



子どもの森づくり通信

発行：NPO法人子どもの森づくり推進ネットワーク

〒146-0082 東京都大田区池上 1-3-4 tel:03-5755-3213 fax:03-5755-3081
<http://www.kodomono-mori.net> <mailto:info@kodomono-mori.net>

J P 子どもの森づくり運動
参加園月例会報
(2021年7月号)

「J P 子どもの森づくり運動」とご縁をさせていただいた方々に、
活動情報をお送りさせていただいております。ご意見など賜れば幸いです。

<今月の1枚>



梅雨明けとなりましたが、今年も大きな豪雨や土砂災害が発生しました。

被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

子森通信今月号から、新宿せいがこども園 藤森園長先生の

リレーエッセイが始まりました。どうぞ、楽しみに。

写真は、岩手県大槌町に植えられた東北のどんぐりの苗木です。

今夏の猛暑を乗り越えて、大きく育つことを願っています。

(目次)

1. リレーエッセイ特別寄稿
2. 「東北復興グリーンウェイブ」活動レポート
3. 事務局からのお知らせ

■「J P 子どもの森づくり運動」とは

今、子どもたちは、高度な情報化社会の中でバーチャルな環境に取り囲まれ、本物の自然体験活動から遠ざけられています。しかしながら、子どもたちは、変化に富んだ自然体験活動の中でこそ、五感を通じて豊かな感性や健全な環境意識、そして子ども本来の生きる力を育みます。「J P 子どもの森づくり運動」は、NPO法人子どもの森づくり推進ネットワーク（「子森ネット」）が「日本郵政グループ」との協働体制で、全国の保育園・幼稚園・こども園を拠点に、一貫した森づくり活動を通じて幼児期の子どもたちに自然体験活動と環境学習の場を提供しようという全国運動です。

■「J P 子どもの森づくり運動」運営体制

・運 営：NPO法人 子どもの森づくり推進ネットワーク（「子森ネット」）

・特別協賛：日本郵政グループ

・主な後援/協力/連携団体

(公社)全国私立保育園連盟

(公社)大谷保育協会

保育環境研究所ギビングツリー

(公社)国土緑化推進機構

NPO法人 富良野自然塾

(公社)こども環境学会

国際校庭園庭連合日本支部

(一社)日本森林インストラクター協会



1. リレーエッセイ特別寄稿

「子森通信」では、毎年、保育・幼児教育において、優れた研究や活動に取り組んでいらっしゃる方々にリレーエッセイをお願いしております。4月号からの3か月は、公益社団法人こども環境学会 代表理事 / 東京工業大学名誉教授 仙田 満先生にお願いしました。7月号からの3か月は、保育環境研究所ギビングツリー代表 / 新宿せいが子ども園 園長 藤森平司先生の連載が始まります。藤森先生には、J P 子どもの森づくり運動の活動当初より、様々な機会にご指導いただいております。今月号は、新連載を記念して拡大版でお送りします。

森は癒し

保育環境研究所ギビングツリー 代表 / 新宿せいが子ども園 園長 藤森平司

森は癒し

私は以前、森林セラピーの活動に何度か参加したことがありました。ある時、一緒に参加した人が森に入る前に血圧を測ったところ200以上あり、参加が心配でしたが、ゆったりと参加した後に血圧を測ったら130になっていて、森林の癒し効果を実感しました。そこで森林の効果をいくつか体験しましたが、それを3回に分けて紹介します。

まず、森林浴と言われているものです。木漏れ日の中を歩くと、日の光がちらちら葉の間から身にあたり、枝葉が風にそよぐ音、小鳥のさえずり、小川のせせらぎや滝の音が聞こえてきます。そんな自然が生み出すものに不思議に心身が癒されます。それは、最近の研究で、「1/f（エフ分の1）ゆらぎ」と呼ばれる生体や自然界の運動だということが発見されました。「ゆらぎ」とは、規則性のない空間的・時間的な変化や動きのことです。現代は、いろいろなものが機械化され、正確に、規則正しく動くものが多くあります。それに対して、自然界のものは、私たち人間の生体反応でさえも「ゆらぎ」です。その揺らぎの中で「1/f」とは、規則的と不規則的の中間の動きのことで、人間の生体活動にいろいろ影響を及ぼしており、人に心地よい刺激を与えてくれることがわかっています。また、この「1/f（エフ分の1）ゆらぎ」は聴覚にもいい刺激を与え、川のせせらぎ、鳥の声、風の音など自然の音も癒しにつながります。

園庭に木漏れ日を一カ所でも作ってみましょう。また、保育室内でもいくつか「ゆらぎ」を用意できます。その一つが水槽の中を泳ぐ金魚や魚の動きや、風でゆっくり動くモビールなどです。これをじっと見てると心が落ち着きます。また、ドイツなどでは、ろうそくの揺らぎを使います。例えば、園庭に出ていくとき、部屋を真っ暗にして、火のついたろうそくを囲んで丸くなります。そこで、先生はシーンとした中で一人ずつ子どもの名前を呼んで、呼ばれた子がそっと園庭に出ていきます。それは、園庭での事故を防ぐためだと言っていました。日本のように、「エイ、エイ、オー！」と気合を入れて外へ出ていったり、散歩に出ていかず、心を落ち着かせてから出ていくのです。



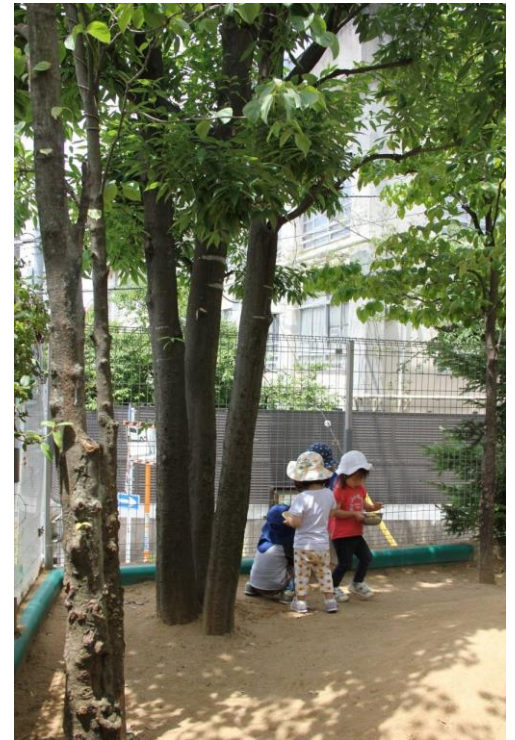
ドイツろうそく

ドイツの園庭

森にはいろいろな癒し効果がありますが、それを園に応用することが提案されています。私は、コロナ禍の前には、20年余り毎年ドイツのミュンヘン市を訪れています。ドイツの小学校の校庭や幼児施設の園庭は、初めのころは、単調な芝生のものが多かったのですが、次第に変わってきています。それは、校庭や園庭がアスファルトであるとか、単調な芝生という環境では、自然や生き物への親しみや敬意がわきにくく、イジメや暴力行為の原因にもなっていると分析されているからです。

そこで、校庭は平らではなく、起伏があり、芝生だけではなく、多様な草や木々、それら樹木が森を作り、細い小道を作り、トンネルを作り、木陰を作っています。子ども達は、園庭だからといって運動をしたり、走り回ったりするだけでなく、木々やつる性植物で囲われた空間でくつろいでいる姿も見えます。また、さまざまな小規模ビオトープもつくられています。このような校庭、園庭改革の後には、毎日のように問題の起きていたイジメがピタッとなくなったといいます。

2005年発行の「ビオシティ」という雑誌の「子ども勝手の環境づくり」という特集の中で、子どもの遊び環境が取り上げられています。幼児施設の園庭はもちろん、小学校、中学校の校庭でも、子どもが自由時間や休憩時間に多様な自然の中で過ごせるようなデザインが提案されています。この中で紹介しているのは、オーストリアのある中学校の校庭の改修例です。アスファルト舗装だった休憩広場を自然に近い遊び場に改築。丘をつくり、土塁で囲み、工作空間を生け垣が囲み、木で囲まれた屋外教室、また、橋から池を覗き込み、菜園では野菜やハーブを育て、その間の道は



新宿の園庭の木漏れ日

マール（泥灰岩）を敷かれ、丸太や切り株が転がり、蔓棚のパーゴラがあります。モノトーンな舗装だけの休憩広場では、子どもたちはけんかばかりしていたそうですが、改修後、生徒たちの攻撃性はほとんど消えさったといいます。この学校は、11歳から15歳の320人の生徒がいるのに、トラブルは見られなくなったといいます。

理想の園庭

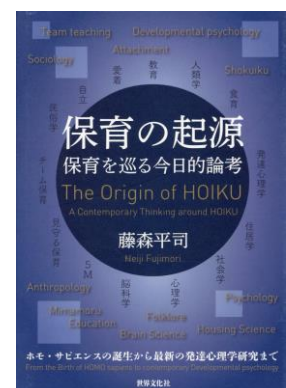
倉橋惣三が理想としていた創造の「森の幼稚園」の森の先生はこんなことを話しています。「できるだけ自然のままで、草の多い丘があり、平地があり、木陰があり、くぼ地があり、段々があって、幼児がころんだり、走ったり、自由に遊ぶことができるような所がよい」「夏には木陰となり、冬は日光が十分に当たるように落葉樹を植えるとよい」「幼児にはできるだけ自然の美しさに親しませたい。それには日当たりのよい運動場の一部を花畑、菜園として野菜や花を作り、それを愛育するようしむける」彼も、森には癒し効果があることを知っていたのですね。（写真提供：藤森先生）

★藤森先生近況情報

「保育の起源」（世界文化社）には、園庭などを考察した内容が書かれており、近々発刊されるものに「学びのデザイン 空間という環境」（世界文化社）があります。また、一般社団法人「乳幼児STEM保育研究会」（※注）を昨年立ち上げ、活動しています。

※注：一般社団法人「乳幼児STEM保育研究会」

乳幼児STEM保育研究会は、自然科学や社会科学への興味を持ち、自ら様々なことに取り組み、他と協力して新しいものを創造するSTEM教育を、乳幼児期から取り組むために、日本の幼児教育・保育現場に提案、普及していくことを目的として、2020年9月に設立されました。STEM（ステム）教育とは、科学、数学分野に重点を置いた教育の総称です。分野内のScience(科学)、Technology(技術)、Engineering(工学)、Mathematics(数学)の頭文字を取って、名づけられました。（同会ホームページより）※詳細⇒<https://stem-hoiku.jp/>



2. 「東北復興グリーンウェイブ」活動レポート

●鹿児島県「こまどり保育園」

■日 時：2021年5月27日(木)

■場 所：自園

■参加者：4歳児25名、5歳児30名、職員6名

■日本郵政グループ参加者：鹿児島中央郵便局 局長様

■園レポート

昨年度中止となってから、更に1年間大事に育ててきたどんぐりの苗木です。今回無事に見送る会を開催することができて本当に良かったです。当日は、鹿児島中央郵便局の局長様からのご挨拶をいただき、「無事に岩手県まで送り届けます」「みんなもどんぐりと一緒に大きくなってください」というお話がありました。そして、子ども達の手でどんぐりの絆BOXへ大事に収納し、出発するトラックに手を振りながら「お願いします」「大きなあれ」と見送りました。どんぐりに声を掛ける子ども達の思いも一緒に届くといいなと思います。これからもどんぐりでつながった絆を大切にしながら復興に役立てるよう続けていきたいと思っています。コロナ渦で思うように活動できないことも多いですが、今できる事を工夫しながら乗り切っていきましょう。(by 有村かおり先生)



3. 事務局からのお知らせ

●「♪どんぐりえがおでつながろう・プロジェクト」参加園募集

子どもたちに、感染症対応で園児たちの関係が分断されてしまった今だからこそ、「東北復興グリーンウェイブ」の活動のスピリッツや「どんぐりの絆」を、♪どんぐりえがおの歌で体感してもらうことを目指すSDGs企画「♪どんぐりえがおでつながろう・プロジェクト」の2021年度の参加園を募集します。

ご応募いただいた園には、事務局より動画と音響のプロがおうかがいして録音・収録し、♪どんぐりえがお版「we are the world」プロジェクトとして、子どもたちの素敵な笑顔と元気な声をつなぎます。詳細は、別紙申し込み用紙をご参照下さい。なお、2020年度版の動画は、右のQRコードからご覧いただけます。

