

シェアリングネイチャー☆まるしえ 研究事例発表 資料

働く女性のための シェアリングネイチャーウェルネス

2025年1月25日

シェアリングネイチャーウェルネスガイド
あおぞら自然共育舎 早川広美

※本資料ではシェアリングネイチャーウェルネスをSNWと記載している部分があります。

内容

- シェアリングネイチャーウェルネスとは
- 実施概要
- 開催に至った経緯
- プログラム *写真有り
- プログラムを考える上で心がけたこと
- 参加者の反応
- 私の感想
- 今後の展望
- 今後の私の目標

シェアリングネイチャーウェルネスとは

自然にチカラをもらって心と体をととのえる。

シェアリングネイチャーウェルネスは、自然の中のマインドフルネス。

ネイチャーゲームの新しいカタチです。

朝のベランダで、散歩しながら、窓辺で、公園で、身近な自然を感じてほっとひと息。

わざわざ遠くの自然まで出かけなくても、思い立ったらいつでも、どこでも、すぐ出来る。

シェアリングネイチャーウェルネスは、自分のできる自然のセルフケア。

日常の中で少しずつ、心と体のウェルネス(健康)を育みます。

※日本シェアリングネイチャー協会HPより

実施概要

日時 2024年5月6日（月祝）10時～12時

場所 新宿御苑（東京都新宿区）

主催者 はたらく女性の会

参加者 6名（30～60代の女性）

*募集時に年齢制限はしていません

ガイド 1名（早川広美）

開催に至った経緯

大学時代からの友人と話をする中で実現（3年越しくらい？）。

彼女は女性の労働問題などに関ってきたが、自身も自然の中に身をおくことで癒やされた経験を持っていると聞き、また私が過去に行ったSNの会にも参加してくれたことがあった。

仕事上の悩みや問題を抱える女性に向けてそれまでに彼女が関係を構築してきた人たちに参加を呼びかけてくれた。

プログラム

ねらい：日々仕事に忙しい人たちが、日常の忙しさから解放され、リラックスできる時間にする。

- ・ヒマラヤスギの大木の下で<音いくつ>**
- ・散歩と自然観察～足元の花や木の実を見たり、ラクウショウとメタセコイアの葉を比べたりラクウショウの気根を観察したり**

***次ページへ続く**

***前ページより続く**

- ・＜フィールドビンゴ＞をしながら水辺と森を歩く。
- ・森の中で＜自然とわたし＞
- ・＜目かくしイモ虫＞をしながら、森の中から開けた草原へ。
- ・巨樹の森で＜生命の流れ＞ →終了

ヒマラヤスギの大木



足元にある木の実(ハンカチノキ)



足元にある木の種子(モミジバスズカケノキ)



足元に咲く花(シヨカツサイ)





メタセコイアの森(左)と
ラクウショウの森(右)



ラクウショウの気根が顔や動物に見える

フィールドビンゴカード



※画像：日本シェアリングネイチャー協会HPより

フィールドビンゴのコース上の水辺



〈自然とわたし〉

- ①自分の心をとらえる自然(樹木や石など)を見つけ、その前に座る。
- ②両手の力を抜き、手を膝の上に置く。
- ③①で自分が選んだ自然から、自分が惹き付けられる自然の現象や特徴を探す。
- ④見つけるたびに、膝の上に置いた指を軽く押して数える。

※日本シェアリングネイチャー協会HPより

目かくしイモ虫



<生命の流れ> で用いた詩

森が息を吐く時、私は息を吸い込む。

私が息を吐く時、森は息を吸い込む。

私たちは与えることで受け取り、

私たちは受け取ることで与える。

メリッサ・クリーグ “Tree of Light Meditation”

生命の流れ



フィールド地図



0 20 40 60 m



母と子の森 利用上のお願ひ

- ・ 昆虫、魚、草花など動植物の採取および持ち込みは禁止しています
- ・ 池に入らないようお願いします。
- ・ 木道より降りることはご遠慮下さい。
- ・ 生きもののすみを荒らさないで下さい。
- ・ 「いきものの森」は、生きもののくらしを学ぶ大切な場所です。
生きもののくらしをこわさないようお願いします。

プログラムを考える上で心がけたこと①

何人かは知り合いだけでも何人かは初対面、
という点も考慮し、2人で行う活動は心理
的な負担があると思い避けた。

プログラムを考える上で心がけたこと②

1人を除いてシェアリングネイチャーが初めての人たちだったので、徐々に入り、散歩や自然観察なども取り入れた。

ゆるい感じで。私も一緒に入って誘う感じを心がけた（指導者然としない）。

ラクウショウのところではずいぶん盛り上がりました。

プログラムを考える上で心がけたこと③

できるだけ静かでバラエティに富んだ自然環境で行えるようにした（私は水辺があればなるべく入れるようにしている）。

様々な自然に目を向け、触れ、それぞれの良さを感じてほしいので。

見上げるような大木もあれば足元の草花もある。空を飛ぶ鳥もいれば地を這う虫もいる…というような。

参加者の反応

**概ね良好で、特に目かくしをしての活動
や、瞑想的な活動が良かったようです。**

**一方で、もう少し深い体験をしたかった
人もいたように感じます。**

★主催者兼参加者の方から一言…

私の感想

私は仕事上の問題や悩みを抱えている人にSNWが役に立つのか当初は懐疑的でした。

でも、その個別の具体的な悩みや問題に向き合う気力を持つ状態になるために、自然とふれあい、癒やされ、心が解放され、生きることにも前向きになれるようなSNWが、役立つのではないか？と思うようになりました。

自分がやっていることに自信を持とう…！

今後の展望

SNWを**広く**普及するには
どうしたら良いか？

そもそも

普及したい？

会員には広めたい？

自分だけ
楽しめれば良い？

気の合う人とだけ
楽しめれば良い？

どれも大事だと思う。

今後の展望

SNWを**広く**普及したい！とする…

地域の会のイベント
で行う

職場で企画して行う

主催事業！

自分が関わる講座
などに組み込む

企業などに企画を
提案する

いろいろな切り口がありそうではある…！



はたらく女性のための

ストレスケア & マインドフルネス

【気づき編】

仕事や子育て、介護など日々ストレスを感じている方に向けた講座です。



忙しく働く毎日の中で、いろいろなストレスを感じている女性に、マインドフルネスのボディワークを通じて、自分でできるストレスケアを紹介します。

12月7日(土)のテーマは

「気づきをもたらすボディワーク」です。

自分を見つめる時間を持つことにより、自分がどのような精神状態が気づくことができます。自分自身のストレスの傾向を理解し、時には自分を見つめて、心とからだをニュートラルに戻してみませんか。

開催日

12/7(土)

10:00~11:30

申込はこちら



申込 11月9日(土)9:00から WEBにて先着順受付
(申込締切 12月6日(金)12:00まで)

参加費 1,000円

定員 女性24名

会場 フォーラム(男女共同参画センター横浜) フィットネスルーム

服装 動きやすい服装(裸足で行います)

持ち物 バスタオル、汗拭きタオル、飲み物

保育 2ヵ月~未就学児(4日前までに要予約・有料、先着順)

子どもの部屋 TEL 045-862-4750 (9:00~16:30/木・日・祝は除く)



講師 金澤 善子/HISAKO

(ヨガインストラクター)

※経済的に困難な事情のある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費と一時保育の費用を免除する制度(申込多数の場合は抽選)を設けています。詳細はお問合せください。免除申込締切 11月16日(土)17:00まで。

主催 男女共同参画センター横浜

電話 045-862-5052

住所 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

※フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの1つです。

※提供された個人情報、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

※荒天・天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法の変更をすることがございます。

あらかじめご了承ください。

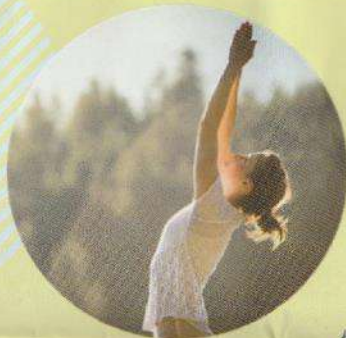
※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。

登録は、協会HPまたは二次元コードから。

HP フォーラム 検索 検索



JR・横浜市営地下鉄戸塚駅下車 徒歩5分
公共交通機関をご利用ください。



はたらく女性のための

ストレスケア & マインドフルネス

【心の解放編】

仕事や子育て、介護など日々ストレスを感じている方に向けた講座です。



忙しく働く毎日の中で、いろいろなストレスを感じている女性に、マインドフルネスのボディワークを通じて、自分でできるストレスケアを紹介します。

12月21日(土)のテーマは

「解放・ゆだねるボディワーク」です。

心がリラックスすると自分自身の心身の状態を冷静に受け止められるようになります。

マインドフルネスのボディワークを通じて、ストレスを軽減し、心とからだをニュートラルに戻してみませんか。

開催日

12/21(土)

10:00~11:30

申込はこちら



申込 11月9日(土)9:00から WEBにて先着順受付
(申込締切 12月20日(金)12:00まで)

参加費 1,000円

定員 女性24名

会場 フォーラム(男女共同参画センター横浜) フィットネスルーム

服装 動きやすい服装(裸足で行います)

持ち物 バスタオル、汗拭きタオル、飲み物

保育 2ヵ月~未就学児(4日前までに要予約・有料、先着順)

子どもの部屋 TEL 045-862-4750 (9:00~16:30/木・日・祝は除く)



講師 金澤 哲子/HISAKO
(ヨガインストラクター)

※経済的に困難な事情のある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費と一時保育の費用を免除する制度(申込多数の場合は抽選)を設けています。詳細はお問合せください。免除申込締切 11月16日(土)17:00まで。

主催 男女共同参画センター横浜

電話 045-862-5052

住所 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1

※フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの一つです。

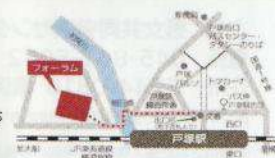
※提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

※荒天・天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。

あらかじめご了承ください。

※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。

登録は、協会HPまたは二次元コードから。



JR・横浜市営地下鉄戸塚駅下車 徒歩5分
公共交通機関をご利用ください。

今後の展望…つぶやき

ただ、1つ2つやっただくらいでは
なかなか良さが伝わらない？

2時間でも難しい？

1日じっくりやれると…

いいけどなあ。

もしくは連続して同じ人が参加で
きる場があると良いと思う。

今後の私の目標

できるだけ様々な場で1つ2つでもいいので、SNW的なものを組み込んでいく。
余談：幼児とも活動の最後に<音いくつ>やってますがあれもSNW？

その際にはSNWについて紹介する。

体験した人がその後も継続して自分でもやれるよう促す、仕掛ける。

企業や団体などに企画を提案する。