

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 東日本大震災 自然体験活動指導者が 今できること

一部
リニュー
アル
しました!



P.1 日本の民話から「キジムナー」

ネイチャーゲームの森 74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。

日本の民話から「キジムナー」……………	1
シェアリングネイチャーを深めよう……………	5
テーマ別実践ヒント「幼児」……………	6
達人から学ぶ「季節からのメッセージをとらえよう」……………	7

自然を丸かじり「タンポポ料理を味わおう」……………	8
ネイチャーゲームでひろがるつながる……………	8
あなたの本棚見せて!……………	9
ネイチャーゲーム川柳……………	10

日本の民話から Vol.1

日本の民話には、自然の化身ともとらえられる妖精や妖怪が多く登場します。
彼らと人間との関わりから自然と人のつきあい方を考えてみませんか。



鬱蒼と茂る熱帯の木々。

その梢にはキジムナーが住むといいます。

気まぐれでいたずらをしかけてきたりもする彼らだけれど、

ヒトに魚の捕り方を教え、時に友だちになろうと誘います。

どこか憎めない良き隣人でした。

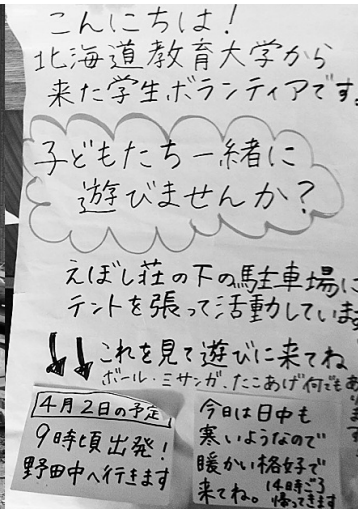
巨木に住む彼らの栖は^{すみか}少なくなってきましたが、

それでも、静かに私たちを見つめているのです。

【キジムナー】

沖縄の伝説、民話に登場する精霊。赤い肌をした子供の姿をしているとされ、ガジュマルなどの古木に住むとされる。人との生活にとっても近く、いたずらをする^{いたずら}こともあれば、漁などを手伝うともいわれる。





左：大きな瓦礫を撤去したあとに残ったガラス片やプラスチック類などを取り除く、日本協会理事の三好直子さん。「女性や高齢者でもできる仕事もたくさんありますよ」

右上：避難所に貼った「こどもとあそび隊」ポスターと、カードゲームやミサンガ作りで遊び支援をするボランティア。右下：2週間の活動を終えて大学に帰着した北海道教育大学の学生と能條先生。

Special feature - 13

東日本大震災

自然体験活動指導者が 今できること

このたびの地震で被災されたみなさまには
心からのお見舞いを申し上げます。

2011年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震は、東日本を中心に甚大なる被害をもたらしました。

日本ネイチャーゲーム協会では、3月13日に自然災害対策委員会を立ち上げ、ホームページに東日本大震災専用ページを設け、会員のみなさまと情報の共有を行っております。そのほか、全国で自然体験活動を行う団体や個人が集まり支援活動を行う『RQ市民災害救援センター』の活動に連動した動きなども含め、今後も長期的な支援を行っていく予定です。ネイチャーゲームの活動で培ったスキルを活用し、会員のみなさまとともに、今それぞれができることを考えていきたいと思っております。

日本ネイチャーゲーム協会 理事長・服部道夫

取材・文／伊東久枝
取材協力／RQ市民災害救援センター
北海道教育大学岩見沢校 能條 歩
写真提供／能條 歩 RQ市民災害救援センター
構成／編集部



日本協会では、震度6以上の地震が発生した場合、迅速に『自然災害対策委員会』を立ち上げ、支援活動を行っています。このたび、東日本大震災の被災者を継続的にサポートしていく目的で、新たにロゴマークを作成。新しい力を秘めた希望の芽を育てるイメージをデザインしました。

自然体験活動を行う全国ネットワークで 生まれた『RQ市民活動救援センター』

日本協会ではこれまで、1995年の阪神淡路大震災および2007年の新潟中越地震発生時、それぞれに『自然災害対策委員会』を立ち上げ、独自に支援活動を行ってきました。しかしこのたびの東日本大震災では、独自の支援活動は行わず3月13日に発足した『RQ市民活動救援センター』に連動した活動を行っていくことにいたしました。

『RQ市民活動救援センター』（以後RQ）は、日本ネイチャーゲーム協会の理事でもある三好直子が世話人（理事）を務めるNPO法人日本エコツアーリズムセンターが中心となり、おもに全国で自然学校などの野外活動や環境教育、地域づくりをしている団体や個人が集まって、東日本大震災の救援・復興支援活動を行うためにつくられた活動体です。現在では東京本部と宮城県登米市の現地本部のほか、宮城県の被災地内に6箇所の拠点を設け、公的支援が行き届きにくい数世帯が非難しているような小規模な避難所を中心に活動を行っています。また同じく自然体験活動を行っている団体が中心となり展開している岩手県と福島県の活動とも連携し、広範囲に渡るきめ細やかな支援を展開しています。

RQでは、義援物資や支援金の募集の他、ボランティアの統括を行っており、個人でもグループでも参加が可能。期間も1日から長期まで受け入れています。とくに中長期滞在が可能なボランティアコーディネートができる人材は常に不足状態。ぜひ積極的に参加をして、ネイチャーゲームの活動のなかで培ったコーディネート力を発揮してください。



RQのボランティアのなかには一座を組んで避難所を回り、子どもたちにパネルシアターを提供しているグループも。

RQの詳しい活動内容は『RQ市民活動救援センター』のホームページ <http://www.rq-center.net/> で確認できます。

被災地で生きる ネイチャーゲーム活動で培ったスキル

現在被災地で求められている復興支援活動には、瓦礫の撤去や泥かきなどの力仕事だけでなく、子どもの遊び相手、お年寄りの話し相手などさまざまな役割があります。そしてそのどれもが、被災された方の立場に立ち、それぞれの方が必要としているサポートをすることが求められています。

「ネイチャーゲームのリーダーは、相手の話に耳を傾けて聞くのが得意ですね。瓦礫撤去の仕事でも、

積極的な支援活動を応援します！ 日本協会のサポートメニュー

1) 「支援活動基金」にご協力ください

ネイチャーゲーム関係者がすすめる被災地への支援活動資金として活用させていただきます。具体的な使途についてはあらためて本誌等で報告いたします。

【募金口座】

■郵便局

番号 00190-9-389750
名義 JNGA自然災害対策基金

■ゆうちょ銀行

支店名 019支店
口座番号 当座 0389750
名義 JNGA自然災害対策基金

※郵便局、ゆうちょ銀行ともに、システムの関係上、口座名義が「シャ）ニホンネイチャーゲームキョウカイ」と表示されることがあります。

◎お振込の際、振込人のお名前の前に「ネイチャーゲーム会員の方は会員番号を、一般の方は「イッパン」とご記入ください。

2) 被災地へのボランティア助成金

都道府県協会、地域の会、課程認定校研究会が組織として行う被災地へのボランティア活動の資金を助成します。活動の内容は問いません。現地までの交通費等のボランティア活動の資金としてご活用ください。

1 組織 2万円（20組織まで）

申込方法 watanabe@naturegame.or.jp まで、大まかな活動予定と振込先をご連絡ください。申込みは6月末日まで。

3) 指導員ハンドブックを再配布します

このたびの震災で『ネイチャーゲーム指導員ハンドブック』をなくされた方、また汚れて使えなくなった方は、日本協会・県協会までご連絡ください。新しいハンドブックをお送りいたします。

4) 『自然災害ボランティアABC』300冊を無料配布！

ボランティア活動に必要な知識や技術、被災者やボランティア自身の心理ケアなど、自然災害時のボランティア活動に必要なノウハウを、阪神淡路大震

災、新潟中越地震などの義援活動の経験をもとにわかりやすく解説したものです。被災地へ支援活動に行かれる前に、ご一読を！

詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://www.naturegame.or.jp/square/sinsai/cat489/cat489.html>

5) 「自然災害情報 掲示板」をご活用ください

<http://www.naturegame.or.jp/square/sinsai/cat494/cat494.html>

日本協会のホームページのなかに設けた東日本大震災専用ページに「自然災害情報 掲示板」を立ち上げました。

「ボランティアにいつしよに行きませんか？」という呼びかけや、「行ってきたよ」という現地報告の他、被災者された方の安否確認など、さまざまな情報共有にご利用ください。





個人ニーズ別に支援物資の仕分け作業。物資は豊富に届くが仕分けられていないために、午前で一人分の物資を取り分けのがやっと。

作業をしながら話を聞き、被災者の方の気持ちをやらねばならない。被災地での支援活動にも参加をしてほしい。三好直子さん。三好さん自身、現地ボランティアの間で「聞き上手の三好さん」と評判でした。

被災地では、必ずしもネイチャーゲームを実施できるとは限りません。3月下旬から2週間、学生とともに岩手県北東部の沿岸にある野田村でボランティア活動をしてきた北海道教育大学岩見沢校の能條歩先生（スポーツ教育課程アウトドアライフ専攻、日本協会指導者養成委員）もネイチャーゲームの活動はほんの一部だったといいます。子どもの遊び相手をする場合でも「ネイチャーゲームを実施するというより、子どもの状況を見て希望する活動をいっしょにすることを第一にしたほうがいい」と助言。ただし、どんな活動をしていてもネイチャーゲーム指導員の5つのルールは役に立ったそうです。とく

に「受身でいよう」「教えるよりもわちあおう」などの姿勢が効果を発し、学生たちも自分の考えを押し付けることなく子どもたちの状況や要望に合わせて活動ができました。

さらに、ボランティアの心構えとして能條先生は、「被災地ではいろいろと心を動かされることが多いものです。けれど子どもに対応しているときに、こちらが動揺してはいけません。落ち着いて、安心感を与えられるように振舞えるといいですね」と話します。

遊びは、サッカーや缶けりなどの「発散する遊び」と、カードゲームや手芸など「集中する遊び」を準備していくのがお勧め。今回は缶けりとミサンガづくりが大人気だったそうです。

「集団で遊べて会話もできるような活動が、心理的ケアの面からも効果があるように思います」（能條さん）そして、自然災害の救援活動においてはネイチャーゲームのスキルだけでなく、野外活動の知識や技術も大変役立ちます。

能條先生が支援活動に行く前に学生に指示した装備は「バックカントリーキャンプや縦走登山を参考に個人装備を準備してください」というもの。それにマスク、防塵ゴーグルなど支援活動で必要と思われるものをいくつか追加しただけ。それでも、メンバーの多くが女子学生だったにもかかわらず、携帯トイレで難なく過ごせ、被災地に負荷をかけない「ゼロミッション・ボランティア」が実施できました。

また医療体制が十分ではない被災地では小さなけがも普段より大きな問題になりかねないため、『危険予知トレーニング』で得た知識も役立ちます。能條先生の活動でも、学生自ら、安全に遊べる場所を確保して活動ができたと評価しています。

被災地に行かなくてもできる活動を！



子どもたちの勉強のお手伝い。こどもが依存しすぎずに、うまく日常生活に移行できるように配慮しました。

被災地に行きたくても、さまざまな事情で被災地に行かれない人は多いものです。しかし、「現地に行かなくても、身近で心痛めている人に寄り添い、癒し」と「脅威」の両面を持つ自然と人をつなぐ活動をすることも大切だと思います」とは能條先生。そのような活動から災害に対する理解と備えが生まれ、新たな災害時に悲劇を生まずにすめば、それも自然体験活動の目指す到達点の一つだといいます。

日本協会では、支援活動の一貫として、被災地以外でできる活動を会員のみなさんと考え、実施例を紹介する場を今後設けていきたいと思っています。活動の様子をぜひご報告ください。

関連情報「被災地ボランティア あなたの心の健康度チェック」P.7ページを参照ください。

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

vol.6

自然の中での 深い体験の 重要性

2

翻譯：藤牧智子

コーネルさんによる
ジョセフ・コーネルってどんな人？

自然と交わること—そして、他の人々が自然と交わるための手助けをすること—それこそが私が生涯をかけて熱心に取り組んでいるテーマです。立スランブーンコ州立大学。大学在学中に、それに専念するための特別な専攻科目を作ってしまったほどです。同大学の数百人の生物学者の学生たちの中で「ネイチャー・アウェアネス（自然認識）」専攻は私だけが一人でした。

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』「書房局」)を発表。現在、世界的なナチュラリストとして活躍。米国アナンタ村で瞑想やヨガ、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。2011年6月来日予定。

充実した体験は、私たちを自然に直接向き合わせてくれます。観察する側と観察される側が一つになるのです―そして、この時に初めて、観察者の中に真の共感と愛が生まれるのです。ジョン・ミューアは、人間の魂は全世界をも内包する、と語っています。体験型学習のより深い目的は、人生の経験を広げ自分以外の現実を自分のものとして受け入れられるようにすることにあります。ミューアによれば、人が自然にとっぷり浸っていると、「身体は消え、解放された魂は外に出ていく」のです。私たちは、肉体的な身体と利己的な自己を超越し、自らのアイデンティティを広げることができたときに初めて、遙か彼方の水平線や美しい声でさええずる鮮やかな鳥たちなど、無数の喜びと交わることができるのです。

受け身の状態（受動的な心）で静かにど
ぶりと自然に浸っていると、人生の真の目的
が自然と明らかになってくるものです。ハワ
イ・オアフ島のプナホウ・スクールの体育・
野外教育インストラクターのデービッド・ブ
ランシエットさんは、毎年、13歳になる生徒
たちを人里離れた手つかずの海岸線を歩く特
別なネイチャー・ウォークに連れて行きま
す。下記は、この生徒たちが（感覚の輪）
（美の小道）、（ジョン・ミューア・ゲーム）
などの内省的・体験的なシェアリング・ネ
イチャー・アクティビティを行った後につづ
く。大人生や自然に対する思いです。

—私は砂や海の一部になったようだった。波と一緒に動いているような感じがした。

—私はやさしく浜に寄せる穏やかな波だった。私はサンゴ礁で、私の上を冷たい水が流れていくのを感じた。

—至福感を感じた。周囲のすべてとひとつになつたかのようにだつた。

—私は力強く、それでいて平和な気持ちになった。私のあらゆる部分が調和の中で動き、流れていた。

—気ままに泳ぐカメを見ていたら、何も心配することなどないのだと思い出すことができた。

—自然を近くに感じ、穏やかな気持ちになった。

—周囲のものに気づく時間をとってこそ、本当に生きることができるのだ。

—私は自然とつながり、その一部になれる気がした。ここにいるとすべてがどこかへ消えて、自分とつながることができる。

—世界に美を見つけることができたら、自分の中にも見つけることができる。

デービッドの生徒の1人、ジュシカは海への感謝の気持ちを表現したくて、砂に気持ちをこめて「ありがとう」と書きました。そして、波が彼女の思いを抱き、持ち去っていくに任せました。

このハワイの生徒たちが表現してくれたように、人々の内なる、そして、外なる環境に對する謙虚さ、敬意、愛、穏やかさ、喜びに満ちた調和といった美しい人間の本質を育むことこそが、自然教育のすべてです。

心から自然界を敬う社会を作り上げるためには、子どもにも大人にも自然の中で人生を変えようという体験を提供する必要があります。アヴィラの聖テレサはこう言いました。「恍惚状態にある魂は、ほんの一瞬で、数か月の月、あるいは、数年間に及ぶ勤勉な思考や研究の成果以上の真実を掴み取ることができます。」自然の懐深くに入った体験は、何年ものかけてようやく獲得できるような新しい人生の見方や優先順序に一瞬で気づかせてくれるのです。

フローラーニング、そしてすべてのシェアリング・ネイチャーのアクティビティのゴールは、人々により深く充実した素晴らしい自然体験を味わってもらうことです。それが実現できれば、私たちは自然からの最高の贈り物を分かち合うことになるでしょう。なぜなら、自然そのものが先生なのですから。

Naturesame テーマ別 実践ヒント

今回のお題は、**幼児**

今月号からの新コーナー！「こんな場面で、どんな風にネイチャーゲームを取り入れたらいいの？」という疑問に答えます。

取材・文 大地佳子



幼児といっても、2歳までと3歳以上とは大きく違います。初めて幼児とかかわる人は、幼児の特性を知るために、幼稚園や保育園で指導をさせてもらいましょう。

<カワウソ>のアクティビティは手順の説明が多いものがあります。幼児期の子どもたちは意欲に満ちているので、むしろ<クラス>から始めるのがやりやすく、また興味をそそります。

「指導員5つのルール」（指導員ハンドブックに掲載）は、幼児教育の指導者のあり方そのもの。アクティビティをうまくこなすことよりも、このルールに沿って、子どもの気づきに興味を持ち、受け止めて。ネイチャーゲームのエッセンスが伝わればよいというおおらかな気持ちで行いましょう。



早出幼稚園園長、
ネイチャーゲームトレーナー
荒巻 太枝子さん

私たちも実践しています！

岡山県 幼稚園教諭 **柳 純恵さん**

自然に囲まれた幼稚園。散歩や親子遠足など、保育の中でネイチャーゲームを行っています。導入に物語性を持たせ、子どもたちが自然にアクティビティに入れるよう工夫しています。皆自然が大好き！普段おとなしい子が、うれしそうに発見を教えてくれることも。自分自身の視点も広がりました。



東京都 保育士 **工藤 佳子さん**

0歳～4歳（親子）の自然遊びの会を開きました。保育スタッフが親子をフォローする体制をとると、2歳以下の親子が多数申し込んで下さり、関心の高さを感じました。「土の柔らかさを思い出した」あるお母さんの感想。自然の心地よさを、子どもと身近な大人が共に感じ、共有する機会、大切ですね。



幼児には、体験第一！

この分野のポイント

- ・導入の言葉がけで、「ねらい」をしほる
- ・子どもの視線を意識して話し、動作で伝える
- ・子どもを尊重、先入観を捨てよう
- ・危険について先に話し、自分の身を守るように
- ・親をお客さんにしない

おすすめアクティビティ

- 幼児：カラスの<同じものを見つけよう><フィールドビンゴ><裸足で歩こう>等。カワウソでは<コウモリ>と<ガ><ごちそうはどこだ><木の葉のカルタとり>等が人気。
- 親子イベント：<ネイチャービンゴ><ハビタット><きこりの親子><木のシルエット>等。親子で共同作業や役割分担を。

おすすめの ネイチャーゲーム **<カモフラージュ>**

アレンジ
のポイント

- ・生き物のぬいぐるみやフィギュアを使い、「カモフラージュ」の意味を直接的に伝える
- ・あそこにもここにもいたという印象を大切に、数を少なくしない
- ・エリアに生き物がいる場所を広く置いて、一斉に探させる
- ・数を数えるのが難しい場合は、どこにいたかをわちあひましょう



エリアがはっきりわかる見通しのきく場所に、20個以上の昆虫などのフィギュアを置いておく。



子どもがさがしている間、エリア内を歩き、子どもたちの発言を受け止める。様子をみて15分～20分くらいで集合の合図をする。



全員で探しに行った後、カモフラージュを扱った絵本などを読んで活動を振り返る。

達人

から学ぶ

【その十二】

ネイチャーゲームトレーナー
白川広之さんの巻



しらかわ ひろゆき

ネイチャーゲームをするようになってから、活動での気負いがなくなりました。いつも参加者との掛け合いで自分も楽しんでパワーをもらい、そしていつも自然からたくさんの神秘を教えてもらっています。

～震災へのメッセージ～

このたびの東日本大震災で亡くなられた方、被災された方にはここよりお悔やみ、お見舞い申し上げます。同じ東北の仲間として、心が痛いです。日本はみんな絆でつながっています。がんばっている人に、さらにガンバレとはいえません。ですから「まけるな！東北 まけるな！日本」

季節からのメッセージをとらえよう

●東北の自然にひたることクマの段階に

東北の山はこれからが春本番！（皆さんが読む頃は、春→夏にかわっているでしょう）今年の東北の春は、大震災の日からストップしてしまっただかのように、自然の動きが遅く、ツバメの初見も4/21（山形）で、例年から見ると20日以上も遅いのです。しかしここに来てようやく桜が咲き、何もかも春がいつしよにやってきました。

雪深いブナ林ではようやくブナの芽が膨らみはじめます。その芽が赤みをおびてきて山全体が紅葉したようになります。（春紅葉）するとまもなく山の峰々から徐々に芽吹きがはじまります。（峰渡り）

芽吹きがはじまったブナ林に入り、足もとからゆつくりと見上げると、下には雪の白、雪の上に冬に芽を守ってきた芽鱗の茶色（金色）、幹の銀色、葉っぱの淡い緑、そして空の青、一枚のすばらしい絵画のような美しい風景が広がります。このような自然の中で心はもうすっかりクマの段階になってしまっているのです。あえてフーラーニングどおりにしなくても。

●自然とともに、冬から春へ

四季のはっきりしている日本、自然の感性を研ぎ澄ますには絶好の素材がたくさんあると思います。しかも、雪が適度に積もる東北の四季は最高です。

雪が消え「ここから春ですよ」とはっきりとわかるこの季節、そしてようやく冬の寒

自然にひたり季節の移ろいを感じることで、クマの段階（自然との一体感を得ることが出来る。この体験が指導者として大切な「受け身」につながる。と語る白川さん。その極意を学びましょう。

さらにも開放されて一斉にバツと何もかもが動き出すエネルギー（芽吹きや開花）、それは雪が多かった年は特に大きいのです。そうした自然を見るのがうれしくて、笑顔になれます。そしてしっかりとすべての感覚で感じとり、パワーをもらいます。またもううばかりでなく、自分も冬の間にしっかりとエネルギーを蓄え、自然といっしょに春に一斉に「バクハツ」することも必要なのです。

どんなに雪が降った年でも、翌年まで消えなかった雪はありません。それを信じて東北の人は生活をしています。東北の人は（雪国の人は）このようなことがあるから我慢強いのかもしれません。

●八百万の神に畏敬の念を

東北のブナ林の春のメッセージを紹介したようになってしまいましたが、いつも参加されている人の気持ちを考え、人権に気を配り、人にも自然にも謙虚になり、自分の感受性を高め、「センス・オブ・ワンダー」の受け身でいてください。そして日本人が古くから持つている自然の「八百万（やおよろず）の神」に畏敬の念を持つこと。そうすれば、自ずといるんなものが見えてきます、いや自然の方から教えてくれるはずです。自然は絶対に裏切りませんから。

マイフィールドの自然にひたり、季節からのメッセージを感じてみましょう。そして是非、日本の四季を満喫してください。

被災地での救援・復興支援活動に参加されたみなさまへ

あなたの心の健康度チェック！

被災地で活動を行い、被災者の方がたと関わるなかで、援助者もさまざまな心理的影響を受けます。

次のチェックリストであなたの心の健康度をチェックしてみてください。

- ☐ 動揺した、とてもショックを受けた
- ☐ 精神的にとっても疲れた
- ☐ 被害者の状況を、自分のことのように感じてしまった
- ☐ 誰にも体験や気持ちを話せず、話しても仕方がないと思った
- ☐ 上司や同僚あるいは組織に対して怒り、不信感を抱いた
- ☐ この仕事についていたことを後悔した
- ☐ 仕事に対するやる気をなくした、やめようと思っている
- ☐ 投げやりになり皮肉な考えをしがちである
- ☐ あの時ああすればよかったと自分を責める
- ☐ 自分は何もできない、役に立たないという無力感を抱いている
- ☐ なんとなく身体の調子が悪い

（厚生労働省編「心的トラウマの理解とケア」より抜粋）

3つ以上チェックが入った場合は、心理的影響が強くなっています。自分の体験や感情、思考をできるだけ人に話してみましょう。あるいは専門家のカウンセリングを受けることをお勧めします。

出典…あなたただからできる自然災害ボランティアABC

自然を 丸かじり

フクフク
食べんで
楽しんで

身近な植物、タンポポ。日本には約20種類があり、現在都会で見られるタンポポの大半は、帰化植物のセイヨウタンポポです。林や田畑の近くなどには、カントウタンポポ、カンサイタンポポなど、日本産のタンポポも生えています。

タンポポは、フランスでは「野菜」として栽培もされています。葉をサラダにしたり、根をお茶にしたりするのが一般的。もちろん日本のタンポポも食べられます。葉は生食のほか、ごまあえや佃煮、てんぷらなどにしてもOK。花は三倍酢やてんぷらが合います。ビタミンやミネラルが豊富で、薬効も色々。漢方薬としても使われるほどです。

みずみずしいタンポポの葉を見つけたら、ちょっと頂いてチャレンジしてみてもいい。ほろ苦い、野趣あふれる風味がくせになるかも!?

その1

取材・文 大地佳子

タンポポ料理を 味わおう

レシピ
タンポポのごまあえ



① 葉を摘む。道路わきなど汚れやすい場所は避け、花が咲く前、または、内側の柔らかい葉を摘むとよい。



② 葉をよく洗い、ゆでて水にさらす。苦味が強いの場合は、水を何回か替える。

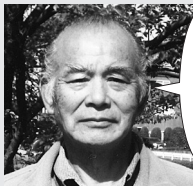


③ すりごまとしょうゆと砂糖を、6：4：3の分量で合わせる。ゆでた葉を絞って食べやすく切り、あえて完成!



葉を摘む時は、殺虫剤や除草剤、犬のフンなどがつかない所にしましょう。ほかの葉が混じらないように注意。

野草食べてます



NPO法人里山農業クラブ代表・八王子ネイチャーゲームの会(東京都)

塩谷暢生さん

正月七日には七草がゆ、春にはウド、コゴミ、サンショウの新芽など、初夏にはクワの実や梅をジャムにしたりと、四季折々の味覚を楽しんでいます。グミやモミジイチゴなどの木の実も、子どもの頃はおやつ代わりでしたね。

よく行うネイチャーゲーム BEST3

- 1 カモフラージュ
- 2 ネイチャービンゴ
(日常生活アレンジバージョン)
- 3 動物あてゲーム



佐賀県佐賀市 高木淳剛(たかき・あつよし)さん
あおぞら教育プランニング主宰
ネイチャーゲームインストラクター、温暖化防止活動推進員、NPO法人温暖化防止ネット 理事、他。

ネイチャーゲームの手法は、節電や省エネの大切さを伝えるプログラムでも使っています。



ネイチャーゲームでひろがるつながる

保護者を対象とした幼児期環境教育プログラムの指導も手がけています。ネイチャーゲームを行う機会は、毎月2回程度、また夏休みや冬休みには週2回程度あるそうです。

「ネイチャーゲームのフローラーニングを念頭においてプログラムを計画実践することで、プログラムのねらいにそって、対象者の関心や意欲を上手く引き出すことができます」と高木さん。今夏もネイチャーゲームの節電・省エネバージョンを実践し、たくさんの方の親子にエコロジーマインドを広げます。



環境への配慮と生活の知恵を身につける体験学習プログラムを実践・開発・検証している『あおぞら教育プランニング』。子育て支援プログラムや、幼児と

節電・省エネ

エコロジーマインドを育てよう

あなたの 本棚見せて!



たけち せいし
武市誠司さん (香川県)

ネイチャーゲームで広がるファシリテーション力を独自の視点で実践。職業はパパとエンジニア。趣味は板書。好物：お酒。ブログ「楽しい幸せな人生を楽しむ」<http://kenkou.no-blog.jp/>



人やまちが 元気になる ファシリテーター 入門講座

17日で学ぶスキルとマインド

ちよんせいこ



解説出版社

武市さんの この1冊!

「人やまちが元気になる ファシリテーター入門講座」

この一冊そして著者のちよんせいこさんとの出会いが、ファシリテーターという生き方を本当の意味で知るきっかけとなりました。ファシリテーターとは、柔らかくわかりやすい表現で「安心・安全な場づくりをする人」「ぶれない視点でゴールを目指す仕掛け人」と解説されています。ネイチャーゲームとどこか通じるものを感じないでしょうか? きっと、この本を読むとネイチャーゲームで磨かれた感性が職場の会議や人の集まる場などで活用できる回路が繋がりはじめますよ!

お勧め本ベスト5

- ① 「人やまちが元気になるファシリテーター入門講座」 (著: ちよんせいこ)
- ② 「非対立の生き方」 (著: 高木善之)
- ③ 「鏡の法則」 (著: 野口嘉則)
- ④ 「100万回生きたねこ」 (著: 佐野洋子)
- ⑤ 「三色ボールペン情報活用術」 (著: 斎藤孝)

日本協会理事会の報告

平成22年度臨時理事会が3月に開催され、関係会社との取引の整理について承認されました。このことにより、従来株式会社ネイチャーゲーム研究所が行っていた書籍、教材、グッズ等の販売事業を、今後は日本協会が実施することとなります。

2011年度各種助成金採択状況

日本協会が申請しておりました下記の助成金が採択されました。全国のネイチャーゲーム組織や会員の皆さまの協力をいただきながら下記の事業に取り組みます。

- スポーツ振興くじ助成事業
 - ・地域ネイチャーゲーム教室 36会場予定
 - ・地域ネイチャーゲームセミナー 54会場予定
 - ・広報ツール (広報誌・普及ツール・ウェブページ) の作成
- 子どもゆめ基金助成活動
 - ・五感で自然再発見! 子どもたちの森アートプロジェクト 40会場予定

日本協会職員の佐々木香織は、出産・育児休暇をいただいておりますが、2011年4月より復職しております。



2011年度10年会員表彰

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。2011年度は、561名の10年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。



ついに20年会員が誕生しました!

2011年度は、日本協会初となる92名の20年継続会員が誕生しました。記念品として「20年会員バッジ」をお送りします。



第6回全国一斉 ネイチャーゲームの日

毎年10月の第三日曜日は「全国一斉ネイチャーゲームの日」です。地域の会のイベントに参加したり、家族や仲間と一緒に、またはひとりで気軽にネイチャーゲームを楽しんだり、楽しみ方はさまざまです。ぜひ皆さまの楽しみ方でご参加ください!

実施日: 2011年10月16日(日)

専門委員会開催報告

- 運営改善委員会
2011年3月14日(月)
 - ・一年間の協議で決まったことや各委員会等へ引き継ぐことなどを確認
 - ・3月31日に理事長へ答申して解散
- 指導者養成委員会
2011年5月16日(月)
 - ・全国ネイチャーゲーム研究大会の最終確認
 - ・奨励賞審査
 - ・震災支援活動の現状など

2011年度の指導者養成委員 (50音順)
石崎一記/小泉紀雄/能條 歩/日置光久/峯岸由美子/宮本雅行/三好直子/山口哲也
以上8名に服部道夫理事長と渡辺峰夫事務局長がオブザーバーで入り10名です。

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



1 美味しい山菜ハンドブック

1,470円 1名様

身近で美味しい山菜情報が、持ち運びしやすいサイズにぎゅっと詰まって登場！これ1冊あれば、野山で家庭であなとも山菜シェフに。本誌で取り上げたタンポポ料理も紹介されています。

(提供：文一総合出版)

手放せない美味しい一冊



2 25周年記念ノート

350円 3名様

今年は日本でネイチャーゲームの活動が始まって25周年。それを記念してダックコールをイメージしたロゴマークをつくりました。このノートを片手に自然に出かけてみませんか？B6判/70ページ/方眼 (提供：ネイチャーゲームクラブ)

使いやすいリング式



3 ブラジルのネイチャーゲームTシャツ

(非売品) 3枚様

ブラジルのネイチャーゲームTシャツ。プリントはフローラ・リングの動物たち。白地に濃いグリーンの爽やかなデザイン。バックに協力団体のロゴ入り。サイズはSのみ。*裁縫やプリントが粗い場合があります。 (提供：日本協会)

夏に大活躍のTシャツ！

【編集後記】

*マッシュルームカットが好評です。(しな)
*育児休暇を終えて復職。親バカ満開中！(ちゃ)

表紙の写真

ゴゼンタチバナ (撮影：小寺卓矢)
小さいながらも北国の厳寒期を越冬する多年草。その逞しさに敬愛の念を込め、パチリ。小寺卓矢 森の写真館↓
<http://www.ne.jp/asahi/photo/kodera/>

Sharing Nature News Letter

ネイチャーゲームの森 第74号

発行日 2011年6月15日

発行人 服部道夫

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・水信亜衣

デザイン 橋本陽子(ビー・ビー・エフ)

田崎恭子(リクバ)

第一資料印刷(株)

安藤美紀子(P.6・8)

第一資料印刷(株)

イラスト

DTP

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。



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日 ▶▶▶ 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 ☐ 3～5年 ☐ 5～10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 () 自然を丸かじりっ ()
特集『自然体験活動指導者が今できること』..... () ネイチャーゲームでひろがるつながる ()
シェアリングネイチャーを深めよう () あなたの本棚見せて！ ()
テーマ別実践ヒント () NGニュース ()
ネイチャーゲームの達人から学ぶ () ネイチャーゲーム川柳 ()

●ネイチャーゲーム川柳の投稿、本誌へのご意見、ご要望等 自由にご記入ください。

●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 ☐ どれでもOK ☐ プレゼント不要



FAX 返信

03-5363-6013

メール返信

mizushina@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。



ネイチャーゲーム川柳

ネイチャーゲームの面白い体験、失敗談、ちょっとした話を川柳でお楽しみください。

—— 特 選 ——

明日日本番
夢の中まで
リハーサル

くまこ

その他10句
ヒントリレー 博学チームもめにもめ
葉のうらにジカキムシの贈り物
ジャイアンをぶつけて楽しむ目かくし歩き
ごきげんのおちばざぶとんわたしはくま
晴れの日にメタセコイヤを初めて知る
道標 木っ端微塵で宝なし
木漏れ日を集めて落ち葉生き返る
歩いたら矢印なくてカモフラージュ
人と会い 自然と出会いいやされる
心にも空にも土にも窓がある
ちよび
とんび505
ゆっこ
はまちやん
ハリハリ
k a j i
ようへい
ジャイアン
みっちゃん

ネイチャーゲーム川柳 募集中！

あーあるある！と共感できる楽しい川柳をお待ちしています。特選の方にはプレゼントをお送りします！ 投稿先→mizushina@naturegame.or.jp

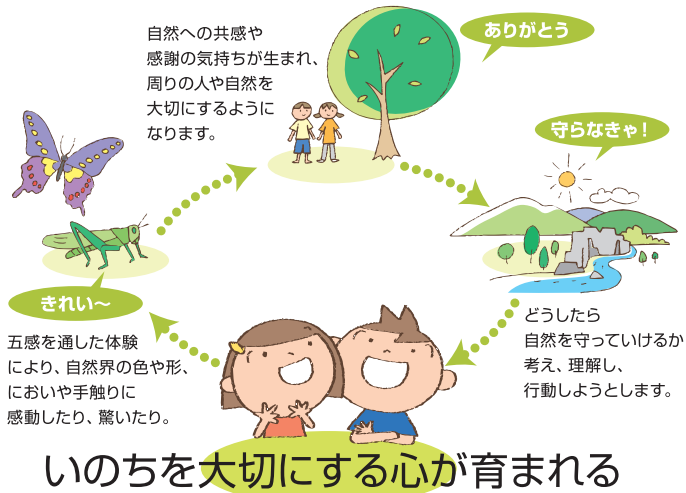
ネイチャーゲームをすると、 人と自然が仲良しになります。

ネイチャーゲームは1979年に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・触る・かぐなど、
私たちひとり一人が持っている感覚を使って、
自然を楽しみ、自然と仲良くなるプログラムです。

ネイチャーゲームの特徴

- 自然の美しさやおもしろさを発見できます
- 自然や他者への共感や思いやりが生まれます
- 自然や環境への理解が深まります
- いのちを大切にする心が育まれます



ネイチャーゲームリーダー

あなたも 自然案内人 になろう!



ネイチャーゲームリーダー養成講座では、ネイチャーゲームを深く体験することができます。約3日間の講座を受講し、検定合格後に指導員登録ができます。ネイチャーゲームの指導員として活動をしたい方、ぜひご参加ください。

リーダー養成講座
申し込み受付中



ネイチャーゲーム
リーダー養成講座
開催情報

岡山県 【1泊2日】7/16(土)~7/17(日)
広島県 【2泊3日】7/16(土)~7/18(月祝)
沖縄県 【2泊3日】7/22(金)~7/24(日)
東京都 【日帰り2日】7/30(土)~7/31(日)

東京都 【日帰り2日】8/20(土)~8/21(日)
長野県 【2泊3日】9/2(金)~9/4(日)
石川県 【1泊2日】9/10(土)~9/11(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 〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-13-17

jimukyoku@naturegame.or.jp

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

ワークスナカノ 2F



NATURE GAME®

地球と遊ぼう。
自然と話をしよう。