Sharing Nature life

シェアリングネイチャーライフ

2020 春 VOL.28

自然に暮らす

遊んで、学んで、楽しんで!

設置店募集!

"ドーパミン"大放出!!

特集 には好奇心だ!

Nature Game No.024

好奇心いっぱい!!

宝さがし

インタビュー

東北大学加齢医学研究所 教授 瀧 靖之(たき やすゆき)

Nature Game No.024
脳トレの最先端!?〈宝さがし〉

Nature Game No.042
AIには真似できない〈サイレントウォーク〉

Nature Game No.151
生きものの視点でSDGs!〈つながりの一歩〉

https://www.naturegame.or.jp/

Contents
●特集／宝さがし…p2 ●日置せんせいに聞いてみました／AIが活躍する未来、人がする仕事って残ってるの?…p8 ●SNLな仲間たち／山川裕子…p10 ●SDGs×ネイチャーゲーム／つながりの一歩…p12

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
SharingNature®

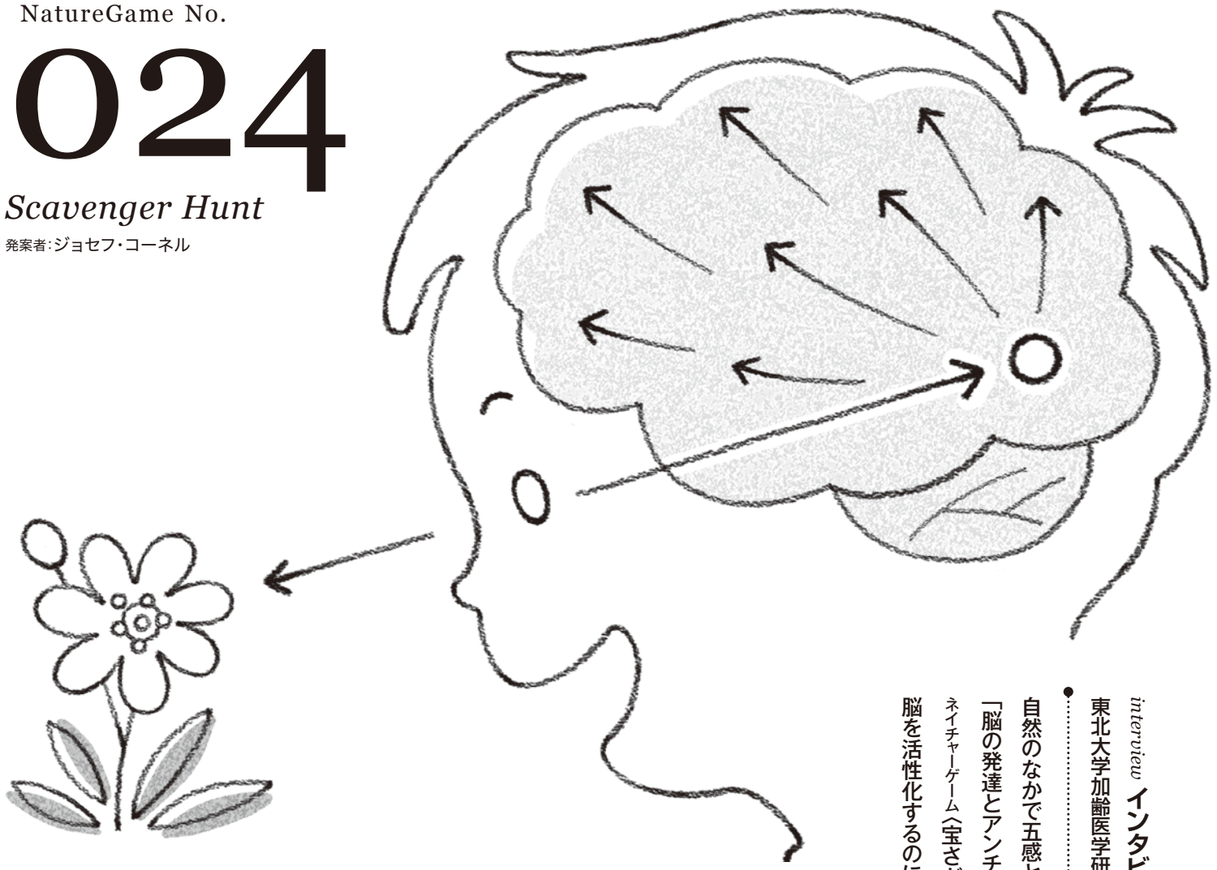
スポーツくじ toto BIG
スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています

NatureGame No.

024

Scavenger Hunt

発案者:ジョセフ・コーネル



Nature Game

〈宝さがし〉で脳、悦ぶ!

■インタビュー■ *interview*

東北大学加齢医学研究所　教授・瀧（たき）　靖之（やすゆき）さん

自然のなかで五感と体を使うネイチャーゲームは、「脳の発達とアンチエイジング」にいい影響がある、と脳科学者の瀧靖之さんは言います。ネイチャーゲーム〈宝さがし〉をしているとき、脳ではどんなことが起こっているのでしょうか。脳を活性化するのに、さらに効果的な〈宝さがし〉の楽しみ方もうかがいました。

医師・医学博士。脳MRI画像を用いたデータベースを作成し、脳の発達や加齢のメカニズムを研究する。『生涯健康脳』（ソレイユ出版）、『アウトドア育脳』（山と溪谷社）などの著書のほか、「あさイチ」（NHK）などテレビ出演も多数。美術や音楽にも造詣が深く、趣味のスキーはSAJ1級の腕前。

脳の全体をつかってる?! ネイチャーゲーム〈宝さがし〉

森や公園でふと落ち葉が目に止まり拾ってみると、その葉の色の美しさや葉脈の繊細さに心を奪われてしまう…皆さんにも経験があるのではないでしょうか。このような何気ない自然の落とし物を〝宝もの〟に見立て探してくるのが、ネイチャーゲーム〈宝さがし〉。この活動でつかう「宝ものリスト」は「トゲトゲのもの」「においのするもの」「おとのするもの」など、見つける過程で五感を使うように配慮されています。宝ものリストを手にした子どもたちは、すべての宝を見つけ出そうと張り切って自然探索へ。じーっと見つめたり、匂いに顔をしかめたり…。じつに生き生きとした表情を見せます。このとき、子どもの脳内では何が起こっているのでしょうか。

五感を使った自然体験が脳の発達にもたらす効果について書かれた『アウトドア育脳』（山と溪谷社）の著者、瀧靖之さんにうかがいました。

「脳の発達には、脳の領域によって段階があります。子どもの脳は、後部（視覚、聴覚など）から前部（倫理的思考能力）に向かって発達が進みます。その発達段

●取材・文／大武美緒子 ●イラスト／井上みさお

Sharing Nature life

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。

ネイチャーゲーム

宝さがし

宝物リストにあるものを自然の中から見つけてくるネイチャーゲームです。見る・聞く・触る・匂いをかぐという「五感」を使い、注意深く自然を観察することで「好奇心」を呼び覚ます。今回の特集では、より脳の発達を意識した展開として、興味をもったことを「調べる」ところまでを手順として紹介します。

①

宝物リストを参加者に配る。自然のなかから宝ものを探してきてもらい、見つけたものを全員でシェアする。

＋

②

興味を持ったものについて、参加者が主体的に調べられるように図鑑や絵本を準備し、調べる時間をとる。

子どもの好奇心をのばす!

SNL-vol.28特別付録〈宝さがし〉＋（プラス）　カード

カラーコピーをしてご使用ください。

ワクワク　興味を持ったものを調べてみよう!　なんでだろう?　びっくり!!　もっとしりたーい!

宝ものリスト

自然の宝ものをさがしましょう。
危険なものや自然をこわすものは、とってはいけません。

1. なにか トゲトゲのもの ひとつ
2. あなの あいた はっぱ いちまい
3. なにか いきもの ひとつ
4. きのみ ひとつ
5. ぬけがら ひとつ
6. かおに みえるもの ひとつ
7. なにか おとの するもの ひとつ
8. なにか においの するもの ひとつ
9. なにか おもしろいもの ひとつ

＋

N W E S

階で必要なのが、『好奇心』『体を動かすこと』『コミュニケーション』の3つ。ネイチャーゲームは、そのすべてを同時に満たすことができる活動です。脳科学的にみても、脳の発達によい影響をもたらすことが証明されています」

そして、〈宝さがし〉のように、なにかに注意関心をもって行う探索活動は、無意識に自然のなかを歩くよりも、脳のいろいろな領域を使っている、と瀧さんは言います。

「ものを見るのは、後頭葉。音を聞いたり、色や形を判断するのは側頭葉、体を動かすのは頭頂葉、他者とコミュニケーションしたり、考えたりするのは前頭葉を主に使います。このように、これら脳の領域をすべて使っているのが、〈宝さがし〉。バランスよく脳が活性化している状態と言えます」

〈宝さがし〉では、最後に参加者同士で見つけたものをシェアして、一人ひとりが拾ってきた宝ものを認めわかちあう時間を大切にしています。

「一人ひとりを認め、分かち合うという行為は、自己肯定感を高めることにつながりますね。この自己肯定感は、人生を豊かに生きるために大切な要素です」

好奇心とシナプスのGOODな関係

「脳が発達する、活性化する」と言いますが、脳の中ではそのときどんなことが起こっているのでしょうか。

「自然のなかでの活動は、視覚、聴覚、触覚など複数の五感を同時に刺激します。脳内の神経細胞と神経細胞のつなぎ目、信号の受け渡し場所を「シナプス」と呼びますが、脳が五感からの刺激を受けると、そのシナプスから、ドーパミンなどの神経伝達物質を放出させます。さまざまな五感刺激を受けるほど、神経伝達物質の放出は活性化し、シナプスが増えていきます。つまり、五感刺激によって、神経細胞間のネットワークを増やすことで脳の発達を促すのです」

脳内伝達物質には、さまざまな種類と役割がありますが、そのひとつドーパミンは、楽しい、心地よい、うれしいといった感情を脳がキャッチしたときに放出される物質。ドーパミンは、一般に快楽物質のイメージが強いですが、やる気、学習、探求心など認知機能全般、また運動機能とも密接に関与しています。

「ですから、人が勉強でも遊びでも習い事でも、何かをするときに〝楽しい〟と思えることが、年齢問わず大切なのです」

さらに、脳の神経細胞間のネットワークを増やしていくことに大きく影響しているのが「好奇心」です。好奇心をもった状態の脳は、モチベーションと記憶に関する脳領域の活性化を高めるという研究がアメリカの神経科学者らによって発表されています。好奇心が、神経細胞ネットワークのつながりを強化するのです。

〈宝さがし〉で脳内が若返り！

脳の加齢はその神経細胞間をつなぐネットワークが失われていく状態。一方で脳は、可塑性といって外からの刺激によって機能・構造が変化する性質を持っています。脳は何歳になっても、変化・成長する能力があり、加齢で失われたネットワークも増やすことができるそうです。

「好奇心をもって好きなことを見つけ、楽しく取り組むこと。いろいろな人とその楽しさを共有することが健康寿命をのばすことにつながります。認知症が進んだ高齢者は、考えたり判断したりする認知力は落ちていても、楽しい、気持ちいいという感情と五感は最後まで残ります。だからこそ、子ども、大人、高齢者、すべての人にネイチャーゲームのような自然体験をおすすめしたいですね」

さらに脳を活性化！深ぼり〈宝さがし〉のススメ

それでは、人生を豊かにするための知的好奇心をのばすには、何が必要か。瀧さんは次のように話します。

「私が大事だと思うことは2つあります。まず、子どもがなにかに興味をもったら、リアルな世界を体験させること。たとえば、本で魚や昆虫に興味をもったら、釣りに行ったり、昆虫探しに出かけたりして、現実の世界に存在していることを教える。バーチャルな世界とリアルな世界を結びつけることを繰り返すことで、世界がどんどん広がっていきます。多様なものが存在する自然界は、知的好奇心をのばすのに最適なんですね。

2つ目は、大人が楽しんでいる姿を見せること。人の能力の獲得はすべて模倣から始まります。親や周りの大人が熱中すれば、子どももはまっていく。自然体験をさせたいと子どもを連れてきたけど、親がスマホをいじってばかりいたら、子どもの、楽しい・おもしろいと感じる気持ちも半減しますよね」

瀧さんは、さらに脳を活性化するのに効果的で、知的好奇心を広げるネイチャーゲーム〈宝さがし〉の楽しみ方として、「各テーマを〝深ぼる〟ことをおすすめしたいです」と言います。

「子どもは、大人が思う以上に無限の好奇心をもっています。子どもだから難しい話をすると退屈してしまうだろうと、表面的な内容でとどめると、かえってあきてしまうのが早いと思います。たとえば鳥の羽根を見つけたとします。ただ鳥の羽だね、で終わらせるのではなく、深ぼって名前を図鑑で調べてみたり、その生態を調べてみたりする。さらに周辺の環境や植生などにも興味が広がるかもしれません。きっかけはリーダーや大人が与えてもいいと思いますが、何かに気づき、夢中になると子どもは大人が背中を押さなくてもどんどん自分で探求していきます。それこそが深い学びとなり、またやりたい、もっ

3歳の頃からの好奇心がいまも続いている――

とやってみたい、という持続性の高い活動につながるでしょう」

そして、「感覚」と「知識」を結び付けることで、五感もより研ぎ澄ますようになると瀧さんは言います。

「もっと知りたい！」が人生を変える力になる

北海道・旭川で幼少期を過ごした瀧さん。その当時抱いた好奇心は、歳を重ねてもどんどん広がっていると話します。

「私は昆虫が大好きなので、野山に入るのも大好きです。生きものってものすごく美しい。自然の神秘を感じます。昆虫を見つけるとすぐさま図鑑で調べます。図鑑丸ごと一冊が頭に入っていましたね。今も、旭川にいた3、4歳のころと同じ感覚をずっと持っています。先日、ずっと憧れていた沖縄の西表島に行ってきたんですが、冬の時期、日本で唯一この地域だけに蝶が飛んでいて……。もう天国からの声もよく聞きます。

「そうですね。あんなに自然のなかで遊ぶのが好きだったのに、今は電子ゲームばかりという声も聞きますね。でも、それも自然なことと私は受け止めています。脳の領域のひとつ、記憶をつかさどる『海馬（かいば）』と感情をつかさどる『偏桃体（へんとうたい）』は隣同士で密接なネットワークがあるんです。つまり、感情と記憶はつながりが強い。子どものころに自然のなかで感動したり、わくわくしたりといった原体験があると、大人になってからもたくさんの情報のなかから、「これをやりたい」という脳内のアンテナが立ちやすいはずです。ですから三日坊主でもいい。たくさんの経験をすることで、大人になったときに記憶と感情がつながって、もう一度やってみようと思う心理的ハードルを下げてくれます。電子ゲームも、子どもはいっときは夢中になるものです。それもよしとしましょう。ただ、できれば電子ゲームに出会う前に、リアルな自然体験をたっぷりさせることをおすすめしています。その原体験があれば、いつか、バーチャルな世界だけで完結してしまう電子ゲームが、あほらしくなる時が来ると思いますよ（笑）」

これは、研究結果から導き出した理論上だけではなく、実体験としても言えるのですが……と続ける瀧さん。

「子どもの知的好奇心をのばすと、生涯にわたって幸せを感じられる。子どもだけではなく大人も幸福度を高め、認知症予防にもつながり健康寿命をのばすことができる。ネイチャーゲームのような自然体験は、脳の発達によいというだけではない。人生を変えていく力になると思っています」

「感じる」と「リアルな知識」を行ったり来たりすることで、楽しみをさらに広げるネイチャーゲーム〈宝さがし〉。その経験が、人生を豊かに生きる力になる。そんな脳トレ、自然のなかで始めてみませんか。

蝶標本の作成や収集も趣味のひとつ。自宅には何十箱も標本があるが、瀧さんの蝶への好奇心はいまだとどまることがない。

プレゼント

瀧　靖之・著
『アウトドア育脳のすすめ』

「子どもを賢く育てるヒント」は、五感をつかった自然体験にあった！脳科学の観点から、子どもの成長と子育てに効く自然との関わり方についてわかりやすく解説した一冊。
1,540円＋税／山と溪谷社版
3名様にプレゼント！
詳しくはP.10をご覧ください。

タイシェアリングネイチャーツアー2019に参加して

Event Report 1

2019／12／24～30
荒木城之介（13歳／北海道）

今回のツアーで最も感じたのは〝愛〟でした。現地の方々にとても親切にしてもらい、将来獣医になりたいという僕の夢も応援していただきました。

タイの森はとても自然豊かで野生動物がありのままの姿で生活していました。森に居る時、まるで昔の人間もそうであったように、自然の一部に戻ったように感じました。現地の方々も心から自然を愛しろいろな形で伝えようとしていることに感動しました。

自然を知り、愛を感じた、とても充実した5泊7日でした。

SDGsネイチャーゲームワークショップに参加して

Event Report 2

2020／1／31
小谷敏子（東京都）

人間目線で「SDGs」を考えると、「私がいる場所では直接関係がない」と線引きしてしまうことがあります。SDGsネイチャーゲームで動物や自然での問題・課題に触れることで、すべて「自分ごと」となることに気づき、SDGsとの繋がりや解決の必要性を認識できました。この活動が広がり、地球で起こっている課題を誰もが素直に自分ごとと捉え、「誰一人取り残さない」という目標に近づけるよう願っています。

つながろうニッポン！ 2011 NATURE GAME

被災地復興支援情報

台風19号被災者支援活動報告

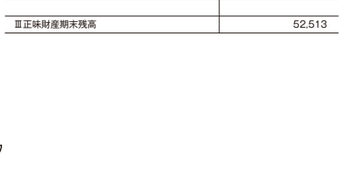
大坂賢（長野県）

昨年10月12日に上陸した台風19号は、長野県にも甚大な被害をもたらしました。知人宅は床下浸水し、私も床下の排水を手伝いました。そんな中ボランティアセンターが開設され、すぐさま軽トラックで参加しました。

日頃から、天理教の「災害救援ひのきしん隊」に所属し定期的に訓練を受けていることもあり、災害が起これば可能な限り駆けつけようという意識がありました。当初の作業は被災した家財道具の搬出と、家屋や庭に流れ込んだ泥の撤去でした。いつも子どもたちが遊んでいたきれいな公園が、仮置き場となり、運ばれてくる「被災ゴミ」で埋め尽くされてゆく中、さまざまな地域から駆け付けた大勢のボランティアが現場で活動しました。

災害は確かに不幸なことではありますが、一方で、想像以上の助け合いの場面があちこちで見られ、人と人とのつながりを強く感じられる所でもあります。思想、信条、宗教、国籍、年代をこえてお互いに助け合ってこその人間であり、人間ってすごいなぁと思います。

今後は、分散してしまった地域コミュニティを立て直すための応援が求められていて、息の長い支援が必要と感じています。私もなるべく現地に足を運び、シェアリングネイチャー活動としてできることを考えていきたいと思っています。



日本協会理事会報告

2019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。

2020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	30,702
④　事業収益	77,514
⑤　受取補助金等	3,584
⑥　受取寄付金	350
⑦　雑収益	5
経常収益計	112,695
（2）経常費用	
①事業費	109,917
②管理費	8,987
経常費用計	118,904
当期経常増減額	△ 6,209
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	△ 6,209
一般正味財産期首残高	58,722
一般正味財産期末残高	52,513
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	52,513

●その他の議案
- 2020年度事業計画
- 2020年度の専門委員会委員の委嘱
- 2020年度スポーツ振興くじ助成金交付申請
- 地域実践団体の設立・解散

設立
ねりまシェアリングネイチャーの会（東京都）
解散
堺シェアリングネイチャーの会（大阪府）

助成金活用報告

平成31年（令和元年）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。

●広報ツール（情報誌『シェアリングネイチャーライフ vol.25～28』／各種パンフレット等）の作成と配付

専門委員会報告

■指導者養成委員会-11月13日（水）
◆指導員報2020についての検討
◆インストラクターの役割についての整理
◆インストラクター研修についての検討
◆フォローアップセミナー2020についての検討
◆リーダー養成講座の制度変更について　他

■安全対策委員会-12月11日（水）
◆ヒヤリハット事例等についての共有

第30回全国ネイチャーゲーム研究大会in秋田2020

ブナの森に抱かれて
～ココロもカラダも“森”呼吸～

●日程：2020年6月5日（金）～ 6月7日（日）
●会場：田沢湖スポーツセンター
●申込：kenkyutaikai@naturegame.or.jp

応援しよう！被災地復興支援活動

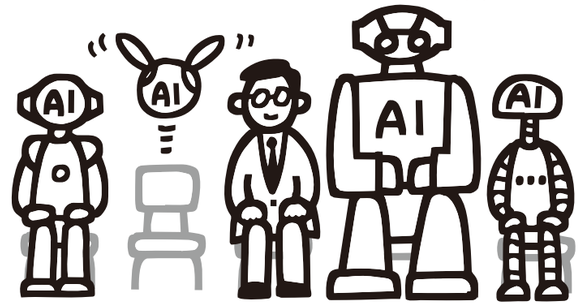
現在、下記の2拠点で活動が継続実施されています。開催日や詳しい参加方法、お菓子の送付方法等は、「SNAJ災害支援メーリング」及び日本協会HP「わたしたちについて」→「わたしたちの取り組み」→【復興支援】をご確認ください。

【熊本県】シェアリングネイチャーカフェ こびる
開催日：不定期
【広島県】小屋浦町有住宅集会所お茶っこ広場
開催日：不定期・基本は第2火曜日

※メーリングリストへ登録をご希望の方は…
tsunagarou@naturegame.or.jpまで、氏名・会員番号をお知らせください。

Q AIが何でもできるなら人がする仕事って残ってるの？

A 残りはするけどAIができない能力を見つけないとね…



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。
日本シェアリングネイチャー協会理事。

●取材・文／大武美緒子
●イラスト／井上みさお

AIにはできない?!
究極の
ネイチャーゲーム!

Nature Game No.042

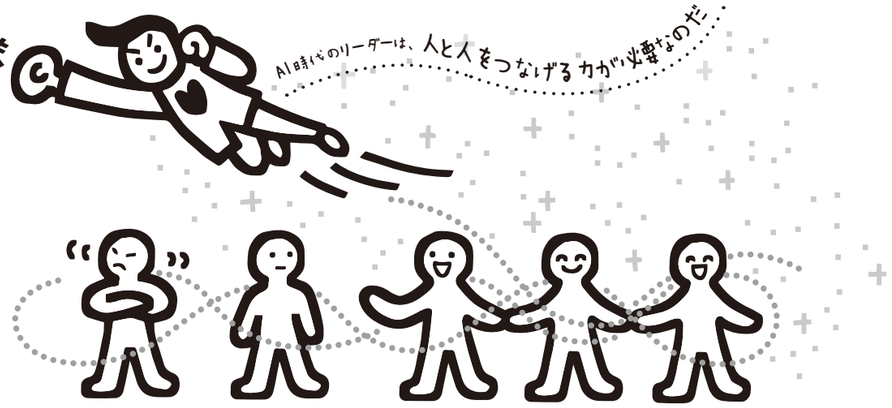
サイレントウォーク

日置先生への取材が終わった帰り道に考えた…。「ところで、ネイチャーゲームってAIにもできるの?」事務所に戻った編集部の面々は、179あるネイチャーゲームをひとつずつチェックしました。視覚や聴覚（もしかしたら嗅覚も）を使ったさがしものはAIにもできそうだし、〈ノーズ〉のようなヒントゲームはお手のものかもしれない。意外にもAIができるネイチャーゲームが多くてショックを受けましたが、しかし、見つけた!! おそらくAIが最も苦戦する「究極のネイチャーゲーム」（注:編集部調べ）。それが〈サイレントウォーク〉です!

【楽しみ方】

ペアになり、スタート地点からゴール地点までゆっくりと散歩をします。このときに、自分の心が動かされるような興味深い自然の姿や、感動的な美しい自然の風景を、相手とわかちあいます。ルールはひとつ「言葉や文字をつかわないこと」。

イラスト／井上みさお



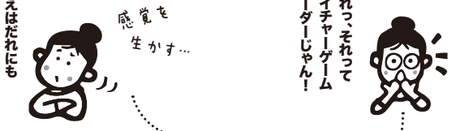
“人間味”を武器に、人と人をつないで新しい価値観や仕事を生みだしていく「感覚・感性エリート」が活躍する未来が来る！

この力は、「新しい学力」として、教育の世界でも盛んに言われています。インターネットの普及によって、近い将来、毎日みんなで集まって勉強するという学校の形は変わっていくでしょう。それでも私は、みんなで集まるということに価値があると思っています。友だちと話し合い、相手をリスペクトしながらひとりでは到達できない考え方や価値観をつくり出していくことができるからです。

今後、事務系をはじめルーティンワークのほとんどがAIにとって代えられていくでしょう。では、どんな仕事が残るか？それは、「パターンにあてはまらない、人間味のようなものが必要な仕事」だと言われています。それと、異分野とコラボをして**人と人をつなげ、新しい課題や目的を見出し解決していく力。この人と話すと楽しい、何か一緒にやりたいな、と感じさせる魅力もAIにはない〝人間味〟にあたるでしょう。**

教育の分野でも、これまではテストや入試は文字と数字…つまり記号の世界が中心でした。学力が高い＝「記号エリート」だったわけです。しかし今、いい学校を出ていい会社に行くんだという考えは、もう完全に崩壊しているのは周知の事実です。それに代わって、これからは「感覚・感性エリート」が求められてくる。今はまだ、「感覚や感性を生かした仕事」は多くはありませんが、今後増えてくるでしょう。私たちは今後、AIと共存していかなければなりません。「人間だけができることは何か?」それを見出す「力」が求められているんですね。

もちろん、ネイチャーゲームのように感覚をフルに使って「情報を得る」ことは、どんなにAIが発達しても人間にしかできない価値があります。ネイチャーゲームは〝人間味〟を増すためのトレーニングになるかもしれませんね。



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・かぐなどの感覚をつかって、自然を楽しむプログラムです。くり返し体験することで、自然と自分のつながりを意識することができます。

自然から元気をもらう

ジョセフ・コーネルの

Sharing Nature Wellness

シェアリングネイチャーウェルネス

イラスト／井上みさお

鳥、樹木、石、川の流れ…あなたの心が惹きつけられる自然を見つけたら、
その自然の中心と自分の中心を結びつけるようイメージします。
あなたの中にその自然と同じような「力」が
生まれてくるのを感じましょう。

空と大地が私に触れた

花にせよ、湖にせよ

自然の中の何もかもが心に触れ

なにか大切なものを与えてくれる…

リチャード・ジェフリーズ

19世紀の英国の作家でありナチュラリストのリチャード・ジェフリーズは、ときに太陽に語りかけ、光そのものの魂を分けてもらいました。ときに青空を見上げ、その空の深さに見入っては自らの魂が天に引き寄せられ、そのまま天空にとどまっているように感じたといいます。

ジェフリーズのように、自然を自分のなかに感じるには、気づきを「自らの本質」まで落とし込む必要があります。これは誰にでもできることなのです。この〈空と大地が私に触れた〉というエクササイズでは、まず自分自身の中心を意識し、次に自分の中心と観察している対象の中心をつなぐイメージを思い描きます。川を見ているなら、自分のなかに川の流れを感じてみましょう。上手くイメージできるようになればなるほど、自然を自分の一部として感じるようになるでしょう。

（『空と大地が私に触れた』より）

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30回全国ネイチャーゲーム研究大会

2020 in 秋田

2020 - 6/5 FRI～6/7 SUN

—2泊3日—

秋田県立田沢湖スポーツセンター

定員：120名

ブナの森に抱かれて
～ココロもカラダも“森”呼吸～
そして、温泉！ 会場となる田沢湖スポーツセンターのお風呂は温泉です！

Workshop ワークショップ

圧倒的なパワーと存在感でそびえ立つ
ブナを中心に据えたプログラム

コース
A ブナの森と温泉満喫でリフレッシュ
B 400年前にタイムスリップ！マタギ気分で鶴の湯探訪
C 秘湯『黒湯温泉』を訪ね郷土料理を楽しむ
D クニマスから学ぶ神秘の田沢湖！（田沢湖遊覧付き）
E 花の百名山秋田駒ヶ岳登山で花々と展望を楽しむ
F わらび座の役者体験で表現力アップ！

ブナに癒されて 温泉に癒されて 贅沢な時間を 持つことができますよ

公益社団法人 日本シェアリングネイチャー協会

kenkyutaikai@naturegame.or.jp

www.toto-dream.com www.toto-growing.com
19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

Sharing Nature Life

SNSな仲間たち

“素敵なリーダー発見!!”

「楽しい!」を発信

奈良県
シェアリングネイチャー協会
SNS担当理事

山川裕子（やまかわひろこ）さん
（奈良県）

奈良県協会には、「SNS担当理事」がいます！

「おしゃれだよね！」と事務局で話題になった奈良県協会の「インスタグラム」。イベントの様子ひとつとっても、絶妙な臨場感とあたたかみがあります。投稿者について伺うと、奈良県協会の「SNS担当理事」こと、山川裕子さんにたどり着きました。

普段ご実家のインテリア会社でお仕事をされている山川さん。オシャレな写真も納得！と思っていたら、インスタの写真は山川さんひとりではなく、奈良県メンバー皆で撮影したものだそう。撮り手がたくさんいる利点を「自分が行けなかったイベントも行ったつもりでアップできる！」と語る山川さん。LINEのアルバム機能を活用し仲間と写真を共有、そこから選んで投稿しています。

写真を選ぶ際は、山川さん自身が「わぁ！すごい！」と感じた瞬間を切り取り、感動をどうやったら伝えられるかという視点で編集しています。また、邪魔にならない程度に人の手を写す等、見ている人が参加者と同じ目線になれる工夫もしているそうです。

「SNSを活用することで、団体がアクティブになっているイメージを持ってもらえる」と山川さん。インスタを見て、イベントやリーダー養成講座に参加してくれたり、ネイチャーゲームの指導依頼が来たりと効果も感じています。

「コツは特になし！自分自身が楽しむことが大事！」

スマホ映えの向こうには、山川さん自身の感動と「楽しい！」がありました。

イベント終了後、県協会のLINEグループで呼びかけると、すぐに写真が集まるそう。

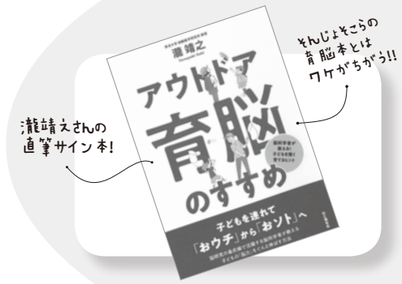
取材：水信亜衣／イラスト：初澤久美

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！

応募締め切り：2020年4月15日



❶ 瀧　靖之・著『アウトドア育脳のすすめ』 3名様

特集でお話を聞いた瀧先生の著書。自然体験と脳の発達の関係をわかりやすく解説。山や海、スキーなどのシーン別自然体験アドバイスがあるのも嬉しい！（1,540円／山と溪谷社）

A：Tシャツ／Mサイズ　B：キャップ

❷ タイSNツアーのお土産 2名様

タイは絶滅危惧種インドシナトラの保護活動に力を入れている貴重な国。インドシナトラ保護プロジェクトのロゴ入りTシャツとキャップです。(A)Tシャツ／Mサイズ、または(B)キャップのどちらか1点を明記の上お申し込みください。（提供：日本協会）

❸ 好奇心刺激 ネイチャーゲームセット 1名様

脳の発達に大事な「好奇心」を刺激するネイチャーゲームアイテムを厳選！楽しみながら脳を活性化！聴診器／虫かご／観察カップ／ビンゴカード5種／宝さがしカード（提供：ネイチャーゲームショップ）

アンケートは

◆HPトップページから
https://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（❶／❷／❸）　6. ご意見・ご要望　7. 本誌をどこで入手しましたか？

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 検索 click!

新企画！ SDGs × ネイチャーゲーム

SDGs×ネイチャーゲームが体験できる！
ワークショップ開催中！

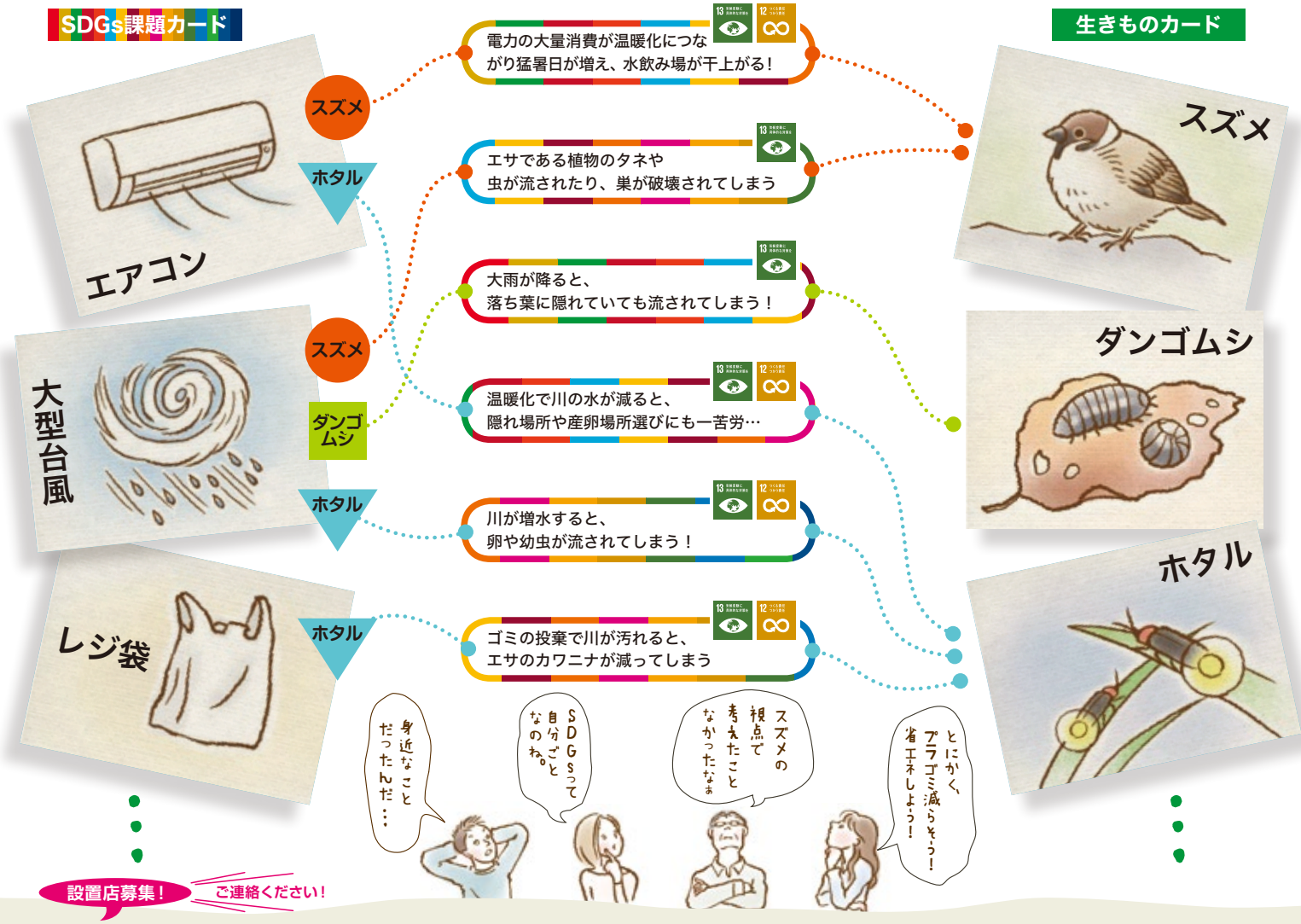
その3

〈つながりの一歩〉でSDGs

生きものと自然環境とのつながりを学ぶネイチャーゲームをSDGs版にアレンジ。私たち人間の生活が動物や昆虫などの生物に影響を与えていることを実感しSDGsが「自分ごと」として感じられるきっかけをつくります。

遊び方

❶ 参加者は生きものカードを持ちスタート地点に立つ。 ❷ リーダーはSDGs課題カードを持ちゴール側に立つ。
❸ 参加者は、リーダーが出すSDGs課題カードと自分の生きものカードにつながりを感じたら、一歩前に進む。
❹ ゴールしたチームがでたら集合し、生きものと人間の生活についてSDGsに関連付けた話をする。



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.28
通巻 109 号
発行日 2020 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ワークスナカノ2階
Tel. 03-5363-6010 Fax.03-5363-6013
メール jimukyoku@naturegame.or.jp
編集：佐々木香織、水信亜衣、山田久美子 デザイン・DTP：花平和子

寄付募集中

キャンペーン中に 2,000 円以上寄付をいただいた方に、SDGs パッチをプレゼント！
詳しくは こちらまで→

オリジナルパッチプレゼント！

編集後記

ネイチャーゲームが脳トレになる！という今回の特集はいかがでしたか？ イベントでの実践だけではなく、自身や家族の健康寿命を延ばすための「生涯ネイチャーゲーム」を強くオススメします。本誌の編集を15年努めてきましたが、次号からは新しい編集体制にてお届けします。今までありがとうございました。（佐々木）

VEGETABLE OIL INK
FSC ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C003395
GREEN PRINTING JFPI F-A10026 本工場は、環境に配慮したGP認定工場です。
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。
スポーツくじ toto BIG スポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています