

A photograph showing three people from behind, walking across a lush green grassy field towards a dense line of trees in the background. The person on the left is wearing a light blue shirt and red plaid pants. The person in the middle is wearing a light blue shirt and grey pants. The person on the right is wearing a light blue jacket, blue jeans, and a purple bucket hat. The scene is bright and sunny, with shadows cast on the grass.

大人向けのネイチャーゲーム講座を実施して 大人にこそセンス・オブ・ワンダーを

吉田 篤史

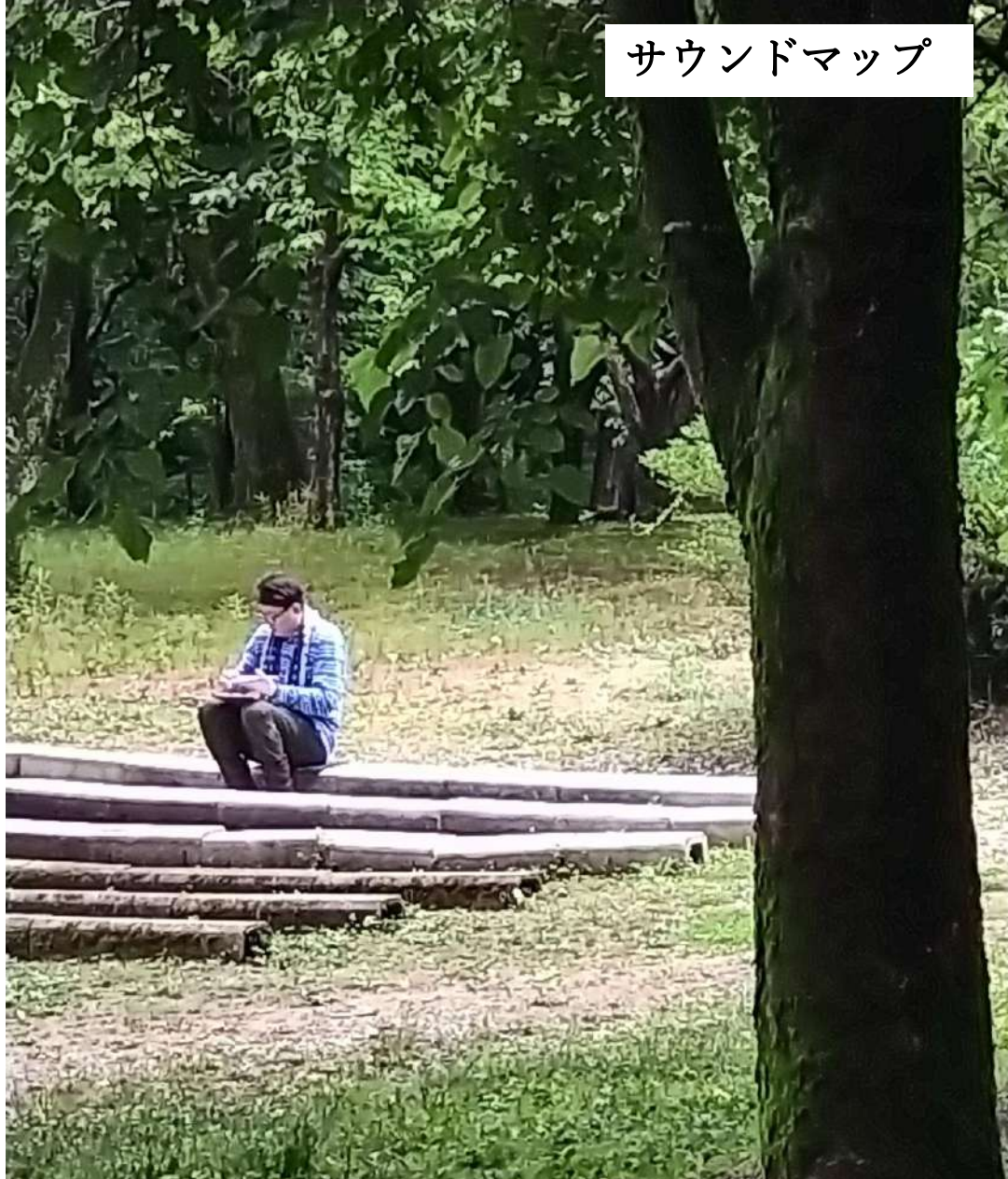
森の声を聴こう

音いくつ



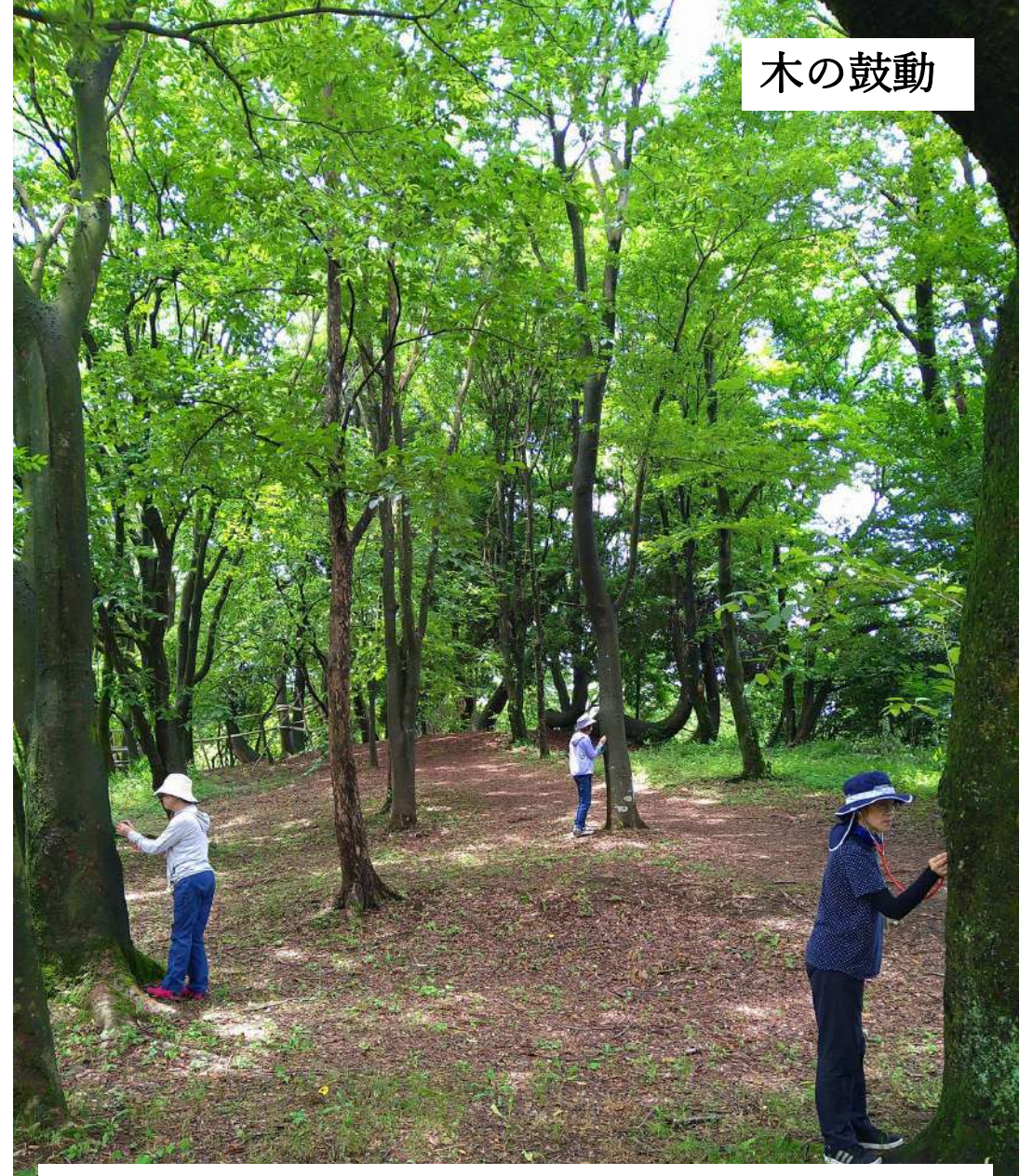
いつもテレビの音だけであくせくしているので、
音だけに集中するのはすてきな時間でした。

サウンドマップ

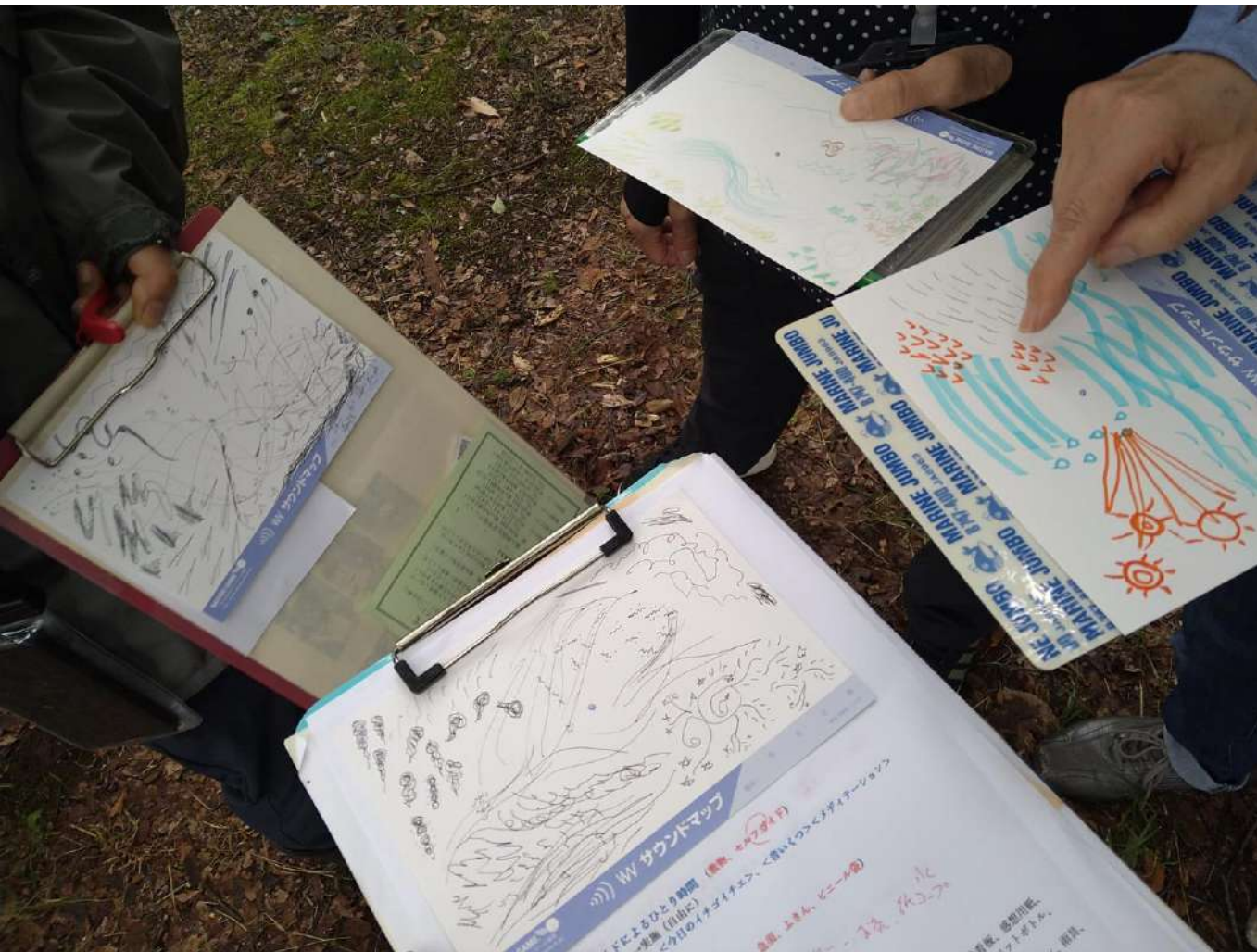


一日中、音を楽しみました。思いを表現する難しさを体験して、楽しかったです。

木の鼓動



木々のざわめきが頭の中を通り抜けていくようで、とても癒やされました。



こんなにじっくりと自然と向き合ったことがなかった
ので、貴重な体験ができました。



みなさんがよい顔をされて穏やかな
ので、私もつられて笑顔になります。

○こんな講座を実施した

「五感で楽しむ、大人の自然体験」 2021～

- ・まずは普通にネイチャーゲームを。カワウソ、カラスのアクティビティを中心に、新鮮な自然の見方・感じ方を体験できるように。
- ・クラフトなども行い、徹底して自然を楽しむ講座にした。

「静けさを楽しむ、大人の森時間」 2022～

- ・ゆったりとした時間配分で、クマのアクティビティを多く取り入れた。
- ・気功、ヨガ、呼吸など、マインドフルネスを意識した活動を取り入れた。

「まったりのんびり、森の昼寝倶楽部」 ←「心と身体を整える、森のひとり時間」 2023～

- ・一緒に行うのは気功や瞑想のみ。後は一人で過ごす時間とした。
- ・お勧めのエクササイズはあるが、後は自分裁量で時間を過ごす。昼寝だけでもOK。
- ・まとまったシェアの時間をとる。

○前年度まで気がついたり、気になったりしたこと

- ・ 最初は「戸惑い、おずおずと」から、「楽しい」「おもしろい」「すごい」など、回を重ねるにつれて、どの参加者も感じ方が変わってくる。
それを自分の生活の中でつないでいけないか？
- ・ シャベるのがいい人、書くのがいい人、思いの表現は様々。アクティビティ後のわかしあいではやや緊張？もっと気楽にできるといいな。
- ・ 年齢層が高いので、健康のことを気にする人が少なくない。自然と健康をつなぐことができるとおもしろいかも。
- ・ 講座中に仲よくなって関係ができた人は、次年度も参加したり、自分たちで出かけたりするよう。それを促す手助けはできないか？

○試していること

■ティータイムという形でシェアする時間をとる。

- ・お茶を飲みながらだと気楽に思いを話せて、いろいろな考えを聴くことができる？
- ・仲間意識ができると、より楽しいのでは？
- ・私自身が参加者の本音の部分を知ることができるかも。

■自分の心と身体、自然とのかかわりへの関心をもってもらう活動を入れる。

- ・年齢と共に、悩みや体調への不安も感じられるので、気功、ヨガ、呼吸法などを取り入れる。
- ・関心のある人にはお灸も試してもらう。
- ・各種のお茶、シロップ、チンキ作り、自然の虫除け作りなど。

■自然と親しむ気持ちを継続してもらう。→（センス・オブ・ワンダーを持ち続けてもらうには）

- ・ゆるい仲間関係 ←グループラインでお知らせ、活動後の写真送付、私の感想など
- ・関心を持ち続けてもらうために、修了後の番外講座の開催、案内など



森の中のヨガ、気持ちがよかった。



気功は血行がよくなり、冷え性の私にはぴったりかな。自己治癒力を高めたいです。

お灸タイム





お茶を飲みながらシェアタイム





利き香



ドクダミチンキ作り

大人のセンス・オブ・ワンダーが蘇るとき





目かくしいもむし



森の中で、自分と自然が一体になっていくように感じられました。いつもは歩くだけの自然だったけど、木を触ったり手のひらで風を感じたり、耳を澄まして鳥の鳴き声を聞いたり、土の匂いをかいだりしていたからです。自然と深呼吸していたのに気づきました。



目かくしをとって目を開けた時の広葉樹と
針葉樹のコントラストが美しく、よっさ
んの場所の選択のセンスに感動しました。



体調も今ひとつで、仕事も忙しくぎりぎりに抜けてくるので、休もうかとぎりぎりまで迷っての参加でしたが、来てよかったと思える楽しさでした。

香りの小箱



五感を使うのはおもしろいな。毎日意識して過ごすようになりました。



かかとか沈むような柔らかい土の上だったり、日光が当たるコンクリートの上はものすごく暑くて硬かったり、裸足で外を歩くことがないのでおもしろかった。



裸足で歩こう & 目かくしトレイル



木漏れ日の中、目かくしをしてロープを頼りに歩く初体験。怖さとわくわく感で森の中を楽しみました。



風がゴーッと鳴り、風の又三郎の物語の中にいる気分でした。





木になったつもりで形をまねて、童心に返りました。

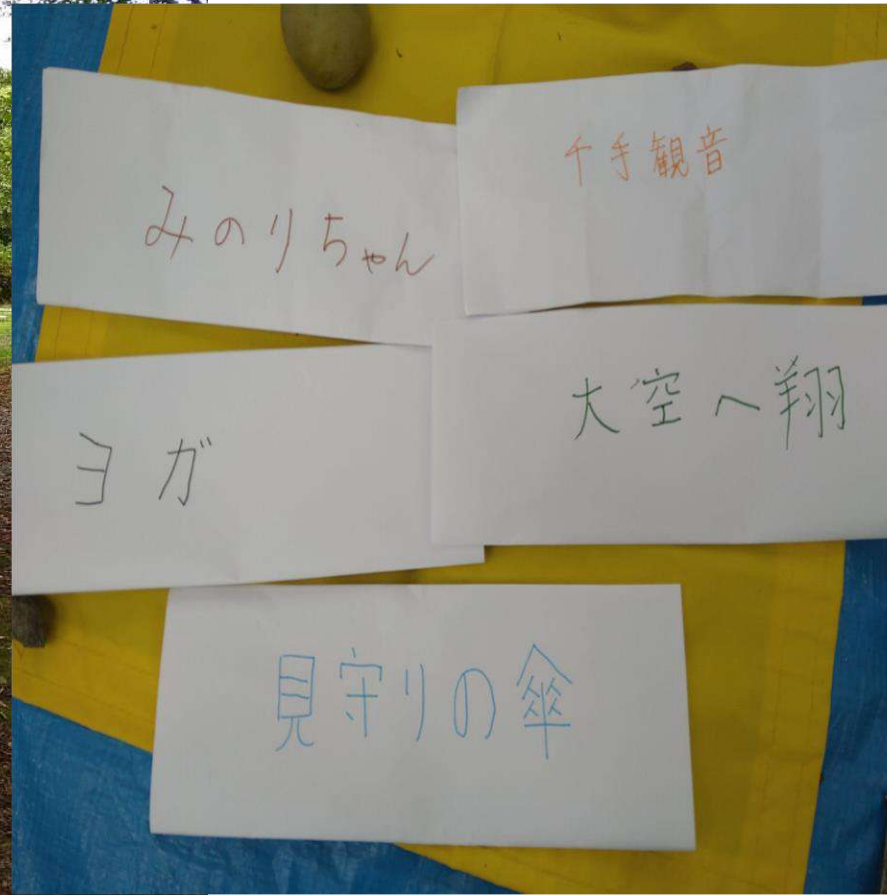
みんなの前で少し照れましたが、自分なりに思い切って表現してみました。

木のシルエット



木のシルエット &
木のキャッチフレーズ

みんなが付けた木の名前がすばらしくて
実を見る人、枝を見る人、葉を見る人な
ど、いろいろな見方があるなあと思って
おもしろかった。



森の美術館



ホンデ"リング"

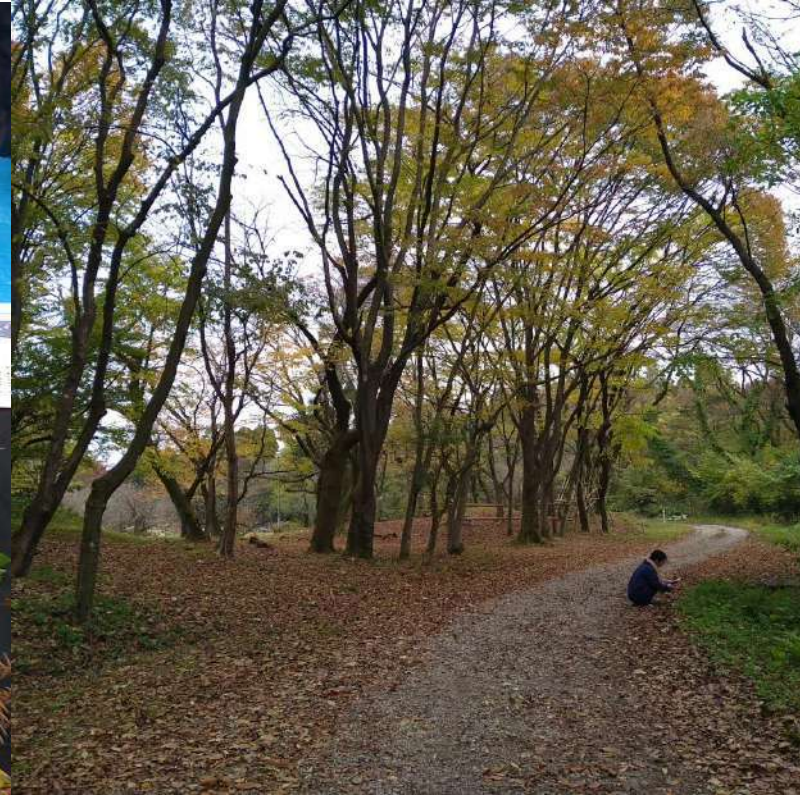
カバ ?

みんなの作品を見るのも、とても楽しいです。

他の人の発想の仕方、タイトルの付け方がとても楽しかった。



たからさがし&クラフト



自然への感動があり、季節によって変化していく様子が見られたのも満足です。

春から森の様子がどんどん変わり、五感を感じる、脳や体が喜んでいる、初めての体験でした。日常から離れ、自然と戯れることでストレスから救ってくださり、ありがとうございました。



クラフトに夢中で、お茶を飲むのも忘れていました。

樹木の間を歩いたり探したりして、リラックスからのクラフトというのがよかったです。

素敵なプレゼントができました。山の宝ものがいっぱい、家で山の恵みを楽しみます。



毎回楽しくて、自然の素晴らしさを楽しく学びました。
初日に、寝そべってバンダナを外した時に見上げた木々の葉たちの美し
しさを見て感動したことは忘れられません。自然を美しいと感じ、あ
りがたいと感謝の心がわいて、そこに生きられることに喜びを感じま
した。生きる喜び、この世界の美しさ、物事に対して肯定的に見られ
るようになりました。貴重な体験、ありがとうございました。

大人は人生・生活、ストレスを背負って来ている

- ・ 日頃の生活から離れて、リフレッシュできる場としてのシェアリングネイチャー

参加者は「気持ちを切り替えて、自然の中でほっとできるのがうれしい、ありがたい」と言う。そういう場を求めて参加している人もいる。それを定期的に提供できた。体力的に難しい活動でも知識が必要な活動でもない、アウトドア、自然解説の領域に当てはまらない曖昧な自然遊び？は、実は時代にとってもマッチしているのではないか？高齢者でも気兼ねなく、気軽にできるのがいい。

- ・ シェアリングネイチャーの「いま、ここ」の効果

「たのしい」「子どもに返ったみたい」「あっという間の2時間」としばしば言われたが、参加者は時間が足りなくなるほど活動そのものに集中していた。体験したことに素直に驚いたり新鮮に感じたり、その瞬間を目いっぱい取り組んだという満足感を感じられた。

- ・ フローラーニングはじわじわとセンス・オブ・ワンダーを育む

毎回テーマを設定し、フローラーニングでプログラムを組んだ。体験の中で自然に気づくようになったり、自然への見方や感じ方が変わったりした人が多く、彼らはそれを肯定的に受け入れている。それを促すネイチャーゲームは単なる自然体験という以上に、大人の感性を柔らかく刺激し続けるプログラムだ。

- ・ 茶飲み話的シェアの楽しさと共感

体験したことから、子ども時代のこと、昔の生活のことなどの再評価や、自然の話題に話が飛びまくるなど、広がり深まりの時間。お互いに親しみが湧き、仲間意識ができた。

人間を超えた存在を認識し、おそれ、驚嘆する感性をはぐくみ強めていくことには、どのような意義があるのでしょうか。自然界を探検することは、貴重な子ども時代を過ごす愉快で楽しい方法のひとつにすぎないのでしょうか。それとも、もっと深いなにかがあるのでしょうか。

わたしはそのなかに、永続的で意義深いなにかがあると信じています。地球の美しさと神秘を感じとれる人は、科学者であろうとなかろうと、人生に飽きて疲れたり、孤独にさいなまれることはけっしてないでしょう。たとえ生活のなかで苦しみや心配ごとにであったとしても、かならずや、内省的な満足感と、生きていることへの新たなよろこびへ通ずる小道を見つけだすことができると信じます。

地球の美しさについて深く思いをめぐらせる人は、生命の終わりの瞬間まで、生き生きとした精神力をたもちつづけることができるでしょう。

レイチェル・カーソン 『センス・オブ・ワンダー』