち合う「みんなのとおきのパ」をコンセプトに、年間を通じて、幼児～中学生を対象とした自然体験活動を開催。指導者育成事業では、環境教育に関連する講習会も開催しています。福島県郡山市や山梨県大月市などにもフィールドあり。

●イラスト/いのうえみさお

これからももっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ   
スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

Report

ゲッチョ先生
オンラインセミナーに参加して

2025年7月25日
當銘朋恵（沖縄県）

Event Report 1



ゲッチョ先生の目を通してみると、浜辺の漂着物から様々な世界が見えてきます。貝や魚の骨、植物の種子など、黒潮のうって運ばれた物、川から流されてきた物、またタイムマシンのように時代を超えて存在する物。沖縄では、漂着物を「ユリム」と言い海からの贈り物であったとのこと。祖先の暮らしにも思いを馳せる楽しい時間となりました。早速「拾いものメガネ」をかけて浜辺へ行きたいです。

Event Report 2

アナンダ研修ツアーに参加して

2025年8月18～25日
稲垣友紀子（神奈川県）



コーネルさんが暮らすアナンダ村のヨガと瞑想を体験し、心をしずめ意識を高める方法を知り、ウェルネスの活動がより心に響くようになりました。〈全身でスマイル〉の活動では、心と身体をにっこりさせながら静かに木立の道を歩きました。風に舞ってフラックオークの枯葉が降りてきて、その静かな動きや葉の色に惹きつけられて立ち止まると、コーネルさんや仲間も同じ葉を…。その瞬間にあふれた幸福感を今も思い出します。

被災地
復興支援情報



熊本地震から9年目
「春のお日さま防災まつり」

2025年4月20日
小里アリサ 熊本県協会



上益城郡甲佐町防災公園で第53回シェアリングネイチャーカフェをこびる「春のお日さま防災まつり」を開催し、防災公園に隣接する復興住宅や子育て支援住宅の方々と15人が参加しました。ネイチャーゲームや紙芝居、ウクレレ演奏、各地から寄せられたお菓子とお茶の時間のほか、熊本出身（北海道在住）の餅人・麿材作家もへじさんが餅米を蒸して・搗いて・みんなで丸めて一緒に食べるスペシャル企画を実施。初めて杵を持つ若者に声援が飛び、普段は近所の人と交流がないという方からも大きな掛け声があがりました。みなさん、「地震に遭ってから、餅を初めて食べました」「久しぶりの餅つき、楽しかった」と笑顔でたくさん召し上がっていました。防災公園では役場の許可を得て、初めて薪による火焚きを実施しました。これは災害時の行動訓練をする際の公園利用の一例となりました。2016年の熊本地震から9年、2020年の豪雨災害から5年が経ちましたが、こびるの活動が多くの支援者につながっていると改めて感じられる「防災まつり」でした。また、8月に九州各地を襲った線状降水帯は熊本にも大きな被害をもたらし、孤立や車の水没などの情報が寄せられています。今後のこびるの活動にも、できる時にできるしこ（熊本弁）の応援をよろしくお願いします。



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月に令和7年度第1回理事会、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。

●令和6年度事業報告

●令和6年度決算

正味財産増減計算書（単位：円）		
科 目		令和6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		9,017
受取入会金		323,500
受取会費		24,678,000
公益目的事業収益計		53,733,299
受取補助金等		3,187,000
受取寄付金		1,045,416
雑収益		277,573
経常収益計		83,253,805
(2) 経常費用		
公益目的事業費計		79,267,410
管理費計		4,618,044
経常費用計		83,885,454
当期経常増減額		△631,649
2. 経常外増減の部		
経常外収益計		0
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		△631,649
一般正味財産期首残高		46,680,414
一般正味財産期末残高		46,048,765
正味財産期末残高		46,048,765

●ウェルネスガイド登録料見直し
（登録料3,000円＋税）

●地域実践団体解散

北海道 ふらのネイチャーゲームの会

高知県 あきネイチャーゲームの会

高知県 四万十ネイチャーゲームの会

●役員改選

〔新任理事〕 朝岡幸彦、藤田航平、渡辺径子

〔再任理事〕 青山裕子（常務理事）、阿部利也、

新井利佳、加藤超大、楠本剛史、

去田ゆかり、塚原俊也、辻健、

日置光久（代表理事）、福田和子、

松田政行、峯岸由美子、三好直子

（専務理事）、渡辺峰夫、藁谷久雄

〔再任監事〕 穂山徹也、浅見哲

専門委員会報告

■指導者養成委員会ー 2025年5月30日（金）

◆委員長の選出

◆各種認定講座検定員の調整

◆トレーナー認定講座一次審査

◆昨年度事業および今年度事業計画の共有 他

■指導者養成委員会ー 2025年8月5日（火）

◆インストラクター認定講座カリキュラムの変更

◆リーダーハンドブック理論編の改訂に向けた進捗状況の共有

◆ウェルネスガイドの資格化に伴う人材育成計画および関連資料の更新について 他

上遠恵子氏、名誉会員に

『センス・オブ・ワンダー』や『ネイチャーゲーム4 自然のこころにふれる旅』などの訳者、レイチェル・カーソン日本協会会長の上遠恵子氏が、日本シェアリングネイチャー協会理事会・総会での承認を経て、名誉会員に就任されました。

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

2025年12月27日（土）～2026年1月4日（日）

シェアリングネイチャーフォト コンテスト

ネイチャーゲームを体験している子どもや大人の様子を撮影した写真のコンテストを実施します！
第2回フォトコンテスト応募締切は2026年1月15日（木）。詳細はHPまで。



2025 10/19 (日)

小さな世界を 楽しもう！

2025年のテーマは「小さな世界を楽しもう！」
～キーワードは「足元」。日本でのネイチャーゲーム普及開始39年、
「サンキューの年」に、地球への感謝を足元から～

おすすめネイチャーゲーム 4選

今年のテーマに合わせておすすめのネイチャーゲームを紹介します！



〈ミクロハイク〉

虫メガネと糸をつかって、足もとに広がるミクロの世界を体験します。普段何気なく見ている自然が、少し見方を変えることによって全く別の世界に見えてしまう、子どもに大人気の活動です。



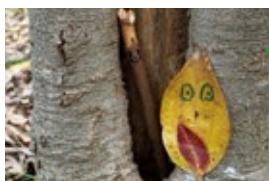
〈森の美術館〉

自然の中にいると、その中の景色や場所、動植物などが一枚の絵のように美しく輝いている場面に出会うことがあります。そっと額縁を置くだけでそこはギャラリーに。足元の世界に注目してみよう！



〈わらしべウォーク〉

わらしべ長者のように自然物をひとつだけ持って、新たに見つけた素敵なものと交換しながら歩きます。足元の自然からのギフトが待っています。



〈森のすみか〉

もし小さくなったら、自然の中のどこに住みたいかな？自分が住みやすそうだな、楽しそうだなと思うところに、自分のかわりとなるものを置いて、そこで過ごす自分を想像して楽しめます。



参加方法例

- ① 自宅の近所や公園などの自然へ行く
- ② 足元の自然を楽しむ
- ③ SNS投稿などでシェアする



編集後記

今回の取材後、昔飼っていた動物たちを思い出しました。愛犬との散歩、ふわふわのカモ、カタカタ走るハムスターの横で寝たことなど。こうして今の「動物が好き」があるんだ！と実感。(新名)