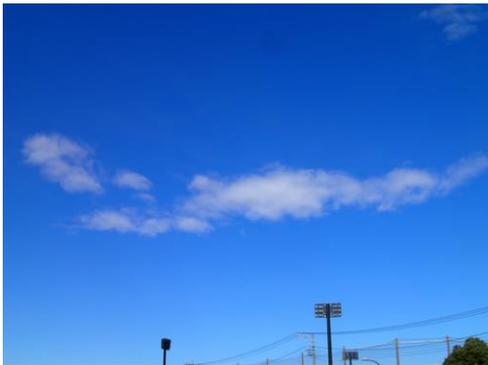


〈自然とわたし〉

昨日の雷雨で畑はタップリ雨水を吸い込み野菜や草たちも生き生きとしている。目を閉じ4~5回深呼吸をした後、ネイチャーゲームの〈自然とわたし〉をやってみた。椅子に座り、感じ取った周りの自然を1つずつ太ももにあてた指先で体に押し込んでいく。目を開けた瞬間まず飛び込んできたのが青い空と白い雲。そして、菜の花、ヒヨドリの鳴き声、風に揺れる笹、モズ、背中に感じるお日様のぬくもり、遠くの山、ダンコウバイの花、栗の新芽、子どもの笑い声、モンシロチョウ、麦の葉、頬に当たる柔らかな風と続いた。



足元に目を向けると、ナズナ、ホトケノザ、オオイヌノフグリ、葉っぱに付いた水滴、草の芽、テントウムシ、飛び回る虫、自分自身の影、と次々に目に飛び込んでくる。指先で一つずつ押し込んでいくと、自然が体の中に溶け込んでいくのを感じる。と同時に、自分自身もこの花や虫たちと同じ自然の一部としてここにいることが、当たり前風景になってくる。〈自然とわたし〉は畑でよくやるアクティビティ、自然のリズムに同化していく心地よさを感じるステキな時間だ。

