

Sharing Nature Life

シェアリングネイチャーライフ

2019



春

VOL.

24

Nature Game No.013

地表面の探検〈ミクロハイク〉

Nature Game No.186

心が静かになる…〈心を映す湖面〉

特集：Nature Game No.026

ミクロハイク

「じ〜っと観るおもしろさ」

インタビュー

あつぎ郷土博物館・学芸員 槐 真史

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

自然に
暮らす

遊んで、
学んで、
楽しんで！

設置店募集！



Sharing Nature

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&L



スポーツ振興くじ助成金を受けて
作成しています

NatureGame No. 013

腹ばいになって、虫眼鏡で草むらをのぞいてみると…いつも目にしているアリが「巨大な怪獣」に大変身！
体にはたくさんの毛があり、ものすごく忙しそうに動いていたり、感情があるかと思うようなしぐさをしたり…

立って見下ろしていた世界が“目の前1センチ”に縮んできたら
きっと自分とアリの“心の距離”も縮まっているはずです。

／ ほら、足元に ／

ジュラシック パーク

インタビュー
あつぎ郷土博物館・学芸員
梶 真史

文／伊東久枝 イラスト／井上みさお

Micro Hike
ミクロハイク

発案者：Joseph Cornell

虫眼鏡と糸を使って、足元に広がるミクロの世界を探検するネイチャーゲームです。公園や空き地の草むらに1メートルほどの糸を張り、腹ばいになって虫眼鏡で糸の端に焦点を合わせます。そのままゆっくりと糸をたどり、周りの風景を虫眼鏡で観ながら進みます。草の表面や、小さな生きもののしぐさ・形などをじっくりと観察しましょう。すると、見慣れた足元の草むらが命あふれるジュラシックパークさながらの『昆虫の世界』に豹変し、“地表の大冒険”がはじまります。



自然をまるかじり

No.22

魔法のルーペで 春探し



カラフルなルーペを見たとき

これなに？

どうやるの？

なんで丸いの？

——と質問攻めで興味津々の息子。

こうなったら、あとは簡単。

このルーペを持って

近所に春を探しにいくだけ。

一瞬にして子どもを

「やってみたい！」気持ちにさせる魔法のルーペ。

今年はどんな春に出逢えるか

ドキドキの季節が…やってきた。

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

2019
3月号



VOL. 24

c o n t e n t s

特集 ●ミクロハイク	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「ことば」×「科学」 ●非認知能力	8
ネイチャーゲーム指導〈5つのポイント〉	8
SNLな仲間たち ●横溝一さん	10
プレゼント	10
ジョセフ・コーネルの課外授業	11
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

本誌をつくる上でデザイナーやイラストレーターの力は絶大なんだけど、一番の立役者はライターだ。取材で聞いたことをそのままではなく、シェアリングネイチャーのエッセンスを加えて、編集側の意図を汲みながら言葉を紡ぎ「読者に伝える」文章を産み出す。文章を書くことは誰でもできそうに思えるが、じつはライターの仕事はかなりの職人技なのです。このような職人技を駆使して出来る本誌…ぜひP.10のアンケートにて感想をお寄せください。（佐々木）

てくてく、ぼーっ…

バッタ本来の「しぐさ」発見

草むらに這いつくばって、虫たちの世界をのぞき見る『ミクロハイク』。そのおもしろさは、なんといっても普段見逃している小さな虫や植物をじっくりと観察することによって見えてくる、新たな「発見」と「驚き」の数かずです。

それは、「拡大して」はじめて見える造形であり、視点の変化で変わる世界観。そしてもうひとつ、「注視して見るおもしろさ」ではないかというのが、『あつぎ郷土博物館』の学芸員、槐真史さんです。『日本の昆虫1400』（文一総合出版）の編著者でもある槐氏ですが、子どものころからはまっていたのは民俗学。そのためか、昆虫を見る視点がどこか人間観察のようで、お話を聞くうちに昆虫と自分がシンクロし、虫への親近感がふつふつと湧いてきます。

「日本で見られる昆虫は、大きくても20センチほど。多くは1センチ以下ですが、拡大してみると、意外と毛深くて、細かいとげがあつたり…。まずは形や色がおもしろい。形のおもしろさでいったら、身近で見られるものでは甲虫の仲間が一番だと思います。でも、見ていて飽きないのは、バッタの仲間です」

動きがスローモーなカブトムシなどの甲虫に対し、バッタの仲間は多様な動きをし、“仕草”がどこか人間的で親しみがわくというのです。

「バッタは『飛ぶ』『すぐに逃げる』と

いう印象があると思うんですが、じつは飛ぶと疲れるので、できれば飛びたくないと思っているはずなんです。なので、脅かさないようにそっと近づくと、けっこう寄って見られます。普段はてくてく歩いたり、立ち止まったり、5分間観察していても移動範囲は3メートル四方ぐらいです」

その間に、前足をつかって顔や大きな後足の掃除をしたり、バリバリと音を立てて草を食べたり、糞をしたり…。

「草を食べているときに、お尻から黒いものをぶにゅっと出すと、後ろ足でびゅんと飛ばす。これが糞です。ところがなかにはぼろぼろと糞を地面に落としたままにしているものもいる。同じ種なのに、ズボラなヤツと几帳面なヤツ。これは人

間と同じ、個性なんですよね」

オスとメスが鳴き交わす

バッタの「音」と「腹の耳」

鳴く虫といえば、コオロギやキリギリス…。そして、「あまり知られていませんが、身近な大きいバッタの多くが鳴きます。ただし、音がとても小さい種がほとんどなので注意深く聞かないと聞こえません」と槐さん。

しかも、メスへのアピールなどのため“オスしか鳴かない”のが一般的な虫のなか、バッタはメスも鳴くのだそう。体の小さいオスが鳴くと、体が大きいメスが反応して鳴き、鳴き交わしながらだんだんと近づいてくる。そして気に入れば、

バッタは食いしん坊！ バリバリ音を立てて草を食べ、ときどきお尻からぶにゅっと糞を出す。そして器用に、大きな後ろ足でびゅんと飛ばしてしまう。

ポーンッ！

オス

メス

大きなバッタの上に小さなバッタが乗っていたら、交尾中♥ オスはメスに振られることが多く、交尾は滅多に観察できないため、大変貴重！

ビクビク

虫眼鏡をのぞいたら

見知らぬ世界がそこにある！

草むらで跳ねていたバッタを捕まえると、ドクドクと心臓の鼓動が指に伝わってくる。「小さな虫にも命がある！」と実感する瞬間。

怪獣や変身ヒーローのモデルになるほど、独創的なデザインをしているのがバッタなどの昆虫の顔。人間とはちょっと形の違う口でどうやって草を食べる？

くち

オスがメスの上に乗って交尾をする。ただし、成功しているのを見ることはあまりなく、槐さんいわく「たいていはメスに振られてしまう」そうです。

「メスの声色が途中で変わるんですよ。『あっち行って』みたいな…ね（笑）」

眼鏡に叶ったオスに出会い、交尾を終えたメスは、地面に穴を掘って卵を産み付けます。そして、後ろ足で土を掛けて穴を隠すというのです。春、穴からは親と同じ形をした米粒大の赤ちゃんバッタが次つぎと出てきます。彼らは、夏までに脱皮を5〜6回繰り返し、成虫になって、求愛行動を始めます。

「鳴き交わすんだから、耳（聴く機関）はあるはずだよね」といって、自然観察会では子どもたちにバッタの耳を探してもらおうという槐さん。ところが人間であ

れば耳があるはずの目の横はツルツルで

穴らしきものはありません。バッタの仲間はお腹（後ろ足の付け根）に大きな穴があり、ここで音を聴いています。

「参加者がデカイ穴に見入っているときに、子どもたちがびっくりするぐらいの大声を出してみられます。でもバッタは驚いて逃げることなく、じっとしている。これは聞こえている音（音域）が異なるからですね。そんな話もバッタの観察でできるんです」

バッタと「追いかけて」

聞けば聞くほど魅惑的なバッタの観察ですが、やはり屋外で見つけると、多くの場合は、太くて大きい後ろ足で地面を蹴り上げ、逃げて行ってしまういます。

「バッタが飛んで逃げるとき、たしかに最初は10メートル近く飛びます。ただ、

次は半分ぐらいの距離しか飛べない。次はもっと短く、数回続けると10センチぐらいしか飛ばなくなります。そうなれば見放題（笑）。コツは飛んで行ったバッタの着地点をしっかりと見て、同じバッタをしっかりと追いかけることです」

この「追いかけて」で、トノサマバッタ以外は、捕獲できるそう。そうして捕まえたバッタは指に温かく、「ドクドクしているのが感じられる」と槐さん。「そうだよね。（追いかけてこしたら、心臓が）ドクドクするよね。自分と同じだ…と、子どもたちが思えるんですよ」

ちなみに、バッタは飛ぶのは上手いが、着地は下手。着地で転んだり、でんぐり返しをしてしまうのも「愛嬌」です。

槐さんが子どもたちの生物観察にバッタが適していると思うのには、いくつかの理由があります。

まずは、「どこでも見られる」点です。本州以南であれば身近な公園や空き地でたいていは見つけられ、なかには河原や砂浜にいる種もあります。見られる時期も長く、関東の沿岸部なら、春先から日当たりのいい場所を探せば年を越した1月中旬まで見つけられるそう。

次に「種として識別しやすい」点。よく見られる種は10種以内で、草丈によって棲み分けをしているそうです。

そして「自分（子どもたち）とシンクロしやすい」、「捕まえても簡単に弱らない」という利点もあります。



ほら、すぐその草むらに
こんな愉快な仲間が
暮らしてる！

お腹にある大きな孔耳（足のトゲトゲ、
穂先のような触覚）。「タコに見ると、
虫たちのからだは驚きの連続！」

という子ができます。そのときは『毎日世話をして、死ぬまで飼えるか』と聞くんです。飼えなくなったら自然に還そうと、捕獲した場所とは異なる“家の近く”で放すのは絶対にダメです。同じ種がいる場所でも、生態系になんらかの影響を与える可能性があります

「死ぬまで飼い続ける」 覚悟はあるか

「じっくり観察していると愛着が湧いて
『バッタを持ち帰って、家で飼いたい』

小さい子ども向け アレンジセミナー

2018/12/16 藤野香苗（神奈川県）



Event Report 1

講師はホバイの愛称で親しまれる山口哲也さん。アレンジすることの危うさについてのレクチャーでは「工夫は必要だけどねらいは外さない」「手順を分解することで見えてくるアレンジ方法」「小さな子どもならではの特徴や違いを理解する」などを勉強しました。講師が手作りしたイラストカードを使ったアレンジや、全国の幼児向け実践事例も教えていただきました。ネイチャーゲームの仲間と仲良くなることもできた、充実の研究でした。

シェアリングネイチャー タイ海外研修ツアー

2018/12/26～2019/1/2 近藤浩一（長崎県）



Event Report 2

空港から出た瞬間のムツとした南国の熱気とともに始まった旅は、これまでの人生の上位に入る貴重なものとなりました。木に熊のひつき傷の残るトレイルを歩き、仔象が落ちた滝壺で仲間の象たちが流されないようにせき止めていた話を聞いた、カオヤイ国立公園、扉もない吹き抜けの部屋で眠り、自然と芸術を愛する考え方を学んだ「デグラッパ（森を愛する子ども学校）」象使いの村…。再訪を胸に、貴重な体験を今後の活動に活かしたいと思っています。



被災地
復興支援情報

シェアリングネイチャーカフェ 「hub」

小里アリサ（熊本県協会）

1月27日に甲佐町商店街の『ヨリドコロえんがわ』で開催した熊本地震支援活動「シェアリングネイチャーカフェこびる」には30人程の方がお越しになり、全国から寄せられたお菓子とお茶を楽しみ、話の花がたくさん咲きました。甲佐町の仮設団地にいらしたご夫婦に近況をうかがうと、地震前のお住まいから離れた町に行かれたため「知りあいがない場所」でからのスタートでしたと、ご苦労を語られました。おむすびを食べながら「仮設の集会所で、わいわい食べたころが懐かしいですね」と話された言葉が胸に残ります。もうすぐ地震発生から3年になりますが、「みなし仮設」を含む仮設住宅で暮らしている方ははまだ約2万人いらっしゃいます。仮設を出られた方たちにも、落ち着いた暮らしが戻っていない現状が見えています。これから「こびる」で、少しでもホッとすのお茶の時間を持つていただきたいと願っています。



今回の「hub」は3月21日（木祝）！

お菓子や果物、メッセージなどをお送りいただく場合は、下記に3月18日（月）必着・元払いで！
送付先
熊本県シェアリングネイチャー協会（小里）
〒867-0034 熊本県水俣市袋8-19-4



News

日本協会理事会報告

平成30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。

●2019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	530
③ 受取会費	31,178
④ 事業収益	81,480
⑤ 受取補助金等	3,447
⑥ 受取寄付金	100
⑦ 雑収益	5
経常収益計	116,740
(2) 経常費用	
① 事業費	108,161
② 管理費	8,579
経常費用計	116,740
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

- ・2019年度事業計画
- ・2019年度専門委員会委員の委嘱
- ・2019年度スポーツ振興くじ助成金交付申請
- ・表彰の審査に関する規程の改訂

助成金活用報告

平成30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.21～24」／リーダー養成パンフレット／普及パンフレット）の作成と配付

専門委員会報告

- 指導者養成委員会-11月16日（金）
 - ◆指導員報の内容検討
 - ◆リーダー養成講座指導実習について
 - ◆フォローアップセミナーについて
 - ◆各種研修講座のプログラムについて
 - ◆全国ネイチャーゲーム研究大会について
- 安全対策委員会-12月6日（木）
 - ◆安全対策関連事業の報告と検討
 - ◆SN保険適用事業におけるヒヤリハット情報

の取り扱いの検討

- ◆2019年度の安全対策の取り組みについての検討
- アクティビティ開発認定委員会-12月14日（金）
 - ◆新ネイチャーゲーム第三次審査

第29回全国ネイチャーゲーム研究大会in滋賀2019

『感じよう！母なるびわ湖の自然と息づく人々の暮らし』

- 日程：2019年5月31日（金）～ 6月2日（日）2泊3日
- 会場：休暇村近江八幡
- 問合せ：kenkyutaiikai@naturegame.or.jp



にでも生きていますし、バッタも捕まえればただなので、費用は掛かりません。必要なのはタッパーと『飼う覚悟』だけ。「この話をするとたいていの親御さんは家で飼うことに反対します。でも、本当は昆虫を飼って『死ぬまで飼う覚悟』を身につけておけば、将来ペットを捨てることはなくなると思います。沖縄で野良猫や野犬が増え、ヤンバルクイナを食べ、絶滅に追い込むようなことも…。バッタの飼育は、道徳教育なんですよ」

「飼う覚悟」ができない場合、バッタは捕獲した場所であまり放さなくてはなりません。子どもが抵抗なく自然に返す方法でお勧めなのが『バッタのオリンピック』。『誰が捕まえたバッタが一番遠くまで飛べるか』を予想し、いつせいに放してみます。大きなものが遠くに飛べるとは限らない事実は、重量の問題を気づかせる

機会にもできます。

博物館に勤めて30年という槐さん。「人と生きものが仲良くすることを助けるのが、博物館のひとつ役割」だと考え、「生きものの良好な付き合い方」を伝えたいのだといいます。そして「人と生きものが近くなれば、あの生きものがいる林は残しておきたいよね…」と。

ミクロで見えるおもしろさ…それは注視したものの細部のきらめきや、しぐさ、営みから、ひとつひとつの生命の愛おしさを実感する体験なのかもしれません。〈ミクロハイク〉で得られる一つ一つの発見や驚きで、ほんの少し自然の見方が変わったら、近所で見慣れた草むらが、きつと『すごい奴らが住んでいる場所』に変わる。「注視して見る」ことで初めて知ることができる世界があるのです。

profile



あつぎ郷土博物館・学芸員
槐 真史（えんじゅ まさし）

『あつぎ郷土博物館』の学芸員として、地域の自然史に関する調査研究、教育普及に従事する傍ら、神奈川県南西部に位置する中井町生物多様性基礎調査などにも参加し、地域の生物多様性保全にも取り組んでいる。



槐 真史 著

『月刊かがくのとも「バッタ」』

バッタの生態観察を続けて作った1冊。卵を産んだ後に土をかぶせる、驚きの行動も描かれている。
389円＋税／福音館書店

プレゼント

槐 真史 著

『バッタハンドブック』

今までに発表したバッタの知見を総まとめ。身近にすむバッタの成虫だけでなく、幼虫も識別できる。これを持てば、誰でもバッタ博士！1,800円＋税／文一総合出版
2名様にプレゼント！詳しくはP.10をご覧ください。

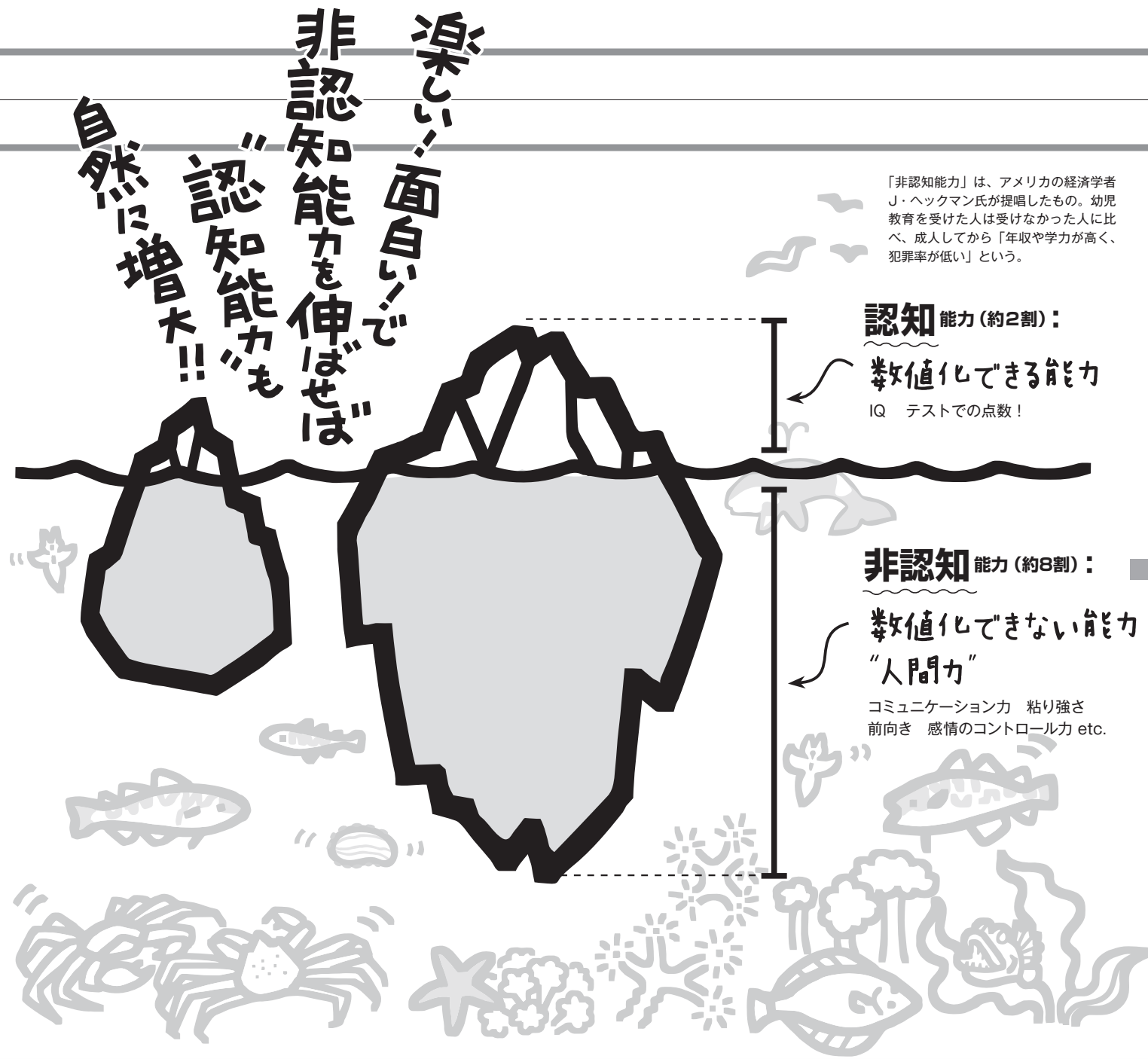


REPORT

最近、保育や初等教育の分野で注目されている『非認知能力』とやら。そもそも、「非」のつかない「認知」とは？ 日置先生いわく「データに基づいて、論理的にものごとを考える力」つまり「試験の点数やIQとして数値化できる能力」のこと。これまで“学力”とされてきたものがこちら。

では、非認知能力とは…。粘り強さ、仲間とのコミュニケーション能力、人生を肯定的に考えて前向きに生きる力など。いうなれば“人間力”。通信簿の『所見欄』に書かれたものに近い、と日置先生。つまり通信簿では数値化されず「学力外」とされていたことが、今「本来的学力」、認知能力を支える「原学力」ではないのか…といわれているそう。研究者によっては、認知能力は人間の能力の約2割で、非認知能力の上に自然と形成される「氷山の一角にすぎない」とまでいわれているのだとか。

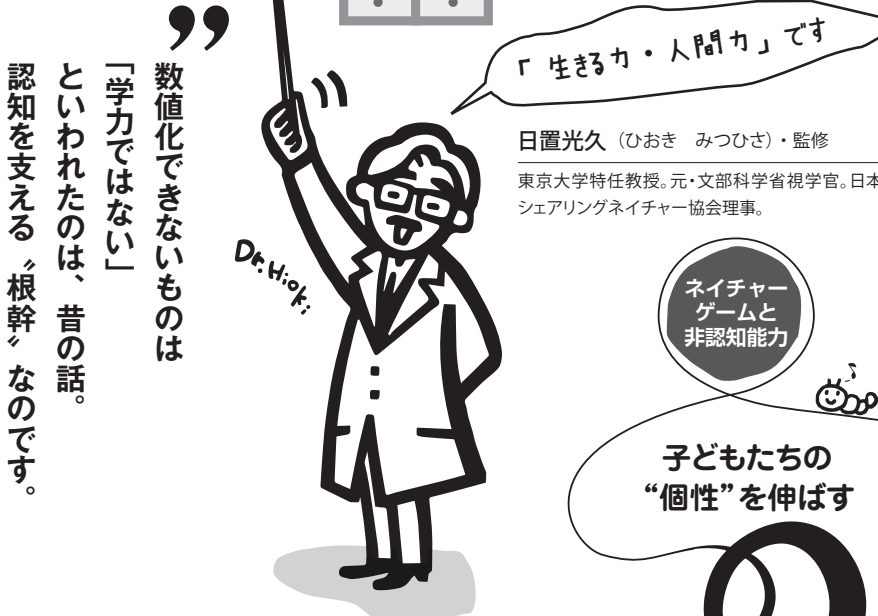
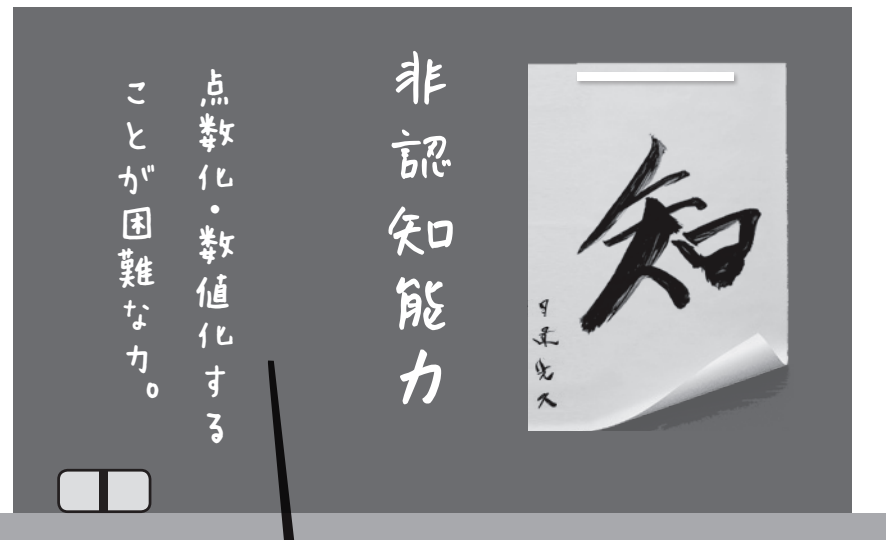
そして、この『非認知能力』を高めるために有効な手立ては、興味あるものを伸ばす、つまり「個性」を伸ばすこと。とはいっても「個性」を見つけるのはけっこう難しい…と思いがちだが、「人それぞれに異なる“楽しい”“面白い”と思うことが、まさに個性なのだ」と日置先生。好きなことを追求しよう！ということなのだ！…ワクワク。



「非認知能力」は、アメリカの経済学者J・ヘックマン氏が提唱したもの。幼児教育を受けた人は受けなかった人に比べ、成人してから「年収や学力が高く、犯罪率が低い」という。

認知能力 (約2割):
数値化できる能力
IQ テストでの点数!

非認知能力 (約8割):
数値化できない能力
“人間力”
コミュニケーション力 粘り強さ
前向き 感情のコントロール力 etc.



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。

ネイチャー
ゲームと
非認知能力

子どもたちの
“個性”を伸ばす

5つのポイント

ネイチャーゲーム指導

子どもたちの興味や関心をより引き出すために、ネイチャーゲームでは「指導者の心構え」として5つのポイントを提唱しています。これらを意識して、子どもたちの「非認知能力」を高めてみませんか？

1 「教える」よりも
わかちあおう

指導者は、自然と子どもの間に立ち知識を“教える”のではなく、子どもの後ろに立ち“発見をわかちあう”ことにより、子ども主体の学びが生まれます。



2 受け身になろう

指導者は、自分から“発信”するよりも、子どもたちの反応を常に“受信”する姿勢でいましょう。子どもの個性や特徴を感じ取ることで、学びを深めるために必要なサポートを見出すことができます。

3 チャンスを逃さないで

自然が発した「いま」の瞬間、子どもの目が輝いた瞬間。それが学びのチャンスです。事前に作ったプログラムに縛られず、常にチャンスをキャッチ!



4 体験第一、解説はあとで

指導者の説明が長いと子どもの興味はどんどん削がれます。興味を引くための短い導入の話をしたら、まずは体験。やる気を失わせないテクニックです。

5 楽しさは学ぶ力

体験の締めくくりは「楽しかった」という印象で。すると、もう一度やってみたくなり、継続や関心維持の効果が得られます。そして、体験は指導者も楽しむこと。眉間にシワを寄せた指導者では、子どもたちの心は萎縮し、楽しむことはできません。





「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・コーネルの著書や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。



驚きの「木のネットワーク」

カナダの森林生態学者の研究で「植物がネットワークをつくり情報を送りあい、水や養分などを分け合っている」ということが実証されました。健康な森の木々は、地下に巡らされた根と菌類のネットワークで繋がり、季節や状況により、余った養分を不足している木に提供しているというのです。研究者らは、ある実験で1本の木を布で覆い光合成がまったくできないようにしました。すると、近くの木々がクモの巣のように張り巡らされた根と菌類のネットワークを通して、布で覆われた木に余った養分を与えていたというのです。

森は「共同体の原型の一つ」だと、私は考えています。

そして、感性豊かな人びとは自然のなかで、このカナダの研究者が実証した森の木々のような、“自然に内在する調和、愛、喜び”を感じることができます。『シェアリングネイチャー』は、これらの資質が自然のなかだけでなく、自分たち自身のなかにもあることを体験するのに役立つものだと考えます。

人は健康な森のように“調和と愛”を感じたとき、初めてあらゆる存在に対して思いやりをもち、協力的に暮らせるようになるのです。

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。



公益社団法人
日本シェアリングネイチャー協会

第29回
全国ネイチャーゲーム研究大会

2019

5/31 FRI ~ 6/2 SUN

今年もやるよ!

滋賀



自然と文化と
歴史を堪能できる
ワークショップが
6コース!!

感じよう!
母なる
びわ湖の自然と
息づく
人々の暮らし

A 沖島
●海なし滋賀県の離島、沖島の自然と暮らしにふれる

B 水郷
●手漕ぎの舟で水郷めぐり、びわ湖の葦を身近に感じる

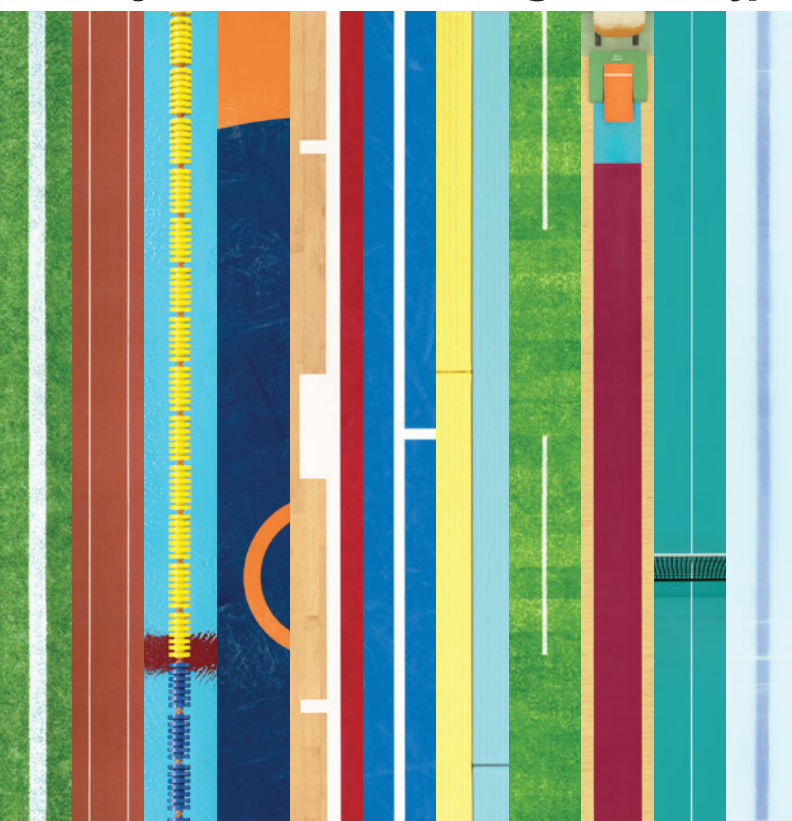
C 長浜
●鍛冶体験で、古の鉄打つ音を感じる

D 信楽
●古琵琶湖層から始まった信楽焼の魅力にふれる

E 博物館
●見る、感じる、琵琶湖博物館と釣り体験

F 休暇村周辺
●びわ湖のほとりでエクササイズ

kenkyutai@naturegame.or.jp



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ないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない

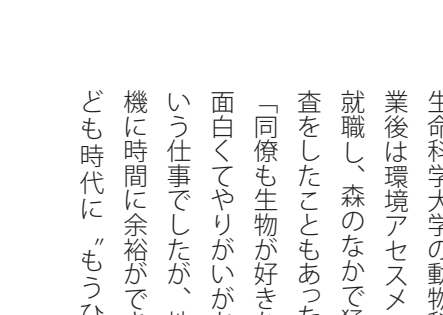
スポーツは、自分を超越するためにある。

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

誰か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ないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
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



野生動物が大好き!

漫画家・イラストレーター
横溝了一さん
(東京都)

子どものころから「自然、生きもの大好き少年」だったという横溝了一さん。大学も日本獣医学生命科学大学の動物科学科。卒業後は環境アセスメント会社に就職し、森のなかで猛禽類の調査をしたこともあったそうです。「同僚も生物が好きなたちで、面白くてやりがいがあった」という仕事でしたが、地方転勤を機に時間に余裕ができると、子ども時代に「もうひとつ好き

「絵が持つ力」を信じて
生きものの魅力を
伝えています

「多くの人に、生きものに興味を持ってほしいんです。そのために、生きものの魅力を親しみやすい絵で伝えていく。それが自分の役割だと思っています」
大学時代に指導員資格を取得したネイチャーゲームを行うのも、目的は同じだそうです。
「人には個性があつて、持ち味はいろいろです。自分の持ち味は、絵。だと思っんです」という横溝さん。絵や漫画の魅力は「子どもが喜んでくれる」とことと「視覚的に見せることで理解が深まる」とことだといいます。
好きな生きものは「鳥」。「一

「好きな鳥は？」の問いに、キラキラ輝く瞳で「ハト!」と。「ハト類には種の強さを感じるんです。まず可愛い…そのくせ飛翔能力もすごい。繁殖能力も高くて…(云々)」
鳥オタクなのに身近な「ハト」が好きとは…なんだかほっこり。

横溝さんのイラストによる「フィールドビンゴシール」が読者プレゼントに!

読者プレゼント!

Present

応募締め切り:2019年4月15日

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
<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(①/②/③) 6. ご意見・ご要望

自然の宝物
16種類がシールに
なった!

いそがしい新聞品!
フィールドビンゴ
カードつくりも
楽しいよ!!

使い方の
説明書付き

ベースは
オフホワイト

カラフルで
ポップなイラストに
気分もアップ

サイショウの
ユニークなシーンが
いっぱい!

① 梶 真史・著
『バッタハンドブック』 2名様
特集でお話を聞いた梶先生の著書。最大の特徴は成虫だけではなく幼虫もカバーされていること。見つけたバッタの同定に! (1,944円/文一総合出版)

② タイ海外研修ツアーのお土産
トートバック 1名様
タイに生息する準絶滅危惧種の「サイショウ」がプリントされたトートバック。マチ付きでたっぷり収納できます。サイズ36×30×8.5cm (提供:三好直子)

③ 新商品・
フィールドビンゴシール5枚入り 5名様
SNLな仲間・横溝さんのイラストによるシール。ビンゴフリーカードにピッタリ貼れるサイズ! (25枚入り 1,080円/ネイチャーゲームショップ)

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!

〇月△日 はれ

三郎池で「心を映す湖面」やってみた

「シェアリングネイチャーウェルネスとは？」
自分自身が自分のために日常のなかで行うネイチャーゲーム。
自然のなかで「今、ここ」に集中するための心のトレーニングです。



夜は眠れてる？

本誌編集担当 S

生後3ヶ月
Kくん

育児中の
スタッフ M



今日も、明日も、あさっても

ウェルネス やってみた!!

※「シェアリングネイチャー
ネイチャーエクササイズ」から
「シェアリングネイチャーウェル
ネス」に名称を変更しました。

スタッフMは産後3か月で現在育児中。

赤ちゃんのリズムに合わせて昼も夜もない生活が続いているので

だいたい疲れが溜まっているみたい…



体験会
やってます！
詳しくはHPへ

疲れてる？



時間がバラバラで、
スキマ時間で自分のことを
バ〜っとやる毎日です……

トイレ行ったり、食べたり

生きる基本のことしかできないよね

ママって
たいへんだよね…

ぐったり～

この子を
生かすために
自分が生きてる感じ

三郎池は終わりがけの紅葉が池に写り込んで美しい。
こっそく「心を映す湖面」やってみることにした

〈心を映す湖面〉

池や湖に行く…



静かに座り、
目を眺め「今」に集中…
長時間が動き始めたら
石を投げる



6つの石を
投げ終わったら
ちゃんとやる

自分の心も
静かになった



↑〈心を映す湖面〉楽しみ方

- ① 石を6つ集める。
- ② 心を落ち着かせて「今」に集中。
- ③ 集中が「今」から離れたら、一つ目の石を投げる。
- ④ 波紋の広がりを観る。
- ⑤ 水面が静かになったら再び「今」に集中する。石がなくなるまで続ける。

終わって、二人で池に佇んでいると…

これって…朝起きて最初はぼーっとしてるけど、
だんだん感覚が覚めてくる感じに似てる。

いつも思うんですけど、

シェアリングネイチャーウェルネスって

かゆいのが治る感じ

かゆいのが…治る？

う〜ん、トゲトゲしたのがまあるくなる。
いっぱいあったのがひとつにまとまる。

〜鎮〜

チンと自分が
静かになっていた…

あれ、何なんですかね？

ウェルネスをしたその日の夜、感じたこと…

あとから、じわじわ〜っとくる…。あしたも三郎池、行こっかなあ〜

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.24

通巻 105号

発行日 2019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

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

jimukyoku@naturegame.or.jp

編集: 佐々木香織、山田久美子、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/ハコ: 矢原由布子 & 消はんワークショップより

表4マンガ: 井上みさお

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&LIFE



スポーツ振興くじ助成金を受けて
作成しています