

2020 年度

グループによるシェアリングネイチャーウェルネス 実践報告書

シェアリングネイチャーから受け取った

日々新たな気づきや喜び

～『空と大地が私に触れた』の体験と対話を通して～



2020 年 6 月 30 日

『空と大地が私に触れた』 学び合いの会

## はじめに

シェアリングネイチャー活動を体験と対話を通して学び、深めたいと思う人たちが集まり、2018年1月に実験的な学び合いの会がスタートしました。

活動を始めたときは、自然案内人の手本になることを目指していましたが、シェアリングネイチャーウェルネス(以下ウェルネス)の体験を重ねていくうちに、ウェルネスは、

- ・日常生活の中で日々新たな気づきや喜びが生まれる
- ・難しいものではなく誰でもできる
- ・シェアリングネイチャーの本質を理解するのに役立つ

など、シンプルで、身近なもの、そして、私たちの心の底にある本質的なものを呼び起こしてくれることに気づきました。

さらに、こうした活動を実践報告書にまとめるために言語化をすることで、学びがより深まることに気づきました。

この報告書は、こうした活動の過程を含め、次の3つの部分から構成されています。

### ●ウェルネスから私たちがもらったもの

1. ウェルネスをくり返し体験することを通して得られたことは?
2. 仲間との体験・対話を通して私たちが受けとったことは?
3. 『空と大地が私に触れた』からもらった「贈り物」とは?

### ●ウェルネスをくり返し体験することが日常生活にも活かされること

4. エクササイズ別の体験談

参考: 「ウェルネスを習慣化するコツ」

### ●グループ活動が体験と対話を深めることで変化していったこと

5. グループ活動で心がけたことや活動の方向を変えた出来事

個人としてウェルネスを日常生活の中に取り入れたい方やグループを作ってウェルネスをやってみたい方に、この報告書を『空と大地が私に触れた』の参考書的に活用していただければ幸いです。

この報告書で使われている用語について:

- 1) シェアリングネイチャーウェルネスとは、『空と大地が私に触れた』に紹介されている活動で、シェアリングネイチャー活動の一部と考えています。
- 2) ウェルネスとは、エクササイズを組み合わせたもの(=プログラム)で、エクササイズは1つの活動(=アクティビティ)と考えています。

## 目次

### はじめに

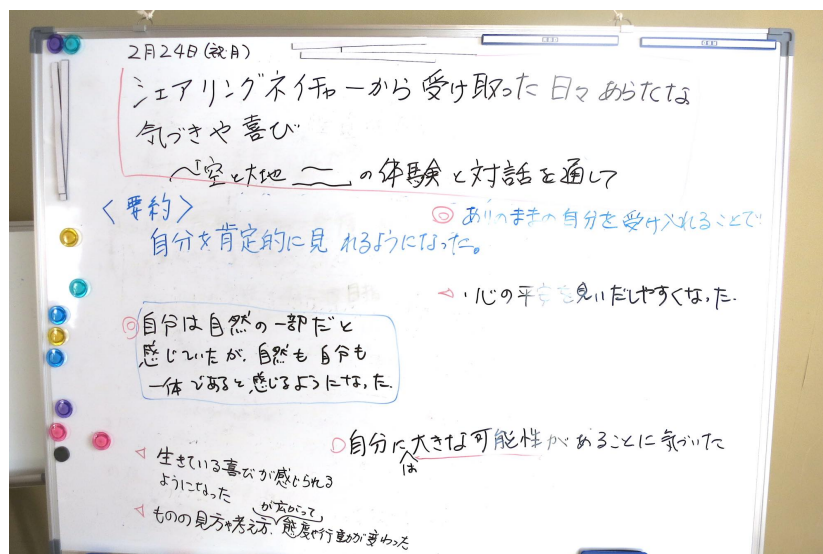
1. ウェルネスをくり返し体験することを通して得られたことは? ——	1
2. 仲間との体験・対話を通して私たちが受け取ったことは? ———	2
3. 『空と大地が私に触れた』からもらった「贈り物」とは? ———	3
4. エクササイズ別の体験談 —————	4-1~10
参考:「ウェルネスを習慣化するコツ」—————	4-11~12
5. グループ活動で心がけたことや活動の方向を変えた出来事 ———	5-1~4
6. 活動を始めてから一年間のプログラム —————	6-1~4
7. 参考資料 —————	7
あとがき —————	8

# 1. ウェルネスをくり返し体験することを通して得られたことは?

『空と大地が私に触れた』に紹介されているシェアリングネイチャーウェルネス(以下ウェルネス)を私たちがくり返し体験して得られたことを共有しました。

- ・ありのままの自分を受け入れることで、自分を肯定的に見られるようになった
- ・自分は自然の一部だと感じていたが、自然も自分も一体であると感じるようになった
- ・意識が広がることで、ものごとの見方や考え方が広がり、在り方や行動が変わった
- ・シェアリングネイチャー活動には、大きな可能性があることを実感することができた
- ・これまでは自分を変えようとしたり、心の安らぎを外に求めたりしていたが、それを解決する方法は自分の中にあったことを発見した
- ・日常生活の中でも自然を意識するようになり、生きている喜びが感じられるようになった

(ウェルネスをくり返し体験することを通して得られたことは? 2020年5月31日現在)



## 2. 仲間との体験・対話を通して私たちが受け取ったことは？

仲間と対話して、意味を共有することの大切さに気づきました。

- ・ 自然との一体感を通して、仲間と共にいる喜びを共有できた
- ・ 仲間がいることで活動が持続できた
- ・ お互いが感じていることを素直に伝え合うことにより、ものごとの本質が見えてきた
- ・ 大切な発言は、白板に書いて全員が納得いくまでディスカッションして、その意味を共有したことでより理解が深まった
- ・ 仲間と学び合うことが喜びとなった

(仲間との体験・対話を通して私たちが受けとったことは？ 2020年6月6日現在)

対話の進め方については、ボームの「意味を共有する」という考え方を参考にしました。

参考：ボームによる対話の考え方

対話の目的は、物事の分析ではなく、議論に勝つことでも意見を交換することでもない。いわば、あなたの意見を目の前に掲げて、それを見ることなのである。

さまざまな人の意見に耳を傾け、それを掲げて、どんな意味なのかよく見ることだ。自分たちの意見の意味がすべてわかれば、完全な同意には達しなくても、共通の内容を分かち合うようになる。(P. 79)

誰もが意味を共有できるならば、それはともに参加していることになる。共通の意味を分かち合うわけである。我々は関わりを持ち、コミュニケーションをとり、共通の意味を作り出す。それが参加するということであり、「ともにする」とか「加わる」という意味でもある。

こうして参加することによって、共通の考え方が生まれるが、これは個人を排除することにはならない。個人はそれぞれ別の意見を持っていて、そうした意見が徐々にグループの一部にもなっていく。(P. 81)

——物理学者デヴィッド・ボーム著『ダイアログ』より

### 3. 『空と大地が私に触れた』 からもらった「贈り物」とは？

「贈り物」という言葉は、この本の大切なキーワードになっているようです。

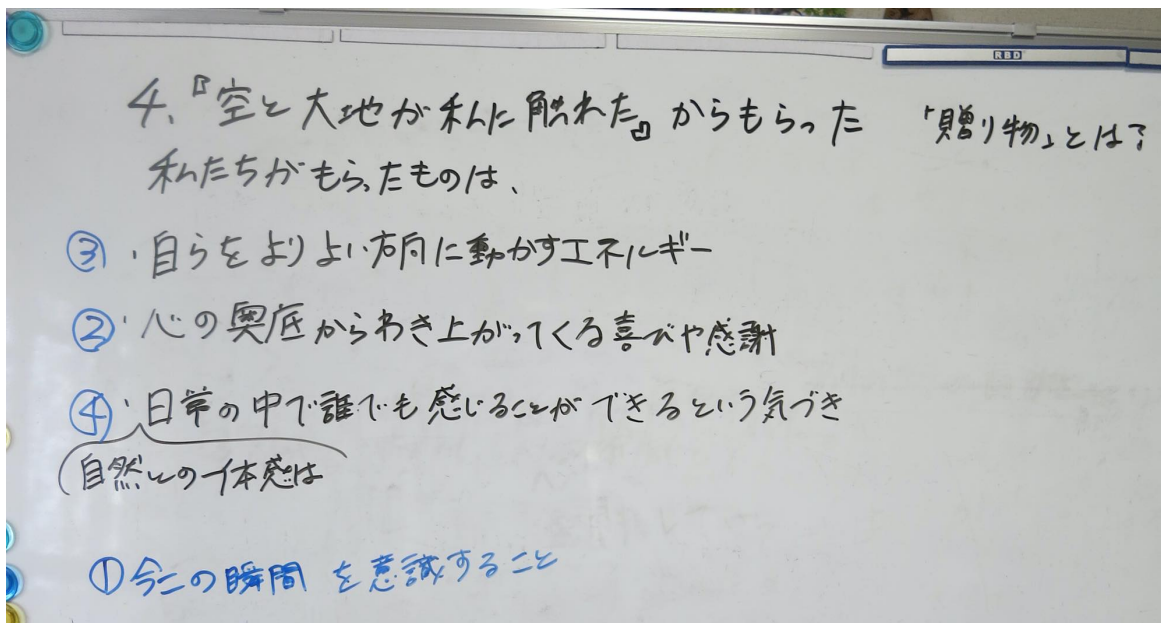
『空と大地が私に触れた』の最後のページ(P. 132)には、「自然からの贈り物」(=The gifts of life around us.)という言葉が使われています。

また、原書の表紙には、この本は贈り物(=This book is a gift!)と書かれています。

『空と大地が私に触れた』全体を通してもらった「贈り物」を、私たちは次の言葉で共有しました。

- ① 今この瞬間を意識すること
- ② 心の奥底からわき上がってくる喜びや感謝
- ③ 自らをよりよい方向に働きかけるエネルギー
- ④ 自然との一体感は、日常の中で誰でも感じる事ができるという気づき

(『空と大地が私に触れた』 からもらった「贈り物」とは? 2020年6月6日現在)



## 4. エクササイズ別の体験談

次の6個のエクササイズについて、**初めて体験したときの印象**—**くり返しやってみたら**—**日常生活に活かされていること**—**やり方の工夫**の順に、感じたことや気づいたことを挙げてみました。

- 〈自然とわたし〉 〈空と大地〉
- 〈生命の流れ〉
- 〈呼吸数えのメディテーション〉
- 〈心を映す湖面〉 〈わたしは山〉



### ①〈自然とわたし〉

#### **初めて体験したときの印象**

- ヒザの上に手を置いて、自然のものを見つめたり、音を聞いたりする毎に、指を一本一本ヒザに当てていくことに抵抗感がありました。
- ただ目に飛び込んでくる自然を探しては、カウントしました。「見つけなくてはならない」という気持ちでした。
- ひとつひとつ感じたことが、ジグソーパズルのピースのように自分の中に入り、目の前の自然が自分のイメージの中で再現されていくような感覚でした。
- 一生懸命に周りの自然を観察し数を数えました。見えていなかったもの、気に留めていなかったものが次々に目に入ってきたり、聞こえたり感じたりしました。その都度、手の指を足に置きましたが、指を置かなきゃいけないという思いと、感じているものとの間を気持ちが行ったり来たりし落ち着きませんでした。
- 本に書いてある通りにしてみると、心が落ち着かなくなって、イライラしてきました。他のエクササイズと何が違うんだろう…？あ！自然現象を探しに行ってしまうと、受け身になれないからだと気づきました。

#### **くり返しやってみたら**

- その後、指のことにあまり意識しないで、感じるまま自然に意識を向けるようになってから、気楽にできるようになりました。この体験から、〈音いくつ〉をするときにも、手をヒザの上に軽く載せて耳に入ってきた音を楽しめるようになりました。
- 何度か体験するうちに肩の力がとれ、カウントもしなくなりました。自分を取り巻く自然をゆったりと見ることで、「私は、この自然の中にいる」と感じるようになりました。

●はじめの頃は「思考」が「感覚」を妨げることもありましたが、繰り返すことで「今この瞬間」の感覚だけを受け止められるようになり、周りの自然のエネルギーを感じることでうれしくなることもしばしばあり、心が落ち着くようになりました。

●心が落ち着いていき 数のカウントはめちゃくちゃになってしまうけれども、指を足に置いていくことで自然を感じている自分を感じる感覚になりました。

●数を数えずに、受け身になって、ただ気づいていくようにしてみると、心が落ち着き、今生きている喜びを感じるようになりました。

#### 日常生活に活かされていること

●心がわさわさしているときは、大きく息を吐きだして、どこでも短い時間で行っていきます。

●日常のちょっとした時間にやってみることで “今この瞬間” に向き合っているような気持ちになれます。立ち止まって行うだけでなく、最近は通勤途中などで歩きながらでも繰り返し続けています。同じ通勤路でも季節や時間、出会った自然の現象は心に安らぎをもたらす穏やかな心に引き戻してくれます。

●心が今にないと気づいたときに、短い時間で行っています。自分の体・呼吸・心も、ただ気づいていくことで、今生きている喜びや穏やかさを感じるようになりました。

●日常生活の場、特に仕事に、今まで見えていなかったものが見えるようになり、見えたものと自分とをつなぎ合わせてとらえられるようになりました。

#### やり方の工夫

●深く深呼吸しながらすると、心が落ち着きます。

●感じたことを深く考えず、その瞬間の現象のみを認識するようにしています。数を数えることはあまり意識せず、一つ認識したらまた別の現象に気持ちのアンテナの向きを変えるようなつもりで色々な “今この瞬間” を感じる。そんなイメージで続けています。

~~~~~

#### ②<空と大地が私に触れた>

##### 初めて体験したときの印象

●初めて体験したときは、「自分の中心と対象の中心をつなぐ」という言葉に囚われて、気持ちが集中できませんでした。

●何を見ればいいのか、中心とはなんだろう、自分の中心とは何だろうと疑問だらけ



でした。他の皆さんのまねをしてじっと座っていました。振り返りの時、感じたことを話す皆さんの内容が、私が感じたものとかげ離れていたもので、いたたまれない気持ちになりました。(自分はだめだなと思えてしまったのです。)

●始めは、魅力的なものの中心と自分の中心を結びつけるという意味がよく掴めませんでした。「直観」よりも「思考」が先行しているような感じがありました。

●自分とのつながりは良くわからないまま、心に留まるものを次々に言葉にして楽しかったです。「中心」という言葉には全く引がかかっていませんでした。言葉にすることで、自分の中にその力を取り込んでいるのかな・・・と頭で感じていたと思います。

●これまでは、自分は自然の一部で、自分の周りにある自然を感じていたもので、p37「自然の中で見るものはどれも、私たち自身の一部です」という言葉に驚き、体験してみて、「自然を自分の中に感じる」という新しい自然との一体感に目からうろこが落ちました。

#### くり返しやってみたら

●ある日、陽だまりの雑木林でエクササイズを終えてぼーっとしていたときのことで。太陽の温もりが自分の内部を温めてくれて、太陽と自分のエネルギーが一つになった感覚になりました。その瞬間、生かされていることへの喜びと感謝の気持ちが溢れてきました。“太陽の光が、私に触れてエネルギーをくれた”を実感しました。

その後、そのときのような自然との深い一体感は起きていませんが、そのときの体験は私の心の拠り所となっています。大切なことは自然が教えてくれる!と思えるようになってきました。

●小グループで体験したとき、他の方が「自分にも蟻が持っている頑張りがあると感じた」という言葉を聞いて、ストンと腑に落ちる感じがしました。直観で見たものが自分の中にもあるのだと。それ以来繰り返しの体験の中で、木や花の中に心惹かれるものに気づいた自分をうれしく思い、そのものと繋がっている気持ちを持てるようになりました。

●あまり難しいことを考えて立ち止まってしまうことより、やり続ける中でつかめるのでは…と思いながら続けてみました。何度か続けているうちに、「魅力的なものはその時の自分の気持ちや体調によって感じ方に違いがあり、同じ場所で行なってもその時の自然や自分の気持ちによって感じられる感覚は常に変化し一定ではない」ということに気づきました。

●対話の中で、見たものを「私の中にもあると確認した」と聞いたとき初めて、自分の中心を意識しました。力をもらっていたと思っていましたが、実は自分の中にすでにあるんだ!と感じました。言葉にして、自然の中で感じたもの自分の中に意識することによって、その力が湧いてくる、自分の中で OFF だったスイッチが ON になっていく感覚を感じるようになりました。壮大な自然であれ、身近な小さな自然であれ、自然とつながることで、

自分がどんどん開いていく感じがします。

#### 日常生活に活かされていること

●毎朝体操をしながら、太陽の光の温もりを感じたり、澄み切った真っ青な空に見入ったりして、身体を動かすと共に心の安らぎも得ています。

●例えば、空を見上げた時のすがすがしさ。そう感じる自分にも今清々しい気持ちがあるのだと自信が持てるようになりました。

●今の私にとって〈空と大地〉はそのアクティビティをやろうとするよりも結果的にこのアクティビティにたどり着くことの方が自然体で、自分の周りの自然が発信するエネルギーやメッセージを感じることで、物事に対して前向きにとらえられるようになりました。

●私はこのエクササイズをすると自分の肯定感が高まります。

●体験するたびに、自然の性質が自分の中にあると感じて、自分への新たな気づきに、可能性の広がりを感じてわくわくして、人生が楽しみになりました。

#### やり方の工夫

●「自分の中心」の言葉にこだわると難しそうに思えるかも知れませんが、『空と大地が私に触れた』には、「自分の中心」と「対象の中心」をつなぐイメージとして、例えば、川を見ているなら自分の中に川の流れて感じてみましょう、と書いてあります。自分の中でその物を感じたままを言葉にすることでいいと思っています。私の例では、「太陽の光の温もりをもらった」「澄み切った真っ青な空をもらった」といった具合です。

●いまだに自分の中心がつかみきれいていません。ただ対峙する自然のゆるぎない部分を自分の心の中でじっくり見ようと思っています。

●今は「魅力的に感じるものが今の自分の心の波長に共鳴しているもの」という捉え方で直観的に感じた自然を素直に受け止めるようにしています。中心と中心を結びつけるところには至っていないかもしれませんが、少なくとも魅力的に感じるものとその時の自分の感情の一体感は少しずつ掴めているように感じています。

~~~~~

### ③〈生命の流れ〉

#### 初めて体験したときの印象

●詩を口ずさみながら呼吸をすることで、すぐに木々と命のつながりを感じることができました。

●目の前の大きな木の葉一枚一枚に自分の吐く息が役立ち、その葉たちの呼吸からわたしはいただいていると思ったとき、「自分の呼吸は、役立っている」「自分は、役に立っている」「ここに居てもいいんだ」と感じる事ができ、うれしさと胸がいっぱいになりました。

●「すべての物事はつながっていて、たった一つで存在するものはない」「自然界のものは無駄なものはないとなく、全てが必要ですべてがどこかで関わり合っている」ということを感じました。

●酸素と二酸化炭素、その2つが私と木との間を行き来している、漠然と物質の行き来の印象でした。

●これまでは自然から受け取るだけだったけれど、「与える」ことを意識した瞬間、すーっと生命の流れに入った気がしました。

#### くり返しやってみたら

●シンプルで気軽にできるので、毎朝階段の踊り場に立って、森を眺めながらすることが習慣となりました。森に感謝しながらしています。

●呼吸を通して樹木との関係が意識でき、周りの自然とつながっていることをより強く感じるようになりました。

●呼吸を通してつながるお互いの存在を強く意識するようになりました。呼吸以外のものも行き来している感じを受けたこともあります。

#### 日常生活に活かされていること

●「与えることで、受け取る」を感じる事が、このエクササイズの大切なところではないかと思えます。

ある時、臆せず人に言葉をかけたら、相手から思いもよらない喜びの言葉が返ってきました。これも「与えることで受け取る」でしょうか。

●自分が生きていることが目に見えないところで役立っていると考えられるようになり、自己肯定感がもてるようになりました。

●自分が「今この瞬間」を生かされていることへの感謝とよろこびの気持ちが、日常の煩わしさから心を開放してくれる「中和剤」のようになり、自分自身の存在を肯定的に捉えられるようになりました。

●日常生活の中、人とかかわりの中に、この時の感覚を感じる事ががあります。私がお与えたものを自分が受け取っていると感じたとき、自分が与えるものについて心改めたいくなる気持ちが湧きました。

●日常でも、これまで受け取ることに意識が向きがちだったが、与えることに意識を向けるようになって、心に穏やかさや愛を感じやすくなりました。大勢の前で話をするなどプレッシャーを感じていた仕事も、与えることに意識を集中することで、不安にとらわれなくて、全力で取り組めるようになりました。

#### やり方の工夫

●メリッサ・クリーグの「Tree of Light Meditation」という詩に合わせて呼吸をするとき、詩の後半の「私たちは与えることで受け取り、私たちは受け取ることで与える」を「与えることで受け取り、受け取ることで与える」として、呼吸に合わせて実施しています。

小さな習慣ですが、毎朝の体操の後に、踊り場から見える木々と向き合いながら、詩を1回だけ口ずさんで実施しています。

●ベランダで洗濯物を干すときや、買い物の途中など「ちょこっとエクササイズ」をしています。自己肯定感の持続になります。

●生命のつながりを感じるきっかけとして、メリッサ・クリーグの詩はとても有効です。呼吸を通じて人と自然のつながりを素直に意識することができました。「受け取る」「与える」を心の中で唱えることで呼吸に集中しやすくなります。

~~~~~

#### ④<呼吸数えのメディテーション>

##### 初めて体験したときの印象

●ガイドの方のリズムに合わせて行なったときは「数える速さ」と「息を止める」ところでやりにくさを感じました。誰かに合わせるよりも自分のペースで行なった方がよいと思いました。

●呼吸を数えて頭の中が数字でいっぱい、呼吸もなんだか苦しい…という感じでした。ただひたすら呼吸に集中しているからか呼吸しか感じませんでした。

●呼吸をコントロールしようとする、体が緊張しました。

##### くり返しやってみたら

●頭の中にいろいろな考えが飛び交いますが、数を数えることで呼吸に集中できます。

●自分のリズムで行なうことでコツをつかめました。

●体が緊張して、長い間やりたくないエクササイズでした。特に息を止めている時間が苦しかったけれど、ある日、P73「とりわけ、呼吸と呼吸との間に注意を向けます。あなたが

呼吸を止めている時の、内への解放と自由の喜びを感じて下さい」という言葉を読んで、受けとめ方が変わって、だんだんとリラックスできるようになりました。

今は、やり始めは呼吸を数えることに少しの努力が必要ですが、だんだんと落ち着いてきて、数を数えているけれど、自然と一体となって、呼吸がただ体を出入りしているような感覚になります。

#### 日常生活に活かされていること

●落ち着かないときや、集中したいときによくします。

●とにかくよくわからないが、心がざわついたときは数を数えて呼吸をし、心をリセットしています。

●ただ一度、このエクササイズをした後、目の前の家族が愛おしくてたまらない、朝食の味噌汁がおいしくて、幸せでうれしくて涙が出たことがあります。

●呼吸に意識を向けることで“今この瞬間”に心をもどしてくれる効果を感じます。自然の中に居るときだけでなく日常生活の中や仕事の合間で、行き詰まったり心がザワついた時は〈呼吸数えのメディテーション〉によって本来望んでいる穏やかな自分を取り戻してくれます。

#### やり方の工夫

●散歩の折、森へ入る前にしています。気持ちがリセットできます。

●はじめの息を吸うときの体の緊張は一気に力を入れるのではなく最少・中間・最大の順に少しずつ緊張させていき、息を止めたあとに吐くときも同じ順番で徐々に緊張をほぐしています。私の場合、そうすることで身体や意識に無理なくはな行えるようになりました。数を数えるリズムについては自分が最もリラックスして行えるリズムが良いと思います。

~~~~~

#### ⑤〈心を映す湖面〉

##### 初めて体験したときの印象

●最初は、「これ何?」という感じでした。3 度目くらいからこのエクササイズのおさがわかってきました。

●説明を受け、よくわからないままに池にドングリを投げ入れていました。ぽちんと波紋ができ、それが静まるのをじっと見ていました。頭の中には、仕事のことが浮かび、心は違うところへ行ってしまう。過ごす時間が長く感じ、集まりの合図があったとき、長かったと思ってしまいました。

●美しい景色を鏡のように移す湖面(水面)を見たとき、「自分自身の心も常にこうありたい」と願うようになりしました。

●自分の中に雑念がどれほどあるかなど気にしたこともありませんでした。実際やってみたら、手に持ったドングリは次から次に投げ込まれ、拳句の果てに他の人の波紋にあえてわざわざ投げ込むしまつ。対話で他の人は湖面に映った青い空やさわやかな竹林を見ていたことを知りました。私はそのようなものは何一つ見えておらず、まさに心を映す湖面…と思いました。

●湖面の美しさや自然との一体感を感じたけれど、心を映すということがよくわかりませんでした。



#### くり返しやってみたら

●「今ここ」に意識を集中することを体得するのにとてもいいエクササイズと思えるようになりました。

繰り返し実施していると、水面に映る自然の美しさに気づいたり、水面でどんなにさざ波が立とうとも池の底の水は影響されないなど、毎回新しい気づきがあって、奥が深い活動と思えるようになりました。

●繰り返しの体験のある日、その日の湖面は静まり返り、周りの木々を映し出していました。よく見ると水面を境として、反対側(内側)にまるっきり同じ景色がありました。その時、心を映し出すってこういうことかなと思いました。自分の心がこの池の表面。自分を取り巻くいろいろなことを内側に映し出す。水面に波が立つと映し出していたものは、あっという間に見えなくなります。

●自分の中には過去や未来への雑念の渦が絶えず顔を出していることに気づくことができました。始めは“今この瞬間”を意識することを考えましたが、考えれば考えるほど雑念が生まれるばかりでした。心の湖面が穏やかでない時は呼吸を整えることで気持ちを落ち着かせることが出来たり、自分の心の状態を客観的に捉えられるようになってきました。

●波紋の広がりや、共鳴しあう波紋の動きに、日常生活の中での自分の行動や思考がかさなりました。

#### 日常生活に活かされていること

●ネガティブな感情が生まれた時、いつまでも引きずらないで忘れられるようになりました。

●仕事で怒りの心が沸き上がってしまい、怒鳴りだしそうになった時、「今私はいらいらしているな」と感じ、心の湖面が波立っている様子が思い浮かびました。深呼吸して、水面に森を映し出している湖面を思い浮かべました。波立っている心が落ち着き始め、平静を取り戻しました。それ以来、自分の心の湖面の状態をチェックしています。

●自身の心の乱れが石を投げた後の湖面の状態であると感じられるようになってからは、日常の中でも自分の心の状態を湖面に置き換え、自分の心の状態をモニターできるようになりました。

●心がざわつくときは静かな湖面に戻るイメージを活用しています。

●日常に戻った時に、ヨガの学びとつながって、心の中に湖面を感じるようになりました。くり返し行い、澄んだ静かな湖面の体験があることで、イライラしたり、不安になったりしても、そこに戻りやすくなりました。

だんだんと、どんな自分も受け入れることができるようになり、より穏やかさを感じるようになりました。

#### やり方の工夫

●池の中に石を投げて波紋を生じさせる代わりに、私はドングリを使っています。

●あまり難しいことは考えず、ただ湖面に映る景色を感じることに気持ちを集中させ、雑念がわいた瞬間に石を投げ入れる。波紋で景色が見えづらくなった水面を今の自分の心として受け止める。あまり集中できないときは無理に続けようとしない。

~~~~~

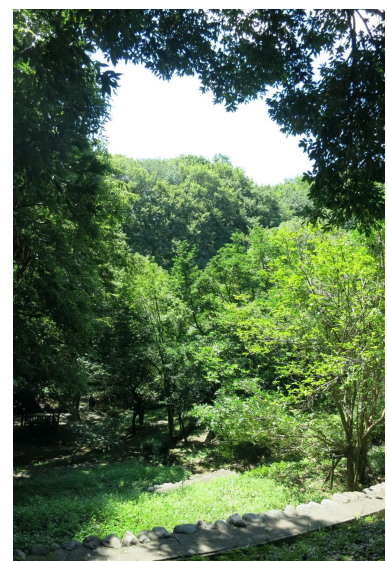
#### ⑥〈わたしは山〉

##### 初めて体験したときの印象

●このエクササイズを二人ですることに抵抗感がありました。相手の気持ちに気をとられてエクササイズに没頭できませんでした。

●二人で行ったとき、相手に気を使って何かいいこと言わなくてはと思っている自分がいました。気を使って疲れるだけで、好きになれないエクササイズでした。

●初めて行なったときの相手がアナンダツアーの同期だったので違和感なく感じることができました。相手によっては相手の存在を意識したり、気遣うことが「直観」の妨げになる時もありました。



●二人でやるのがちょっと恥ずかしかったです。

#### くり返しやってみたら

●その後、自分のペースで自然を感じることに意識を集中するようになってから気が楽にできるようになりました。難しいことを考えず、心でよく観る、よく聴くことに集中して言葉を発することが楽になりました。「大切なことは、自然が教えてくれる」とこのエクササイズは教えてくれているように思えます。

●周りの自然を直観的に意識できるようになってからは、何とも言えない「解放感」を感じられるようになりました。とらえ方ひとつで「心が自由になる」というような感覚を持てるようになってきました。

●対象としたものをつなげた感覚を得ました。それが自分のような…そのものになったかのような感情まで湧いてくる感覚を感じました。

#### 日常生活に活かされていること

●普段は散歩中などに一人で行っています。でも、二人でするのが好きになりました。相手の感じたことを共有し、自分が感じたことと相手を感じたことを合わせて、倍の楽しさを感じることができるからです。二人で同じ空間で同じ時間を過ごし、自然とつながることの喜びを感じます。

●人と人のかかわりの中で、「私は山」の感覚を感じることがあります。自然の中で行った時の対象物が、身の回りの人や物にまで広がり愛おしさを感じるようになりました。

#### やり方の工夫

●このエクササイズは、一人でも二人でもできます。最初は、一人でやって、「わたしは○○」…と繰り返すといいと思います。二人でする場合は、一人でしてきたことが役立って、間の取り方が共有されるので、うまくいくようになると思います。

●ひとりで行なうときは「自分がなりたい自然」を感じ、自分のペースで気持ちをつなげています。

相手がいるとき、自分がリード役の際は、相手の気持ちと相手を感じている自然に自分の気持ちを寄り添えるように直観でとらえるようにしています。自分が行なうときは、リード役の問いかけを「自然からの問いかけ」のように受け止めて、難しく考えず自分のペースで感じたままを表現するようにしています。言葉にならないときは無理に言葉にしません。



## 参考：「ウェルネスを習慣化するコツ」

この「ウェルネスを習慣化するコツ」は、服部が体験したことを元にして作成したものです。これが正解というものではありません。ウェルネスを日常的に習慣化することにお役に立てれば幸いです。

### 1) 小さなウェルネスを続けることから始める

- ・ 深呼吸を1回だけするなど、できるだけ小さく始める
- ・ 自分にとってやりやすいものを選ぶ
- ・ 同じことを繰り返し行う
- ・ 頑張らない、ムリしない。その日できなくても自分を責めない
- ・ 性急に効果を求めない。効果は目に見えないけど少しずつ現れる
- ・ 終わったあとは心地よさが感じられるといい
- ・ 日々小さなウェルネスを実践することに加え、時には公園に行って『空と大地が私に触れた』にある代表的なウェルネスをじっくりするとより効果的

### 2) 日常の中にウェルネスを取り入れるには

- ・ ゴミ捨てや郵便物を取りにいった時など、ついでにウェルネスをちょっ取り入れてみる
- ・ 自然との触れ合いだけでなく、マンションの住人に挨拶したり、自分から声をかけるなど、人との触れ合いも大切

### 3) ウェルネスをする効果

- ・ 効果は人によって異なる
- ・ くり返すことで心も体もウェルネス(健康)になる
- ・ ものの見方や考え方が変わる。人によっては生き方や行動が変わる
- ・ 人生を前向きに捉えられるようになる
- ・ 自分らしくイキイキと生きる

2011年6月に来日したジョセフ・コーネル氏は、基調講演のテーマ「心と身体のウェルネス(健康)をネイチャーゲームで」の中で、シェアリングネイチャー・ウェルネス・プログラムの効果を4つ挙げていました。

- ① 五感を使って、今この瞬間を十分に意識できるようになる
- ② 自然の静けさによって、心の平安を見出す
- ③ 人生を肯定的に見られるようになる
- ④ 他者と心のつながりを築く

さらに、「自然と深く関わり、今このときに集中すると、未来の心配事や過去の後悔への捕われから解放され、世界をもっと違う目で見ることができるようになるのではないのでしょうか。そうすれば、世界は自分が思っていたよりもっと大きなものであることに気がつくに違いありません」と。

そして、「それぞれの人が幸せになるための最終的な解決方法は、結局その人自身の中にしかない」と語っていました。

私たちは、今回新型コロナウイルスの感染拡大の恐怖を体験しました。過去には、大きな地震と津波、そして原発事故の恐怖も体験しました。

シェアリングネイチャー活動は、こうしたさまざまな脅威にもゆるがない普遍的な価値を持っていると思います。

小さな習慣が大きな変化をもたらすことを信じて、シェアリングネイチャーの仲間とつながりを持って共に歩いていきませんか。

この「ウェルネスを習慣化するコツ」は、シェアリングネイチャーウェルネスガイド向けのメーリングリストに投稿(2020年5月26日発信)したものを一部修正しました。

## 5. グループ活動で心がけたことや活動の方向を変えた出来事

### 1) グループをつくる

- ・シェアリングネイチャー活動を体験と対話を通して主体的に学びたいと思う有志が集まって、実験的な学び合いの会を始めました。
- ・メンバーの人数は少人数が良いと考え、5～7名で活動しました。

### 2) 活動頻度と活動場所

- ・月1回、10時～15時30分
- ・野外は、稲城中央公園、稲城城山公園
- ・室内は、稲城市城山体験学習館、服部宅

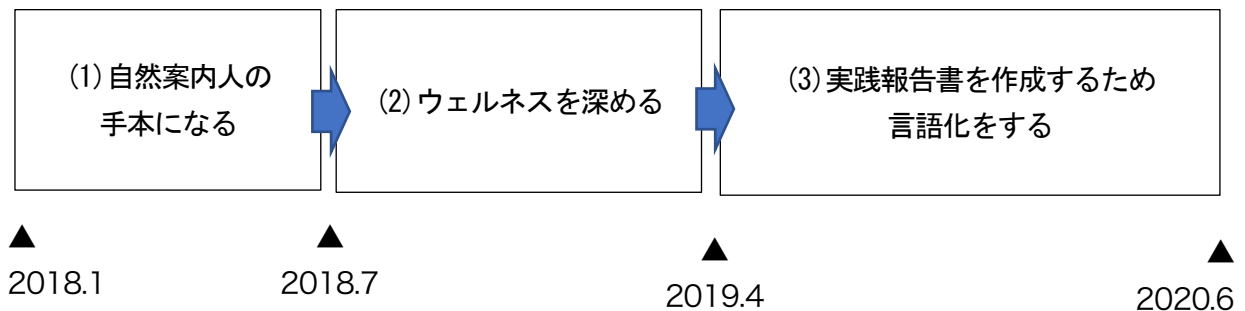


### 3) 活動で心がけたこと

- ・自然が先生、ガイド役は『空と大地が私に触れた』
- ・体験と対話を通して学び合う
- ・対話については、ボームの考え方「意味を共有する」を参考にする
- ・対話の過程を記録に残す
- ・食事を共にする（～2020.2）

### 4) 活動の方向を柔軟に変えていった

メンバーのニーズに合わせて、2年半の活動の方向を次のように柔軟に変えていきました。



#### (1) 自然案内人の手本になることを目指した時期(2018.1～2018.6)

体験と対話を通して、主に次のことを学び合うことにしました。

- ・シェアリングネイチャーの本質的な部分の意味を共有する
- ・自然案内人としての雰囲気づくりやネイチャーゲームの指導技術をブラッシュアップする
- ・ウェルネスを体験し、理解する
- ・学んだことを日常生活や現場の活動に活かす
- ・自分の生き方のヒントを得る

(2) 『空と大地が私に触れた』にあるウェルネスを深めた時期(2018. 7～ 2019. 4)

ウェルネスを深めていきたいというメンバーのニーズに合わせて、ウェルネスをくり返し体験し、対話を重ねて理解を深めました。

(3) 実践報告書を作成するため言語化した時期(2019. 5～2020. 6)

午前中は野外でウェルネスを体験と対話で過ごし、午後は、実践報告書に必要な項目を言語化してまとめる作業をしました。

途中、新型コロナウイルスの感染防止により、3ヶ月間活動を休止しました。

【2019年5月18日】

実践報告書の作成企画案を決めました。

実践報告書の作成企画書案(主なもの)

(2019. 5. 18 現在)

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| タイトル          | シェアリングネイチャーから受けとった<br>日々新たな気づきや喜び<br>～『空と大地が私に触れた』の体験と対話を通して～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 対象者           | ネイチャーゲーム指導員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 何のために作るのか?    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ウェルネスを継続して行うことで得られた価値を伝えたい</li><li>・仲間と一緒に体験と対話を通して学び合うことの大切さや喜びを伝えたい</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| どんなことを伝えたいのか? | <p>[はじめに]</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・出発した時には、そうなるとは思わなかった。やっけていく中で想像していた以上の大きな可能性があることに気づいた</li><li>・日常生活の中で、日々新たな気づきや喜びが生まれてきて、現在もどんどん進行している</li></ul> <p>[プログラムと運営について]</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・1年間のプログラムとねらい</li><li>・どんなメンバーと行ったか</li><li>・エクササイズをどう行ったか</li><li>・1日の活動の進め方、大切にしたこと</li></ul> <p>[エクササイズの体験と対話で気づいたこと学んだこと]</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・エクササイズの体験と対話をしたときに気づいたこと、学んだこと、喜びについて</li><li>・仲間がいたからこそ気づけることがあった</li><li>・1回1回エネルギーが湧くような場だった</li></ul> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>[日常生活で変化したこと]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気づいたこと、学んだことで日常生活が変化していったことや現在進行していること</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
| 表現上の注意点は? | <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本協会の教育概念に沿った表現をする</li> <li>・悩んだこと、うまくいかなかったことなども表現する</li> <li>・読み手が好感を持って読めるような表現に心がける</li> <li>・独りよがりにならないように気をつける</li> <li>・体験と対話を通して正解を求めるのではなく、意味を共有することを大切する(正解は1つではなく、一人ひとり異なる)</li> <li>・私たちが大切だと思っていることがすべての人々に受け入れられるわけではないので、押し付けがましい表現にならないように気をつける</li> </ul> |
| 完成予定      | 2020年春完成を目指す                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 添付する資料    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1年間のプログラム(2018年1月~2019年1月までの13回)</li> <li>・エクササイズの体験談や対話で得たことや気づいたこと</li> <li>・コーネル氏の言葉</li> </ul>                                                                                                                                                                         |

【2019年7月20日】

「グループには、リーダー的な人がいる必要があるのだろうか?」という問いかけがあり、「ウェルネスをくり返し実践すれば、誰でもシェアリングネイチャーの本質をより深く理解することができるので、必ずしもリーダー的な人がいなくてもいい」という意見がありました。

さらに、次のような議論をしました。

ウェルネスには、次のような原理がある。

- ・自然には、すべての性質がある
- ・人は、自然が持っているすべての性質をもともと持っている
- ・人は自然と触れ合うことで、その時々自分が求めている性質が呼び覚まされる
- ・ウェルネスをくり返し実践すると、このことに気づくことができる

こうしたことを意識しながら、実践報告書には、次のようなことを表現すればいい。

- ・体験したことを飾らないでありのまま表現する
- ・ウェルネスは、シェアリングネイチャーの本質に気づかせてくれる
- ・ウェルネスは、シェアリングネイチャーには大きな可能性があることに気づかせてくれる
- ・これからウェルネスの活動を始めようという人が、この報告書を読んで一歩踏み出そうという気持ちになってもらえるようなものになればいい
- ・『空と大地が私に触れた』の参考書的な役割を持ったものになるといい。『空と大地

が私に触れた』を読んでよく分からなかった人が、この報告書を読めば、「こういうことなのか」と分かるものになるといい

- ・くり返し実践するためには、仲間がいるといい
- ・仲間との対話によって、気づきがより深まる

【2019年8月13日】

「自然との一体感の先にあるものは？」の問いかけについて検討しました。

私たちは、「自然との一体感の先にあるものは、シェアリングネイチャーが目指していることに他ならない」と解釈しました。

【2019年9月23日】

コーネル氏の言葉を借りて、私たちは、「シェアリングネイチャー活動が目指していること」を次のように考えました。

ネイチャーゲームリーダーハンドブックに表現されている通りではありませんが、同じ方向を向いていると考えています。

- ・日々自然とふれ合い、「自然との一体感」を通して、自然のもつ普遍的な要素が自分の中にもあるという気づきを深めていくことです
- ・気づきが生まれることで、ものの見方、考え方、態度、行動が変わることにつながり、同時に、人間としての大切な資質も伸ばすことができます
- ・シェアリングネイチャー活動のすべてが喜びとともにあります

参考にしたコーネル氏の言葉：

自然と一体であるという根元的な感覚を感じ、自然の多種多様な面が全て自分の中にもあるという気づきや感じ方を浸透させることです。同時に、共感やセンスオブワンダー、落ち着き、愛情などの、人として大切な能力を伸ばすこともできます。

(2017.8.28 アナンダ村研修ツアー2017 でのコーネル氏の講義「フローラーニングを深める」)

【2019年7月から9月にかけて行った言語化の作業】

以下のプロセスで行い、シェアリングネイチャー活動をより深く捉えることができるようになりました。

ウェルネスで自然を直観的にとらえる → 感じたことや気づいたことを話す →

意味を共有しながら言語化する → 次の体験に活かす

## 6. 活動を始めてから1年間のプログラム

「自然案内人の手本になることを目指した時期」から「ウェルネスを深めた時期」までの1年間のプログラムです。

なお、「実践報告書を作成するため言語化をした時期」は、毎回ウェルネス体験後に言語化の作業を行ない、さらにウェルネスの理解を深めました。

| 月日                | プログラムの内容                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2018年<br>1月14日(日) | (野外) 稲城中央公園<br>・エネルギー活性化体操<br>・コウモリの飛び方を動画で観察してその特徴をあげてリアルに演じる<br>・〈コウモリとガ〉のやり方をより面白くするための工夫をする<br>・SNエクササイズを実践する<br>(室内)<br>・〈コウモリとガ〉のねらいに沿ってやり方を工夫したポイントを作成する。<br>・第一印象の大切さを理解して自然案内人の雰囲気づくりに役立てる<br>・シェアリングネイチャーの原理の全体像を探る                                       |
| 2月10日(土)          | (野外) 稲城中央公園<br>・エネルギー活性化体操<br>・〈コウモリとガ〉 迫力があり、本物らしく、面白く、安全で、いつまでもやっていたくなるものに改善する<br>・SNエクササイズを実践する<br>〈呼吸法〉<br>〈命のつながり〉<br>〈自然とわたし〉<br>〈空と大地が私に触れた〉<br>(室内)<br>・シェアリングネイチャーの原理の全体像(一つの解釈)を探る<br>フローラーニングのポイント、自然との一体感がなぜ大切なのか?、シェアリングなどについて意味を深める<br>・第一印象の大切さを理解する |
| 3月25日(日)          | (野外) 稲城中央公園<br>・エネルギー活性化体操<br>・目かくしをしない〈コウモリとガ〉 〈七面鳥が逃げていく〉 の実践報告<br>・SNエクササイズを実践する<br>〈呼吸法〉<br>〈感覚の輪〉<br>〈空と大地が私に触れた〉<br>(室内)                                                                                                                                      |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・〈感覚の輪〉〈空と大地が私に触れた〉実践のコツはあるのか?</li> <li>・SNエクササイズで得たことを自分の「生き方」に活かすには?</li> <li>・第一印象を良くするために</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4月14日(土) | <p>(野外) 稲城中央公園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー活性化体操</li> <li>・SNエクササイズを実践する</li> <li>  〈呼吸法〉</li> <li>  〈感覚の輪〉</li> <li>  〈空と大地が私に触れた〉</li> </ul> <p>(室内)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・The Energization Exercises の11のキーポイント</li> <li>・〈感覚の輪〉〈空と大地が私に触れた〉のふりかえり</li> <li>・『空と大地が私に触れた』の一つの理解</li> <li>・第一印象を良くするために</li> </ul>                                                   |
| 5月19日(土) | <p>(野外) 稲城中央公園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・The Energization Exercises (ロビンさん)</li> <li>・目かくしをしない〈コウモリとガ〉</li> <li>・〈七面鳥が逃げていく〉</li> <li>・SNエクササイズを実践する</li> <li>  〈呼吸法〉</li> <li>  〈生命のながれ〉</li> <li>  〈空と大地が私に触れた〉</li> </ul> <p>(室内)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・〈空と大地が私に触れた〉のふりかえり</li> <li>・フローラーニングを深める、SNエクササイズを日常生活に取り入れる</li> <li>・7月28日の演技力アップのワークショップについての検討</li> </ul> |
| 6月17日(日) | <p>(野外) 稲城城山公園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・The Energization Exercises (ロビンさん指導)</li> <li>・ヨガ(ロビンさん指導)</li> <li>・SNエクササイズを実践する</li> <li>  〈呼吸法〉</li> <li>  〈自然の音を聴く〉</li> <li>  〈空と大地が私に触れた〉</li> </ul> <p>(室内)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・The Energization Exercises の復習(翻訳資料は当日配布)</li> <li>・7月28日の演技力アップのワークショップについての検討</li> </ul>                                             |
| 7月28日(土) | <p>(室内) 大丸地区会館和室</p> <p>「表現アップワークショップ」(講師中澤聖子さん)</p> <p>演技の基本的なことをワークショップの形式で学ぶ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月25日(土)  | <p>(野外) 稲城中央公園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ SN エクササイズを実践する</li> <li>  &lt;呼吸法&gt;</li> <li>  &lt;生命のながれ&gt;</li> <li>  &lt;空と大地が私に触れた&gt;</li> </ul> <p>(室内)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ &lt;空と大地が私に触れた&gt; の疑問点など</li> <li>・ 後半の計画を検討する</li> <li>・ 表現ワークショップのふり返しと今後の活用</li> </ul>                                                                                                                                     |
| 9月9日(日)   | <p>(野外) 稲城中央公園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ SN エクササイズを実践する</li> <li>  &lt;呼吸法&gt;</li> <li>  &lt;生命のながれ&gt;</li> <li>  &lt;空と大地が私に触れた&gt;</li> <li>  &lt;わたしは山&gt;</li> </ul> <p>(室内)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早川さんの SN エクササイズ WS 報告</li> <li>・ &lt;空と大地が私に触れた&gt; &lt;わたしは山&gt;の深掘り</li> <li>・ 後半の計画を検討する(要望案: SN エクササイズを全部体験したい、自然の知識)</li> <li>・ 表現ワークショップのふり返しと今後の活用</li> </ul>                                  |
| 10月8日(祝)  | <p>(野外) 稲城中央公園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ The Energization Exercises (ロビンさん指導)</li> <li>・ SN エクササイズを実践 する</li> <li>  &lt;呼吸法&gt;</li> <li>  &lt;森林浴のエクササイズ&gt;</li> <li>  &lt;空と大地が私に触れた&gt;</li> </ul> <p>(室内)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ The Energization Exercises のふり返し</li> <li>・ &lt;森林浴のエクササイズ&gt;のふり返し</li> <li>・ 川添さんの SN エクササイズ体験談</li> <li>・ 「自然との一体感」について(アナンダとシェアリングネイチャーと同じ点と異なる点、その先にあるもの)</li> </ul> |
| 11月29日(木) | <p>(野外) 稲城中央公園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー活性化体操(すり鉢芝生広場)</li> <li>・ SN エクササイズを実践する</li> <li>  &lt;心を映す湖面 &gt; (池に直行)</li> <li>  &lt;サイレントウォーク&gt; (石階段を登りながら)</li> <li>  &lt;ピースウォーク&gt;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |

|                   |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>&lt;木の詩&gt;<br/> (室内)<br/> &lt;ピースウォーク&gt;を体験して感じたことは?<br/> これは何を伝えたいのか? 人にどう伝えたらいいか?</p>                                                                                                              |
| 12月24日(祝)         | <p>(野外) 稲城中央公園<br/> ・エネルギー活性化体操(すり鉢芝生広場)<br/> ・&lt;雲見&gt; 早川さん案内<br/> ・SNエクササイズを実践する<br/> &lt;心を映す湖面&gt; (池に直行)<br/> &lt;サイレントウォーク&gt; (石階段を登りながら)<br/> &lt;木の詩&gt;<br/> (室内)<br/> 室内での対話 ・今日の体験の意見交換</p> |
| 2019年<br>1月26日(土) | <p>(野外) 稲城中央公園<br/> ・エネルギー活性化体操(すり鉢芝生広場)<br/> ・SNエクササイズを実践する<br/> &lt;心を映す湖面&gt;<br/> &lt;空と大地が私に触れた&gt;<br/> (室内)<br/> ・今後の進め方の検討</p>                                                                    |

## 7. 参考資料

- ・ ジョセフ・コーネル『空と大地が私に触れた』（公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会 2016 年）
- ・ ジョセフ・コーネルの言葉（2017. 8. 28 アナンダ村研修ツアー2017 でのコーネル氏の講義「フローラーニングを深める」）
- ・ 『ネイチャーゲームリーダーハンドブック』 理論編（第 7 版）（公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会 2017 年）
- ・ デヴィッド・ボーム『ダイアローグ』対立から共生へ、議論から対話へ（英治出版 2007 年）  
※対話をするときに参考になります。
- ・ ビル・バーネット&デイブ・エヴァンス『LIFE DESIGN』スタンフォード式最高の人生設計（早川書房 2017 年）  
※グループをつくり、運営するときに参考になります。

## 8. あとがき

実験的な学び合いの会は、ここで一区切となります。活動を始めて2年5ヶ月間、長く続けられたのは、シェアリングネイチャー活動を体験と対話を通して主体的に学び、深めたいと思う仲間との支え合いがあったからと考えます。

『空と大地が私に触れた』を読んで、ウェルネスは難しそうと思われる方も多いと思います。その理由として、フローラーニングの第3段階(クマの段階)の雰囲気の色濃く表現されていることが考えられます。(2011年研究大会の講演で、コーネル氏は、ウェルネスについて、「シェアリングネイチャーの目的をはっきりさせようと思いました」と語っていました。)

私たちは、「エクササイズ別の体験談」に書いてあるように、最初は、抵抗感があったり、気持ちが集中できなかったりと、戸惑いを感じました。

ところが、時間をかけて、くり返し体験していくうちに、私たちの気持ちが変わりました。ウェルネスは、シンプルで、身近なもの、そして、私たちの心の底にある本質的なものを呼び起こしてくれることに気づきました。気づきが深まることで、大切な「贈り物」もたくさんもらいました。

ウェルネスは難しいものではありませんが、ウェルネスをくり返し続けることは難しいと思います。くり返し続けるためには、「ウェルネスを習慣化するコツ」に書いてあるように、小さなウェルネスから始めるといいでしょう。

小さな習慣は、あなたに大きな変化をもたらしてくれます。まずは、その一步を踏み出しませんか！

### 実践報告書作成者・部分参加者 (※五十音順)

#### ● 作成者

- ・ 荒木智子 (ネイチャーゲーム指導員)
- ・ 川添萌子 (ネイチャーゲーム指導員)
- ・ 園田恵一 (ネイチャーゲーム指導員)
- ・ 中里裕子 (ネイチャーゲーム指導員)
- ・ 服部道夫 (ネイチャーゲーム指導員)

#### ● 部分参加者

- ・ 早川広美 (ネイチャーゲーム指導員)
- ・ 三好恭子 (ネイチャーゲーム指導員)