

Sharing Nature Life

シェアリングネイチャーライフ

2018



VOL.

20

自然に
暮らす

遊んで、
学んで、
楽しんで!

設置店募集!

自然が もたらすもの

幼児教育における自然体験

Nature Game No.147

春はほかほか〈自然のかさねことば〉

Nature Game No.183

呼吸でつながる〈森林浴のエクササイズ〉

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

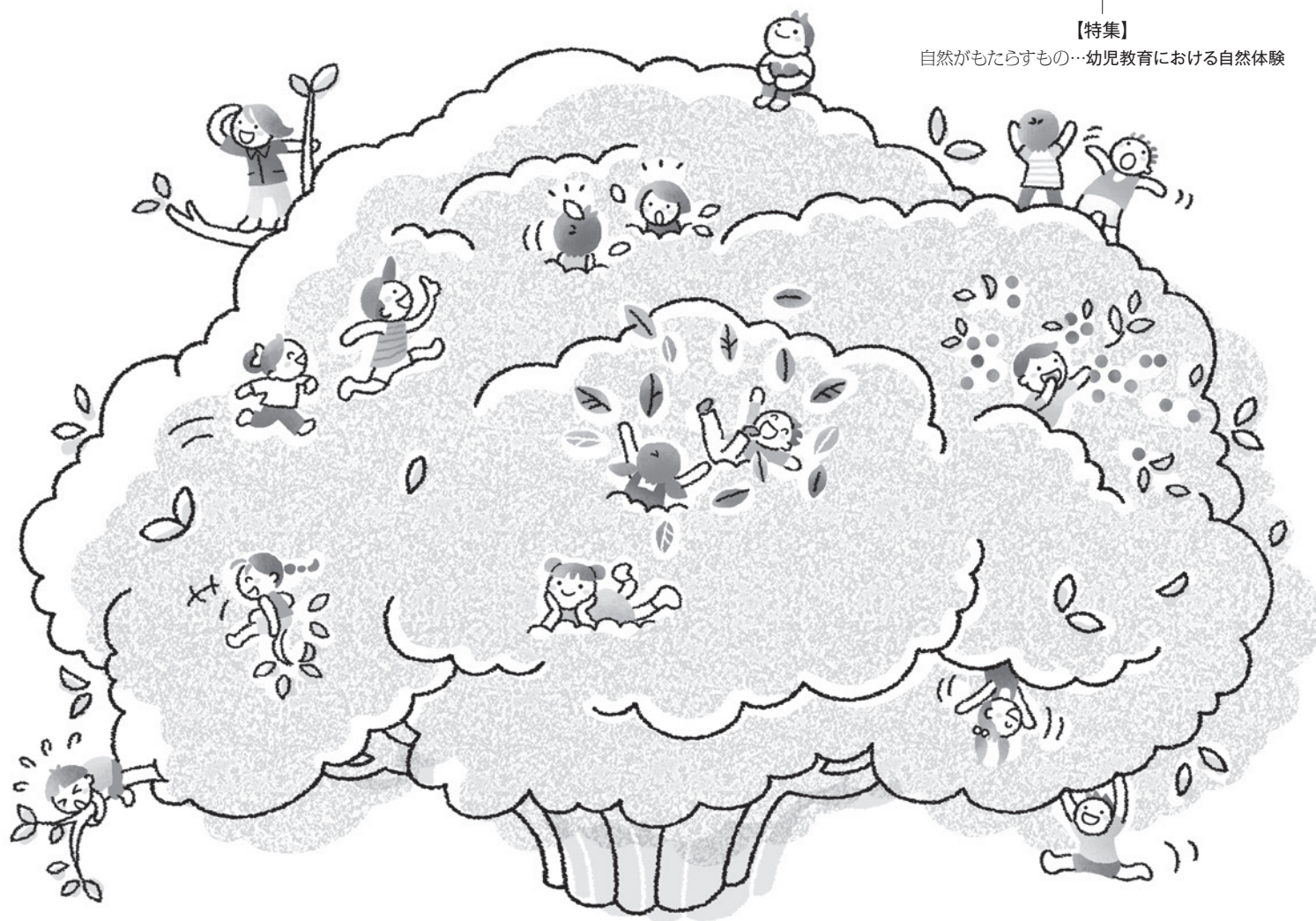


SharingNature®

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



スポーツ振興くじ助成金を受けて
作成しています



【特集】

自然がもたらすもの…幼児教育における自然体験

幼児教育における自然体験

AI 人工知能時代の

その先へ

「森のようちえん」がなぜ行われているか、自然が人間に何をもたらすのか、改めて考えてみることで、現代社会の特徴を象徴している感じがします」

汐見先生の講演『自然に触れることが人間にもたらすものは』は、そのような言葉からはじまりました。そして、「今日のテーマは方程式のように答えが出て

くる話ではありません」という断りのもと…。

現代は「第5の情報革命」の時代と言われています。言葉を持ち（第1）、文字に起こし（第2）、印刷技術を得（第3）、「産業革命」により脳の何万倍もの情報処理を機械で行えるようになった（第4）人類が、「考えたり計算したりすること

世界がAIの導入、グローバル化へと邁進するなか「幼児期の自然体験は今後さらに重要度を増す」とは東京大学名誉教授であり白梅学園大学学長の汐見稔幸さん。

昨年11月、東京渋谷で開かれた『森のようちえん全国交流フォーラム』の基調講演からその意味をお伝えしたいと思います。

教育の先駆者
【教育学者】
汐見稔幸さん



育児学・保育学を「総合的な人間学」に、そして「教育学」を出生・育児を含んだ人間形成学へと、体系化を進めている。東京大学大学院教育学研究科教授を経て、現在、白梅学園大学教授・学長。

取材・文／伊東久枝
イラスト／井上みさお

自然をまるかじり

No.18

ふきのとおーきたよ



冬のなかで感じる春が好きです。

それはある時、ふと気づくもので
頬を触る風や凜と澄んだ空気の中に
わずかな「水」を感じたり

沢の流れにコロコロという音を聞いたり
透き通った雪の頂に霞がかかっていたり…
雪の森にも、土薫る里にも、乾いた街にも
そしてからだにも

春が“潤い”としてやってくる。

「ふきのとおーきたよ」

小さな子が祖母らしき人に話かけている。

春がやってくる感じはいろいろで
日々の喜びを感じるもので…

「そうだね ふきのとう きましたねー」と

春にお返事をしましたよ。

そんな春がまたやってきます。

ネイチャーゲームをはじめとする『シェアリングネイチャー』それは、人が自然を尊重し、共生していく社会のキーワード。公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会は「自然と遊び、自然から学ぶよろこびにあふれた生活」をおくる人の輪を広げる活動を行っています。

Sharing
Nature
Life

シェアリングネイチャーライフ

2018
3月号



VOL. 20

c o n t e n t s

特集 ●AI～人工知能～時代の先へ	3
イベントレポート	7
被災地復興支援情報	7
News	7
Dr.日置一「ことば」×「科学」 ●大和言葉	8
ネイチャーゲームで体験しよう! 〈自然のかさねことば〉	8
SNLな仲間たち ●高橋 章 さん	10
プレゼント	10
ジョセフ・コーネルの課外授業	11
新 ●シェアリングネイチャー・エクササイズやってみた!	12

編集後記

特集で紹介した「森のようちえん全国交流フォーラム」では、当協会が受付事務局を担当しました。延べ参加者数は、圧巻の1,090名!! さらに驚いたのは参加者層の年齢層。20～30歳代が全体の半数を占め、40歳代も3割ほど。若いメンバーが中心の熱い集いから刺激をたくさん受け、いろいろな事業に展開していきそうな予感。（ささき）

さえも機械にやらせようとしている」のが、まさに現代です。コンピュータが自分で考えられるようになり（AI＝人工知能）、お互いの得意分野を学習し合うところまで、その技術は進歩をしてきています。

「人間がやるべき仕事は機械にとつて代わられている」時代。車の自動運転が急速に実用化へ向かい、ドローンを使つた無人宅配が試行され、お金は仮想通貨も含め「インターネット上を飛び回る数字」となり、IT技術が進んでいる中国では屋台でラーメンを食べる時でさえもスマホでクイック決済、アメリカではコンビニでカゴに入れた商品を自動会計するシステムが開発され、ボタンやりモコンひとつで生活ができる社会が実現したとき「本当に人間は幸せなのでしょうか」と汐見先生は問います。「そのような根源的なことを、考えなければならぬ社会になってきていると思う」と。

便利な生活の先に待つ未来 本当の幸せ…って、何だ？

汐見先生のお話のなかに、未来の社会に人の温もりを感じるようなエピソードがありました。それは、先生の友人とコンピュータグラフィック会社の社長との会話です。

「コンピュータがすべての情報処理する現代の次にどんな時代が来ると思う

いか。つまり人類は“退化”への道を進むことになりかねないという警告です。

さらに、機械化の普及につれ人間が直面しているもう一つの危機。それは汐見先生曰く「人とのやりとりも機械まかせで、対人関係の練習ができない社会」の出現です。

「人間は頭で情報処理をして、行動を決めていきます。最近の人類学の研究では、人間だけでなく動物も同様に、“相手との関係”を処理するのがいっぽん難しいのだそうです」

汐見先生が話すこの研究とは、「類人猿ごとの大脳皮質の大きさを決めている要因」についてのもの。

「大脳皮質」とは、大脳の外側にある、計算などの複雑な処理や理性を司る部位です。研究では、この大脳皮質の体積と容量を比べたところ、それぞれの類人猿が生活している「集団規模」に比例していたという結果が出たのだとか。集団のなかで「自分が役割を果たすべき場面での振る舞い方」は、集団が大きくなればなるほど複雑になります。だから“うまくやる”ためには、いろいろなところが発達しなくてはならない。類人猿のなかで人類の「大脳皮質」が極端に大きいのは、それだけ大きな集団で生活してきたということなのです。

「小さい時に兄弟や異年齢で遊ぶ、お母さんたちが一緒に子育てをする、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に暮らす、そ

か？」という社長の問いに、答えられずにいた友人に、社長は「コンピュータの次の時代は決まっている。手づくりの時代だ！コンピュータがぜんぶやってくれて人間が何もしない時代を、人は喜ぶと思うか？ 人間は、苦勞してつくりあげる達成感が嬉しい動物なんだ。協力して喜びを共有するから生きているのが楽しいんだ。人と人との関係がなくなる社会が嬉しいと思うかよ」といったのだそうです。

機械が人間の行っている仕事を代わりにするようになれば、今後若い人が就職する場所は減少することが予想されます。フィンランドなどで進められている「ベーシックインカム（政府が所得した税金を、国民に平等に与える社会政策）」の研究も、そのような時代を見据えてのことだと、汐見先生は話されます。

「人間が行ってきたことを全部コンピュータがやるようになると、人間は体を使わなくなります。体を使わなくなると手先も使わなくなる。センサーで空調管理されると、体で感じる寒さとか、そういう感覚もうばわれるかもしれないません」（汐見）

それは、「自然とコミュニケーションしながら機能を高めてきた動物」である人間が「機能を高めることをまったくしなくなる」人類の危機なのではな

ういう多様な人間関係のなかで生活しながら、対人関係の処理方法を少しずつ覚えていったのが以前の学び方でした。

ところが今はそれが全部断ち切れ、群れで遊ぶ子はほとんど見かけません。小学校に入れば全部同学年の集団です。しかし、じつは同学年の集団というのは自然のなかにはないのです。

異年齢の集団では、憧れとか配慮をするとか「教え合う関係」が生まれます。しかし同学年の集団では「ライバル的」になって、人間関係処理する力があまり発達しません」（汐見）

生活のなかで人間関係処理する力を獲得できていないのに、社会に出るといきなり、グローバル化でさらに大きくなった集団で、難しい人間関係処理させられる。そのために、今は「対人関係で悩む人がどんどん増えているのが現代」だと、汐見先生は話されます。80年代以降に出現したDVやいじめなどの原因は、すべてこのような人間関係にあるのだと…。

そして、そのような時代にあつて、今後「人を育てる」幼児教育では、逆に「体を使う」「対人関係を学ぶ」ことが、すごく大事になってくるといいます。

「自然」と「人の体の機能」の関係

講演のなかで、“自然が人体に及ぼす影響”についての衝撃的な3つの事例が

2017

森のようちえん 全国交流 フォーラム

日本シェアリングネイチャー協会も 分科会をやりました！

2017年11月3・4日に開催された『2017 森のようちえん全国交流フォーラム』でネイチャーゲームを知っていただくために、3つの分科会を開催しました。

このコーナーでは
各分科会の内容報告と
講師を務めたスタッフが
汐見先生の基調講演を聴いた感想を
紹介いたします。

峯岸由美子

（一般社団法人遊心）
ネイチャーゲームトレーナー

分科会① 園庭が大自然に！ ネイチャーゲームを保育に生かす

分科会①の内容

幼稚園などの園庭にある自然を存分に体験するための、ネイチャーゲームを実施しました。子どもの理解に沿って確認しながら進行する方法を体験していただきました。

実施プログラム■
〈ジャンケン落ち葉あつめ〉
〈大きな葉っぱ〉
〈同じものをみつけよう〉
〈ミクロハイク〉 など

基調講演を聞いて

自然体験の面白さは、体験が知識と合わさり、自分の内外にある自然に触れられること。命を相対化できる、内省する深さのあるものだからこそ、幼児期にその土台を築くことが大切であり、役立つのだと再認識することができました。

分科会②、③「五感体験」と 「わかちあい」がキーワード ネイチャーゲームを学ぼう

分科会②、③の内容

園児への実践経験をもとに、「子どもたちの心の状態を見ながら、その時に必要な活動を現場に投入することが大事」だということを強調して、子ども向けのアクティビティのアレンジと工夫を紹介しました。

本能と科学の 両方だよね。

田中 啓人

（美方高原自然の家）
ネイチャーゲームトレーナー

▶基調講演を聞いて

「体験だけでは不十分。知識的なこともプラスされてより強くなる」という汐見先生の話聞いて、ネイチャーゲームの創始者であるJ. コーネル氏が話していた「本能と科学で自然を理解する」という言葉が改めて心に落ちたような気がしました。

園田 恵一

（太陽幼稚園）
ネイチャーゲームトレーナー

基調講演を聞いて

質より体験の量が大切！ということを再認識。幼児期は土台をつくる時期です。大人になる過程で追体験をして「量」が「質」になっていきます。子どもたちが必要と感じた時に開けられる体験の引き出しは、たくさん持っている方がよいのです！

命のいちばん深いところが
突き動かされる「体験」が重要



ありました。

一つ目は、「運動で上昇した心拍数（150）が元に戻る時間」について。自然のなか（筑波山中）のほうが、都市（渋谷の交差点）より3分の1早いそうです。これには森林浴で注目を集めた、木から出る精油「フィトンチッド」が影響を与えているのではないかと推測されています。

二つ目は、「高層マンションの住人の生理現象に乱れが起きる原因」は、地表から離れて暮らすことによる「地球の磁力の変化」ではないかとの仮説が立てられているということ。

そして三つ目が、アメリカで行われた実験です。「すべてが真つ赤な部屋で暮らした人間が、異常行動を示し実験自体が中止となった」という報告でした。

自然のなかに極めて少ないのが「直線」です。そして「原色」は、ところどころに存在して、人は色のバランスが保たれていると感じます。

「原色はすごく刺激が強い。刺激が強

い」ということは「情報処理するのに苦労する」ということ。色の世界が自然に近いほど人間の生理は落ち着き、安定します。『都会で興奮する』のは、情報処理が難しいものがたくさん集まっているからなのです。現在の都市空間は、デザインや色である種の暴力空間をつくり出している、人はそのなかで生活をしているのです」（汐見）

自然に圧倒されて感じる「何か」

一方、昔はいろいろな生物の存在を身近に感じながら生活し、そのなかで「命の営みの世界」に対して強烈な印象を受ける体験をしたものだ、と、汐見先生はいます。そしてご自身の「紅葉の原体験」を語られました。

そのうえで、示されたひとつのデータがあります。それは「14歳で鑑別所に入っ



「森のようちえん全国交流フォーラムin東京」基調講演の様子。

た子どもたちに共通の体験が欠けていた」というデータで、その体験は「小学生のころまでに

満天の星空を見たことがない」というものでした。

「星に見とれながら、感激しているいろいろなことを思い、考えることは、『命を相対化できる枠組みを手に入れる』ということ。何かに包まれている感覚。自分がここにいることの不思議さ。そのよ

うな、自分が生きていることをみつめる眼差しをもつことで、『命を大切にしよう』という気持ちが芽生えるのだと思うのです」

雄大な自然のなかで一度しかない自分の命を、どのように生きれば「生まれてきてよかった」と思えるのか、「自分が本当にやりたいことは何なのか」を模索する体験は、『マクロの世界』です。これに対し、虫や植物の名前や生態を知る

プレゼント

汐見裕幸著

『さあ、子どもたちの「未来」を話しませんか？』

「保育指針」「幼稚園教育要領」に込めた思いを自ら解説。1,296円（小学館発行）を読者プレゼント！ 詳しくはP.10をご覧ください。



人間が現在行っている半分の仕事機械に代るかもしれない将来に、地球や命を大切にしながら、人間らしく互いに支えあえる社会をつくるために何をすべきか。文明化によって人間が失いつつある自然性を、もう一度取り戻していくために何をすべきか。それを考えていくことが、今後の最大のテーマになるのではないかと思います」

意味を、深く考えさせられる講演でした。

Report

ツアー 2018 企画進行中！
by 日本協会

タイ・ シェアリング ネイチャーツアー

2017/12/23~30 下村ゆかり（宮崎県）

Event Report 1

一度はあきらめた野生動物に関わりたという夢。その端っこでも味わえたらと思い、野生動物観察と自然とアートをつなげるワークが体験できるこのツアーに参加しました。ホイカーケン野生動物保護区とテグラッパでの経験を通して感じたことは、自然への畏怖



小さな子ども向け アレンジセミナー

2018/1/21 野崎 守（愛知県）

Event Report 2

インストラクター永井さんが講師のこのセミナーに参加してめちゃくちゃ得した気分です。対象者の視点から発想した活動のありようは勉強になりました。準備術ではそこまでやるのか」と頭が下がり、講師が持つスキルを惜しげもなく全て公開していただいた感じがします。いい企画＆素適な講師、ネイチャーゲームを勉強中の身にはたまりません！



被災地 復興支援情報

つながろうニッポン!
2011 NATURE GAME

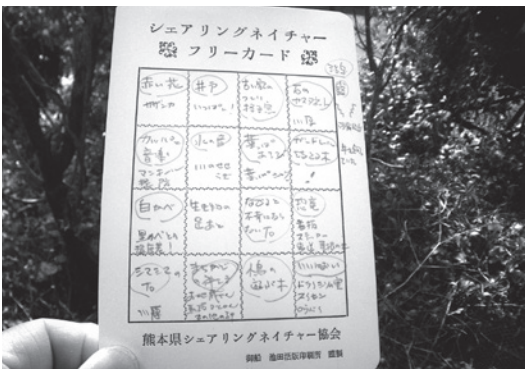
こびる&街歩き
歩く見る聞く感じる 御船町
白壁通りがかわいい

小里アリサ（熊本県）

1月21日の「こびる」では熊本地震の被害から復旧し、12月に再オープンした「御船街なかギャラリー」を拠点に、古くから交通の要衝として栄えてきた御船町を「テイスカパーウォーク」で楽しめました。角々にあるお地蔵さん、なでると不幸にならない石、青空に黄色く輝くセンタンの実

口ウバイの香り、ススキを揺らす風の音、地震被害で歯が抜けるように隙間が生まれた町並み…会場に戻りお茶やおむすび、お菓子で一息つきながら、印象深かった発見を語りあう様子が印象的でした。

地震の被害が残る町並みですが、まだまだたくさん魅力的な場所があります。ぜひまたみんなと歩きたいと思っています。



街歩きに使用したカードは、支援活動で縁が繋がった明治23年創業の池田活版印刷所に作成いただきました



News

日本協合理事会報告

平成 29 年度第 2 回理事会が開催され、以下の議案が承認されました。

●平成 30 年度正味財産増減予算（単位：千円）

Ⅰ一般正味財産増減の部	
1.経常増減の部	
(1) 経常収益	
① 基本財産運用益	0
② 受取入会金	540
③ 受取会費	31,170
④ 事業収益	78,677
⑤ 受取補助金等	3,090
⑥ 受取寄付金	100
⑧ 雑収益	5
経常収益計	113,582
(2) 経常費用	
① 事業費	104,878
② 管理費	8,704
経常費用計	113,582
当期経常増減額	0
2.経常外増減の部	
(1) 経常外収益	0
(2) 経常外費用	0
当期経常外増減額	0
当期一般正味財産増減額	0
一般正味財産期首残高	58,028
一般正味財産期末残高	58,028
Ⅱ指定正味財産増減の部	
当期指定正味財産増減額	0
指定正味財産期首残高	0
指定正味財産期末残高	0
Ⅲ正味財産期末残高	
	58,028

●その他の議案

- ・平成30年度事業計画
- ・平成30年度の専門委員会委員の委嘱
- ・平成30年度スポーツ振興くじ助成金交付申請
- ・指導者規程の改訂
- ・加盟団体規程の改訂
- ・役員への費用弁償費の支払いについて

助成金活用報告

平成29年度はスポーツ振興くじの助成を受け、下記の事業に取り組みました。

- ネイチャーゲームセミナーの開催（全43会場予定）
- 広報ツール（情報誌『シェアリングネイチャーライフ』vol.17～20／新規リーダー養成パンフレット／活動支援冊子／普及パンフレットの作成と配布

専門委員会報告

●指導者養成委員会-11月15日（水）

- ・審査会についての整理
- ・リーダー養成講座指導実習の検討
- ・トレーナー研修講座プログラムの検討

『人・街・自然を体感、よみがえる！ グリーンシティ北九州』

- 日程：2018年6月1日（金）～3日（日）2泊3日
- 会場：北九州市立玄海青年の家
- 申込み：kenkyutaiikai@naturegame.or.jp



Dr.日置の「字」から自然を科学する

LECTURE ... 4 イラスト／井上みさお

「ことば」CROSS「科学」

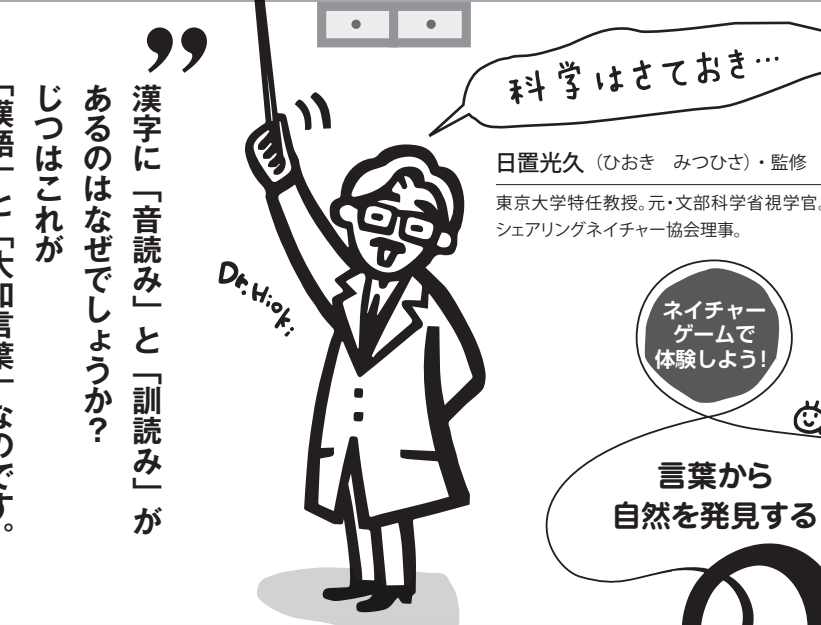
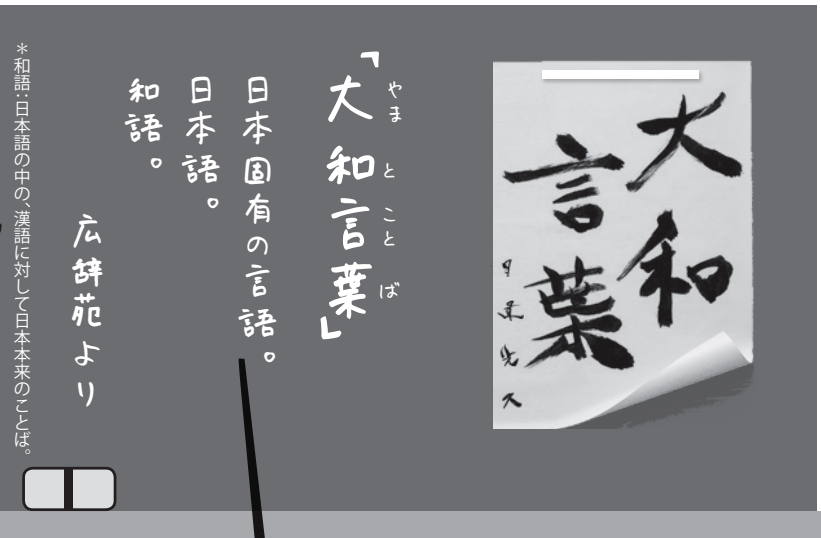
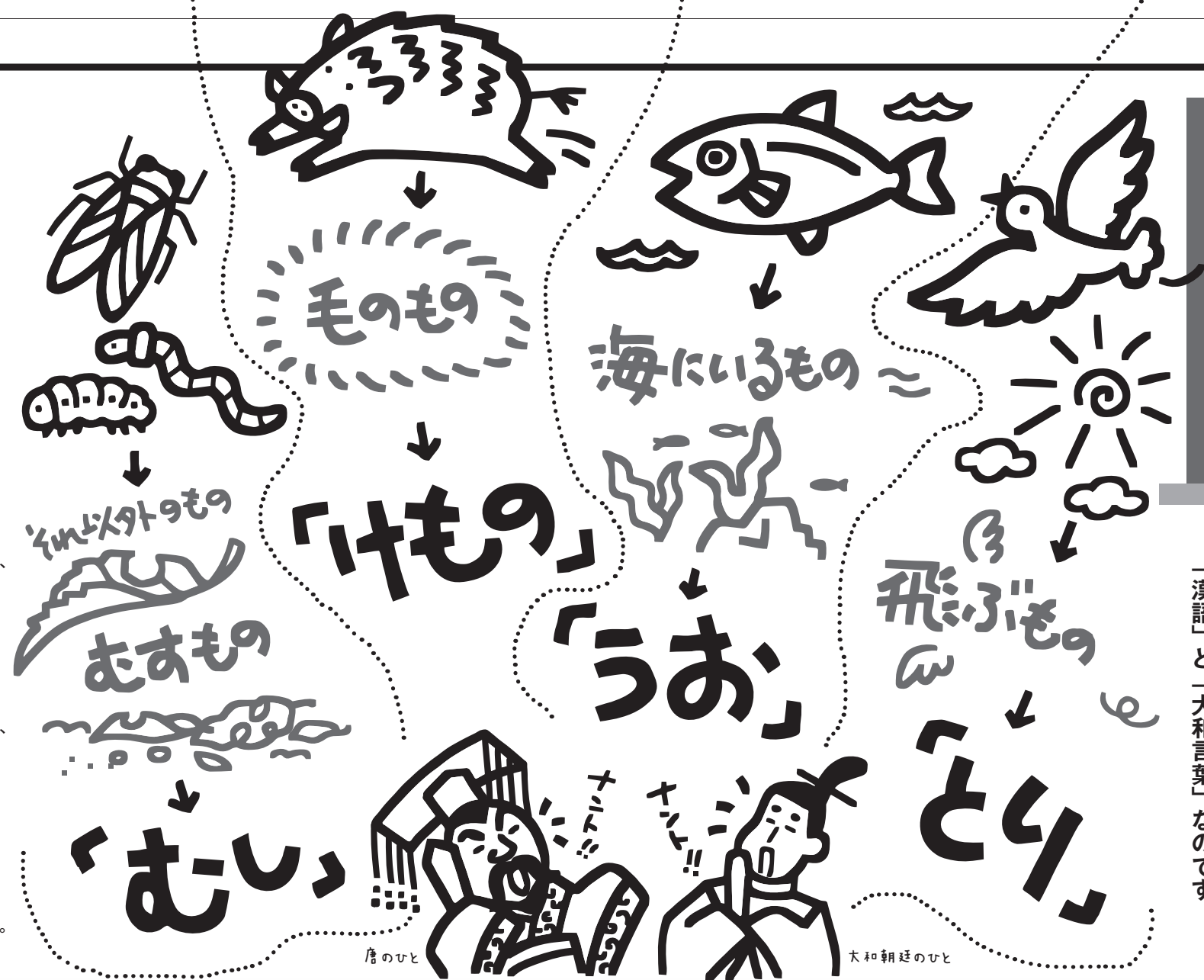
REPORT

「鳥虫獣草木花」

高畑勲監督の映画「かぐや姫の物語」で唄われたわらべ歌ではじまった今回の日置講座。「この韻を踏んだ流れがいいんだな～」と先生しみじみ。

日本で文字が使われ出したのは4～5世紀と遅く、そのため「日本は長らく未文明の野蛮な国だった」と言われることがあるが、それはまったく間違った認識だそう。日本には文字が使われる以前から言葉はあり、多くが「口伝」で伝えられていた。だから日本語は音の流れがきれいなのだと。

では、なぜ日本で文字が使われ出したのか、なぜ漢字には音読みと訓読みがあるのか…。なんと、漢字の音読みは「中国語の読み(音)」なのだそう。漢字は仏教の伝来とともに日本に入ってきた。つまり、仏教の経典とともに入ってきて広まったわけだ。では「訓読み」は…。これこそが大和言葉。日本古来の言葉なのだ。漢字が入ってきたときに、その読みをとりあえず記したのが「音読み」。そして、漢字の意味を考え該当する大和言葉をふったのが「訓読み」。ときに、音読みが三つある漢字があるのは、時を経て3回漢字が入ってきたから、時代により中国を支配していた民族(呉・唐・漢)が違うから、読みも違っていったということらしい。なるほど～。なぜか、国語の講義なり。



日置光久 (ひおき みつひさ)・監修

東京大学特任教授。元・文部科学省視学官。日本シエアリングネイチャー協会理事。

ネイチャーゲームで体験しよう!

言葉から自然を発見する

自然のかさねいじり

Nature Game No.147

「ふわふわ」「ぞわぞわ」などの重ね言葉は、日本語特有の表現だと言われています。自然をじっくり観察し、お題になった「重ね言葉」にぴったりの自然を見つけましょう。日本語のリズムに導かれる春を、楽しんでみてください。

【準備するもの】
・「重ね言葉」が書かれたカード
【楽しみ方】
① リーダーは、「重ね言葉」が書かれたカードを複数用意しておく。
② 参加者を3～4人のグループに分け、グループごとにカードを一枚ずつ渡す。
③ グループごとに、カードに書かれた重ね言葉にぴったりの自然を探る。
④ リーダーの合図で全員が集合し、グループごとに見つけた自然の様子を「どこに、どのような様子であったのか」を発表し、全員でシェアをする。



音だけでなく、触ってみたり、目で確かめたりして五感を使おう。

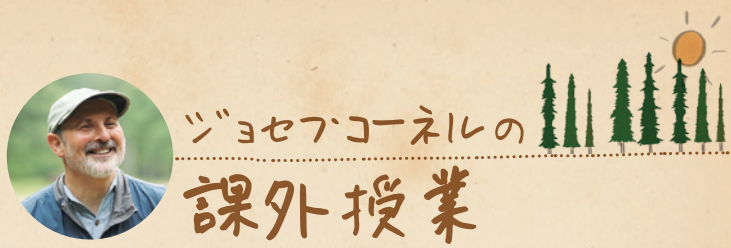


イメージを膨らませると、いろんな「グリーングリーン」が見えてくる!

イラスト／井上みさお

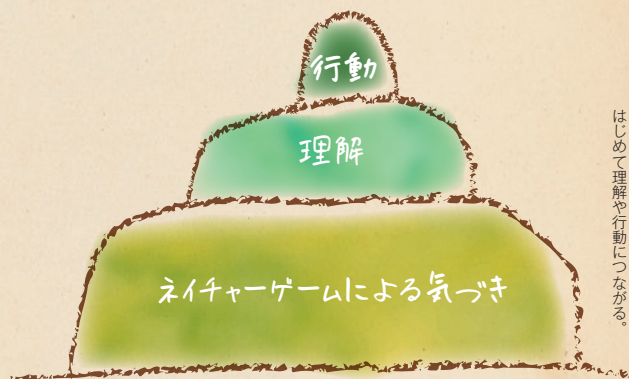
ネイチャーゲームとは 1979年に米国のナチュラリスト、ジョセフ・コーネル氏により発表された活動です。見る・聞く・触る・かくなどの感覚をつかって、

自然を楽しみ、自然と仲良くなるためのプログラムです。



ジョセフ・コーネルの 課外授業

「シェアリングネイチャーライフ」をひも解くコーナーです。ネイチャーゲームの創始者 J・コーネルの講演録から未来に伝えていきたい言葉をピックアップしてご紹介します。



深刻な環境問題を語るときには…

アメリカの大学生が、12歳の子どもを対象に「どのような写真に一番好感を持つか」という調査をしました。写真は「アスレチックで遊んでいる子ども」「家族のピクニック風景」、そして「美しい自然」の写真数枚です。

結果は、子どものクラスごとに大きな差がありました。多くのクラスの子どもが自然の写真を選んだなかで、あるクラスの子どもだけが自然の写真に好感をもたず、アスレチックやピクニックの写真ばかりを選んだそうです。

どうしてこのような結果になったのか疑問に思った大学生が、自然の写真を選ばなかったクラスの先生に話を聞いたところ、最近「現在の地球が抱える環境問題を語り合う」という授業を行ったということでした。子どもたちは深刻な問題を学ぶことで、「自然について考えること」自体が痛ましく感じられ、環境問題や自然にさえも目を向けなくなったのでは…と大学生たちは考えたそうです。

私は、人びとの「自然に対する感覚はポジティブであることが必要」だと考えます。ですから深刻な問題も、前向きに、希望をもてるように、気をつけて話をしています。大切なのは、つねに「JOY (よろこび)」の感覚に満ちている…ということです。この感覚をもっていれば、きっと何かしらポジティブなメッセージが与えられるはずですよ。

Joseph Cornell
1950年米国生まれ。野外活動インストラクターを経て1979年「Sharing Nature with Children」発表。以後、世界的なナチュラリストとして活躍。当協会名誉会長。

第28回全国ネイチャーゲーム研究大会



人・街・自然を体感

6/1 FRI ~ 6/3 SUN

申し込み受付中!!

申込みはこちらへ!! Tel.03-5363-6010 Fax.03-5363-6013
kenkyutaiikai@naturegame.or.jp

九州最北端でネイチャーゲーム!!

幼稚園で子どもたちとシェアリングネイチャー (A)

平尾台カルスト台地で五感を使ってエキサイティングに遊ぼう (B)

ミュージアムで環境を学び、皿倉山で大パノラマを体感! (C)

お楽しみワークショップは6コース (D)

お楽しみワークショップは6コース (E)

お楽しみワークショップは6コース (F)

お楽しみワークショップは6コース (G)

お楽しみワークショップは6コース (H)

お楽しみワークショップは6コース (I)

お楽しみワークショップは6コース (J)

お楽しみワークショップは6コース (K)

お楽しみワークショップは6コース (L)

お楽しみワークショップは6コース (M)

お楽しみワークショップは6コース (N)

お楽しみワークショップは6コース (O)

お楽しみワークショップは6コース (P)

お楽しみワークショップは6コース (Q)

お楽しみワークショップは6コース (R)

お楽しみワークショップは6コース (S)

お楽しみワークショップは6コース (T)

お楽しみワークショップは6コース (U)

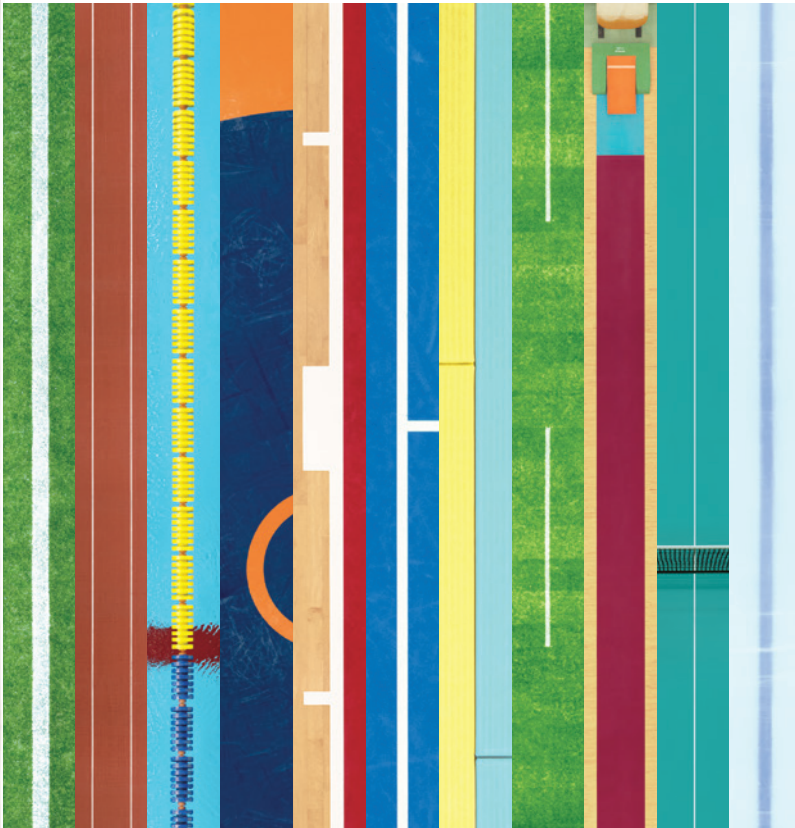
お楽しみワークショップは6コース (V)

お楽しみワークショップは6コース (W)

お楽しみワークショップは6コース (X)

お楽しみワークショップは6コース (Y)

お楽しみワークショップは6コース (Z)



スポーツくじ

誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されたいために
明日の自分を追い越すために
スポーツに費やされた人生は
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、自分を超越するためにある。

www.toto-dream.com www.toto-growing.com

© 2018 日本たばこ産業株式会社

常に喋っている、顔を崩して笑っている、陽気に飲んでいる…というイメージのネイチャーゲームトレーナー高橋章さん。ところが、日常生活は大きく異なる「別の顔」で過ごしていると聞き、驚きました!

仕事は製造業のエンジニア。5年間で、埼玉、千葉、長野、神奈川と、頻繁に勤務地が変わったという転勤族。会社ではパソコンに向かい、同僚とも



3月にリーダー養成講座の主任講師デビュー予定

ネイチャーゲームトレーナー
高橋 章さん
(神奈川県)

「人関係が深くなれば、もちよく喋るリーダーさんだと思っていたら…」

ネイチャーゲームとの出会いは、15年前。護岸用製品の開発調査の仕事で訪れた、川岸の公園にあったリーダー養成講座のチラシでした。「なんとなく行ってみようかな」と軽い気持ちで受講し、そして地域の会のイベントに顔を出すうちに参加者からスタッフに、インストラクターになって、昨年にはとうとうトレーナーになりました。



メールで会話をし、ランチタイムもコンビニ弁当を一人公園で食べる…日常なのだそうです。「職場の人が、僕がネイチャーゲームをしている姿を見たら、すぐく驚くと思う」と笑います。けれど、仕事環境を特別嫌だとは思ってはいないとか。それでもやはりストレスが多いのは事実。「どっちがオンかオフかわからないですけど、切り替えができてバランスがとれているのかも」と自己分析をします。

ネイチャーゲームとの出会いは、15年前。護岸用製品の開発調査の仕事で訪れた、川岸の公園にあったリーダー養成講座のチラシでした。「なんとなく行ってみようかな」と軽い気持ちで受講し、そして地域の会のイベントに顔を出すうちに参加者からスタッフに、インストラクターになって、昨年にはとうとうトレーナーになりました。

**休みの日の
ネイチャーゲームで
1か月分話します!**

その姿、想像つかないのき

ろんいろんなこともあり、それでも楽しいですね。土日のイベントで「1か月分話したなあ」って、いつも思います。今年の3月、リーダー養成講座で主任講師デビューをする高橋さん。どんな講座をつくるのか、とても楽しみです。

イラスト/初澤久美 取材/佐々木香織

読者プレゼント!

Present

アンケートに答えて
シェアリングネイチャーグッズを
ゲットしよう!

アンケートは…
◆HPトップページから
http://www.naturegame.or.jp/
◆メール・FAXでも
sasaki@naturegame.or.jp
FAX 03-5363-6013

メール・FAXの場合は下記をご記入ください
【アンケート項目】
1. お名前 2. ご住所(会員番号) 3. 本誌の評価(A.とても良い/B.良い/C.普通/D.良くない) 4. 良かったコーナー 5. プレゼント希望(①/②/③) 6. ご意見・ご要望

① 汐見稔幸著『さあ、子どもたちの「未来」を話しませんか』 2名様
保育指導指針改定の審議を行った著者が、未来の子どもたちへの思いを解説。1,296円(小学館発行)

② アナンドツアーのお土産 3名様
ネイチャーゲームの創始者ジョセフ・コーネルが住む、米国アナンド村のギフトショップで購入。ヨガやメディテーショングッズと並ぶこのグリーティングカードには心温まるメッセージが。(提供:日本協会スタッフ)

③ こころかるた・全年齢向け 1名様
相手の言葉を耳を傾けることで理解を深めたり、語ることで自分の心に気づく、「心」がテーマのカードゲーム。旧商品「アングゲーム」のバージョンアップ版。2,138円(提供:ネイチャーゲームショップ)

イラストも
おもしろい!

改定の背景から
具体的な内容まで、
イラストをまじえて
解説!

アナンド村に
行きたくなる??

イラストも
おもしろい!

とにかく
ポジティブ!

相互理解や
自分の心に気づく
ワーク!

カードモチーフ

絵がきれいな
勝負書けが
ない!

話しを聴くか
身につく!

こころかるた
のイラスト

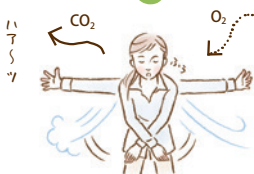
カードモチーフ

検索 click!

自然を楽しむグッズがいっぱい!

ネイチャーゲームショップ

《森林浴のエクササイズ》



↑《森林浴のエクササイズ》楽しみ方

- ① 空を見上げ太陽の光を浴び、木々が光合成をして酸素をつくっていることをイメージします。
- ② 深く呼吸をして酸素受け取り、息を吐くときに二酸化炭素を木へと送ります。
- ③ 自分と森が、呼吸でつながっていることを感じます。

意味あんの？
なんて？

小学1年生

本誌編集担当



今日も、明日も、あさっても

エクササイズ やってみた!!

ママはね、
木があるところでは
深呼吸することにしてるんだ



〇月△日はれ
とんび池公園で《森林浴のエクササイズ》やってみた
「シェアリングネイチャー・エクササイズとは？」自分自身が自分のために日常の中で行うネイチャーゲーム。
自然の中で「今、ここ」に集中するための心のトレーニングです。

小学一年生の息子と二人、近所のとんび池公園に行った時に、木立の中で何気なく
《森林浴のエクササイズ》をイメージして深い呼吸をしていたら、
息子が「それ、知ってるよ。深呼吸でしょ?」と
聞いてきた。

それ、宇宙になるってこと?

…えっ、そうかあ?!
そうでもあるか、するどい

オレ、宇宙服はちょっと着てみたい

宇宙服着たら、深呼吸できないじゃん

じゃ、ウルトラマンは
深呼吸しないのか

宇宙には空気がないからね…
木もないから…そっちの宇宙か?!

意味あるよー。なんかね、木のある
ところで人間が深呼吸すると、木
が喜ぶんだって

えっ?なんで?(驚き!)

息を吸って、息を吐くと、二酸化炭
素っていう空気が出てくるんだけ
ど、その二酸化炭素を今度は葉っ
ばが吸うんだって

え? 葉っぱも息してるの?

そうそう、息してる

えー!マジで息してるの?

してるみたい。葉っぱが息して出し
てくれるのが酸素で、人間は酸素
がないと生きていけないんだよ

エクササイズしてわかったこと・・・

深呼吸は雄大なる宇宙との交信である?!

設置店募集!

ご連絡ください!

シェアリングネイチャーライフ Vol.20

通巻 101 号

発行日 2018 年 3 月 15 日

発行人 西澤信雄

発行所 公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会

〒160-0004

東京都新宿区四谷4-13-17ワークスナカ/2階

Tel. 03-5363-6010 Fax.03-5363-6013

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

jimukyoku@naturegame.or.jp

編集:佐々木香織、伊東久枝

デザイン・DTP:花平和子

表紙イラスト:矢原由布子

表4/ハニコ:矢原由布子消しはんワークショップより

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。

スポーツくらじ



スポーツ振興くじ助成金を受けて
作成しています