クリニックのレクリエーションにおけるネイチャーゲーム

記入日：2011　年　2　月　6　日
高田　晶子

1. はじめに

私は、1997 年から 2010 年まで東京都内の乳腺疾患専門クリニックに事務職として勤務しました。ここには、乳がんの治療のために受診する方が少なからずいらっしゃいます。

乳がんは日本人の女性の 20～25 人に 1 人が経験するといわれ、決して珍しい病気ではありません。また、早期発見の意識の高まりや治療の進歩により、多くの場合、即、死を覚悟しなければならない病気ではなくなってきました。

しかし、がんはまだまだマイナスイメージで捉えられることが多く、さらに乳がんは、比較的若年のうちにかかることが多い女性特有の病気です。そのため、病気そのものや治療についての悩み・辛さに加えて、結婚・出産・妻や母親としての役割など女性ならではの面で、悩みが生じたりシビアな選択を迫られることがあり、精神的なダメージがより大きくなることがあるのです。

そんなとき力になるのは、同じ経験をした仲間と知り合うこと・・・このような院長の意向で、私が勤めていたクリニックでは、患者さんを対象とした日帰りハイキングと１泊２日の草津温泉リハビリ旅行をそれぞれ年１回行ってきました。私は、院長や健康運動指導士の先生と連携して企画運営を担当しており、2003 年にネイチャーゲームリーダーを取得して以降、これらのレクリエーションプログラムにネイチャーゲームを織り込ませてもらうようになりました。

2. 実施内容

リーダー取得後に実施したレクリエーションの状況は、以下の表の通りです。

なお、乳がんの手術後は、手術した側の腕に傷を受けるとリンパ浮腫（むくみ）を起こす可能性があるので、木や地面などを触ってもらうときは、常に「気になる人は手術した側の手はつかわなくていいですよ」と声掛けをするよう心がけました。

	日帰りハイキング	１泊２日の草津温泉リハビリ旅行
2003	秋　場所：三浦（参加者 15 名程度） ＜フィールドビンゴ＞＜音いくつ＞	ネイチャーゲーム実施せず
2004	ネイチャーゲーム実施せず	ネイチャーゲーム実施せず
2005	ネイチャーゲーム実施せず	5/15・16（実施は 16 日）（参加者　3 名） ＜宝さがし＞＜音いくつ＞ ＜サウンドマップ＞＜私の暦＞
2006	11/12　大山（参加者　15 名程度） 「“かさね”の色を探そう」 ※清里キープ協会にて体験したアクティビティを参考にしたもの	6/11・12（実施は 12 日）（参加者　7 名） ＜森の美術館＞＜目かくしイモ虫＞ ＜ネイチャーメディテーション＞
2007	ネイチャーゲーム実施せず	7/8・9（実施は 9 日）（参加者　10 名程度） ＜フィールドパターン＞ ＜サイレントウォーク＞

2008	ネイチャーゲーム実施せず	6/16・17（実施は 17 日）（参加者　4 名） ＜ノーズ＞＜わたしの木＞
2009	5/31 小金井公園(参加者 20 名程度) ＜私のサイト＞木・ｼｮｰﾄﾊﾞｰｼﾞｮﾝ	ネイチャーゲーム実施せず

※草津温泉での利用施設は全て「ホテルビレッジ」。周囲を豊かな森に囲まれている。

〔事例１〕
2005 年 5 月　草津・ホテルヴィレッジ敷地内にて実施
実施アクティビティ　＜宝さがし＞＜音いくつ＞＜サウンドマップ＞＜私の暦＞（60 分）
参加者　３名

１泊２日の「草津温泉リハビリ旅行」の中で、２日目午前の自由行動時間のオプションとして行いました。旅行の参加者は 15 名程度、そのうち 3 名がご参加くださいました。

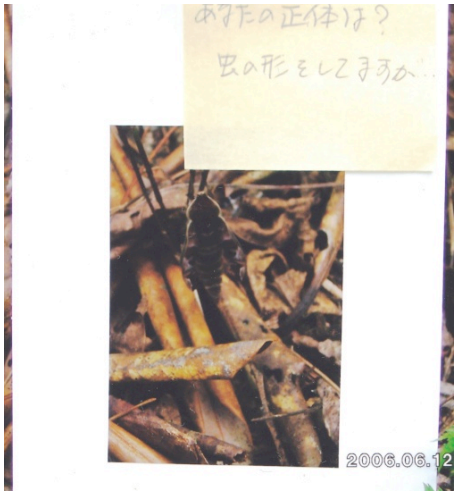
＜宝さがし＞
思い思いにフィールドで“宝物”を探してもらいましたが、集合の合図で集まった参加者の顔は「こんなのでいいのかなぁ？」と不安げでした。でも、「わぁ、すてきな葉っぱですね」「トゲトゲのものは、皆さんちょっと似てますね」などと笑顔でわかちあいを進めると、だんだん笑顔が増えてきました。
＜音いくつ＞＜サウンドマップ＞
最初のフィールドから歩いて５分ほどの池のほとりで実施。全員集中していたので＜サウンドマップ＞は 10 分ほど行いましたが、「もっとやっていたかった」との声がきかれました。「風の流れが音で分かった」「風が吹く場所によって音が違った」などの発見をわかちあいました。
＜私の暦＞
初夏の晴れた日だったので、新緑と日の光を表現した作品が並びました。

最初は不安そうだった参加者が、自然の中で笑顔になり、その後の活動にすっと集中していくことが出来ました。「自然の中であんなに音に集中したのは初めてで、時間を忘れました」という感想をいただき、特に＜サウンドマップ＞の印象が強かったようです。

〔事例２〕
2006 年 6 月　草津・ホテルヴィレッジ敷地内にて実施
実施アクティビティ：＜森の美術館＞＜目かくしイモ虫＞
＜ネイチャーメディテーション＞（60 分）
参加者　７名

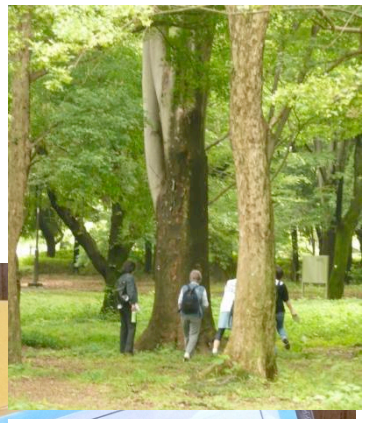
１泊２日の「草津温泉リハビリ旅行」の中で、２日目午前の自由行動時間のオプションとして行いました。旅行の参加者は 20 名程度、そのうち７名がご参加くださいました。

＜森の美術館＞
時間の兼ね合いでアイスブレイキングに時間をかけずにアクティビティをすぐ始めましたが、それぞれ熱心に作品を作ってくれました。
草の陰で休んでいた蛾を作品にした方は「普段は虫が大嫌いなのに、今日は何故か目にはいってきて、気になりました」とおっしゃっていました。



＜森の美術館＞作品

＜目かくしイモ虫＞
　人がほとんど来ない森の中の散策路で実施。
　それでも、最初は「目かくしして歩いているところを人に見られたら恥ずかしい」という声がありましたが、歩いていくうち皆さんの集中力が高まりました。
　「実際よりずいぶん長い距離と感じた」「日光を肌で感じたのが新鮮だった」「足もとの感触が目隠しするとよくわかった」など、分かち合いではたくさんの感想が飛び交いました。



木を紹介しあう参加者

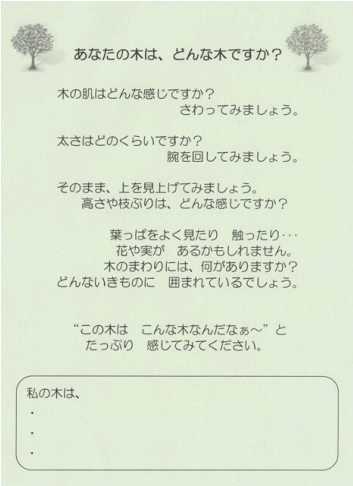
＜ネイチャーメディテーション＞
　ナチュラリストなどが残した短い素敵な言葉を書いた、手の平サイズのカードを用意しました。参加者の方には伏せたカードから自分の言葉を選んでもらい、森の中の落ち着ける場所を見つけて静かに味わっていただきました。
　「自然の中で一か所にとどまって静かに過ごしたのは初めてだった」といった感想がありました。
　カードには、中に言葉の出典と行った時期・場所を書いておき、活動後にプレゼントしました。

＜ﾈｲﾁｬｰﾒﾃﾞｨﾃｰｼｮﾝ＞ｶｰﾄﾞ

　プログラムが終わったとき、いつも賑やかな人が静かで穏やかな表情になっていたのが印象的でした。1時間という短い時間であっても、自然の中でゆったりと過ごし、自然との一体感を感じてもらうことができると実感しました。

〔事例３〕
2009 年 5 月　小金井公園にて実施
実施アクティビティ　＜私のサイト＞木・ショートバージョン（30 分）
参加者　20 名程度

　日帰りハイキングで、小金井公園～玉川上水を歩く企画の際、小金井公園の大きな木がたくさん生えている一画で、ハイキングの始まりの活動として、全員参加で行いました。
　まず、準備しておいたカードを配り、「このあたりで、気になる木・好きだなぁと思う木を１本選んでください。そして、こんなふうに木と向き合ってみてください」と語りかけ、カードの文章を読み上げました。そして、木をじっくり感じた後で、特に印象に残ったことを３つ程カードにメモしてください、と伝えました。
　参加者はそれぞれの木を見つけ、じっくりと見まわしたり、見上げたり、木の下にしゃがみ込んだりしています。全員がとても集中して木と向き合っていました。
　10 分弱でいったん集まっていただき、今度は 2～3 人のグループを作ってお互いの木を紹介し合ってもらいました。全員がゆったりとお互いの木と触れ合い、15 分ほどで集合の合図をしましたが、名残惜しそうになかなか集まってこなかったのが印象的でした。
　「楽しかった」「木ってこんなに大きいんだと実感した」「こんなに木をじっくり見たことがなかった」といった感想があり、また、ヘビイチゴの実・小さな虫・かたつむりなどを見つけて目を輝かせていた人もいました。


あなたの木は、どんな木ですか？

木の肌はどんな感じですか？
さわってみましょう。

太さはどのくらいですか？
腕を回してみましょう。

そのまま、上を見上げてみましょう。
高さや枝ぶりは、どんな感じですか？

葉っぱをよく見たり　触ったり･･･
花や実が　あるかもしれません。
木のまわりには、何がありますか？
どんないきものに　囲まれているでしょう。

“この木は　こんな木なんだなぁ～”と
たっぷり　感じてみてください。

私の木は、
・
・
・

使用したカード

短い時間でしたが、自然に向かって心を開くひとときとすることができました。また、そのあとのハイキングの行程も、和やかな雰囲気ですすめることができました。

3. 今後に向けて

私自身も乳がんの体験者です。生活環境を変えようとしていた時期の病で、自己否定に陥りやすく精神的に不安定な状態が長く続きましたが、北海道や屋久島など旅先の自然に包まれることが、元気を取り戻すきっかけになりました。

そんな中ネイチャーゲームと出会い、自然の規模に関係なく、自然そのものと向き合えるところが、心身を健やかにして本来の生きる力を取り戻す助けとなると感じました。

このようにネイチャーゲームを活用しようとするとき、期待される効果には以下のようなものがあると考えられます。

① 楽しい！と感じる場を得られる。
② 心身がここちよい状態を自分自身で感じ、自覚できる。
③ 仲間を得られる。
④ 自然とのつながりを感じ、その中に自分もいることを感じられる。
⑤ “今ここにいるありのままの自分”を自分で認められる。また、表現できる。

但し、これは結果的に得られる効果であって、人によって感じることや心の変化は千差万別であり、活動によって変化が生じないことも勿論ありえます。そういった意味で、予定調和的に効果を求める活動ではなく、そのときそのときの自然を五感で味わい楽しむことが基本であり、ここを外さないよう心がけたいと思います。

これまで行った活動では、①②③についてある程度達成することができました。今後は、さらに④⑤につながる活動を目指します。

現在はこのクリニックを退職したので、プログラムを行う場作りを含めて、自然の中で過ごしたい大人が気軽に参加できる自然体験活動の実施に取り組んでいきます。

4. 本報告を参考にされる方へ

まだ豊富な経験がある訳ではないので、このような活動をされている方には、こちらがご指導ご助言をお願いしたいのが正直なところですが、これまでの体験から感じたことや、カウンセラーなど他分野の方から頂いたアドバイスを踏まえて、以下、お伝えいたします。

大人を対象にリラクゼーションを目的として行う場合、参加者が抱える問題や心の状態が表出することがあります。その時、どのようにどの程度対応するかを想定しておくことは大切です。リーダーの能力を超える対応はできないので、分かち合いの方法を工夫する、カウンセラーにサポートしてもらうなど、必要に応じて対策を立てることが必要です。

また、大人は知識があるから難易度をあげたり内容をひねったりしないとつまらないのでは…と不安になることがありますが、実際は、子どもより大人の方が、自然体験活動そのものに慣れていないことがよくあります。思い込みでプログラムを進めず、参加者の状態を見ながらシンプルに行うほうが、喜んでいただけるというのが実感です。

一番大切なことは、リーダー自身が心から自然を楽しむことと、参加者が求める距離感を感じ取りながら共に過ごすことだと思います。