

Sharing Nature News Letter

ネイチャーゲームの森

vol.70
15 June 2010

本誌はネイチャーゲームの奥底にある“Sharing Nature”（シェアリング・ネイチャー）をテーマに自然と人のつながりやつき合い方を見つめる情報誌です。



特集 ネイチャーゲームの癒し力



ネイチャーゲームの森 70号

ネイチャーゲームは米国のナチュラリスト ジョセフ・コーネル氏により発表された活動です。みる・きく・さわる・かぐなど、私たちひとり一人が持っている感覚を使って、楽しみながら自然を体験する活動です。

シェアリングネイチャーを深めよう	5
くらし時間のネイチャーゲーム〈狩人の訓練〉	6
達人から学ぶ「ふりかえりは難しくない」	7

盛口 満の生きもののおもしろ博物誌「子どもたちの自然観」	7
気になる木「日本一大きな木」	8

Sharing Nature Column

・ 森の手紙 ・

vol. 9



森を歩くと、いろんな生き物に出会う

虫や、小鳥、時にはリスやウサギたちにも

彼らがどんなふう生きて、どんなふう感じているか

知りたくなったことはないだろうか

ボクはこのカエルくんに訊いてみるよ

キミは誰に聞いてみる？

—— ネイチャーゲーム（自然へのインタビュー）
さまざまな自然のものへ
インタビューをします。

写真・林 昌尚
文・高畑吉男



Special feature -09

健康とネイチャーゲーム

ネイチャーゲームの癒し力

取材・文／小笠原英晃
取材協力／降矢英成（赤坂溜池クリニック）
林 真一郎（グリーンプラス）
写真提供／小笠原英晃 編集部
構成／編集部

森林療法&植物療法の
エキスパートたちから見た
ネイチャーゲームの癒し力とは？

ネイチャーゲームの体験者の多くが、「自然に癒された」「自然から元気をもらった」との感想を述べるように、指導者の方々も、ネイチャーゲームが癒しや健康につながる活動だと実感しているのではないだろうか。しかし、ネイチャーゲームの具体的な効果についてはこれまであまり検証はされてきませんでした。そこで今回、森林療法の第一人者の降矢英成医師、植物療法の専門家である林真一郎さん、さらに一般の方々にもネイチャーゲームを体験していただき、ネイチャーゲームが「癒しや健康」にどのように効果があるのかを探ってみたいと思います。



降矢英成さん プロフィール
赤坂溜池クリニック院長。人間を全体的な視点から捉えるホリスティック医学の理念をモットーとして、心療内科を中心に、帯津三敬病院、統合医療ビレッジなどでも診療を行っている。NPO法人日本ホリスティック医学協会常任理事、メディカルハーブ広報センター常任理事。著書「森林療法ハンドブック」。



林真一郎さん プロフィール
薬剤師。グリーンプラス株式会社代表。ソフィアフィットセラピーカレッジ代表。日本ホリスティック医学協会運営委員、日本メディカルハーブ協会理事。ホリスティック医学としてのアロマセラピーやハーブ療法の普及に取り組んでいる。著書「メディカルハーブの事典」他多数。

自律神経の測定によって 癒し&健康効果を調査

今回、ネイチャーゲームの癒し&健康効果を調査するという目的での体験会が行われたのは5月6日(木)、場所は東京都内の戸山公園です。参加者は8名で、ほとんどがネイチャーゲーム初体験とのことでした。講師は、指導者育成、エコツアー、国際プロジェクトなどを長く担当していたトレーナーの三好直子さんが務めてくれました。

今回、癒し&健康効果を調査する方法として選んだのは、自律神経バランス分析法。指先につけたセンサーから心拍リズムを読み取り、一拍一拍毎の脈拍のゆらぎを解析することで自律神経の健康度やバランスが数値化され、ストレス抵抗度などがわかります。体験前に降矢先生(医師)が7名の参加者の自律神経の測定を行い、その後公園内へ。

最初のアクティビティは〈かさね色〉。各自が森の中の様々な色を探し、白紙の短冊に色紙を2枚貼り合わせて自分なりのタイトルを付けます。続いて〈サウンドマップ〉。一人きりになって周囲から聞こえてくる音をイメージした記号や線で描き、地図で表現します。最後は〈目かくし歩き〉。二人組になって一人が目隠しをし、もう一人がパートナーを誘導しながら様々な自然の表情を感じさせるように連れて歩きます。それぞれの体験後のシェアリングでは、笑いや「なるほど」といった共感の声が響き、1時間半という時間があっという間に過ぎたよう。さて、ネイチャーゲーム体験前と体験後ではどのような変化があったのでしょうか？ まずは参加者の感想からご紹介しましょう。



<かさね色>では、「清輝」「春光青緑」「緑春の風」「こもれ陽若葉」など、皆さん瑞々しい若葉の色や陽光、爽やかな風などを色で表現。

癒し産業に関わる参加者たちが ネイチャーゲーム体験から得たものとは？

●鈴木こずえさん(ボディセラピスト)・・・音を絵で表現するのは初めてで、普段使っていない脳や感覚器を使った感じがしました。〈目かくし歩き〉でも五感がフル回転！木や葉を触った感覚も普段より研ぎ澄まされていたように思います。これからは目からの情報だけでなく、感覚器官ももっと活用してみたいです。終わってみたら身体の力がとても抜けていて、リラックスしていました。

●林 恵里さん(ツリーイングクライマー)・・・普段あまり意識することのない五感を使ってワクワクしたり、ホッとしたり。大樹に寄りかかって腰掛けていたら大きな安心感に包まれて、森の心地よさを感じていました。五感を意識することで、より多くの癒しを得られたような気がします。でも、どんな森でも癒しは得られるのかなあと、考えてしまいました。

●宮内加奈子さん(アロマセラピスト)・・・普段なかなか意識しない五感を改めて感じる時間。どれもワクワクする体験ばかりで、子どもの頃、自然にやって

いたようなことでした。そして五感をバランスよく使ってあげると体と心がこんなに喜ぶんだと気づきました。どこでもできる贅沢な自然とのセッション。身近な自然でもやっていきたいです。

●松尾祥子さん(アロマセラピスト)・・・自律神経の測定の際は緊張しました。でも、木々の緑、土、光、爽やかな風、講師の穏やかな人柄で自然と気持ちも伸びやかに。活動を通して知覚を開放し、自分の直感に任せ、自分を表現し人と関わることを楽しむと自然に呼吸は深くゆったり。自分を取り戻したように感じた。さらに参加者が自分にとって、遊び仲間になって心的距離感が変化しようにも思いました。

●林 真一郎さん(ハーブ研究家)・・・たとえば、音に意識を向けると、たくさんの音が重層的に自分の周りを囲んでいることにびっくりしました。私は常々、自然体験は森や海に行かなくても都会の中でも楽しめるのでは？と思っていたのですが、それを確認することができました。また、むしろ大人こそ体験すべきでは？と思いました。

●横山 将さん(カウンセリングツールメーカー勤務)・・・何気なく通り過ぎてしまう都会のちよつとした自然にも新しい感性で触れることができました。自然に触れ合う活動はいろいろあると思いますが、ネイチャーゲームはまるで遠赤外線でじんわりと体の芯から温まるような、心地よい感覚でした。

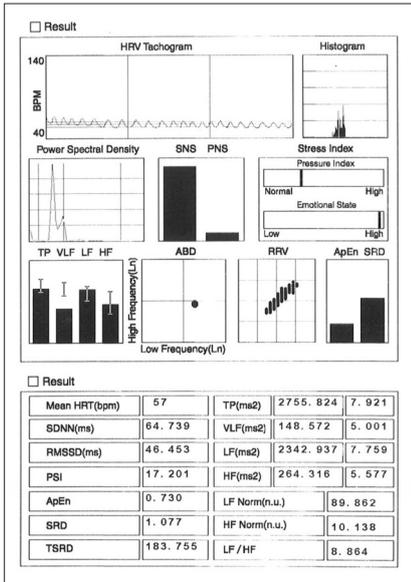
●佐々木一岳さん(広告代理店勤務)・・・〈サウンドマップ〉では音を聞きながら次第にリラックスしていくのがわかり、〈目かくし歩き〉では音や感触がよりリアルに感じられました。今回の体験を通して僕たちは自然から様々な恵みや恩恵を受けているのだと思いました。ただそこに身を置くだけでこんなにも心地よく癒される。自然に触れ合う大切さを思い出しました。

健康度は女性の方がアップ
 〈目かくし歩き〉は森林療法的!?

このような感想から、ネイチャーゲームの持つ癒し効果を皆さんそれなりに実感された様子がかがえます。次は、体験後の自律神経の測定結果についてはたして癒し・健康効果は確認できたのでしょうか？



降矢先生によると、自律神経の健康度（または疲労度）の指標としては、一般に健康人は30以上で、今回の7名の被験者を平均すると43・5（体験前）だったので健康人の範疇。体験後は平均43・6で、体験前とほぼ同じ。個々の変化を見ると、上昇したのが3名（男1、女2）、不変が2名（男女1名ずつ）、低下が2名（男女1名ずつ）。また、男女で若干の違いが見られたそうです（健康度は女性の方がアップ）。



バランスを示す検査では、LF（交感神経の成分）とHF（副交感神経の成分）の比率である「LF/HF」が2以下であればリラククス傾向、2以上は緊張・興奮傾向と判断します。しかし、緊張・興奮状態は「ワクワクした」という活性化した状態も含まれているので、必ずしも悪いということではありません。

7名の測定結果は、体験前はLF/HF(2)（緊張・興奮）が3名（男1、女2）、LF/HF(2)（リラククス）が4名（男女2名ずつ）で、体験後も同じく緊張・興奮状態が3名（男2、女1）、リラククス状態が4名（男1、女3）。個々の変化としては、緊張・興奮状態に変わったのが3名（男2、女1）、リラククス状態に変わったのが1名（女性）、前後で変化がなかったのが3名（男1、女2）でした。

降矢先生の解説によると、緊張度が増したのは、人前での発表やシェアリングがあることや人との共同作業などの影響、あるいはゲーム的要素があり、グループで行なうことの影響がうかがわれるそうです。また、今回の測定結果からははっきりとしたリラククス効果は確認できなかったものの、自律神経の測定だけが癒しや健康の評価基準になるわけではないということです。

癒し・ストレス緩和を重視した独自の森林療法プログラムを実施している降矢先生の個人的な感想としては、今回のネイチャーゲーム体験では「目かくし歩き」が一番やりたかったアクティビティで、「これは森林療法としても有用性が高い」と感じたそうです。その一方で、ネイチャーゲームにおける「発表とシェアリングをする意味合いなどが以前から気になっていた」とも、「癒しやストレス緩和を目的に来る疲れた人は、『評価から離れたい』という意識があるので、教育的な目的でやる時と、癒し・スト



降矢先生によると、「体験後、健康度が上昇した3名のうち、2名はかなり上昇しており、一部の人にはとても良い結果が出ている」そう。

レス緩和の目的（森林療法的なスタンス）でやる時とは、発表やシェアリングの時間を減らすなどの違いがあってもいいのかなと思えます（降矢先生）。

つまり、可能な限りストレスとなる要因を省くことで、より癒し効果が期待できるということ。だとすれば、ネイチャーゲームを実施する場所（環境条件）、アクティビティの選別、指導者のファシリテーションスキルなどによって、参加者のリラククス度にも違いが生じるのかもしれませんが、また、自然というフィールドも癒しの重要なファクターです。

ハーブやアロマセラピーの普及に尽力しているグリーンフラスコの林さんは、こう語ります。「私たちも『先生は自然!』とのスタンスでセラピストの教育に携わっていますが、ネイチャーゲームの指導員さんの役割（スタンスや技能）にはとても学ぶべき点が多いと思います。自然をベースにしたセラピーと自然体験活動を結び意味でも、ぜひネイチャーゲーム協会さんと情報交換やコラボレーションをさせていただきたい」。癒し・セラピーとネイチャーゲームの接点、それは、いかに自然のリズムと共振・共鳴できるか、ということではないでしょうか。今回は、ネイチャーゲームの潜在的な癒し効果と課題が見えたように思います。日本協会としては、今後も降矢医師や林さんらのご協力を仰ぎながら、さらなる検証を進めていく予定です。

シェアリングネイチャーを深めよう

— ジョセフ・コーネルからの メッセージ

生命の 一体性 2

翻訳：藤牧智子

Joseph Cornell's Message from Ananda



Joseph Cornell ジョセフ・コーネル

1950年米国カリフォルニア州生まれ。野外教育インストラクターを経て、1979年『Sharing Nature with Children』（邦題：『ネイチャーゲーム1』柏書房）を発表。現在、世界的なナチュラルリストとして活躍。米国アナタ村で瞑想やヨガ、菜食主義を取り入れた自然と調和する日常生活を送っている。シェアリングネイチャーワールドワイド会長。（社）日本ネイチャーゲーム協会名誉会長。

前号では、「人びとに自然の中の歓びを感じてもらおうお手伝いをするにはどうしたらいいか？」について書きました。私は、「ネイチャーゲームの指導者として、私たちがどれだけの効果を発揮できるかは、私たち自身の自然体験の深さによって決まる」と考えています。すべてのネイチャーゲームリーダーが、自然への意識と愛を育むために、毎日インスピレーションに満ちたアクティビティ、または、瞑想を行なうことができれば、どれだけ素晴らしいことでしょう。

本号では、ネイチャーゲーム指導者の皆さんに具体的なレッスンを提案したいと思います。左記のネイチャーゲームアクティビティの中から、あるいは、この他にあなたにインスピレーションを与え、内省を促すアクティビティがあれば、その中からひとつを選んで実践することをお勧めします。

Expanding Circles
〈感覚の輪〉

Silent Sharing Walk
〈サイレントウォーク〉

Vertical Poem
〈バーティカルポエム〉

John Muir's Game
〈ジョン・ミューア ゲーム〉

Stillness Meditation
〈スタイルネスメディテーション〉

Trail of Beauty
〈美の小道〉

ジョン・ミューアは、「木（と自然すべて）を知るには、木自身と同じように心配事や時間から解放されていなければならない」と言っています。私は、美しい風景をより深く味わうために思考を鎮めたいと思うときには、グランドキャニオンを訪れたときにインスピレーションを得て書いた詩を繰り返すことにしています。

心を沈黙に導き
思いをめぐらすことを止める
思はならない
目の前にあるすべてのものに
自分を忘れるなかで
私はすべてのものになる
皆さんが、毎日自然の中の歓びを感じ、わかちあうことができますように。

John Muir
ジョン・ミューア
1837-1914

米国の自然保護の父、国立公園システムの礎を築いた人物。現在でも米国の環境保護運動に強い影響を与え続けている。カリフォルニア州ヨセミテ国立公園は、ミューアの働きかけによって1892年に誕生。環境保護団体「シエラ・クラブ」初代会長としても有名。

ネイチャーゲーム〈バーティカルポエム〉 まわりの自然を感じながら詩をつくります。

【手順】

1. 自分が気に入った場所を見つけます。
2. 五感で自然をじっくりと感じます。
3. その場所にぴったりの言葉を考え、紙に平仮名で縦に書きます。
4. 縦に書いた平仮名をそれぞれ頭文字にして、横に文章を加えて詩をつくります。

き 聞こえるよ
よ 夜風も通る金川の森
う 美しき人と自然のハーモニー
せ 制するのではなく共に生きよう
い いつまでも いつまでも
(作：能登真人)

ジョセフ・コーネル 近況報告

ジョセフとアナンディ・コーネルは、北米カリフォルニア州、アナタ・ワールド・ブラザーフッド・ビレッジに35年以上暮らしてきました。昨冬、アナタ村の創設者スワミ・クリヤナダが創設したスワミとしてのイニシエーションを受け、栄誉を受けました。

くらし時間の ネイチャーゲーム

狩人の訓練

【狩人の訓練のやり方】

- ①自分が気に入った場所を見つけて腰を下ろします。
- ②キョロキョロしたりふりかえったりしないで、じっと動かずに自分の気配を消してまわりの自然の一部になりきります。
- ③まわりで起こることを静かに観察します。

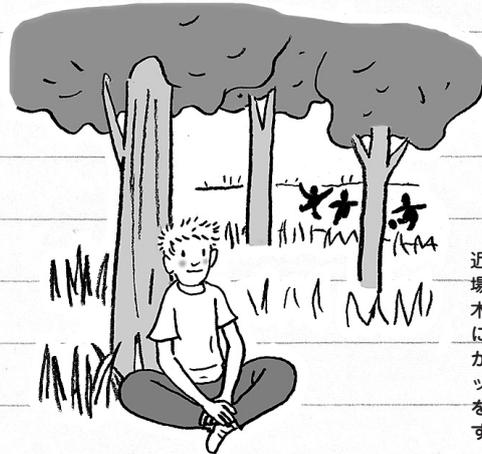


じっと動かずに自然にとけ込み、自然との深い一体感や静寂を味わうネイチャーゲーム。野生動物を驚かすことなく観察したい時にもこの活動が有効です。



竹林整備のひととき、クワを持ったまま竹林の一部になりきる…まわりから聞こえてくる音や気配を静かに感じる。私が受信モードになったとたんに、自然からのメッセージがたくさんキャッチできる。

行きつけの森の中、茂みに腰を下ろして自分の気配を消していたら、すぐ近くまで鳥がやってきた。鳥たちの動きを静かに見つけて、鳥の声を耳を澄ませてみる…鳥たちの会話ができるような気がしてきた。



近所の公園。人が集まる広場や遊具から離れて静かな木立の中に入ってみた。気に入った場所で木に寄りかかり、あぐらをかいてリラックス。自分と自然の波長を合わせるようにほんのわずかな時間を過ごした。

私の職場である「グリーンスポーツみなまた」では、春の大事な作業の一つに竹林整備があります。ここは海辺の照葉樹の森の中にあるキャンプ場ですが、竹林もあるのです。これは昔、漁師さんたちが漁の道具の材料を自給するため、竹を植えたのがはじまりだとか。しかし、漁具の素材がプラスチックに取って代わられた現在、使われなくなった竹はキャンプ場や森の中にどんどん入り込む厄介者になってしまったのです。そこで、毎年3月から5月にかけては、森に侵入する竹を小さいうちに駆除する竹林整備が日課となっています。

その作業の途中、毎日のように行なって

いるのが「狩人の訓練」です。森の中で作業をしていると、何かの気配を感じることがあります。そのような時はクワを持ったまま一瞬で木になって、その気配に耳を澄まします。じっと動かず、息もそっと抑えて森の一部になっていると、やがてコゲラやヤマガラが頭上の木の枝にやってきたり、目の前でアオゲラが大きな音を立ててドラミングを始めたりするのです。

鳥や獣の気配だけでなく、竹がこすれあって「キュウキュウ」と鳴く音、人の背丈より大きくなったタケノコの先端にたまった夜露が、ポタリ、ポタリと、まるで雨のように根元の草をぬらす音、皮が落ちた直

後の若竹のモグラの毛並みのように柔らかな感触、竹の切り株で発酵した雨水が虫を呼び寄せる甘酸っぱいにおいなど、竹林に満ちているのちの不思議さに出会うこともできます。

森の中にそっと佇んでいると、自分のからだからも根っこが伸びて、木や竹の根っこと絡み合い、鳥や虫、獣たちともつながっていくような感覚を覚えます。そして、仕事の合間の短い時間でも「狩人の訓練」を続けていけば、森でいのちをつないでいた遠い時代の祖先たちの後ろ姿も、いつか垣間見ることができるよう気がしています。

(小里アリサ／熊本)

達人

から学ぶ

【その九】

ネイチャーゲームトレーナー
阿部利也さんの巻



あべ としや

職場にも持ち込んだ緑のカーテンも自宅では5年目。今年
は新しい種類の植物にも挑戦中。
ツルムラサキの成長の速さに驚嘆しています。

募集中

このコーナーでは、全国の「達人」情報やリクエストを募集しています。ある分野でのネイチャーゲームの達人、熟練指導員の達人技、あの人の技を聞いてみたい...どしどし応募ください。
sasaki@naturegame.or.jp



●「ふりかえり」の意味

「わかちあいがいうまくできない...」という話をよく耳にします。

アクティビティのあとの話しあいのことを「わかちあい」と思い込んでいることが多いようです。

「わかちあい」は、「さあ、わかちあいましょう!」と言ってもできるものではないでしょう。ましてや、ネイチャーゲームの実践において必須ではありません。先に述べたことは「ふりかえり」と呼ぶのが適切です。

受講したリーダー養成講座では、たくさん「ふりかえり」をしました。楽しい時間でした。その印象が強いため、アクティビティのあとには必ず「ふりかえり」を行なうもの、という意識が残っているのではないのでしょうか。うまく話をまとめよう、気のきいたセリフを言おうと意識していませんか。あるいは、くどくなっていますか。

●「ふりかえり」の三つのパターン

「ふりかえり」には、どんな意味があるのか考えていくと、難しく考えなくても気軽に実施できるようになります。ここでは、三つに分類しました。フローラーニングとあわせて、そのときのねらいを明確にすれば、より効果的なプログラム展開ができるでしょう。

一つ目は、アクティビティの延長線上で、実施することがその一部になっているものです。(はじめまして)のように、意図的に参加

アクティビティのあとにする「ふりかえり」について、苦手、難しい、ワンパターンになってしまう、という声を聞きます。トレーナーの阿部さんにそのコツを聞いてみました。

者に発言してもらおう「ふりかえり」を実施して、カワウソの状態を發展させていくことなどが、これにあたります。

二つ目は、自分の体験を誰かに伝えたい、あるいは他人の体験を聞きたいときに行なうもので、感覚をシェアするものです。(フィールドビンゴ)で、他のグループが見ていないものを発見したときなどは、自然発生的に「言いたい! 聞きたい!」と思いますよね。

三つ目は、自分の体験や感じたことを、心の中に刻み込みたいときに行なうものです。(狩人の訓練)のとき、感想を言ってもらいました。参加者はじっくりと考えてから言葉が出てきました。それまでの間、体験したことを自分自身で消化し、腑(心)に落としただから言えるようになったでしょう。言葉で表現することによって、きちんと心に整理することができたのです。

なかには、言葉にできない人もいました。その人には、「無理に話さずに心の中に入れてたまま帰って、ときどき思い出してみてください」と伝えました。逆に、「あとで、発表しません。ちょっと恥ずかしいことでも、自分の気持ちに素直になつて体験してみてください」というケースもあります。その時は、一緒に、集まった後の空気(場)と一緒に過ごすことで、内面から微笑みが浮かんできます。これも、言葉を介さない「ふりかえり」の場面だと言えます。

盛口満の sawage

生きもののおもしろ博物誌

ふどてたちの自然観 No.13

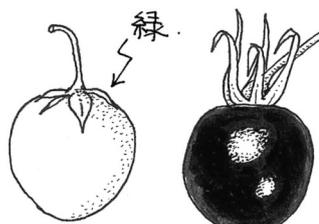
沖繩のお年寄りに植物の話の話を聞くと、それぞれの草や木に、固有の名称や用途があったことが聞きとれる。一方、今の中学生と話をすると、身近な植物でも、それこそ「草」としてひとまとめにされてしまっていることに気づかされる。「草なんて名前の草なんて、ない」

植物好きの僕は、ちよつと憤慨してしまふ。そして何とかせねばと、思ってしまう。

思いついたのは、授業の教材に野菜をとりあげてみようという作戦だ。野菜なら、どんな子だつて名前を知っているはずだ。そして知っているつもりでも、野菜には知らないことがたんとある。

例えばジャガイモ。イモは誰でも知っている。育てたことがある人も多いだろう。ジャガイモが花をつけるのも、まあ見たことがあるかもしれない。じゃあ、ジャガイモの実を見たことがあるだろうか? さらに、その実を食べてみたことはあるだろうか。

ジャガイモの実にはいくつかの謎がある。まずめつたに実らない。さらに熟しても緑のままだし、味も変。なぜか。一言では言えないが、そこに彼らの生きる知恵が隠されている。野菜は食物だけ生き物なのだ。



緑 ジャガイモの実 アホマトの実

もりぐちみつる

沖繩在住のフリーライター。リースクール講師や大学准教授の顔をもつ。著・編書「田んぼの恵み 八重山のくらし」(ポーターイック/2010)「ゲッチョ先生の野菜探検記」(木魂社/2009)。全国研究大会in沖繩(5/28~30)講師。

イベント REPORT

ネイチャーゲーム自然教室 雪の森で「100」体験!!

2010. 3/26(長野県)
2010. 3/27(神奈川県)
宮川裕子(神奈川県)

で見ることが楽しみです。親元から離れた雪の別世界で、娘はふだん以上の笑顔で生き生きと輝いていました。



「マイかまくら」でニコリいい笑顔。雪の森の思い出になりました。

指導力アップセミナー2

2010. 3/27(神奈川県)
園田恵一(東京都)

「ネイチャーゲームのアクティビティは、指導者によって様々な展開方法があります。そして、その方法を選んだ、それぞれの理由があります。そこに正解はなく、みな正しいのです」このような導入で始まった今回のセミナーでは、アクティビティを体験するだけでなく、自身自身が指導した場合を想定して、その理由や意見をお互いに伝えあいながら進んでいきました。一つひとつのアクティビティをいろいろな角度から検証することによって、ネイチャーゲームが持つ精神性の部分を改めて考える機会となりました。講師の「もやさん(宮本雅行さん)」は、「コーネルさんの指導は、一見、参加者を自由に操るような指導にみえますが、実はコーネルさんは参加者の気持を常に受信し、参加者と一体となって流れをつくらせているだけなのかもしれません」と言われました。



<マイクロハイク>の導入の実習風景。先に虫メガネを目にあててから寝転がる。宮本講師の技を伝授していただきました。

9歳の春休み、娘は雪の戸隠を体験してきました。夏に続いて2回目の参加です。スキーなどの雪遊びではなく、ネイチャーゲームを通しての雪遊びでは、その名の通り冬の動植物や気候などの「自然」をからだで感じることができません。それは、都会育ちの娘にとって貴重な経験となりました。

楽しかった「かまくらづくり」。雪合戦に雪だるま。雪の上についた動物の足跡に感動し、夜のお散歩では満月に照らされた雪景色の明るさにびっくり。木のおい、雪の冷たさ重さも感じたことでしょう。

親としては、娘の言葉では語りつくせないほどの体験がどんなものか、ブログ

Reported by
◇ みやかわ ゆうこ(母) 川崎市在住。3児の母親。出産前は夫と山登りやネイチャースキを楽しみましたが、ここ10年は行っていません。
◇ みやかわ もあな(子) 英語、ピアノ、フラ、陸上が特技。3人兄弟の一番上。友だちもいっぱい。夢はペラペラのお花畑にすること。
◇ そのだ けいいち まちだネイチャーゲームの会。おてん、盛り事務の仕事の合間に、幼稚園児たちの自然遊びを楽しんでいます。

日本で一番大きな木を教えてください。



鹿児島県蒲生町のクスノキ (写真/杉本 崇)

木の場合、幹の太さや樹高が大きさを定義に当てはまります。幹周については環境省の測定調査によると、鹿児島県蒲生町のクスノキが24.2mで日本最大とされています。一方、高さについては公的な記録がないため諸説ありますが、高知県大豊町の「大杉」、愛知県鳳来寺山の「傘杉」、秋田県二ツ井町の「きみまち杉」がいずれも60m近い樹高を誇り、日本一とされています。どの巨木も圧倒的な存在感がありますので、ぜひ訪ねてみてください。

さて、クスノキやスギは、神社の御神木として祀られることが多い樹種でもあります。日本には、古代より神が天から降臨する際の目印として、幹周の太い木や、天高く伸びた木が相応しいとされ、クスノキやスギの巨木が選ばれたのです。こうしたことに思いを馳せると、大クスや大スギに独特の霊気を感じることも納得できますね。

なぜ? なに? どうして?

気になる木

教えてくれるのは...

森林インストラクター
東京会副会長
小菅智彦さん

理事長職・理事職退任のご挨拶

この4月より縁あって国立大学法人東京農工大学に着任したことに伴い、大学専任教員として教育・研究等に専念するために本年3月末日をもって当協会理事長職を、また5月19日付をもって理事職を退任させていただくこととなりました。

公益法人役員と国立大学教員との兼業は文部省通達（昭和58年文部省人事課長通知）により従来は認められていたのですが、国立大学法人化に伴い現在では各大学の裁量にて判断することとなっております。勤務校からは、当面は新任の大学専任教員として教育・研究等に専念することを求められているため、この際、大学関係以外の全ての公的役職から退くことにいたしました。

会員・役員の皆様はじめ、これまでご支援いただいた皆様方には突然のご報告となり驚かされている方もおられるかと思えます。内示が着任直前だったこと、内示までは公表することができなかったことからこのような形のご報告となってしまいました。

ネイチャーゲームは1986年の日本での普及開始以来、誰もが自然に親しめる自然体験・自然ふれあい活動として全国各地に

広がりました。このことは環境教育や持続可能な社会のための教育の上で、一定の役割を果たすことができたと考えております。

その一方、皆様ご存じのように昨今の公益法人改革、事業仕分け等による国の事業の見直し、また環境教育分野で公的支援を受けた各種活動プログラムの普及が進むなど、当協会をとりまく状況はここ数年急速に変化しつつあります。このような状況の中、当協会の組織・経営基盤をより一層強化することが求められております。

協会がこのような重要な時期にもかかわらず個人的事情により役員を退任せざるをえないことは大変残念なことでありますが、この組織は25年の歴史と国内1万人の会員、国際的なネットワークを有しており、社会の期待に応えることのできる組織として今後さらに発展していけるものと確信しております。どうぞ皆様、この組織の発展にこれまで同様のご支援をお願い申し上げます。

平成22年5月19日
降旗信一

Safety Outdoor 2010 アウトドアの「事故ゼロ」を目指す！

さまざまな自然体験活動の広がりとともに、シニア世代から幼少期の子どもたちまで幅広い対象者がアウトドア活動を楽しむようになり



ました。その反面、活動中のケガや事故も増え、せっかくの楽しいひとときが一転して悲しい場面になってしまうケースも少なくありません（2008年は水難事故が1,435件、山岳遭難事故が1,631件）。安全なアウトドア活動を目指して、昨年度に引き続き“セーフティーアウトドアキャンペーン”活動に日本協会は賛同、協力しています。

詳しい内容は「セーフティーアウトドア」にて検索→<http://www.safetyoutdoor.jp/>

【実施目的】

- 1 アウトドア活動における安全への意識を高める。
- 2 アウトドア活動に関わる指導者等の安全に関わるスキルを向上し、地域の安全力を高める。
- 3 アウトドア活動が安全に楽しめることを知ってもらい、より多くの人たちに自然体験を満喫してもらう。

【主催】 SAFETY OUTDOOR 実行委員会

【対象】 アウトドア活動を楽しむ人たちや指導者

お問合せ先：

日本協会（担当：渡辺峰夫）
watanabe@naturegame.or.jp



2009年度10年表彰会員発表！

日本協会では、会員更新を10年続けてこられた方を表彰させていただいています。2009年度は、505名の10年継続会員が誕生しました。記念品として「10年会員バッジ」をお送りします。



第5回全国一斉ネイチャーゲームの日 (ワールドシェアリングネイチャーデー)

昨年に引き続き、今年の「全国一斉ネイチャーゲームの日」は、日本だけではなく、世界中のネイチャーゲームの仲間たちが一斉に“シェアリングネイチャープログラム”（ネイチャーゲーム）を楽しむ日として実施します。詳しくは次号でお知らせします！

実施日：2010年10月17日（日）



自然案内人2010年度版 お詫びと訂正

ネイチャーゲーム指導員報「自然案内人2010年度版」P.36表に誤りがありました。関係者の皆様にご心よりお詫び申し上げます。以下訂正箇所です。

P.36 表記ズレ

・ジグソーストーン

発案者：なごやネイチャーゲームの会、中里裕子、東條貞夫

・しぜんのだいすきだいじさがし

発案者：渡辺峰生、佐々木香織、中山 隆、後藤礼子、由藤絵里香（ベネッセコーポレーション「おやこみらいキャラバン」ネイチャーゲーム開発グループ）

P.36 表記モレ

・登録番号：156

フローラーニング段階：1
アクティビティ名：不思議探検隊
発案者：伊東 工

・登録番号：157

フローラーニング段階：2
アクティビティ名：落ち葉のささやき

発案者：北村允彦、西湘ネイチャーゲームの会

日本協会臨時理事会のご報告

降旗前理事長の退任に伴い、平成22年3月31日に臨時理事会を開催。新理事長が決まるまでの期間について渡辺峰夫専務理事が理事長代行を務めることとなりました。

理事長代行 渡辺峰夫（現、専務理事・事務局長）

ネイチャーゲームを 体験しよう！

- ❖ 体験イベントは全国各地で参加できます
- ❖ 公認講師を呼んで体験会や研修会が開催できます
- ❖ リーダー養成講座ではより深い体験ができます

リーダー養成講座 ▶

ネイチャーゲームに関する情報はwebで
<http://www.naturegame.or.jp/>



読者プレゼント



レアアイテム!



珍品登場です!



ハーブティーで元気に!

1 ブラジルのネイチャーゲームTシャツ

(非売品) 5名様
ブラジルのネイチャーゲームTシャツです。プリントは、フローラーニングの動物たち。白地に濃いグリーン
の爽やかなデザイン。バックプリントに協賛団体のロゴマーク入り。サイズS・M・Lご指定ください。*縫
製やプリントが粗い場合があります。
(提供: 日本協会)

2 ジュニア・ネイチャーゲーム・マスターカード

(非売品) 40枚1セット 3名様
かつて、子どもゆめ基金を活用して
ネイチャーゲーム普及の目的で作成
したカード。それぞれのアクティ
ティがかわいいイラストで描かれて
います。
(提供: 日本協会)

3 ハーブショップ・グリーンフラスコの ローズヒップブレンドハーブティ

5名様
疲労回復に一役買ってくれるハーブ
ティ。ビタミンCたっぷりです。紫外
線対策にもおすすめです。グリーン
フラスコでは、お店のある東京自由
が丘を舞台に、気軽に参加いただ
ける「ネイチャーゲーム教室」を定期
開催しております。チェックしてみ
てください!

<http://greenfshop.exblog.jp/>
(提供: グリーンフラスコ)

【編集後記】

ただいま妊娠8ヶ月です。妊娠後、先輩ママたちからいただいた力強いお言葉を格言集にまとめています。印象的だったのが「出産は究極の“自然体験”」の言葉。7月中旬から産休をいただきます。(ちゃ)

表紙の写真・ハシナギイルカ

Sharing Nature News Letter

ネイチャーゲームの森 第70号

発行日 2010年6月15日

発行人 渡辺峰夫

発行所 社団法人日本ネイチャーゲーム協会

〒160-0004

東京都新宿区四谷4-13-17 ワークスナカノ2F

TEL 03-5363-6010

FAX 03-5363-6013

<http://www.naturegame.or.jp>

jimukyoku@naturegame.or.jp

編集 佐々木香織

デザイン 橋本陽子(ビー・ビー・エフ)

田崎恭子(リクバ)

イラスト 安藤美紀子(P.6)

DTP 第一資料印刷(株)

表紙 Hawaii, Big Island, Large pod of spinner Dolphins (イメージナビ)

本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断掲載を禁じます。



この情報誌はスポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

読者アンケート

本誌がさらに魅力的な情報誌になるように、読者の皆さまの声を聞かせて下さい! アンケートに答えていただいた方の中から抽選でステキなプレゼントをさし上げます。プレゼント当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

読者プレゼント締め切り ▶▶▶ 7月15日

●あなたのお名前

●会員ID。(または、ご住所/電話番号)

●あなたはネイチャーゲームの会員になって何年たちますか?

1年未満 1~3年 ~5年 ~10年 10年以上(年)

●本誌「ネイチャーゲームの森」についてご評価ください。また、その理由を聞かせてください。

A. 大変参考になる B. 参考になる C. 普通 D. 参考にならない理由()

●今号の中で良かったコーナーに◎、普通だったコーナーに○、いまひとつだったコーナーに△をつけてください。

Sharing Nature Column () イベントレポート ()
特集『健康とネイチャーゲーム』() 気になる木 ()
シェアリングネイチャーを深めよう () インフォメーション ()
くらし時間のネイチャーゲーム () NGニュース ()
ネイチャーゲームの達人から学ぶ () 読者のひろば ()
盛口満の生きものおもしろ博物誌 ()

●本誌で取り上げてほしい特集やコーナーがあればお書きください。

●プレゼント希望(ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください)

① ② ③ どれもOK プレゼント不要



FAX返信

03-5363-6013

メール返信

sasaki@naturegame.or.jp

プレゼントの締め切り日を過ぎても、アンケートの返信は受け付けています。

読者のひろば

このコーナーでは読者の皆さまの声を届けます。携帯メールからでもOK。写真付きも受け付けています。気軽に投稿してください。sasaki@naturegame.or.jp

新 ネイチャーゲーム＜鳴きまね合唱団＞用にと携帯用CDデッキを母の日に買ってもらった! 小さくて軽いからどこへでも持っていけるの。このCDデッキは、森林系の学生は熊避けにリュックにぶら下げて使うんだって! さっそく我が家の犬ウッディに聞かせてみた(使い道が違うね(笑))。(あおちゃん/愛知)

倉 本聰さんの講演『当たり前暮らしを求めて』はおもしろかったです。文明に麻痺していませんか…石油と水、車と足、知識と知恵、批評と創造、理屈と行動、どっちが大事ですか。あなたは感動を忘れていませんか等…持続可能な社会をめざすスイットに富んだお話しで1,100席限定、満席の会場でした。(歌鸚/宮崎)

体験カードがいっぱいになった方からのお便り

い つも楽しく体験させてもらっています。自然の暖かさ、厳しさ、仲立ちして下さるスタッフの皆様感謝しています。これからもネイチャーゲームの会が続いていきますように、私たちにもできることを見つけていこうと思っています。(目ファミリー/山口)

✉ お勧めします!

From 上高地

お気に入りの漫画『岳』(石塚真一/ビックコミックス)は、山岳救助の話。山の厳しさ、人々の人間模様、主人公三歩のふところの大きさ…ぜひ一読あれ。



募集中

自然とふれあう楽しさを、伝えたい。

葉っぱや木に触れたり、匂いをかいだり、風の音を澄ませたり…。四季折々の身近な自然の中で、いろんな感覚を使って自然体験。ネイチャーゲームを通して自然と深く関わりながら、その不思議さや面白さを伝えることがネイチャーゲームリーダーの役割です。地域や教育の現場、身近な暮らしの中など、活躍の舞台はさまざま。あなたも自然の案内人になってみませんか。

Wanna be a Nature Game Leader!
リーダーになる!



Nature Game Leaders ▶▶▶



リーダー養成講座
申し込み受付中

- 自然が好き
- 自然をもっと楽しみたい
- 自然について伝えたい
- 自然や子どもたちのために何かしたい
- ネイチャーゲームって何？

ネイチャーゲームリーダー(指導者)って？

- リーダー
ネイチャーゲーム活動を通して、身近な子どもや大人に自然を案内します。
- コーディネーター
ネイチャーゲームの理念、ネットワークを活かした地域づくりを行います。
- インストラクター
地域での講師活動を通じたネイチャーゲームの普及活動を行います。
- トレーナー
指導者養成講座・研修における講師活動を通して人材育成を行います。

ネイチャーゲーム リーダー養成講座 開催情報

山形県	[2泊3日]6/25(金)~6/27(日)	東京都	[日帰り2日 ※教育機関関係者のみ]7/31(土)、8/1(日)
広島県	[2泊3日]6/25(金)~6/27(日)	長野県	[2泊3日]8/6(金)~8/8(日)
奈良県	[1泊2日と日帰り1日]7/17(土)~7/18(日)、7/19(月祝)	島根県	[日帰り2日 ※教育機関関係者のみ]8/7(土)、8/8(日)
大分県	[2泊3日]7/17(土)~7/19(月祝)	福島県	[2泊3日]8/27(金)~8/29(日)
神奈川県	[日帰り3日]7/24(土)、25(日)、31(土)	新潟県	[2泊3日]9/10(金)~9/12(日)

お申込み・お問合せはこちらまで

社団法人日本ネイチャーゲーム協会
TEL 03-5363-6010 FAX 03-5363-6013
jimukyoku@naturegame.or.jp
URL <http://www.naturegame.or.jp/>

〒160-0004
東京都新宿区四谷4-13-17 ワークスナカノ 2F

