

A photograph showing three people in a forest. They are crouching on a path covered with dry leaves and small stones. One person on the left is wearing a white jacket and a large tan backpack. Another person in the middle is wearing a light-colored jacket and a wide-brimmed hat. The third person on the right is wearing a plaid shirt and a light-colored hat, and has a black backpack. They appear to be looking at something on the ground together.

シェアリングネイチャーまるしえ  
事例発表

A photograph of a lush green forest. Sunlight filters through the dense canopy of trees. In the lower part of the image, a group of people is visible, some looking up at the trees. The overall atmosphere is peaceful and natural.

一般の人向け  
ウェルネス講座の試み

2023

吉田 篤史



## ○一般向けに講座をしようと思ったのは

- ・親子活動でネイチャーゲームをした時、子ども以上に夢中になる保護者がいた。自分自身もだが、自然体験に関心がある大人がいるという感触を得た。いつか大人向けネイチャーゲームをやってみたい！
- ・コロナ禍で、子ども向けネイチャーゲームの依頼がほとんどなくなった。こういうピンチ状態をチャンスに変えたい！
- ・富山県民生涯学習カレッジ自遊塾で、ボランティア教授を募集していた。告知、募集などを行ってくれるので、広報の負担がなくて済む。これはしめた！
- ・自分のためにウェルネスを行っていて、その気持ちよさ、楽しさを実感した。こんな時こそウェルネスが活かされる、何かできるかも！

## ○こんな講座を

### 「五感で楽しむ、大人の自然体験」2021～

- ・まずは普通にネイチャーゲームを。カワウソ、カラスのアクティビティを中心に、一般の人が驚くような自然の見方・感じ方を体験できるようにした。
- ・クラフトや手作り虫除けなども行い、徹底して自然を楽しむ講座にした。

### 「静けさを楽しむ、大人の森時間」2022～

- ・ゆったりとした時間配分で、クマのアクティビティを多く取り入れる。
- ・気功やマッサージ、呼吸、瞑想など、マインドフルネスを取り入れる。

### 「心と身体を整える、森のひとり時間」2023～

- ・一緒に行くのは、気功や瞑想のみ。後は一人で過ごす時間とする。
- ・お勧めのエクササイズはあるが、後は自分裁量で時間を過ごす。
- ・最後はお茶の時間をとって、感じたことなどをシェアしあう。



2023年

「静けさを楽しむ、大人の森時間」



子どもにかえったみたいでした





いつもと違った目線で、時間を気にせずいろいろな見ることができました。明日からの生活に元気をもらえました





いろいろな音に耳を澄まし、生き物が人間と一緒に生きていることを感じました





草を踏みながらの感覚が気持ちいい  
裸足はいい





地面に寝そべって観察するのは初めての体験でしたが、夢中になりました







自分だけの時間をもてる  
ことに感謝です





小さな自然はドラマチックで繊細で圧倒されました  
虫たち、キノコたちの営みに目を向けられた時間が豊かに感じられました



## 「わたしのサイト」

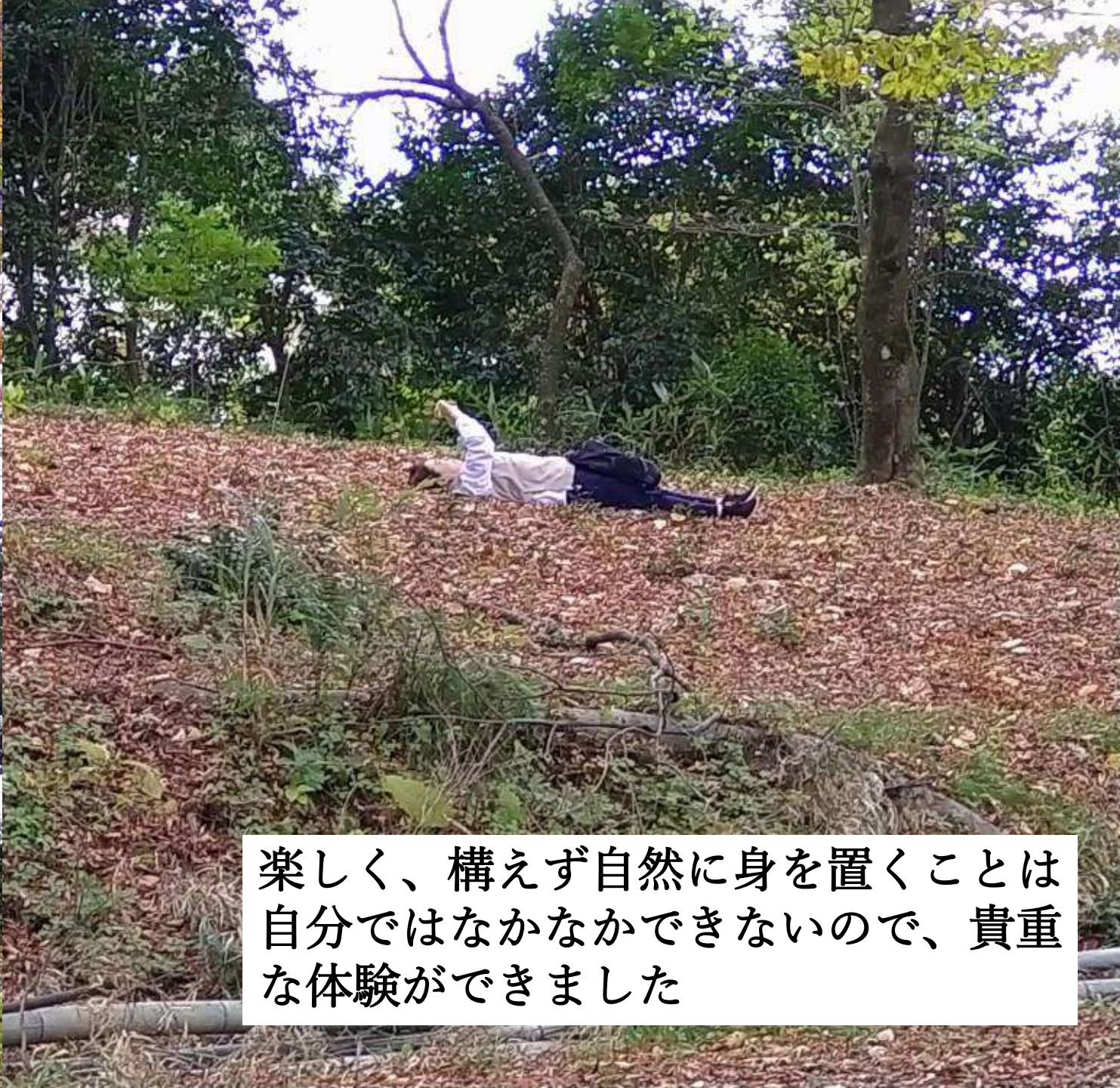
わたしだけの特別な場所 ガイド

「静けさを楽しむ、大人の森時間」最終回になりました。  
お気に入りの場所で見つけて、静かにすごしましょう。

- ・ これからの時間は一人ですごします。
- ・ 自分の気に入った場所を見つけましょう。
- ・ ガイドを開いて、好きな項目から始めてください。
- ・ 招待状を書いてください。
- ・ 全部やらなくてもかまいません。







楽しく、構えず自然に身を置くことは  
自分ではなかなかできないので、貴重  
な体験ができました



## 招待状

「わたしの特別な場所」によろこそ！  
その場所の名前は

三の丸 テラス です

小高いテラス

上は開けて

下は見おろせる

雨の様に降る落葉

初めて見る落葉の川

鳥の声も沢山聞える村

いらしゃい！

(みっちゃん)より

苦手を克服しなくてはと思うが、そんな歳  
ではない。やれることをやればよい。  
人と比べない。ゆっくり、最期まで…  
のんびり時間をありがとう！



# 「心と身体を整える、森のひとり時間」



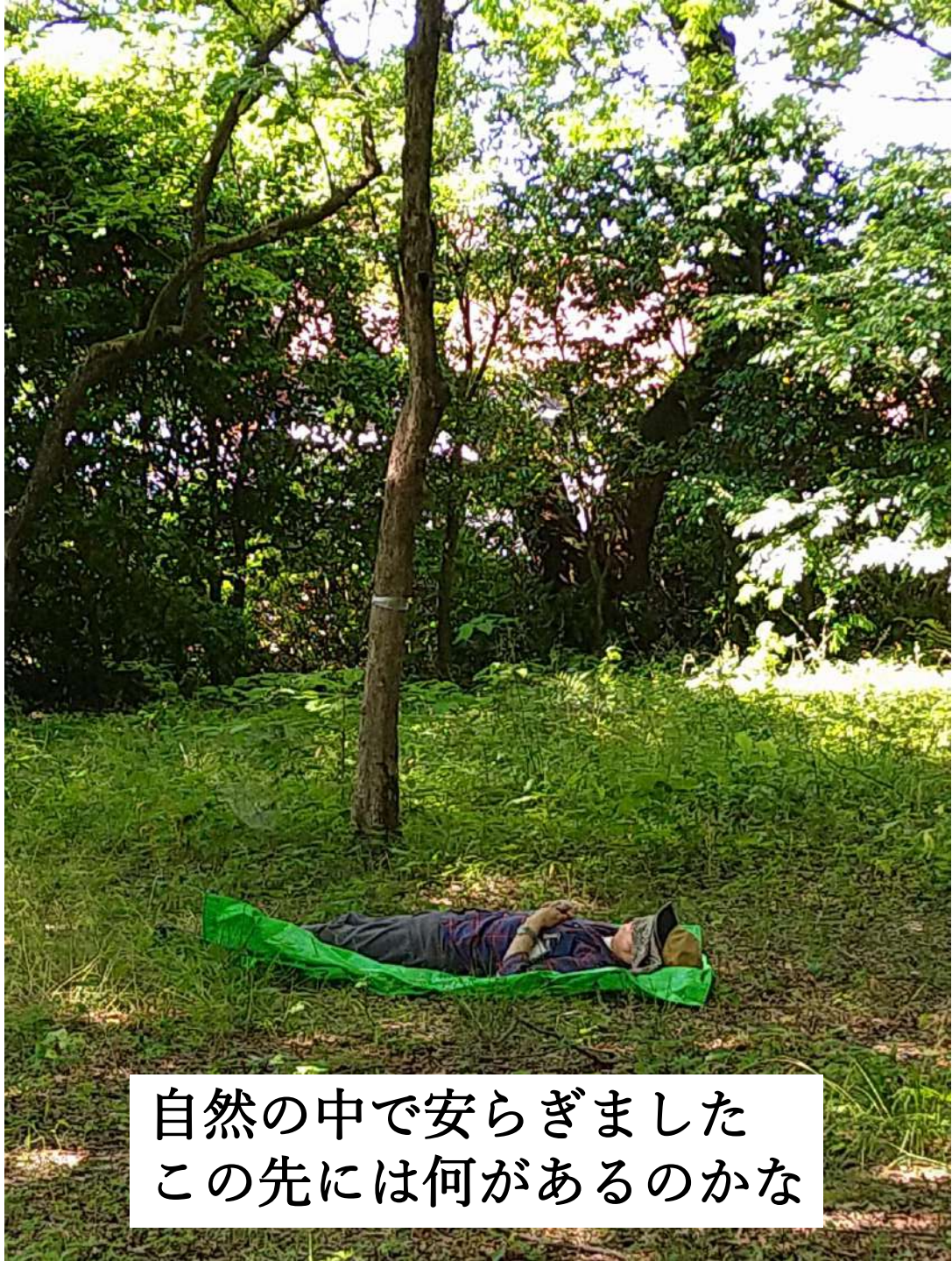
気功やツボ刺激で身体を整えて  
気持ちがよかった





迷想にしか当てはまらない私ですが、この時間を過ごすことで心がなんとなく落ち着きます





自然の中で安らぎました  
この先には何があるのかな





私は見える  
私は聞こえる  
私は感じる  
私はかぐ

## 1. 私は見える

- ・お気に入りの場所に座りましょう。
- ・深呼吸をして、森と自分がなじんだら周りを見渡してから始めます。
- ・何かを見つけたり感じたりしたら、  
私は見える  
私は聞こえる  
私は感じる  
私はかぐ  
と問いかけて、心の中で答えます。
- ・たくさん見つけるのではなく、あなたが心惹かれたものだけでいいです。がんばって見つけるというよりも、出合う感じですよ。
- ・何と出合ったか、覚えておく必要はありません。

## 2. 今日のイチゴイチエ

- ・「私は見える」が終わったら、その場でもいいですし、少し歩いてもいいです。そこ中で、

ぱっと 目に飛び込んできた  
びびっと 心に響いた  
ふっと 自分の中に入ってきた ものがあったら

じっと 観察します。目を閉じて  
じんわり その物が自分の心に入ってくるのを待ちます。  
いいな、すごい、わびを感じる、など、心が動いたら

「〇〇が私に触れた」とつぶやいてみましょう。

※時間が来るまで、一人を楽しんでください。





以前、こんな自然の中で寝たのはいつのことだったでしょう





自然の風に迎えられた一時は、  
暑い生活の中で心の安らぎになりました







一人ですごす時間 ガイド 10月2日  
やってもやらなくてもいいです。自分のお気に入りの場所で思いのままにすごしてください。

●私は○○、私は○○が好き

- ・深呼吸をして、森と自分になじんだら始めます。
- ・まず「私は…」とつぶやいて、自分が惹きつけられるものを探します。(音や匂い、感触でもいいです)
- ・見つかったら、じっと見つめたり、目を閉じて味わったりします。自分の中にそれが生きていることを感じてみます。そしたら、「私は○○」とつぶやいてみます。
- ・生きている感じがぴんと来なかったら、気に入ったものを見つけて「私は○○が好き」でもOKです。それを繰り返します。
- ・どんなふうに感じてても、それでいいのです。むずかしく考えず、自然と共にあることを楽しみます。

「好きなものの中には、必ず私がいる」(河井寛次郎) 木の葉は  
心のゆらめき  
光と影

私はかせ 私は太陽が好き、大地が好き







3年目に入り、またこの自然に触れ、なつかしさと、同じ場所でも見えるもの感じるものが毎回ちがうことに驚かされた木もれ日を見ながら、ゆったり過ぎる時間がよかった





毎度の瞑想はいつもほっとする  
一時を与えてくれる



ティータイムで  
わかちあい





自遊塾2023

「五感で楽しむ、大人の自然体験」

5月30日のプログラム テーマ「みなさん、はじめまして」

本紙で登場してはいたのですが、昨日の大雨もなんのその、晴れちゃいましたね。3年目ですが、今まで雨が多いです。参加者は7人、これからスタートです。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。



【見る】  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート



【見る】  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート

【見る】  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート

【見る】  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート



仲間とも、森の木や花  
(よっさん)

「五感で楽しむ、大人の森時間」

【見る】  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート

さわやかな風が吹いて気持ちがいいです。これからスタートです。

【見る】  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート



【聞く】  
「聞く」  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート



【聞く】  
「聞く」  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート



【聞く】  
「聞く」  
五感を使って見つけます。簡単ですが、だれも言っても、そのイメージは一人一人と違ってくるんですよ」と話してスタート



ローズヒップ、リンデンのブレンドハーブティ  
おしゃべりタイム。大人の時間ですね。  
眺めて、それを視点を変えて見る、感じるというのはエネルギーをもらえる  
のは最近よく耳にしますが、自分のためのスポットを持っているって、ちょ  
歩でした。半年、よろしくお願ひします。  
(よっさん)

2023

「心と身体を整える、森のリトリート」

5日のプログラム テーマ「最初のひとりぼっち」

スタートです。結構暑いですが、森の中は風が通り気持ちがいい。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。



【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。



【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

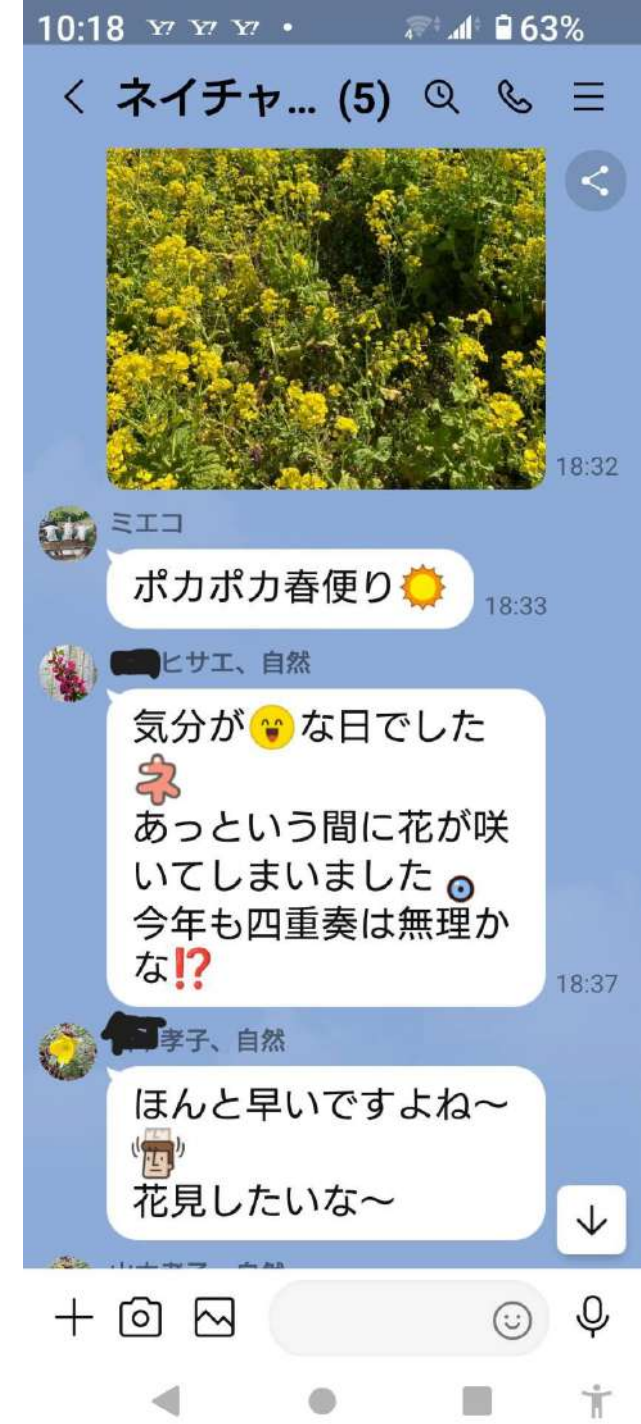
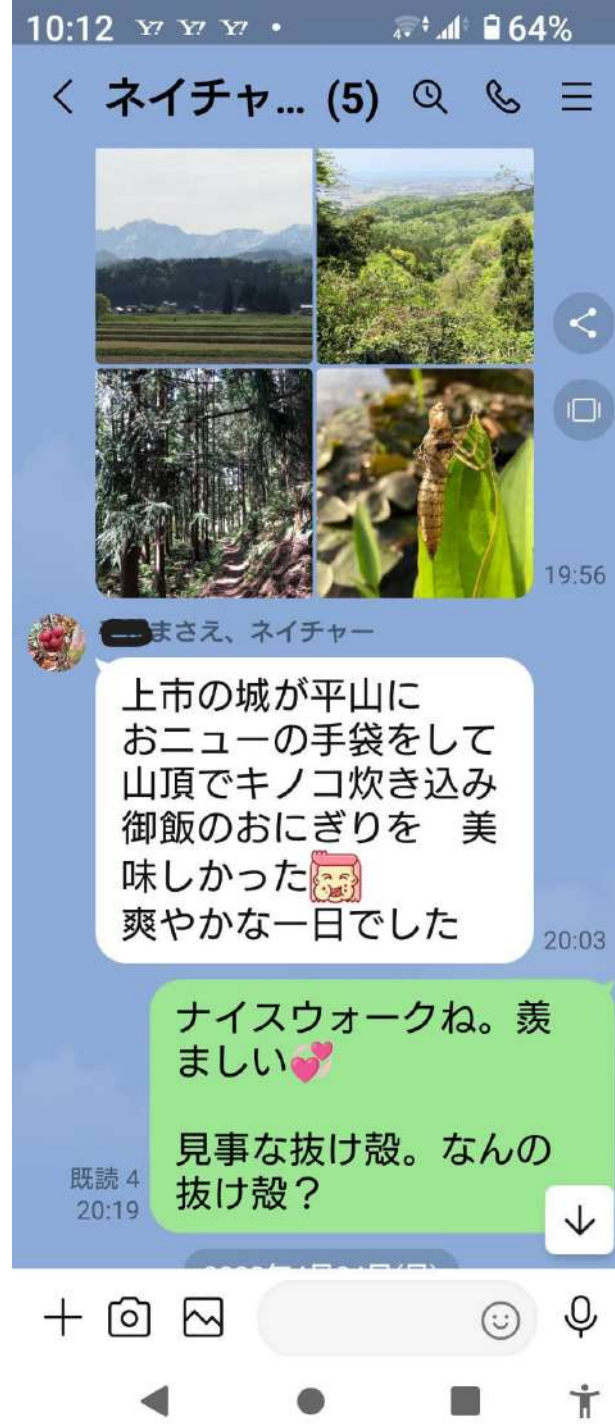
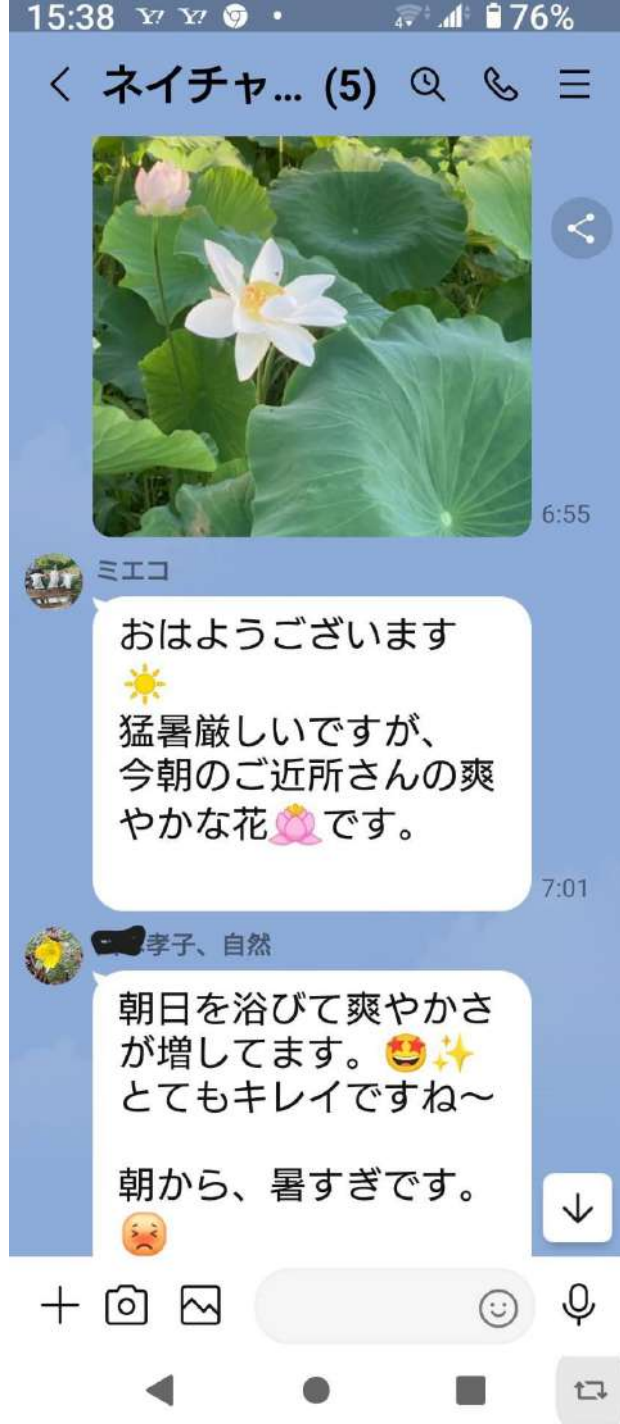


【合わせ】  
読んで、お互いに見せないようしながら数を当てっこするというゲームです。い遊びなんですけど、これがなかなか当たらない。これでみなさん顔見知りですね。

(よっ)



一日一枚  
講座卒業生  
グループの  
LINEのやり  
とり





## ○感想

『いつもと違った目線で、時間を気にせずいろいろな見ることができた。思い込みをもたずに考えることが大切だと感じた。あっという間の2時間でした』

『いつもは気にしていないものを、新たな目で見ることができ、感謝しています。近くにあるものをもっと楽しんでいきたいと思います』

『講座を終えて、少し自然の味わい方を実感できたように思います。  
木々の中でおいしい空気と、体を休めるとてもいい時間でした』

『暑い日が続き、身体を休める時がありませんでした。今日の安らぎの時間、ラッキーでした』

『私の迷想！もだんだん板についてきたような気がします。  
空の青さ、白い綿菓子のような雲、竹の葉のささやく音、水の流れる音、鳥や虫の声に癒やされ、ゆっくり過ごすことができました』

『身近な草花や自然を利用して、こんなに五感を働かせて遊べることに感動しました。  
特別なことをしなくても、肩の力を抜いて楽しむ喜び、今後の講座にわくわくです』

『もともとインドアですが、こうして森で過ごす時間は落ち着きます。  
お茶もおいしくて、心と身体が喜ぶ時間でした』



## ○感じたこと

- ・ 日頃の生活から離れて、自然を体験する時間と場  
大人にはそれ自体が貴重。慣れると、お気に入りの場所で昼寝するだけで満足する人も。活動は一人でも、同じ空間にいる安心感がゆったりとした時間を過ごす心のゆとりになる。
- ・ シェアリングネイチャーのアクティビティ、エクササイズの深さ  
ごく自然に受け入れられ、体験したほとんどの人が満足していた。体験したことに素直に驚いたり新鮮に感じたりするだけでなく、「今までにない」とか「子どもにもどったみたい」など、自分の人生体験を投影して、より深く感じているように思われた。
- ・ フローラーニングのすごさ  
連続講座だったので、一回毎、また全体でフローラーニングでプログラムを組んだ。毎回の体験の中で、自然に気づくようになっていたり、自然への見方や感じ方が変わったりした人が多い。そして、そういう自分を肯定的に感じている。大人にも柔らかくセンス・オブ・ワンダーを授けてくれる自然やシェアリングネイチャーはすごい。
- ・ シェアタイムの楽しさ  
「ひとり」「しずけさ」など、大人向けを意識して進めたが、その「一人で感じたこと」をより深めたのがシェアの時間。大人ならではの話題は一段と楽しみが増した。