

自然に暮らす

遊んで、
学んで、
楽しんで!

設置店募集!

Sharing Nature Life

シェアリングネイチャーライフ

2018



VOL.

21

「忍者」に学ぶ

忍術で極める
ネイチャーゲーム

Nature Game No.031

忍者入門 〈いねむりおじさん〉

Nature Game No.009

木化け、石化け 〈カメレオンゲーム〉

Nature Game No.007

夏の音って? 〈音いくつ〉

Nature Game No.145

大和のココロで 〈自然の紋〉

Nature Game No.161

デジタル脳に効く 〈自然とわたし〉

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



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】

「忍者」に学ぶ…忍術で極めるネイチャーゲーム

自然をまるかじり

No.19

のぞいてみれば…



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
SN Nature life

シェアリングネイチャーライフ

2018 6月号 夏 VOL. 21

contents

特集 ●自然を読む 自然に生きる	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」 ●鼻	8
ネイチャーゲームで体験しよう! 〈自然の紋〉	8
SNLな仲間たち ●山本素世&頼我 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

忍者の取材で戸隠に。ネイチャーゲームでいつもお世話になっているKさん宅にご夫婦を訪ね、お茶をご馳走になる。何気ない会話の中で「いまは奥社に神様いないよ、雪の時期は中社に降りてるから」と教えてもらった。神様の存在が身近で、季節ごとの居場所まで把握する戸隠の人々を、羨ましく思った。(ささき)

まっすぐに水平線まで続く大海原。
海の、この開放感がたまらない。

そしてもうひとつ、たまらないこと。
都市に近い、人家が軒を並べる海岸でも
ひとたび水に顔をつけて海中をのぞいてみれば…
そこは驚くような野生の世界。

岩場には、小魚たちの群れ。
ときには大型魚も姿を見せる。
フグの仲間が砂地に潜り、目だけを水中に出し
辺りをうかがう。目、目、目…
近づくとロケットのように慌てて飛び出し
一目散に去ってゆく。

陸上から眺めると一様に見える海が
のぞいてみれば、山あり谷ありの大自然。

遠くの海に行かなくても平気、平気。
水中メガネをつけて
磯の潮溜まりに顔をつければ
海版ミクロハイクのはじまりはじまり。



戸隠流忍者
【自然案内人】
山口輝文さん

「戸隠そば山口屋」店主。1993年ネイチャーゲーム指導員資格取得以降、戸隠を中心に多くの活動に関わる。戸隠流忍法「忍会(しのびかい)」メンバー。

古くから修験道場として多くの山伏たちが修行をした
長野県、戸隠村。

比叡山、高野山と並ぶ霊山として

多くの人の信仰を集めてきた場所です。

そしてまたここは、「ネイチャーゲーム自然学校」が

10年以上開かれた、協会とゆかり深い場所でもあります。

忍術で極める
ネイチャーゲーム

自然を読む 自然に生きる

山門『随神門』から樹齢400年を超
える杉並木が戸隠山へとまっすぐに続く、
戸隠神社・奥社。数百年に渡り伐採が禁
じられてきた周囲51ヘクタールの森は、
はるか昔、修験僧が荒業を行った風景を
今に伝え、小さな沢音や林のなかを動く
生きものたちの気配までもが時を超えて
聴こえてくるように感じられます。

この尊厳な自然のなかに何も持たずに
入り、自然と一体となる修行を積んだ修
験僧たち。水場を見つけ、食物を見つけ、
怪我や病の時には薬草を探し…。そして、
垂直にそびえ立つ岩山に、手がかりを探
し己の力だけで登り、自然が造った祠を
修行の場として自分の内面と対峙した者
たち。それらの修行を極めた僧のなかか

取材・文/伊東久枝
取材協力/戸隠流忍法資料館
イラスト/井上みさお
写真提供/山口寿文・藤田航平



Nature Game No.029

気配を消す!のは「忍術」の基本

〈カメレオンゲーム〉

夜のネイチャーゲーム。カメレオン役と探検隊役にわかれ、カメレオン役は森に溶け込むように潜み、探検隊はそれを見つける



という忍者。日常的には武器を携帯しないことも多く、そのため身を守る術は、指一本で自分よりも大きな敵をも倒すことができる骨指術・骨法術だったのだといえます。

「武道として確立された柔道などでは「関節技」はルール違反とされます。でも『護身術』である忍術にはルールはなく、急所攻撃は効果的とされます。人

者の使命はどんなことがあっても主君の元に生きてたどり着き、情報を渡すこと。忍術とは「生き延びるための技術」。忍者は勝たなくても良い。「負けずに生き延びて必ず帰る」ことが求められたわけです」と、山口氏。

「商人や僧侶、時には親子何代にも渡って町人や武士として敵地に居を構え情報収集活動を行った

ら生まれたのが、戦国の世を中心に闇の世界で活躍した「忍者」だといわれます。「忍者」として手裏剣や忍び杖など、派手な部分が目立っていますが、戸隠流忍法の本流は、何も持たずに敵から身を守る『体術』です。そして相手不倒すことを目的とせず、相手から逃れるために相手の戦力をうばう、そのための忍術なんです。忍者はじつはとても地味な職業だったんですよ」

そう語るの、戸隠村で戸隠流忍法の保存活動を行っている山口輝文さん。服部半蔵や雲隠才藏などのヒーローを想い描いていた頭には、ちよっぴり肩すかしを食らった感じです。

しかし、ご自身が営むそば店のテーブルに挟まれた狭い通路で、いとも簡単に受け身の技を見せてくれたその切れ味鋭い姿は、古のヒーローを思わせる格好よさ。そして、この体術で会得する技や自然との関わり方が、「シエアリングネイチャー」の活動ととても似ていると思うんです」というのです。

山口さんは、戸隠流忍法の保存活動を続ける一方、ネイチャーゲームの活動にも長く関わり、現在は『戸隠シエアリングネイチャーの会』代表を務めます。そして、日本協会が戸隠村の宿坊を活用した『戸隠高原自然学校』を立ち上げ、運

営していた当時、地元責任者を務めた方なのです。戸隠高原自然学校は、宿坊を利用する以前、ペンションを宿として活動をしていた時期を入れると、十数年にわたり多くの子どもたちに宿泊型の自然体験活動を提供しました。さらに、指導者養成にも力を入れ、多くの指導者を輩出しています。

「忍者」を生んだこの戸隠の尊厳なる自然は、山口さんがいうようにどこかシエアリングネイチャーの活動と根元的につながり、多くの参加者を、そして指導者を、深い気づきへと導いたのではないのでしょうか。

唯一無二の忍者のルール「生き延びる」

忍者といえば「伊賀」と「甲賀」というのが定番です。ところが、往時日本には全国に80を数える忍術の流派があったと伝わります。それらの多くは伊賀と甲賀から分かれた流派だといわれますが、じつはこの伊賀と甲賀、ともに戸隠で修練を積んだ者たちが「忍術」を伝承したという説があり、戸隠流忍法は日本の忍術の源流のひとつとされているのです。

間の体には「急所」鍛えられない場所が多くあり、小さなもの（弱者）が大きなもの（強者）を倒すには、人間の体を知り尽くし、急所を効果的に攻撃するしかないんです」

自然を読むのも忍者の修行

どんな状況下でも生き延びるためには、前述したように「毒草、薬草、自然のなかで食べられるものの知識」などが必要です。また、自然の観察にも特化し、周囲の状況を読み、自然の動きを利用し自然の猛威から身を守る術が求められました。忍者にとって「観天望気」などの知識も大切なものひとつとされています。

このような知恵や視点も、「ネイチャーゲームに通じる」と感じているという山口さん。そして個々のアクティビティをみ

Nature Game No.007

全身を「聴覚」にして自然を聴く

〈音いくつ〉

耳を澄ませて周りの音をじっくりと聞き、聞こえてくる音の数を数える活動です。



Nature Game No.031

忍者のような「忍び足」で…

〈いねむりおじさん〉

居眠りをしている山賊に気づかれないように、音を出さないように忍び足で「宝物」を取りに行くネイチャーゲームです。



そして現在、伊賀・甲賀をはじめ各地の流派で継承が途切れているなか、戸隠流忍法は800年に渡り途切れることなくその技が継承されています。

「流派によっては刺客やゲリラ戦など、積極的に争いに参加した忍者もいますが、忍者の本来の役目は、情報収集活動です。今でいうスパイ。とくに戸隠の忍者はその使命を強く持ち、戸隠流忍術も「身を守り、家族を守り、主君を守る」という、守備の武術が中心となっています。つまり、忍

ると、忍術と重なるものがあるといつばいあると…

「忍術に『拔足、差し足、忍び足』という技がありますが、

「いねむりおじさん」で行うインディアンウオークはまさに『忍び足』です。また、忍術には『うずらがくれ』という、石になって気配を消す技があります。これをへカメレオンゲームに用いると、グンと

見つかる確率は低くなると思います。気配を消す…その秘訣は、忍術では「印（忍術に定められた形に手を組む）」を切っ

忍び足、気配を消す…

ネイチャーゲームは「忍術」です





て意識を集中することだといわれます。これにより「気」を内側に向け、体の外に出ていかなないようにできれば、自分の気配を消すことができる。科学的な理屈はわかりませんが、そういうことなんじゃないかと思っています」

このほか、感覚を研ぎ澄ませ、常に自然を読む鍛錬を積む

忍術の修行は、「カメラゲーム」や「音いくつ」などの自然観察力を研ぎ澄ますアクティビティに共通するものが多いという山口さん。

音を聞くときは全身を聴覚にして、音を通して自然の細部の変化までを察知するようにすると、いつか自分の気配が消え、自然の一部となっていくのかも…。忍者の世界に少しだけ近づけるような気がします。



忍術を通して伝えたいことは、自然の一体感と「正心」です。

護身術と精神性 現代に生きる「忍法」

「忍者は、二重スパイは絶対にしてはならないとされています。雇い主に絶対的な忠誠心を持つ。この『正心(せいしん)』をいってはいけません。いつも正しい心でいること』を、自然との一体感とともに、忍術を通して子どもたちに伝えたいと思っています」(山口氏)

岩屏風の戸隠山には、「天の岩戸伝説」もある。



戸隠山に続く参道の杉並木。

通じるような気がします。現在、忍術は『武術』の一種として捉えられ、海外では「護身術」として広められ、軍隊などでの普及も行われているそうです。また、看護の現場でも、患者の暴力から身を守る技として看護師が習得している例があるとも聞きます。

に見られる「正心」は、日本人の精神性を支えたものであり、『忍術』という時を超えて継承される武術のなかで、今後人間性の育成に大きな貢献をするのではないかと思えます。そして、忍術の修行で最初に徹底的に行うという「受け身」の練習。相手の攻撃から身を守り、倒れても怪我をせず、立つ時にはすぐに次の構え(攻撃、受け身)ができる態勢をとるといふこの「技身」、どこか自然に対する人間のあり方に



プレゼント

戸隠 忍者Tシャツ

取材をした長野県戸隠のお土産。戸隠に行かなくては入手できない渋い忍者柄Tシャツを(1,600円/山口屋) 読者プレゼント! 詳しくはP.10をご覧ください。



山口さんに会える!

戸隠忍法×ネイチャーゲーム 1泊2日「大人向け」キャンプ企画! 11/23(金祝)~24(土)1泊2日

戸隠山の麓にあるプライベートな雰囲気の中でキャンプ場で、忍術とネイチャーゲームをテーマにゆるいキャンプをやります! 受付・問い合わせ先: sasaki@naturegame.or.jp

シェアリングネイチャー エクササイズ体験会 Event Report 1

2018/3/21 蓼沼 忍(群馬県)

フェイスブックでイベント情報をみかけ、ピリッときて即応募。リュックにワークブックとキネシタさん詰め、参加しました。

呼吸を意識することで感覚が研ぎ澄まされ、景色がより鮮明に、美しく目に映ります。自然に溶け込むことで感じる、自分のなかの静まり返った場所。それに気づけてよかった!

当日は桜も霜こまる雪まじりのお天気。外は寒かったけれど、ハートはホカホカになりました。



小さな子ども向け アレンジセミナー Event Report 2

2018/3/18 新田章伸(大阪府)

ふだん「森のようちえん」のお手伝いをしてるので、京都女子大学で開催されたセミナーに興味津々に出かけました。講師は、「きーさん」こと木谷一氏。おなじみの「ワイルドビン」(カモフラージュ) (めざせ名探偵) など、きーさん独特の工夫が満載でした。なかでも私のお気に入り、(同じものを見つけたら)のアレンジ編。見つけてくる自然のものを参加者が選ぶところが素敵でした。この体験を現場で活かしたいです。



被災地 復興支援情報 つながろうニッポン! 2011 NATURE GAME

岩手県シェアリングネイチャー協会 谷藤長利

「全国銘菓お茶っこ広場」を終えて 感謝!

岩手県シェアリングネイチャー協会 谷藤長利

皆さんの善意に支えられ、「お茶っこ」は6年半の間に開催68回を数えました。最終日となった3月18日は、大槌の方々からたくさんのお礼の言葉をいただきました。現地では「お茶っこで全国の皆さんと関わられたのが私たちの宝!」との声もいただき、また会員の皆さまから届いた手紙やメールには「被災地の状況を知ることができた」「仲間と一緒に参加でき、このようなシェアリングネイチャーらしい支援は良かった」などの声も綴られています。

「お茶っこ」が皆さんの思いを紡ぎ、それを大槌の方々とかちあえていたことを感じ、継続の大きな力だ。たと、改めて感謝の思いを強くしています。



News

専門委員会報告

- 指導者養成委員会-2月21日(水)
 - ◆指導員報2018の検討
 - ◆安全対策関連講座・セミナーの検討
 - ◆全国ネイチャーゲーム研究大会の検討
 - ◆インストラクター認定審査
 - ◆講座講師認定審査 他

第13回全国一斉 シェアリングネイチャーの日

毎年10月3日曜日は「全国一斉シェアリングネイチャーの日」です。詳細は9月号で!

- 実施日: 10月21日(日)
- テーマ: 自然の音さがし

[注意] このテーマは日本協会が一般向けに提案するものです。地域の会のイベントテーマは自由に設定してください。

シェアリングネイチャー奨励賞募集

ネイチャーゲーム指導員および組織の優れた活動や研究を奨励しています。さまざまな取り組みをご応募ください。(自薦・他薦は問いません)

- 応募締切り: 6月30日
- 応募方法: リーダーハンドブック理論編(第7版) P.123、またはホームページをご覧ください。
- 応募先: shoreisho@naturegame.or.jp

ありがとうを伝えよう! 「サンクス賞」募集

会員の皆様から推薦を募り、個人の目線で隣の人に「ありがとう」を伝える賞です。推薦理由に規定はありません。あなたの想いを存分にお伝えください。ご応募をお待ちしています。

- 応募締切り: 6月30日
- 応募方法: 日本協会HP→「会員のページ」→「【募集中!】シェアリングネイチャー普及(サンクス)賞」をご覧ください。
- 応募先: arigatou@naturegame.or.jp

2018年度助成金採択状況

下記の助成金が採択されました。

- スポーツ振興くじ助成事業
 - ◆情報提供(広報ツール)

2018年度永年会員表彰

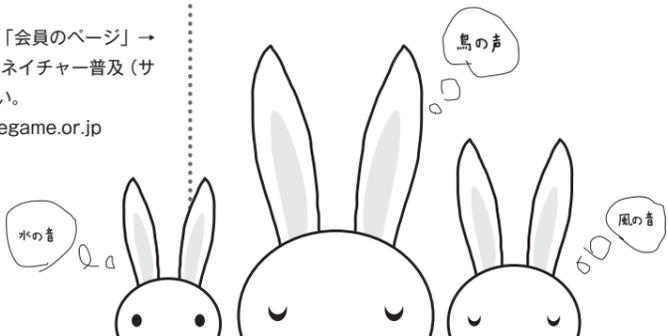
会員を永年続けてこられた方を表彰させていただきます。2018年度は、10年継続会員330名、20年継続会員217名が誕生。該当する方には、6月に「記念バッジ」をお送りします。



実践事例・研究報告募集

会員の皆さまの実践事例や研究報告を募集しています。多くの仲間にとっての貴重な資料となりますので、積極的にご応募ください。

- 応募締切り: 6月30日
- 応募方法: リーダーハンドブック理論編(第7版) P.121、またはホームページをご覧ください。
- 応募先: jirei@naturegame.or.jp



REPORT

日本本来の大和言葉が『音声言語』で、あとから漢字が中国から入ってきたため、漢字には2種類の読み方(音読み・訓読み)ができた...というのが前回の講義。では「はな・め・み・は...と聞いて何を思い浮かべますか」という質問から始まったのが今回の講義。「はな・め・み・は...では?」と???

答えは「花・芽・実・葉」と「鼻・目・耳・歯」。改めて並べてみると、たしかに似ている。「じつはこれらは大和言葉では同じ意味を持っていた」という日置先生の言葉にびっくり。そもそも大和言葉の「はな」は「ものの先端部分」を指す言葉で、つまり「花」は茎の先につくもの。「鼻」は顔の先っぽ(?)で同じ言葉だったというのです。「他にも岬の先端などを「はな」と呼ぶ」と...。たしかに...

中国から漢字が入ったときにそれぞれに「花」「鼻」と、漢字が示していた意味に従って違う文字が当てられたため、今では違う言葉として認識されているが、大和言葉では同じ言葉だったのだそう。「それにしても植物と対応しているのが日本のだ」と日置先生。むむっ。なぜ、植物が日本的なのか! 「人間の暮らしは周囲の自然に依存して成り立ってきたため、どの民族もいちばん身近で大切なものをシンボルとすることが多い。ゆえに日本人の基盤は植物なのだ」という、なんと自然科学の講義だった!



皇室で使われるお印も、家の紋にも植物が多く使われている。



自分自身や家、部族のシンボルに日本では植物が使われ西洋では動物が多く使われます。その理由を紐とけば...



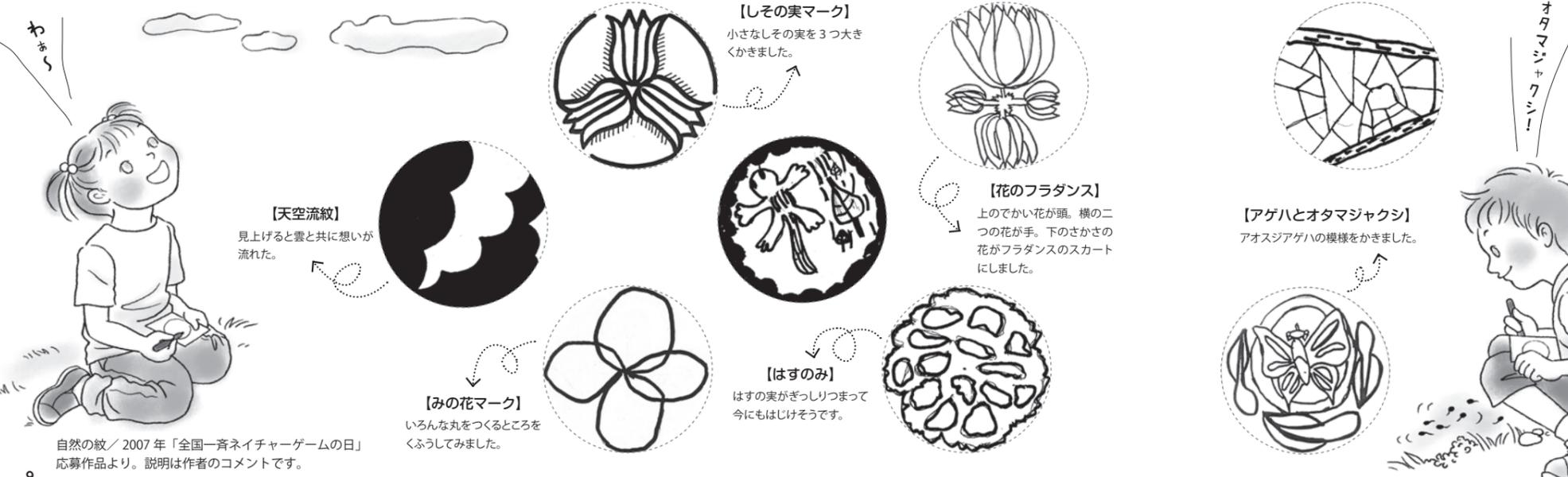
科学の話をする前に

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。日本シニ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!

オリジナル紋をつくらう

イラスト/井上みさお



自然の紋/2007年「全国一斉ネイチャーゲームの日」応募作品より。説明は作者のコメントです。

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。

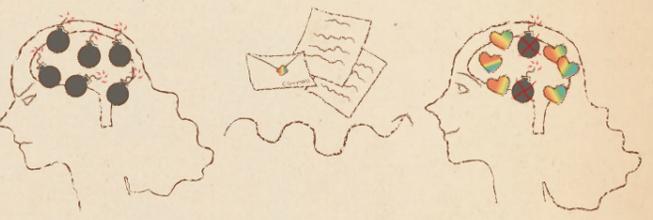
専用のカードもあります

ネイチャーゲームショップ
http://www.naturegame.or.jp/shop/



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。



冷静になることは…

1990年、環境保全運動家であり教師だという女性から一通の手紙をもらいました。そこには環境破壊に対し強い憤りを感じ、人びとの行動を変えようと働きかけてきたけれど、もう諦め「残された選択肢は直接行動しかない。それは私を刑務所か死に導くでしょう」と書かれていました。

私は彼女に手紙を書き、5年後再び彼女からの手紙を受け取ります。「あそこ私は爆弾を作る計画をしていました。しかし今、私はあなたの手紙を持ち歩き、その内容をアナークリスト（無政府主義者）の仲間たちと話し合い、多くの共感を得ています」とありました。

彼女の生き方を考え直させた、手紙をご紹介します。「人は世間で賛同してくれないと幻滅します。しかし、本来自分でコントロールできるのは“自分”だけなのです。やるべきことは、自分を変えること。まず、自分が他者に“なっ てほしいと願っている人間”になることです。

人として健全に生き、かつ燃え尽きずにいるコツは、理想に向かってエネルギーに働くこと。そして結果を気にするのではなく、どれだけ質の高い行動がとれたかを気に止めることです。あなたは自分の行動をコントロールすることはできません。行動が成功であったかどうかを他人の評価に委ねるなら、成功するか否かは自分ではどうすることもできないでしょう。他人の評価に依存しない人たちは、我慢強さと愛の強い人です。なぜなら、彼らのエネルギーは常に燃え続け、外からの力で消されることがないからです。そして、行動が崇高な精神によって支えられているとき、その行動は他人をも惹き付けるのです。」

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。

水と木の術～

見る聞くかぐなどの五感を使って、心とからだで自然とふれあうネイチャーゲームは、自然あそびの天才力を引き出す芸術です。

楽しく学んで、資格をとろう!

ネイチャーゲーム®リーダー養成講座
「自然が好き！」を資格にする

まがく木の術

みんなが天才!!

自然あそびの

講座日程

6/16(土)～17(日) 佐賀	8/10(金)～12(日) 山口	8/25(土)～26(日) 長崎
6/30(土)～7/1(日) 和歌山	8/11(土)～12(日) 東京 ※幼児小学生 同伴参加可	9/6(木)～7(金) 東京
6/30(土)～7/1(日) 長野	8/11(土)～12(日) 山形	9/8(土)～9(日) 福島
7/14(土)～15(日) 富山	8/18(土)～19(日) 岩手	9/22(土)～23(日) 埼玉

公益社団法人 日本シェアリングネイチャー協会

ネイチャーゲーム 資格 検索

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、スポーツに賭えられた人生は、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。

スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

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

Sharing Nature life
仲間たち

“素敵なリーダー発見!!”

2世リーダー 始動!!

親子でネイチャーゲームリーダー
山本素世さん(奈良県) & 頼我さん(兵庫県)

ネイチャーゲームのリーダー養成講座も開始から28年。リーダー2世もすでに誕生! “親子でリーダー”となったのが山本素世さんと頼我さんです。16年前、「活発で落ち着かないし男の子の育児に不安があった、外あそびの参考にしたい」というママ目線で、養成講座を受講したという母・素世さん。以後、週1回のママサークルの活動で、小さな頼我君とともに、

「感性とか感覚とか、勉強以外のことで自分をちゃんと見てくれる。親以外の人が認めてくれる。それは頼我の成長にとってプラスになったと思います。」

そついう素世さん自身、子どもへの接し方や遊び場所選びなど、ネイチャーゲームの体験が多様に影響したそうです。

頼我さんは、高校生から素世さんが関わるイベントのお手伝い、18歳でリーダーになり、20

自然遊びや田植えなどをしていました。そして、頼我君は小学1年生から『ネイチャーゲーム戸隠自然学校』にも参加。当時のスタッフは「賢者のような発言をする、感性の鋭い子」という印象だったといいます。

春のイベントで「春らしいものを拾ってくる」という活動で氷を持ってきた頼我君にびっくりすると「氷が薄く透明になっているのが春! 厚いのが冬」と。

「感性とか感覚とか、勉強以外のことで自分をちゃんと見てくれる。親以外の人が認めてくれる。それは頼我の成長にとってプラスになったと思います。」

歳になった今年、専門学校を卒業し、自然体験施設の管理スタッフとして就職しました。「ネイチャーゲームの魅力: 意識したことないっすね。でも理念や概念は自分のなかにすでにあったと思う」と。彼の今後の活躍に期待しています。

イラスト/初澤久美 取材/水信亜衣

読者プレゼント!

Present

応募締め切り: 2018年7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!

大ヒット商品を と〜んとプレゼント!

このセットをおねえば、いつでもどこでもネイチャーゲーム!

超個性的な家紋もあるのだ!
「自然の絆」のアイデアにちなみ!

最初から最後まで楽しめる!

今も気に入った自然を見つければ、素世さんに写真を送ってくる頼我さん。

あ、またまた!

職員寮で てんとう虫 大量発見!!

100匹はいるな!

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 戸隠忍者Tシャツ 2名様
特集で登場の山口輝さんとお揃い!
戸隠でしか買えないのだ!

② 夏に大活躍、間違えなし! ネイチャーゲームカードセット 2名様
夏の自然を思い切り楽しもう! いま販売されているすべてのカード19種類が各5枚ずつ入っています。(1,404円/ネイチャーゲームショップ提供)

③ 家紋柄マスクングテープ 4名様
日本の伝統的な家紋柄の「マステ」。和紙に印刷されたような風合いもおしゃれです。ラッピング以外にもアイデア次第で活用できるのが嬉しい。(231円/mt ext: 幅20mm/編集部提供)

自然を楽しむグッズがいっぱい!

〈自然とわたし〉



↑〈自然とわたし〉楽しみ方

- ① 木や石など、惹きつけられる自然の対象を見つける。その前に座り、手を膝の上に置く。
- ② ①で選んだ対象を眺め、その自然に起こる現象や特徴を探す。
- ③ 見つけるたびに、膝の上に置いた指を軽く押して数える。

えっ、外、出ないの？
公園とか行ったりしないの？

久しぶりに
“そよ風”にあたった

本誌編集担当M

シェアリング
ネイチャー

今日も、明日も、明後日も

弟。IT企業勤務、
31歳。

エクササイズ やってみた!!

弟を誘ってランチ。ついでに立ち寄った新宿御苑で〈自然とわたし〉をやってみた。
普段は駅直結の高層ビルでSE（システムエンジニア）として働く弟が、
「久しぶりに“そよ風”にあたった」と言った。

「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。

○月△日 はれ
新宿御苑で〈自然とわたし〉をやってみた

今は、次のことは考えてない。

それって、アマゾンプライム
観てるときと同じってこと??

いや、
ちがうね。

アマゾンプライムは、映画を流しているだけで
「次は何観よう」って
常に考えてんだよね。

は?? 映画観ないで、
次のこと考えてんの？

そうそう

せわしないね...
今日は脳ミソの休憩になったね。

また一緒に
エクササイズ
しよう!

公園?...行かないでしょ!!(笑)

独身男性が一人で公園行ったら
通報される時代だから。

ええ!? じゃあ、普段なにで
リフレッシュしてんの？

アマゾンプライムで映画観てる。

へ...へえ~...

...とりあえず、弟と
〈自然とわたし〉をやって感想を聞いてみた。

...

心理状態でも
見え方が変わるんだなあ、と思った。

心理状態って？

普段は、つねにいろいろ考えてるんだけど...

ビジネスチャット

職場ではSlackが頻繁に入ってきて、
たまにまくしつかけてる感じだし。

エクササイズしてわかったこと...

自然は、超デジタル脳に“空白”を呼ぶ。

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.21
通巻 102号
発行日 2018年6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
http://www.naturegame.or.jp/
jimukyoku@naturegame.or.jp

編集:佐々木香織、水信亜衣、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/ハンコ:矢原由布子
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
BIG
スポーツ振興くじ助成金を受けて
作成しています