

シェアリングネイチャー☆まるしえ 研究・事例発表

2025.8.30

# 先生のための癒しの時間という ネイチャーゲーム入門講座

神奈川県シェアリングネイチャー協会  
新井利佳

# 01はじめに

## 自己紹介

- 新井利佳（あらいりか）
- 神奈川県厚木市
- 小学校教員・学習支援
- 2000年リーダー
- 県協会・地域の会
- 学校からの依頼

## 小学校教員

- 楽しい
- やりがい
- 教材研究
- 児童・保護者対応
- 時間不足
- ゆとりが必要

## ネイチャーゲームとの 出会い

- 児童の変容
- 気持ちの変化
- 仲間とのつながり
- 明るい人生
- 人に伝えたい

## 02テーマについて

- ・ 小学校教員の実態 多忙 気持ちの余裕が必要
- ・ シェアリングネイチャーウェルネスガイド研修でのガイド実習
- ・ 職員研修として提案
- ・ 夏季実技研修として実施
- ・ 先生たちにホッとする時間
- ・ 仕事にも活かせる体験

**先生のための癒しの時間というネイチャーゲーム入門講座**

厚木市立相川小学校 R7 夏季実技研

# ネイチャーゲーム入門講座

～Teachers Wellness Time～

---

先生たちの癒しの時間

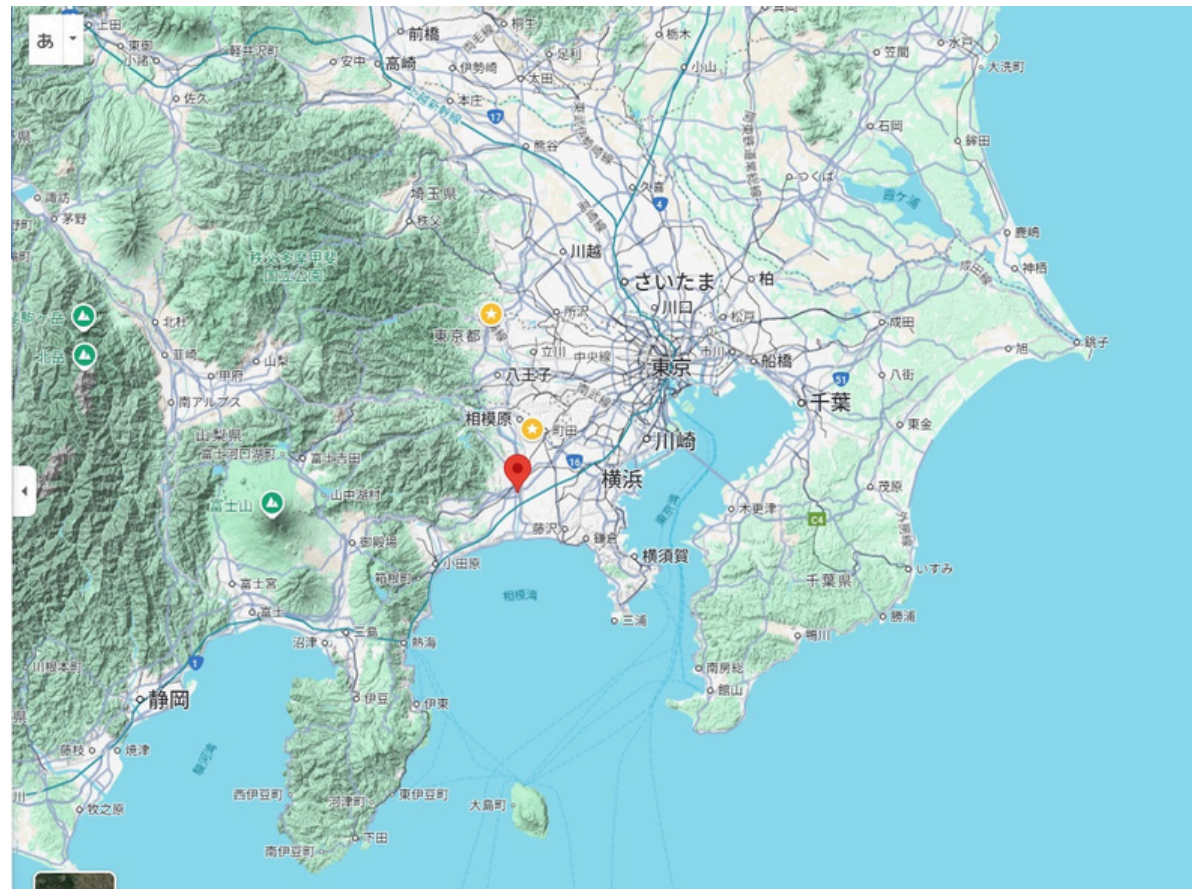
2025年7月25日(金) 9:00～11:00



# 神奈川県 厚木市立相川小学校

## 学校教育目標

豊かな自然の中で ひびきあう心  
学びあう仲間 夢を広げる相川小



児童数（2025年4月1日現在）

全校児童数 221人

学級数 12学級



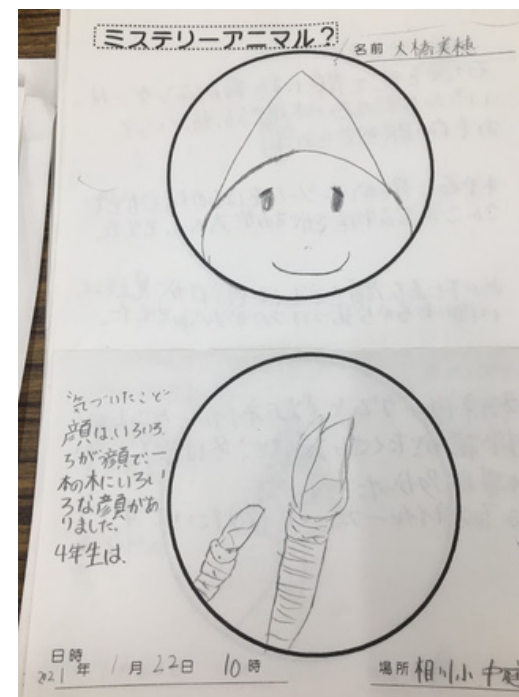
教職員数 35人

相川小イメージキャラクター  
「さがミン」





# 相川小学校でのネイチャーゲーム実践



生活科・総合的な学習の時間・放課後子ども教室・子どもフェスタ



## 03実践報告

実施日：2025 年7 月25日（金） 9時00分 ～11時00分

名称：ネイチャーゲーム入門講座

Teachers Wellness Time～先生たちの癒しの時間～

目的：先生方にネイチャーゲームを体験して癒しの時間をすごしてもらう

会場：厚木市立相川小学校 校庭 教室

指導員数：ネイチャーゲーム指導員1名

参加者：17名

内容：ネイチャーゲーム体験

ネイチャーゲームとは

実践例紹介

シェアリングネイチャーウェルネス体験

# プログラム

| 時間   | アクティビティ                  |
|------|--------------------------|
| 8:20 | 下見                       |
| 9:00 | あいさつ<br><ノーズ>⑩           |
| 9:10 | <わたしは誰でしょう>⑤<br><動物交差点>⑳ |
| 9:35 | <ジャンケン落ち葉集め>⑩            |
| 9:45 | <葉っぱちゃんあつまれ>⑤            |
| 9:50 | <自然へのインタビュー木>㉔           |

| 時間    | アクティビティ  |
|-------|--|
| 10:15 | 入門講座⑩<br>実践例⑤                                    |
| 10:30 | <自然の紋>⑮  |
| 10:45 | シェアリングネイチャーウェルネス<br><呼吸数えのメディテーション>⑤<br><生命の流れ>⑩ |
| 11:00 | まとめ 質疑応答<br>アンケート<br>終了                          |



## 下見

熱中症警戒アラート発令

屋外か室内か

昇降口ポーチ 屋根・風が吹き抜ける・ミストシャワー  
日かげ

担当者との打ち合わせ

会議室準備 エアコン・プロジェクター



## < ノーズ >

カラス・シマウマ・ハチ・ヒマワリ・

## < わたしは誰でしょう >

## < 動物交差点 >





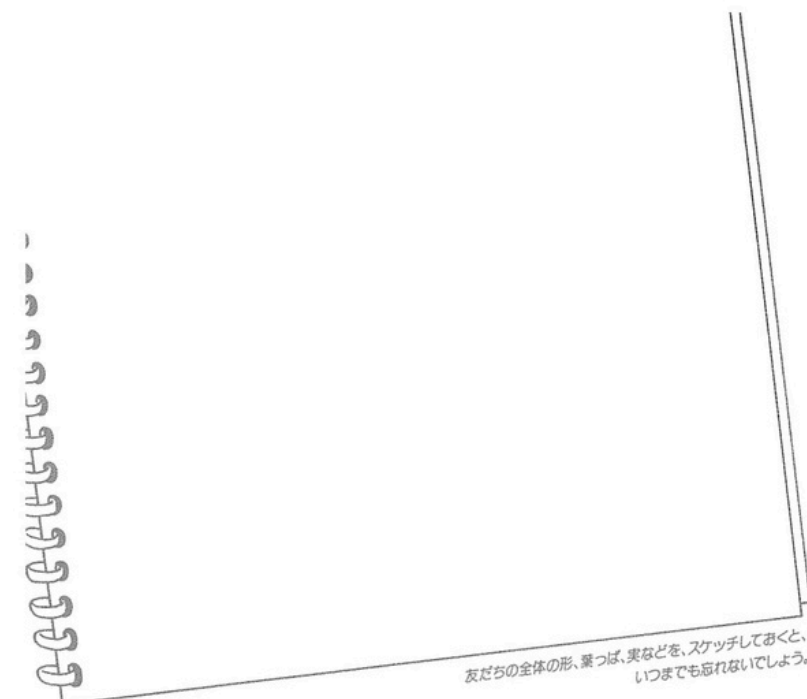
## <ジャンケン落ち葉集め>



## <葉っぱちゃんあつまれ>



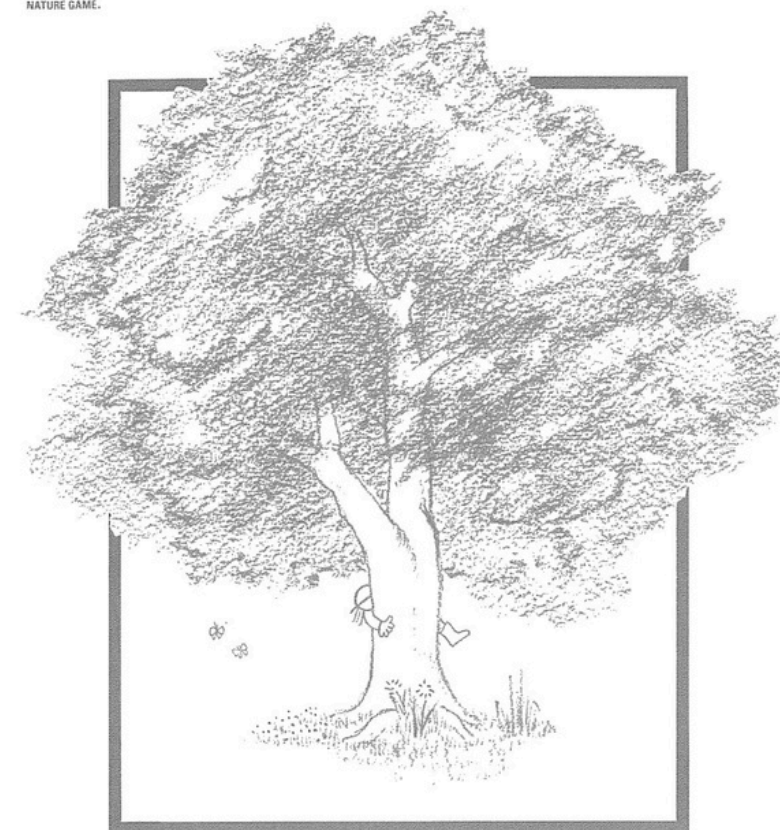
# < 自然へのインタビュー 木 >



## ●木へのインタビューカードの使い方●

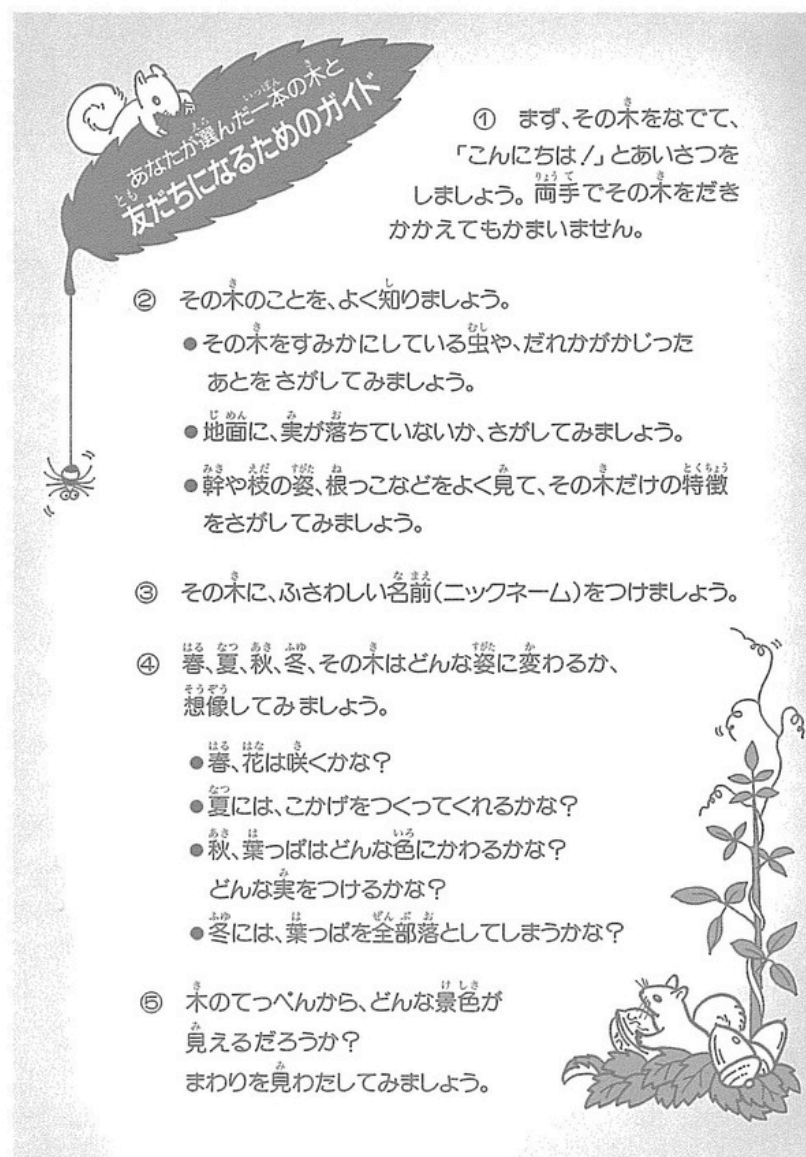
- ◆対象：小学校中学年以上
- ◆場所：公園やたいらな森や林など
- ◆用意するもの：木へのインタビューカード、えんぴつ
- ◆やり方
  - 1) インタビューしてみたい木を一本選びます。  
(ネイチャーゲームの「わたしの木」にインタビューをしてもいいでしょう)
  - 2) インタビューをする前に、「あなたが選んだ一本の木と友だちになるためのガイド」を読んで、あなたが選んだ木について、じっくり観察したり、想像してみましょう。
  - 3) カードに書かれたインタビューにそって、その木になったつもりで答えを書いていきます。
  - 4) 書き終わったら、どんなことを書いたか、みんなで話あいましょう。
- ◆指導する方へ
  - 1) 迷子にならないよう、活動範囲と制限時間を決めましょう。
  - 2) ウルシの木やハチの巣はないか、事前にチェックしましょう。

公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会 複写・複製禁



## 木への インタビューカード

年 月 日 / 場所 / 名前



## インタビューをはじめましょう

(あなたにふさわしい名前)

「 \_\_\_\_\_ さん。

これからあなたのことについて、おたずねします」

1) 「あなたのところに、どんな生き物(虫、鳥、その他の生き物)が遊びにきますか？」

答え：

2) 「あなたは、人や生き物たちに、どんなことをしてあげられますか？  
してあげられることを、おしえてください」

答え：

3) 「木のてっぺんから見て、あなたがもつとも気に入っている景色をおしえてください」

答え：

4) 「わたしたちに、何かしてほしいことはありませんか？  
してほしいことを、すべておしえてください」

答え：



卒業記念の木・校門の横のサクラ・ザクロの木・サルスベリ



# 入門講座

# パワーポイント

## ネイチャーゲーム入門講座

- ・ネイチャーゲームとは
- ・Sharing Nature 自然と人 人と人をつなげる 考え方
- ・ネイチャーゲーム 3つのキーワード
  - 1.自然への気づき
  - 2.わかちあい
  - 3.フローラーニング

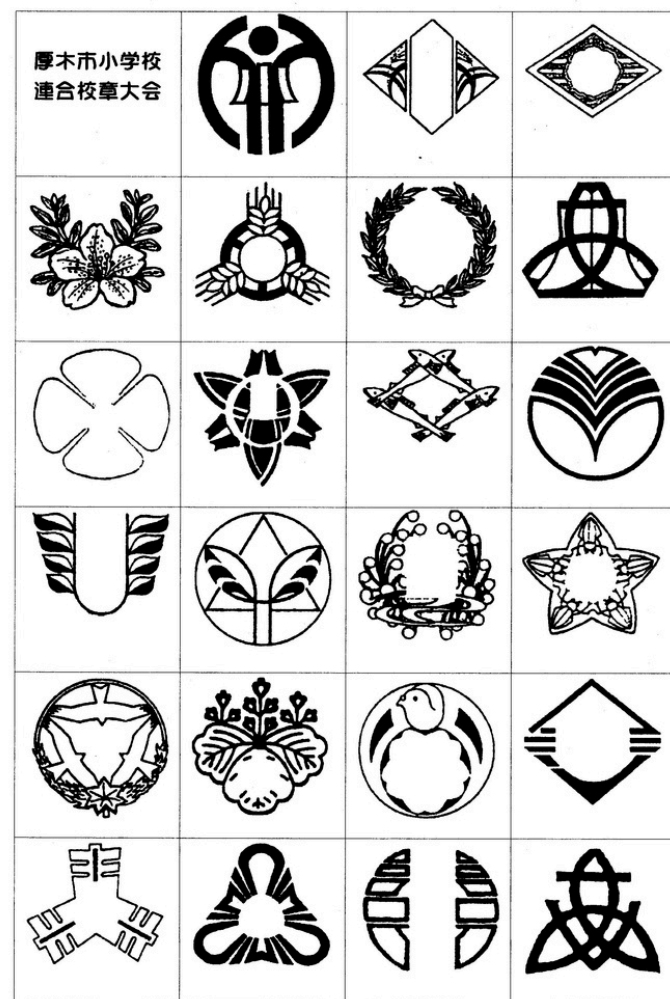
## 小学校での実践例





# < 自然の紋 >

お気に入りの葉っぱ  
校章のデザイン  
自然の紋作成





# シェアリングネイチャーウェルネス

## <呼吸数えのメディテーション>

## <生命の流れ>

シェアリング  
ネイチャー  
ウェルネスで実感！

Sharing Nature Wellness

シェアリング  
ネイチャー  
ウェルネス

- リラックス
- 呼吸を整える
- ホットする
- 五感をひらく
- 心を解放する

・自然のマイントフルネスを体験してみませんか？

### 自然の中で思いきり深呼吸…

自然とつながっている自分をイメージしながら深呼吸…。ふと注意を向けたものや音、色などを数える…。心惹かれたものとの一体感を味わう…。忙しい毎日のなかで身近な自然にふれてホットしたい時、思いたったらすぐにできるヒーリングエクササイズ、それがシェアリングネイチャーウェルネスです。

心と体にポジティブなエネルギーが満ちてくる。

自然に寄りそう未来につなぐ  
公益社団法人  
日本シェアリングネイチャー協会

シェアリングネイチャーウェルネスは新しいタイプの  
ネイチャーゲーム、生涯スポーツの一種です

スポーツ  
eig

シェアリングネイチャーウェルネス

No.185

生命の流れ(Flow with Life)  
～樹木の生命を感じ、呼吸により互いに命を与え合っていること  
を感じ取ります～

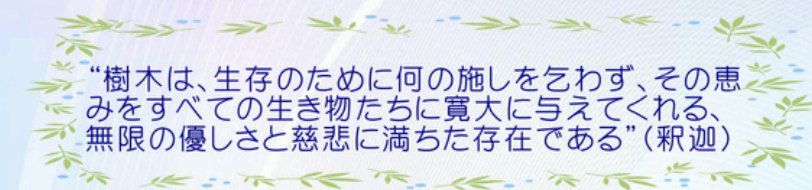
このエクササイズをするには、美しい森に行くか、あるいはあなたの心の中に森を思い浮かべます。

●あなたの顔を上げて、太陽のあたたかさを感じましょう。  
45億年の間、太陽の引力は、私たちがすむ地球を現在の位置、すなわち光とエネルギーを完全に受け取るのに最適な位置につなぎとめてくれました。森に生命をもたらしている日光を感じましょう。

●近くの樹木をじっと見て下さい。どのように空に伸びているでしょう？  
樹木の体の80%を構成する物質は、大気の中で生きています。樹木の体は、大地からではなく、大気や空のエネルギーを光合成によって取り込んで作り出されているのです。

●大きな樹木の幹、枝、葉を観察して下さい。樹木をつくっている物質はどこから来たのでしょうか？  
答えは大気からです。大気中の二酸化炭素から得られた炭素が樹木を形作っているのです。  
樹木の体のうち、生きているのは約1%に過ぎません。樹木は、幹の内側から外側に、そして枝の先から空に向かって成長します。樹木の体の99%を構成する木質は、樹木が空に向かって高く伸びる支柱となります。

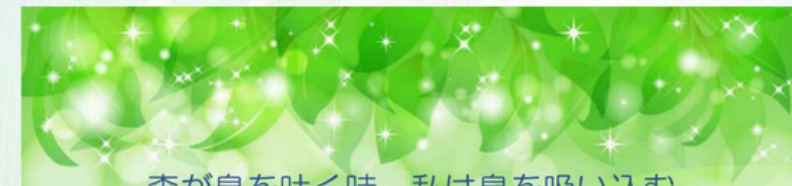
●太陽と同様、樹木は地球に大きな影響を与えています。  
森林は地球の肺であり、数えきれない生物に食物と隠れ家を与えています。森林が直接日光を遮り、葉からの蒸発散によって生みだされる水分は、気温を調整し、森林の動物が暮らしやすくしています。  
研究によれば、樹木は私たちに心の安らぎと、精神的で創造力あふれるインスピレーションを与えてくれます。都市では、近隣の樹木が土地のアイデンティティを生み出し、人々を親密にし、よりポジティブな関係を築くことを助けます。窓から樹木が見えたりすると、人の手術後の回復を助けるそうです。



“樹木は、生存のために何の施しを乞わず、その恵みをすべての生き物たちに寛大に与えてくれる、無限の優しさと慈悲に満ちた存在である”(釈迦)

太陽と樹木は、創造に満ちた慈悲のシンボルです。私たちが生命の流れや、すべての生き物を勇気づける愛の流れと一つになる時、生命を統合する原則は「調和」です。

あなたが樹木やあらゆる生き物との聖なるつながりを深めるには、森に出かけて、メリッサ・クリーグの「Tree of Light Meditation」という詩を口ずさんでみて下さい。



森が息を吐く時、私は息を吸い込む。  
私が息を吐く時、森は息を吸い込む。  
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。

As the forests exhale so we inhale.  
And as we exhale so the forests inhale.  
In giving we receive and in receiving we give.

メリッサ・クリーグ 『Tree of Light Meditation』

あなたが呼吸をするたびに、近くの樹木や森の生き物たちに息と命を与え、逆に与えられると感じてみましょう。

引用:『空と大地が私に触れた』P.66



## 04 アンケート結果

(1) ネイチャーゲーム入門講座はいかがでしたか？

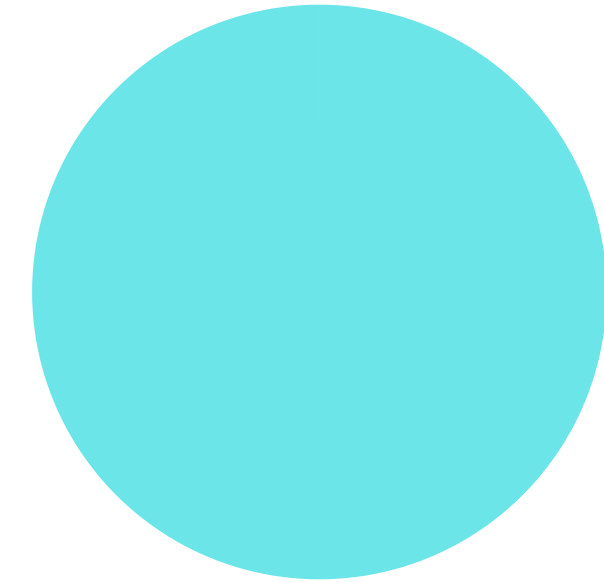
(2) 今回の研修で印象に残っていることは何ですか？  
また、それはなぜですか？

<ノーズ><動物交差点>

- ・ 穏やかな気持ちで活動が始められました。
- ・ 生きものについて想像をふくらませたり、人と会話して新しいことを知ったりしながら教え合う楽しさも感じることができました。
- ・ いろいろな視点でたずねていくのがコミュニケーションでもあり、生きものの生態の視点にもなりおもしろかったです。
- ・ 学級活動や授業の導入に活用できそうだと思いました。

<木へのインタビュー>

- ・ 自分の木を選ぶことができた。
- ・ 木や葉をまじまじと見たらおもしろかった。



とても満足  
100%




### < 自然の紋 >

- ・ お気に入り葉を使っでのデザインも素敵で、図工で子どもたちにも取り組ませてみたいと思いました。
- ・ 自然の紋をクラスみんなで飾ったらとても素敵だなと感じました。

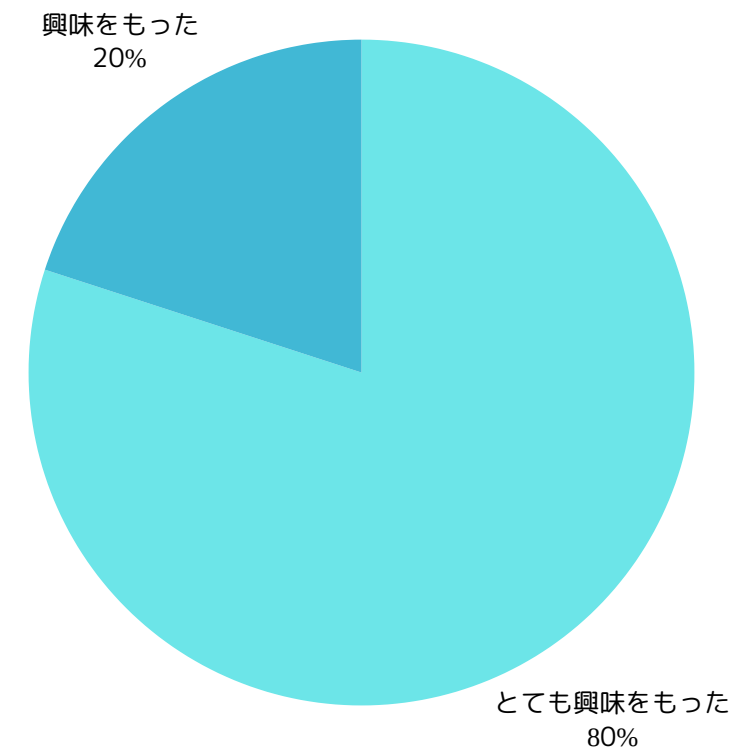
( 3 ) 今回の研修で、もう少しこうして欲しかったなあ・・・ということはありませんか？

- ・ 春、秋、冬の活動も体験したいと思いました。
- ・ 外で自然を感じる時間がもう少しあってもよかったなと思いました。
- ・ ほほえみ広場（相模川河川敷の公園）でいろいろ体験したかったです。

( 4 ) ネイチャーゲームを教育活動に活かしていけそうですか？

- ・ はい！もちろん！そのものだけでなく、いろいろな場面で活用できそうです。
- ・  いけそうです！
- ・ 相川小は自然豊かなのでおおいに活用できると思いました。
- ・ 理科や総合に限らず、いろいろな教科、学年で活かせると思います。
- ・ コミュニケーションに課題のある子たちを教えているので、そこに活かしていきたいと思います。

### (5) ネイチャーゲームに興味をもちましたか？



- ・癒されました。そして楽しかったです。
- ・久しぶりに自然と触れ合った。
- ・ゆったりした時間の中で活動できたので、自然を身近に感じた！
- ・「自然」に対してより近く感じることができました。
- ・どれも楽しみながら活動できてよかったです。勉強になりました。
- ・ネイチャーゲームにはさまざまなアクティビティがあり、順序や流れも段階をふんで組み立てられていることがよくわかりました。
- ・自然豊かな相川小にぴったりの実技研でした。



## 05 成果と課題

- ・先生方にネイチャーゲームを体験して、葉っぱや木への関心をもったり、生きもののことを考えるおもしろさを感じたりしてもらうことができた。
- ・今後の教育活動に活かしていけそうだという感想があったので、継続してサポートをしていこうと思う。
- ・今回の講座では時間に限りがあったので、シェアリングネイチャーウェルネスをじっくり体験してもらうことができなかった。でも少しはのんびりと癒されたのではないかと思っている。
- ・できれば秋や冬にも先生方と一緒にネイチャーゲームをする機会をもちたいと思っている。
- ・これからも子どもたちや先生たちにも「自然が好き」で世界を変えるシェアリングネイチャーを広めていきたいと思っている。



ご清聴ありがとうございました