

- ・ エッセイ…… 1
- ・ 植物療法フェア&ネイチャーゲームで癒しを…… 1
- ・ 共働舎：とんぼガーデン観察隊…… 2
- ・ かさまの杜保育園：ビオトープ観察会…… 2
- ・ 境川遊水地公園：せせらぎ水路自然教室…… 2
- ・ 桂小：ビオトープ出前授業…… 3
- ・ 馬入水辺の楽校：水辺の草はら観察あそび…… 3
- ・ I社：生物調査…… 3
- ・ ひまわり保育園：小さい子どもとの自然体験…… 4
- ・ 田んぼから—冬ごもり—…… 4
- ・ トピックス…… 4



失敗した時あ〜ああすればよかった！とあとから思う。誰もそんなことは日常茶飯事だと思う。特に仕事で「失敗したな〜」と思った時の気持ちの落ち込みやモヤモヤにどうケリをつけていくか。さっと切り替えられる時もあれば、思い出してはウツウツとしてなかなか厄介なこともある。そこには「人からよく見られたい」「評価されたい」という気持ちが潜んでいる。◆最近の私の対処法。①失敗の内容や原因を記録しておく。それにより、この失敗を次に活かすのだ！と慰める②身近な人に思い切って話す。ただシググチ言って嫌われないようほどほどに③最近効果的なのが「自分を落語の登場人物にしてしまう」こと。私は落語が好きだが、滑稽話に出てくるどうしようもないダメなヤツ、ドジなヤツ、と本音で生きている人たち。自分をそんな人物になぞらえて俯瞰的に見て笑い飛ばす④このフレーズもよく唱えるようになった。「不完全な自分を受け入れる」。自分はそれ以上でもそれ以下でもないのだよ◆失敗だけではなく「うまくいった！」という時も、意識して記録するようにしている。また再現できるように。なんかいいみたいである。



★植物療法フェア&ネイチャーゲームで癒しを★

10/9(土)〜11(月祝)山梨県北杜市清里にて「西の魔女の植物療法フェア」が開催されました(主催:西の魔女の植物療法フェア実行委員会)。おもにハーブ・アロマ・園芸療法・森林療法といった領域のプロフェッショナルが



1コマ2時間の講座を担当する中、私もネイチャーゲームで2コマを担当しました。

『西の魔女が死んだ』という物語の内容に沿っていることや、内容が癒しにつながることなどがポイントの、面白い企画です。

私もあれこれと考えて、ミニ気功

を入れたり、素敵な雰囲気のある森でみなさんがゆったりとくつろげるようなプログラムを考えてみました。

詳しいレポートがこちらのサイトに載っています！ご覧ください♪西の魔女の植物療法フェアレポート↓

<http://www.gaiia.jp/GarakuTayousei/2010/11/250210.html>

9/30・11/11・11/25(いずれも木曜)、新宿御苑にて

「ネイチャーゲームで癒しを体験」が開催され、11月の2回を担当しました(主催:(社)日本ネイチャーゲーム協会)。こちらこそテーマは「癒し」。実は自然体験と癒しについては、ずっとあたためていたテーマでした。今回は、私がやりたいと思うことにお茶に誘うような感じで「よかったら一緒にどうですか?」という姿勢を特に心がけました。相手(参加者)をどうにかしよう、こんなことに気づかせようという気持ちから自由になりました。こうした姿勢は何も「癒し」がテーマである時だけに大切なのではありませんが、私自身も大いに秋の自然を楽しみました。さて、参加した方の「癒され度」?は特殊な測定機器や質問票で測られますが、おおむね良好だったようです。後日いただいた感想もとても励みになるものでした。私は医



療の専門家ではないので人を治療することはできませんが、自然とふれあうことで癒しへと誘うことはできるかもしれません。これからの新たな深いテーマを得た思いです。

★共働舎とんぼガーデン★知的障がい者の障害福祉サービス事業所 共働舎(横浜市泉区)でのビオトープ観察と維持管理「とんぼガーデン観察隊」(全6回)のうちの第3回を9/25(土)に実施しました。



ヤゴの大きさを測っています

この日は前日の雨がやみそうなやまなさそうな、微妙な天気。晴れていれば、地域の生きもの観察に出掛ける予定。とても悩みましたが、結局「雨プロ」(雨天時のためのプログラム)

で実施しました。室内でやるのを逆手に取り、これまでなかなかできなかった「ヤゴをじっくり観察」することにしました。まずカンタン便利チャートで種類を同定し、ケースに入れたヤゴを手元に置いてよく観察しながらスケッチしていきました。脚は何本、どこから出てる？目は？毛は？触覚は？全体的な形の特徴は？などなど。落ち着いてじっくりと良い時間を過ごせたようです。

第4回(10/25)は、台風直撃の可能性のため、主催者判断で中止となりました。お天気のことには人の力ではどうしようもないですね。そう達観しようと思うのですが、なかなか…という感じです。



一方、利用者さん向け秋の観察会(10/5)は良い天気に恵まれました。いつものように<フィールドビンゴ>で秋の自然を五感を使って発見するのが1つ、もう1つはビオトープの周辺でスケッチを楽しみました。風景、植物、ヤゴ、メダカ、何でもOK。

描いた絵を囲んで思い思いに話をしたりと、楽しく過ごしました。今年度の利用者さんの観察会はこれで終了。冬の間も、時々気にしてビオトープに来てくれるといいな。

★共働舎ビオトープ事業は「人と自然の研究所」との協働展開です★

★かさまの杜保育園★かさまの杜保育園(横浜市栄区)にて3年目となったビオトープ観察会を9/11(土)に実施しました。40数名のたくさんの親子が集まり、早速ビオトープに網を入れて生きものを捕まえると、ヤゴがたくさんいました！種類はシオカラトンボ、オシオカラトンボ、ショウジョウトンボ、ウスバキトンボ、クロスジギンヤンマ、ギンヤンマの6種類。ギンヤンマが久しぶりに確認できたのは嬉しかったですね〜♪優しく手にとってさわったり、下あごをビヨ〜ンと出した



り、顕微鏡で拡大して見たり…とひとしきり観察したあと、ヤゴやトンボの絵を描きました。子どもたちの絵って物語があるんですね。何かを言いたそうな子が何人もいたのでお話を聞かせてもらいました。写真の子が描いている絵はお父さんヤゴ、お母さんヤゴ、僕ヤゴ、だったかな。当保育園のビオトープも落ち着いた環境になってきました。これからは今日集まってきたような地域の方々とも一緒に育てて行けるといいなと思いました。★かさまの杜保育園ビオトープ事業は「人と自然の研究所」との協働展開です★

★境川遊水地公園★神奈川県立境川遊水地公園(横浜市泉区・戸塚区)にて「せせらぎ水路自然教室」(全5回)の最終回を、10/16(土)に実施しました。最初に前回の「地域の観察」のまとめをしたあとに、初夏から夏にかけての保全作業の結果を確かめようと外に出て生きもの調べをしました。いた生きものはアマガエル、ヨシノボリ、スジエビ、アメリカザリガニなどで残念ながらヤゴは見つからず〜！う〜んどうしてだろう。アメリカザリガニは相変わらず多かったので、そのせいなのか、どうなのか。成虫のトンボは来ているし、シオカラトンボの産卵も1度だけですが見られました。この日はアキアカネの産卵も見られたので、来春にヤゴ



がいるかどうか確かめてみたいものだと思います。公園担当者の方も「七不思議」とおっしゃっていましたが、今後も経過を気にしていきたいと思います。

★桂小ピオトープ出前授業★市立桂小学校(横浜市青葉区)にて小3、30名を対象にピオトープの出前授業を10/25(月)に実施しました(横浜市環境創造局より



依頼)。

今回は45分×2コマで、1コマめは教室で導入のプログラム「生きものとお話しよう」。メダカとトンボを例に、生きものの視点でピオトープについて考えることを学びます。質問するとたくさんの声が返ってくるので、私もどんどん乗ってきました。2コマめはピオトープに行き、生きもの調べで今の環境を把握します。このピオトープはコンクリートでできた池です。手に手に網を持って捕まえたヤゴは、ヤブ

ヤンマが中心でした。ヤブヤンマは、暗い所を好み、水面に産卵するトンボです。これらの結果から、このピオトープには暗く、かつ開けた水面はあるけど、明るさや水草などが足りなさそうだとことがわかってきました。そこで、次のステップとして土を入れて植物を植えてはどうだろうか、ということになりましたが、私の今回の担当はここまで。あとは先生と子どもたちのガンバリに期待です！今回のプログラムは「4ステップサイクル・プログラム」のステップ2まで実施しました。

★馬入水辺の楽校★馬入(ばにゅう)水辺の楽校(神奈川県平塚市)にて、



「水辺の草はら観察あそび」を11/21(日)に実施しました。相模川右岸の広い草はらで、まずはく

カモフラージュ>という活動。15mほどのロープに沿って設置された十数個の人工物を、目を皿のようにして探し出します。これによって、生きものを「見つける」ウォーミングアップをします。

次に、4つの写真だけが載っている私からの「指令書」を手に、写真と同じものを3人ずつで探しに出掛けました。この時は「ヨモギの虫こぶ」「ノウサギのフン」「カヤネズミの巣」「コバネイナゴ」の写真でした。昔の？虫取り少年・少女と本当の虫取り少年らがワイワイと草はらの間を歩き

回ります。もちろん、これ以外のものもOK！イナゴはいち早く、ほかのバッタ類やカマキリもゾクゾク見つかりました。一番難航していたのはノウサギのフンでした。枯草とそっくりの色になって地面に落ちているので、なかなか見つかりません。でも、ようやく見つけたフンを囲んで「ここにノウサギがいるのがわかったのは収穫だな〜」などと、皆さん嬉しそうでした。そしてこれらの生きものがいた環境を確認し、その必要性に気づきました。



最後にオギの葉で草矢を作ってみんなで飛ばし、生きものの生息場所としても、私たち人間が楽しむ場所としても貴重なこの草はらを、大切に保全していきたいという思いで一致し、終了しました。1～3月は保全作業やクラフトを楽しむ予定です。

★I 社生物調査★「ビオプロネット」のメンバーが協力する形での仕事をピオトープ仲間の平原由樹さんが初受注しました！ビオプロネットとは、人と自然の研究所が主催し、FORESTTHREE 三森典彰さんが講師を務める「ピオトープ管理プロ養成講座」の修了生有志で結成した、「ピオトープを仕事にする」ための集団です。今回の仕事は、I 社様の敷地内にある大きな池を、より様々な生物が生息できる場所に、観察会などのイベントにより地域交流にも活用できるようにすることを前提にした、生物調査でした。

ヒラヒラと飛ぶチョウトンボ(希少種)に思わず興奮！しかし水面はびっしりとヒシ(水草の一種)に覆われていたり、護岸が崩れて急深になっていたりと問題点も浮かびました。仕事内容はもちろんのこと、



仲間とのつながりで生まれた仕事でもあったことが今回の大きな喜びとなりました。

★ひまわり保育園★



ひまわり保育園(八王子市)にて「親子で自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム」を12/11(土)にネイチャーゲームトレーナーの三好直子さんと実施しました。今回は3歳児クラスの子どもとその保護者の方々30人くらいが集まりました。中にはきょうだいの2歳、4歳、5歳の子も。保育園の裏山にコナラを主体とした明るい雑木林があり、そこで落ち葉と遊んだり、木とだっこしてふれあったり、こちらが示した物と同じ種類の落ち葉を集めてきたり、お父さんやお母さんが作った「森のおみやげ」を目印に沿って探し

に行ったり…といった活動をしました。最後にはネズミの気分でおやつのドングリを炒って食べました。

今回は、親子で共に自由に過ごす時間を大切にしたいというこちらの思いがあった反面、実はどうやって自然とふれあっているのか戸惑っていた親御さんたちの中にはいらしたようで、その辺のすれ違いが反省点の1つでした。このところ自然体験を希望する子どもの低年齢化が進んでいますが、そういう親御さんが「戸惑う」こともある側面では大切だと思います。しかし一方で、自然とふれあうことの楽しさ、面白さを理屈抜きに体感できるような機会を提供できるように、私もいろんなことを考えたり実践したりしたい、と気持ちを新たにしました。



★田んぼから～冬ごもり～★田んぼは寒い冬の間はひっそりとしています。けれど、ジクジクと湿った土の下では様々な生きものが冬ごもりをしています。12月初めの「大雪」の頃から3月初めの「啓蟄」まで、なるべくそっとしておきましょう。



★トピックス★(ヌ=スタッフ):「伝える」を学ぶリコー自然教室(9/12) & 青山まつりヌ(10/23-24)社員の皆さんが今まで学んだ生きものの事を「伝える」技術を実習。そして不特定多数の人が来るまつりで実践! 皆さんの柔軟性すごいです <http://www.gaijia.jp/> ▼和棉ワークショップ(11/6-7) 鴨川和棉農園にて手紡ぎを学ぶ。ガンジーの思想にも思いをはせる ▼里山学習ヌ(11/12・12/10) 板橋区立桜川中1年生の里山をテーマにした総合学習にスタッフの1人として参画。中学生と接する機会は少ないが思ったより素直な子たちだった。里山の学習は、1, 2 回ではなかなか難しいので、今後も継続していくといいと思う。(コーディネート:NPO法人樹木・環境ネットワーク協会) ▼座間谷戸山公園まつりヌ(11/28) ビオトープ研修の仲間と体験型のブースをだす。私は「ドジョウすくい!」班。落ち葉の下の生きものを参加者の方々と一緒にたくさん見ました♪ザリガニみたいな虫や赤いイボイボの虫(どれも1mm前後)に興奮! ▼ダイアログ・イン・ザ・ダーク(12/3) 目の見えない人に案内されて真の暗闇を約90分体験。盲目の人への見方が変わった ▼エコプロダクツ展(12/9) 横浜市の倉田小と永田台小もブースを出していた。小6になると、自分で体験したことを人に伝えたり社会の問題とつなげて考えることができるようになる。個別支援学級の子どもたちも、グリーンカーテンや堆肥作りなどを紙芝居形式で順に発表。それぞれともしっかりと話していて、「事実」と「体験」は強い! と実感。



〇〇お知らせ〇〇 「あおぞら通信」が(株) 榊澤電機製作所様のご好意で、同社の関連HP「パン屋さんよろず相談所」の一角にNo.1 から掲載されています。よろしければどうぞご覧ください! <http://www.kusizawa.com/>



★自己紹介★私は、里山型公園のスタッフとして自然の保全や体験活動などに携わる一方、フリーランス(あおぞら自然共育舎)で自然体験・再生・創出の仕事をしています。「体験による気づき」を大切にするのが信条。

★この通信では仕事内容の報告や、日常で自然とのふれあいを楽しむヒントなどもお伝えできたらなあと思っています。ご家族やお友達との回し読み歓迎! ☆ネイチャーゲームインストラクター・ビオトープ管理士・人と自然の研究所客員研究員 ☆横浜市戸塚区在住、1963年6月生まれ。



仕事の相談、感想はこちらまでお気軽に! →hiromi-h@river.dti.ne.jp 早川広美 (あおぞら自然共育舎)