

Sharing
Nature
Life



シェアリングネイチャーライフ

2014
VOL.

5 夏

「あるがまま」に

共感と受容～

ネイティブアメリカンの世界に学ぶ

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



公益社団法人
日本シェアリングネイチャー協会

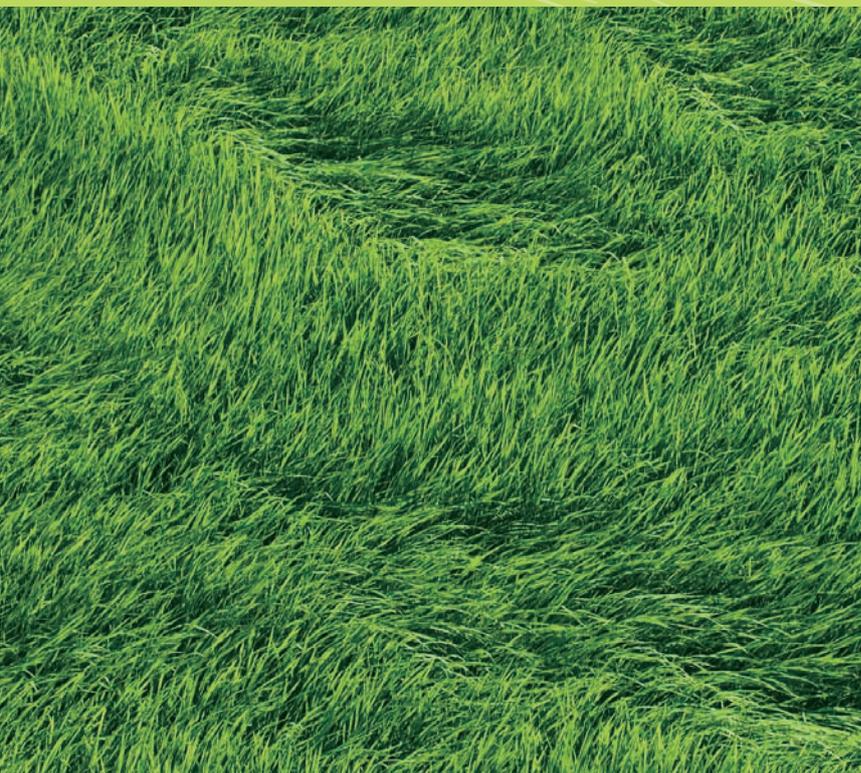


スポーツ振興くじ助成事業

自然をまるかじり

No.5

自然の音を 聴く



いまいる場所で
静かに目をつぶり
周りから聞こえてくる音に
耳を澄ませる。



小鳥の声
虫の羽音
セミの声
風に葉がこすれる音
葉が地面に落ちる音

街にいても
自然に囲まれているのだと気づく。
そして…
地球は人間ばかりではないのだな、と
少し謙虚な気持ちになれる。

『シェアリングネイチャー』
それは、人が自然を尊重し
共生していく社会のキーワード。
公益社団法人 日本シェアリングネイチャー協会は
『自然と遊び、自然から学ぶよろこびにあふれた生活』
—をおくる人の輪を広げる活動を行っています。

Sharing S N A R E Nature Life

シェアリングネイチャーライフ

2014 5 6月号 夏
VOL. 5



c o n t e n t s

自然をまるかじり	2
特集 ● 「あるがまま」に	3
共感と受容～ネイティブアメリカンの世界に学ぶ	
イベントレポート	7
被災地復興支援情報	7
News	7
自然が先生 ● 生きもの天気予報士	8
ネイチャーゲームで体験しよう! 〈わたしの暦〉	8
じいちゃんのひと言、ばあちゃんの知恵 ● 伊豆諸島・御蔵島	10
プレゼント	10
四角友里 ● なんにもしないアウトドア	12

編集後記

自然体験をした小中学生の割合が「減少傾向」から一転し「増加傾向」にあるとの調査結果が、国立青少年教育振興機構から発表された。報告は、「自然体験を通じて達成感を得ることで、自信や自己肯定感が育まれる」とくくられている。そして、この調査で「太陽が昇るところや沈むところを何度も見たことがある」と答えた子は30.6%。100%にするためにできることは…何だろう。(佐々木)

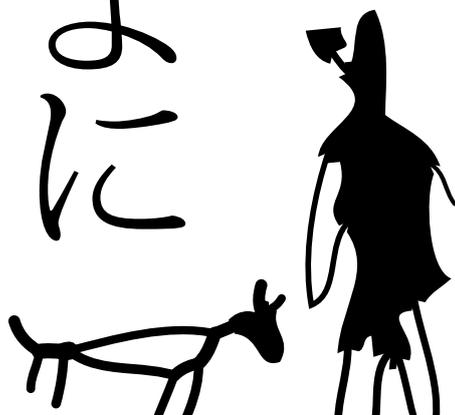
【特集】

「あるがまま」に…
共感と受容～ネイティブアメリカンの世界に学ぶ



あるがまま

そのままに



共感と受容
～ネイティブアメリカンの世界に学ぶ

現在、マザーアース・エデュケーションの主宰を務める松木正さんが、渡米したのは89年。キャンプカウンセラーやYMCAの職員として行ってきた環境教育の経験をステップアップしようと渡ったアメリカで、めぐりあったのがアメリカの先住民族・ラコタ族の伝統世界でした。「すべてのものはつながっている。その

つながりのなかで生き、生かされる、人間もまたその「自然の一部である」という彼らの生き方に共感しました。けれどそのときのぼくにいちばん影響を与えたのは、目の前にいる人に対する彼らの「共感」と「受容」の姿勢だったんです」
京都市伏見生まれ。下町風情のある、松木さんいわく「やんちゃな地域」で育つ

人間もまた自然の一部である——という世界観をもつ

ネイティブアメリカンの伝統文化は

現在の環境教育に多くの影響を与えました。

日本で彼らの伝統儀式を用いて教育活動を行う松木正さんは

そのなかでも、彼らがいちばん大切に育ててきた心のあり方

「自己肯定感を育むこと」を伝えたいと話します。

ラコタ族伝統儀式
継承者
【環境教育指導者】
松木 正さん



環境教育を学ぶために渡ったアメリカで、先住民の自然観・生き方・伝統を学ぶ。帰国後は、学校・企業等で人間関係トレーニングなどを行っている。

インタビュー・文／伊東久枝
写真提供／マザーアース・エデュケーション
イラスト／真砂秀朗 (p.3、6)・井上みさお (p.4-5)



Father Sky (父性)

たため、近所のおじちゃんやおばちゃんなど、多くの人から「無条件に愛されていた感じ」があった一方、「男たるものは」という空気感に色濃く包まれていたように思うといえます。男は泣いたらあかん、弱音を吐いたらあかん、肉体的にへしやげてたらあかん…。

そんな、意識もしていなかった束縛から松木さんを解放したのが、ラコタの伝統儀式『スウェットロツジ』でした。

蒸し風呂状態の小さなテントのなかで仲間といっしょに祈りや想いを語る『スウェットロツジ』。『再生の儀式』とされる、ラコタ族の聖なる儀式のひとつです。そこから出て、へとへとになって地べたに倒れ、それでもなお起き上がろうとす

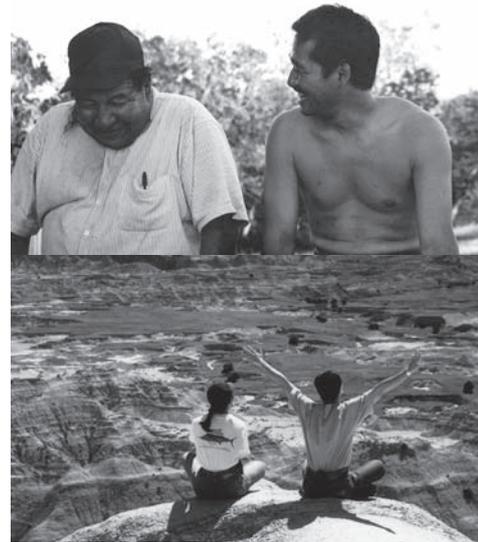
る松木さんに、長老が言葉を掛けます。

「この大地に生きるものにとっていちばん大事なものは『信頼 (faith)』だよ。信頼のないところには、何も起こらない。そして『信頼 (faith)』

は、『受け入れること (accept)』からはじまるんだ」

あるがままの自分を受け入れる。そこからはじめて自分に対する信頼がはじまる…ということ。

それは他者に対してでも、同じです。「目の前の相手を『あるがまま』に受け



上:ラコタ族の兄弟ベンジー(左)と。下:先住民族居留地ツアーの参加者と。

入れる。あるがままの相手を尊重し、自分のこととして解釈したり評価したり、自分の枠組みで考えたりせず、相手の今に寄り添う。それが、

「生命の木」

左のイラスト『生命の木 (Tree of Life)』は、ラコタの人たちが「人の姿」を表す図だといえます。

「木にとっていちばん大切なのは『根』です。この根が人間にとっては『自己肯定感』。何をしているか、できるかではなく、無条件に『存在している』という存在そのものの肯定感 (being) を表しています。これは『あなたが大好き』『生まれてきてくれてありがとう』という母性に通じる、安心感を与えます。

これに対し、『枝葉』はしていること doing の肯定感を表現しています。サツ

レスポンス
response

枝葉

反応、行動、態度

ビリーフ
belief

太枝

よりどころにする考え

信念

思い込み

価値観

幹

自信

Mother Earth

母なる大地 (母性)

根

自己肯定感

「私は存在しているんだ」という安心感

生命の木

Tree of Life

人の姿を木に例えて表すことが多いラコタ族。人は、自己肯定感という「根」をしっかりと大地に張ったとき、強く太い自信と信頼「幹・太枝」が育ち、その人ならではの能力「枝葉」を花開かせると考える。

doing

夫『絶対幸せになる』と思っている人がいるでしょ。これは being から来ている自信です。これに対して、学歴もある容姿も充分で、人から見たらすべてに高い能力を持つているのに自信がない人がいます。たいていこういう人は『○○ができたら、私は自信がもてると思う』と

カーの名プレイヤーである、勉強ができる、お利口さんになっている…。これを推進する力は、どちらかというと父性に近く、枝葉は外に向かって伸びていき、そこに適応しようとします」
人間の成長には、この2つの要素が必要だとは、松木さん。ところが、カウンセリングの仕事をするなかで感じているのは、「人がもつ問題の根のほとんどが、自己肯定感が育まれていないことに端を発しているように思う」のだと。

根拠のない自信と

有能感に支えられた自信

「何の根拠もないのに『きっと私は大丈

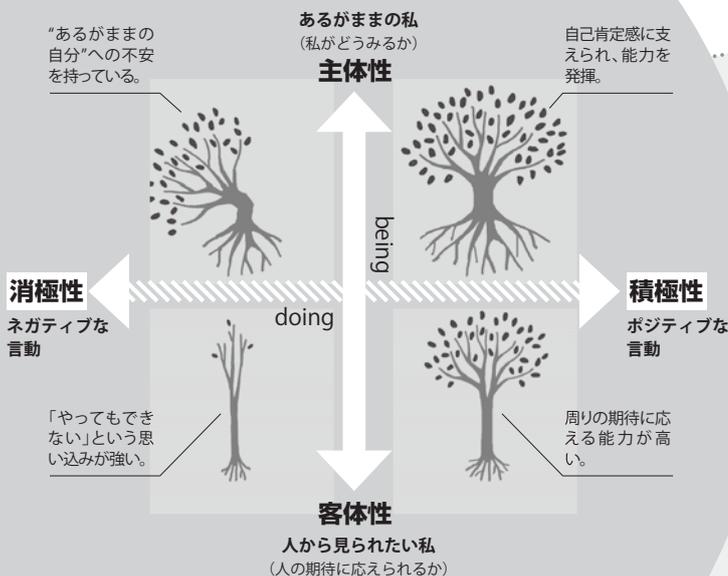
夫』
夫『絶対幸せになる』と思っている人がいるでしょ。これは being から来ている自信です。これに対して、学歴もある容姿も充分で、人から見たらすべてに高い能力を持つているのに自信がない人がいます。たいていこういう人は『○○ができたら、私は自信がもてると思う』と
夫『絶対幸せになる』と思っている人がいるでしょ。これは being から来ている自信です。これに対して、学歴もある容姿も充分で、人から見たらすべてに高い能力を持つているのに自信がない人がいます。たいていこういう人は『○○ができたら、私は自信がもてると思う』と
夫『絶対幸せになる』と思っている人がいるでしょ。これは being から来ている自信です。これに対して、学歴もある容姿も充分で、人から見たらすべてに高い能力を持つているのに自信がない人がいます。たいていこういう人は『○○ができたら、私は自信がもてると思う』と



上：プログラムでラコタの自然観を語る。
下：ラコタ族から贈られた手作りのキルト。

自分自身を受け入れている度合いと人を受け入れられる度合いは、同じです

人の在り方
～ Do Be クロス
Do-Be Cross



人は「積極的」か「消極的」かで、評価されることが多い。しかし、積極的な人のなかにも、ありのままの自分が出せずに「客体的」な人がいる。消極的な人のなかにも、自分をしっかりと持っている人もいる。

being

「共感」あなたはそうなんだね」と
「同感」私もそう、わかるわかる」は違う。

ただ、問題なのはbeingが得られないからdoingで自信をつけている人です。これらの人たちは、常に『うまくできない』と人は認めてくれない。見捨てられる『という不安を抱えています』

そのため他人から評価を得ているときは問題ないが、いったん「できない」という評価が付き風当たりが強くなると、どうしたらいいかわからなくなったり、無気力になって、心が折れてしまうことがあると、松木さんは心配します。

「人間の不安の感覚の元は、バーストラウマだといわれています。母親の体内に居るときの『絶対的な安心』からの分離不安、切れることへの不安感、孤立への恐れからきているのだと」

小さい子は不安になると母親のところに行つて甘え、不安が解消するとまた離れて遊びはじめます。バーストラウマによる『恐れ』のエネルギーが大きいため甘えが必要であり、甘えて『受け止められる』ことによって、自己肯定感beingが育まれていくのだそうです。バーストラウマが癒えていくプロセスこそが、自己肯定感が育まれていく過程なのだ。ところが、自己肯定感が充分育たない

うちに妹や弟ができるなどして、『お姉ちゃんだから』などと突き放されると子どもはbeingが得られないかわりにdoingで認めてもらおうとして、いい子・できる子を演じます。

「もつと私のそばにいて！なんで私は甘えちゃいけないの…などの怒りや悲しみをすべて飲み込み、『私は大丈夫』の仮面をかぶる。すると心のなかに『善』できる子』『悪』甘える子』という勧善懲悪の世界ができてしまうんです」

そして『善の仮面』をかぶっているときの自分を見せようと、時には『善なるもの』が『悪』を攻撃するのだと。

「積極的か消極的か」で評価しない社会を

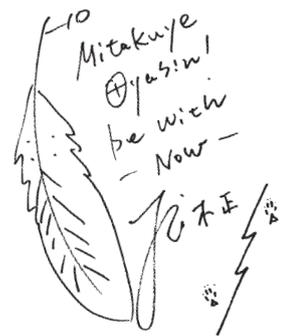
今は、学校の評価をはじめ、多くの場面で「積極的」か「消極的」かで人を評価し、積極的であればいいとしがちです。しかし、積極的か消極的はともなくdoingの評価。それは危険だと、松木さんはいいます。



ラコタ族の聖地『BEAR BUTTE』



「積極的」主體的ではありません。行動は積極的でも客体性の強い人はいいます。周りに合わせてやっている、誰かの期待に応えてやっている、というケースです。エリートに多く、高度成長期バブルの時代までは重宝がられ、認められました。でも、もうそういう時代ではありません。『主體的』とは、自分に主体があるという意味で、このことは自分にとつて興味がある、心地いい、やりたい！という、自分のあるがまま』といっしょにいる在り方(Being)です。これに対し『客體的』とは、ありたい自分ではなく、『見られたい自分』でいる在り方です。「消極的でも主體的な人はいいます」と、松木さん。



『あるがままの自分を生きていく～インディアン教え』
何千年にも渡って、人から人へと語り継いできたインディアンの知恵。それらの言葉と松木氏の体験から、現代を生きる日本人に伝えたいメッセージの書。
松木正著 1,400円＋税 大和書房

そして、『doing』によって自分への信頼感を得てきた人』が心に問題を持ったとき、誰かが共にいて、共に感じながら話しを聴いてくれたなら、解決することは多い

その一瞬一瞬を共にいて、そのエネルギーを感じ、生命の詩を歌い、生命のダンスを踊ること。

私のシェアリングネイチャー

松木正



『環境教育とESDセミナー』

2014/3/23 武田友里子(東京都)

「失敗してもよいから子どもにやらせてみよう」「なぜ? どうして? を常に考えさせよう」全国小中環境教育研究会の棚橋校長先生のお話、問題解決学習を行わなければESDにならないということを感じました。

また「歩く百科事典」のような長池公園長・内野秀重さんのガイドで行われた園内の観察では、今まで知らずに通りに過ぎていた植物や生きものの魅力を知ることができました。



ヒキガエルの卵やカブトムシの幼虫なども観察

Event Report 1

『ネイチャーゲーム大学 第1回・環境教育概論』

2014/4/12 能條 歩(北海道)

大学・短大でネイチャーゲームリーダー養成講座を開催している「課程認定校」等の先生が交代でセミナーを行う「ネイチャーゲーム大学」がスタート。第1回は、東京農工大学農学研究院・朝岡幸彦教授の「環境教育概論」もその環境教育とはどういう教育か」と題し、環境教育の「そもそも論」を学びました。今後1年間、大学の授業さながらにさまざまなことを学ぶセミナーを、ほぼ月に1回のペースで開催していきます。



Event Report 2



被災地復興支援情報

初めての『お茶っこ広場』ボランティア

2014/3/16 長崎のみ子(神奈川県)

初参加の不安を抱きながら向かった、雄勝森林公園仮設住宅。現在ここで暮らしている方は、60歳以上の人がほとんどです。

『お茶っこ広場』には、旬の手料理が並び、カラオケに合わせて自慢の歌や踊りが披露され、和やかに時間は過ぎていきました。

宮城の方言「だっちゃん」と神奈川の方言「だべ」をくらべる話に、笑顔で加わってくれた方が、『お茶っこ広場』が始まったころはニコリともしなかったと知ったのは、終わったあとでした。

被災地の皆さんは、消えない悲しみを持ちながらも、生きるために今の生活を受け入れ、希望や楽しみの糸口を探そうと前を向いておられるのだと、感じました。全国から寄せられるお菓子が並び、『お茶っこ広場』が、ささやかでもそのお役に立てるといい...と思います。



全国銘菓 お茶っこ広場 開催中!

被災地の仮設住宅にお住まいの方々のコミュニティ支援を続けています。あなたの地元銘菓を被災地に送ってください。

実施日

- 大槌: 7/27、9/21、10/19
- 雄勝: 7/13、10/5、11月末予定

詳しくは、以下でご確認ください。

<http://www.naturegame.or.jp/news/001921.html>

News

2014年度助成金採択状況

下記の助成金が採択されました。

- スポーツ振興くじ助成事業
 - ◆広報ツール(広報誌・普及ツール)
 - ◆ネイチャーゲームセミナー 40会場予定

2014年度永年会員表彰

当協会では、会員を永年続けてこられた方を表彰しています。2014年度は、10年継続会員476名、20年継続会員162名が誕生。該当する方には、「記念バッジ」を送らせていただきます。



←10年会員バッジ

*旧ロゴマークの10年会員バッジをお持ちの方は、ご希望で新ロゴマークのバッジが購入できます(514円税込み)



←20年会員バッジ

実践事例・研究報告募集

会員の皆さまの実践事例や研究報告を募集しています。多くの仲間にとって貴重な資料となりますので、積極的にご応募ください。

- 応募締切り: 6月30日
- 応募方法: リーダーハンドブック理論編(第7版) P.121、またはホームページ参照。
- 応募先: jirei@naturegame.or.jp

シェアリングネイチャー奨励賞募集

ネイチャーゲーム指導員および組織によって行われる、優れた活動や研究を奨励しています。シェアリングネイチャーやネイチャーゲームを深めた活動、社会的なニーズに応えた活動、地域の環境保全につながる活動など、さまざまな取り組みをご応募ください。(自薦・他薦は問いません)

- 応募締切り: 6月30日 (従来と変更あり)
- 応募方法: リーダーハンドブック理論編(第7版) P.123、またはホームページ参照。
- 応募先: shoreisho@naturegame.or.jp

専門委員会開催報告

- 指導者養成委員会—3月17日(月)
 - ◆2014年度リーダー養成講座の変更点
 - ◆グラントレーナーの導入
 - ◆研修・指導実践活動単位についての確認
 - ◆コーディネーター登録審査
 - ◆インストラクター認定講座についての確認
- シェアリングネイチャー普及委員会—4月22日(火)
 - ◆2014年度新設の委員会
 - 委員長: 大坂賢一
 - 委員: 志村智子、高崎宏美、新名直子、古澤 紀、山口哲也
 - ◆普及にむけての意見交換

第8回全国一斉シェアリングネイチャーの日

毎年10月第3日曜日は『全国一斉シェアリングネイチャーの日』です。詳細は9月号で。

- 実施日: 10月19日(日)
- テーマ: 自然界にある形や模様を探そう
【注意】このテーマは日本協会が一般向けに提案するもので、地域の会にテーマを義務づけるものではありません。地域の会が開催するイベントのテーマは自由に設定してください。

故・宮本雅行氏を偲ぶ仲間の会

昨年9月に急逝した当協会の専務理事・宮本雅行氏を偲ぶ会が開催されます。詳しくはホームページをご覧ください。

- 『モヤさんこんにちは!!モヤさんのおもいで会』
- 日時: 9月7日(日)12:30~15:30
- 会場: 協同組合 福山卸センター(広島県)
- 主催: モヤさんのおもいで会実行委員会
- 共催: 広島県シェアリングネイチャー協会
- 申し込み先: 小笠原康成(福山シェアリングネイチャーの会)
ogasawara1967@sky.bbexcite.jp
- ※参加には事前の申し込みが必要です。

画/ 宮本雅行氏





当たるとも八卦？ 生きもの天気予報士

高い枝にカマキリが卵を生む年は雪が深い
ツバメが低く飛んだら雨
スズメが騒ぐと雪が降る……
当たりはしないと、軽んじてはいませんか？



村山哲哉 (むらやま てつや)

文部科学省初等中等教育局教育課程理科教科調査官。理科教育の理念と効果的な学習手法の普及のために、年間170校以上の小学校を訪れ、教員へのアドバイスなどを行う。日本シェアリングネイチャー協会体験型環境教育研究会委員。

低く飛ぶ ツバメを見たら お日さま照っても 雨支度

身のまわりの自然を観察して、天気の変化やその年の天候までを予想する「観天望気」。雲がかかる場所や虹の出現など、「空」に関するものが多いですが、鳥や虫など、動物たちの動きに関係するものもたくさんあります。

なかには「ツバメが低く飛ぶと雨」のように、「雨雲が近づくと空気中の

ツバメが低く飛んだら雨



生きもの
天気予報で
Nature
Game

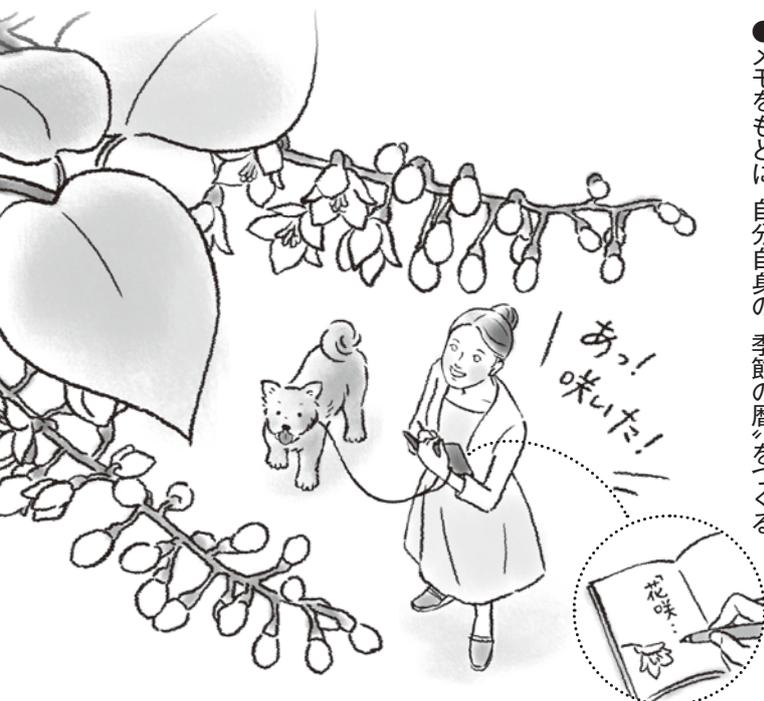
わたしの暦

「観天望気と並び、季節の巡りで変わる自然の表情を捉え、生活の指標とした先人たちの知恵に『七十二候』という暦があります。「梅の実黄ばむ」「蓮はじめて開く」「ひぐらし鳴く」など、自然の移ろいを表した暦をつくり、農作業や日々の暮らしに生かしていました。

この『七十二候』にヒントを得て日本で考案されたネイチャーゲームが「わたしの暦」です。あなたもオリジナルの季節の暦をつくってみませんか。

【手順】

- 身近な自然を見て、発見したことや感じたことを、単語や短文でメモする。
- メモをもとに、自分自身の「季節の暦」をつくる。



水蒸気が多くなり、小さな虫は羽が湿って重くなり高く飛べなくなるため、これらを餌とするツバメも低く飛ぶ」という、科学的な裏付けがあるものも多いものです。

『カエルが鳴くと雨』というのも、「カエルの皮ふは気温や湿度を敏感に感じ取る事ができるため、空気が湿ってくるとう鳴き始める」と考えられています。

そして世界には、『牛が立っているとその日は晴れで、座っていると雨』（カナダ）などというものも。これは「雨が近づくと胃が重くなって座りだす」のだといいますが…。

最近では天気予報も正確さを増しました。でも、「今、ここ」の天気の変化は、地域に伝わる観天望気の方が当たることも多いもの。そして自然をよく観て、自分なりの観点望気を見つけてのもの、楽しい！



高い枝に
カマキリが卵も
はなす年は
雪が深い

牛が座っていると
雨？



ネイチャーゲームとは

1979年に米国のナチュラルリスト、ジョセフ・コーネル氏により発表された活動です。見る・聞く・触る・かぐなど、私たちひとり一人が持っている感覚をつかって、自然を楽しみ、自然と仲良くなるためのプログラムです。



ネイチャーゲームの創始者
ジョセフ・コーネル

筆文字・イラスト/
野添美知代さん作
(宮崎県)



ハガキにして送ったり、ブログで〈わたしの暦〉を綴ったり、メールの文末に書き添えるのも楽しい。



- たとえば：
- 【日陰で蝶休む】 ひかげで ちようやすむ
 - 【稲穂頭垂】 いなほ こうべたれる
 - 【落ち葉かさこそ】 おちは かさこそ
 - 【冬空灰色定着】 ふゆのそら はいいろ ていちゃく
 - 【桜色充電】 さくらいろ じゅうでん
 - 【蛙の卵池に満る】 かえるのたまご いけにみつる

ブログ「MY 暦」/
木谷一人さん作 (石川県)
<http://plaza.rakuten.co.jp/mykoyomi/>

山^{☀️}ガールが 60倍楽しくなる 講座、あります。

ネイチャーゲームリーダー養成講座で山ガールをもっと楽しむ方法を学びませんか？

山で楽しめるアクティビティは60種類以上！

あなたの五感をフル稼働して、目の前に広がる自然を満喫しましょう。

ネイチャーゲームリーダー養成講座では、

自然を楽しむアクティビティを体験し「自然を感じる感性」を育みながら

「自然案内人」としてのスキルを身につけていきます。

山で自分自身が自然を楽しむことはもちろん、山トモと一緒に自然を楽しむ方法も習得できます。

もっともっと山ガールを楽しむヒントが詰まった講座に参加してみませんか？



実習▶12以上のネイチャーゲームを体験実習

〈はじめまして〉〈動物交差点〉〈フィールドビンゴ〉〈カモフラージュ〉〈音いくつ〉〈サウンドマップ〉〈カメラゲーム〉〈わたしの木〉〈フォールドポエム〉他

検定▶指導実習と筆記試験

全国各地で開催中！

山形県	●8月23～24日	北海道	●9月13～14日
長野県	●6月21～22日	岩手県	●9月14～15日
山口県	●8月14～16日	大阪府	●9月13～15日
宮崎県	●8月23、24日	千葉県	●10月11～13日
熊本県	●6月21～22日	東京都	●7月13、19日
		三重県	●10月25～26日
		高知県	●9月13～15日

講座は、2～3日間で、宿泊タイプと日帰りタイプがあります。全国各地で年間約60会場。左記以外のスケジュールはホームページ、またはQRコードを利用して特設サイトをご覧ください。

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



お問合せ 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 jimukyoku@naturegame.or.jp



大自然と
自分に出会う
山旅へ



写真提供：小澤義人
『一歩ずつの山歩き入門』（樫出版社）より

…ずっと歩き続けていたい。
そんな幸せな気持ちに満たさ
れる天空の縦走路。



大きな存在に抱かれ、空を見つ
めてみると、太陽のリズムが刻
む時間に体が溶けてゆく。

なんもしない アウトドア

山のうえに待つ、もうひとつの世界。
そこには、自分の足で二歩ずつ
歩いたひとだけに自然がみせてくれる
特別な表情があった。

燕岳から常念岳に向け、縦走路を歩き出す。
右には、北アルプスの荘厳な山並み。
左には、安積野の愛おしい日々の営みが。
稜線は、そのふたつの境界線を
行ったり来たり、繰り返す。
自然が、神々と人間の世界を介してくれている。

山歩きは、地球の美しさを知る旅だ。
自分の魂の欠片を落とした気がして、
登山道を何度も振り返る。
空を駆け上がるように急登を登り切る。
常念岳の山頂からは、昔の私が7年間憧れつづけ
やっと辿り着くことができた
涸沢カールが丸見えだった。
そしていま、立っているのもまた
昔の自分が立ちたかった場所であり、
誰かの夢見る未来のうえ。
……涙を、堪えられなくなった。
それぞれの想いを受け止めてくれるから
山の景色は、より一層、美しく見えるんだ。

Yuri Yosumi profile

白百合女子大学卒。執筆、講演、ウエア開発を通し、「大自然と自分らしいスタイルでつながりたい」というメッセージを発信。山スカートの先駆者、着物着付け師としての顔ももつ。『朝日新聞』『Yahoo!スポーツナビDo』などで連載中。著書にエッセイ『デイリーアウトドア』がある。

My Book



『一歩ずつの山歩き入門』 ¥1,200+税
女性の山歩きデビューから2泊3日の山小屋泊トレッキングまで、四角友里流のノウハウを全公開。

