

# 森林環境の中でのネイチャーゲーム

## ～高次脳機能障害者への実践～

ネイチャーゲームインストラクター 御須 裕子

### 1. はじめに

当事業は千葉県が、森林環境が健康増進に及ぼす効果について検証する障害者への森林療法効果測定事業の一環として、\*千葉県身体障害者福祉事業団千葉リハビリテーションセンターに委託し行われた。 ※以後、千葉リハセンターと記載

目的は、障害を持つ方が心身のリラックスした状態を経験するために、森林環境においてどのような活動によって効果が見られるか、森林療法プログラムの開発とその効果に関する調査検証を行うことにある。

### 2. プログラム概要

- 1) 目的 ; 「リラクゼーション・ストレスの解消」「森林により気持ちの変化を感じ取る。いつもと違う自分を見つける」
- 2) 日程 ; 平成 16 年 10 月～12 月 10:00～14:00 全 5 回
- 3) 場所 ; 千葉県立船橋県民の森
- 4) 参加者数 ; 10 名 (家族付き添い数名)
- 5) スタッフ ; 病院側スタッフ 3～4 名 ボランティア数名
- 6) 実施者 ; 森林インストラクター各回 5 名 (ネイチャーゲーム指導員有資格者)
- 7) 参加者の状況  
ア. 記憶障害 (記憶にとどめていることが苦手)      イ. 注意力障害 (気が散る。じっとしていることが苦手)  
ウ. 対人関係が苦手 (人の気持ちを察したり、グループで行動したりすることが苦手)      ※すべての方がこの状況ということではない
- 8) 高次脳機能障害者のプログラム開発上で配慮すべきこと  
ア. 少人数のグループで協力しながらその場その場で方向性を決め話し合いながら行うという人とのやりとりコミュニケーションを含む。      イ. 枠があるゲーム、枠のない(自由度の高い)ゲーム、自分で見つけていく、自分で見つけて表現していくことなどを要素として取り入れ、高次脳機能障害者にとっての効果を見る。
- 9) 高次脳機能障害者のプログラム実施上で配慮すべきこと  
ア. プログラムをはっきりと解りやすく提示することが必要。(話すだけでなく、目でみせる)      イ. 体験したことを覚えてまとめて提示することは難しい可能性があるので深く問いつめない。      ウ. ネイチャーゲームを通して様々な感覚でじっくり観察することだけにとどまらず、人の気持ちを察して行動することが学べるよう心がける。  
エ. 森林インストラクターの説明を記憶にとどめる工夫ができるよう心がける。

オ. 実施前及び、実施後に唾液摂取および、\*POMS テスト、アンケート他を行う。

※「人の気分」を数値により測定する心理的検査方法

### 3. プログラム

回	月 日	テーマ	ねらい	プログラム
第1回	平成16年 10月10日 (日)	自然を体験しよう	森林環境の中でゆったりと過ごし、周囲の草木などを視覚・聴覚を通し、自然を体験する	はじめまして カモフラージュ 木の鼓動
第2回	10月24日 (日)	自然の中でゆったり過ごそう	森林環境の中でゆったりと過ごし、森林のことについて情報を得る	はじめまして 自然観察
第3回	11月7日 (日)	オリエンテーリング	森林環境の中で、グループで協力しながら行う	はじめまして オリエンテーリング
第4回	11月21日 (日)	自然に触れよう	森林環境の中で視覚以外の感覚を通し自然を体験する	はじめまして 私の木 目かくしトレイル
第5回	12月5日 (日) 雨天中止	自然の中で体を動かそう	森林環境の中で身体を動かすゲームを通した自然体験を行い、自分の気持ちの変化を知る	はじめまして 森の色あわせ サイレントウォーク

このプログラムは、千葉リハセンターによって作成された。参加者それぞれの不得意とする部分をより向上させていくための要素が含まれており、かつ目的に沿うように工夫されている。

### 4. 実践状況

「はじめまして」

従来の形式でなく、ひとりの指導員が全員に対して森林と係わりのある質問を一項目だけ尋ね、一人ずつ名前を名乗ってから答える。毎回質問の内容は変わる。

最初は遠慮がちに答えていた参加者が、回を重ねるごとにだんだんと互いの様子を知り、うちとけてくる雰囲気があった。第1回「森の中を歩いたことはありますか？どんなところでしたか？」の問いに対して、幼い頃に森の中でたくさん遊んだ思い出を話した参加者によって、他の参加者も森に対して好印象を持ったようだ。その他「あなたの森のイメージを教えてください。」「森の中の気持ちいいと思うところはどんなところですか？」また、第4回「森がおもしろいと思ったところはどんなところですか？」の問いに対しては、前回の実施での楽しかった感想を話す参加者も見られた。



最終回は台風で中止になり、「森の好きなところはありますか？あるとしたらどんなところですか？」を聞くことができず残念。

指導員の後ろにはこのゲームが「はじめまして」であることを提示したフリップを持ったスタッフが立つ。このように、活動を記憶にとどめる働きかけがあった。

「カモフラージュ」

参加者を考慮し、数をやや少なめにし、目立つものを多めに取り入れた。普段の生活ではあまり行わない〈じっくり見る〉ことを体験。被験者だけでなく、付き添いのご家族、ボランティアスタッフも思わず本気になり、全員が参加者であるという雰囲気を作るのに大いに役立った。また、初めて行った森で、浅い藪に抵抗なく入るきっかけともなった。

#### 「木の鼓動」

珍しい体験にみな興味津々。『普段は車の音が気になって夜は耳栓をしないと眠れない』と言う参加者は〈聴く〉ことにとても敏感で、木から聞こえる音を聴いたことで、家の周りの音を思い出し、木の音にとどまらず、森林と住環境の音の違いに気づき『森の静けさや小鳥の声、風の音などに癒された』と話してくれた。

『木も生きていうことをしっかりと実感できた』という若い参加者の感想に、お母様が涙ぐんでいたのが記憶に残る。〈生きる〉ことを感受するゲームであると思った。

#### 「自然観察」



前回(第1回)は県民の森の狭い一面を利用するに留まったが、「自然観察」では森林内をくまなく散策。前日の大雨で所々冠水していて、水没した道を歩き易くするために、皆で協力して杉の葉を敷き詰める作業を施した。受身でなく森や活動に対して、積極的に行動しようとする姿勢を感じる。

#### 「オリエンテーリング」

正式なオリエンテーリングでなく、配布された地図や資料をもとに番号のついている樹木を捜し歩くウォークラリーのようなプログラム。班ごとに協力しながら森林内を歩く。自分たちのペースで歩くことで、とてもものびのびとした雰囲気があった。

#### 「わたしの木」

ゲームの手順をデモで説明したあと、参加者同士、又は家族で二人組みになり、交代で誘導、紹介しあった。〈木あてゲーム〉の要素が強くなってしまった一面もあったが、どのチームも案内する方が、注意深く相手をとっても熱心に誘導していた。ある班は「目かくしイモムシ」の形態で誘導し、みんなで一本の木を探し、先導役を交代して楽しんでいた。



『いろいろな木があり、周りを見回すと、それなりに面白い木のあることを改めて発見した』と話してくれた参加者があった。森に対して見方が変化してきたと感じる。

#### 「目かくしトレイル」

歩行度合いにあわせて「ゆっくりコース(20分)」「ロングコース(30分)」の2コースを設定。目かくしをし、ロープを伝って歩くことを説明してから、各自が希望コースを選択した。チャレンジ意欲の高い人が集まった「ロングコース」では皆楽しんでいたようだが、「ゆっくりコース」は、少し雰囲気異なった。「目かくしイモムシ」でそばまで行き、一人ずつロープへ誘導した。コースは足元フカフカの場所に、同じ高さに直線でL字型に設定。トレイルを離れた後は、ベンチに座って目かくしを外し静かに全員が揃うのを待った。視覚を遮られた不自由さや、足元の不安から恐怖心が先にたち、森を感じるまでには至らなかった。ただ一人が、『葉を踏む音に気づいた』が、どの参加者も『怖かった』との言葉がまず口をついて出た。「わたしの木」で目隠しを体験しているので、恐怖を抱くことは想像していなかったが、気持ち悪くなったり、目隠しを外したときに自分の居場所を錯覚した参加者がいた。障害のせいか視覚に頼る度合いが大きく、他の感覚をより研ぎ澄ませて利用することが難しいと見受けられた。他の感覚を鋭くするために目隠しで歩くことや、足元の安全に対して十分に配慮してあることなどを伝えることが不足したために要らぬ恐怖心を煽ってしまった。導入の不足により、参加者と森林を繋ぐことができなかった。障害にあわせた指導の難しさを教えられたように感じる。

## 5. 参加者の感想から (第3回)

『鳥の音が聞こえる』『近くに道路がなくていい』『気分がすっきりする』『すがすがしい気持ち、たくさん歩きたい』『次回も天気が良いように祈りましょう』『小枝が落ちていて危ないので気をつけましょう』『自然は楽しくていい』『空気が気持ちいい』『木の話のいろいろと聞けました』『あちこち歩き回り楽しい』というように、樹木の解説や、アクティビティに対する感想だけでなく、森を気持ち良いと感じたり、他の参加者を気遣う意見も多く聞かれた。

## 6. 実践を終えて

最初は、唾液採取や POMS テストなど種々の検証の実施により「被験者である」という不安で始まった。その上いきなり、指導員の指示で大勢の前で意見を求められたり(はじめまして)、行列を作ったり(カモフラージュ)…。また、参加者にとって県民の森は初めて訪れる場所である。その戸惑い、不安、不快感ははかりしれない。しかし、全回を通してプログラム全体がフローラーニングになっており、参加者の行事への関心度が1回ごとに深まり、森や自然への興味ばかりでなく、他者へのおもいやりも徐々に増していくのがはっきりと実感できた。

参加者は素直な気持ちでネイチャーゲームを体験し、被験者であることを忘れ、それぞれに森林の良さ、自然の楽しさを感じてくれたことと思う。その屈託のない姿勢に参加者から指導員が癒されるということを今さらながら教わることができ、久々にネイチャーゲームを純粋に楽しみ、私自身が心のリハビリを受けたような気分を味わった。毎回清々しさを抱いて帰路についていたことがいつまでも心に残る。

最後に、千葉リハセンター臨床心理士赤城建夫氏のご指導、森林インストラクター各氏のご協力により、当事業を実践し、報告書を作成しえたことを感謝と共に記します。