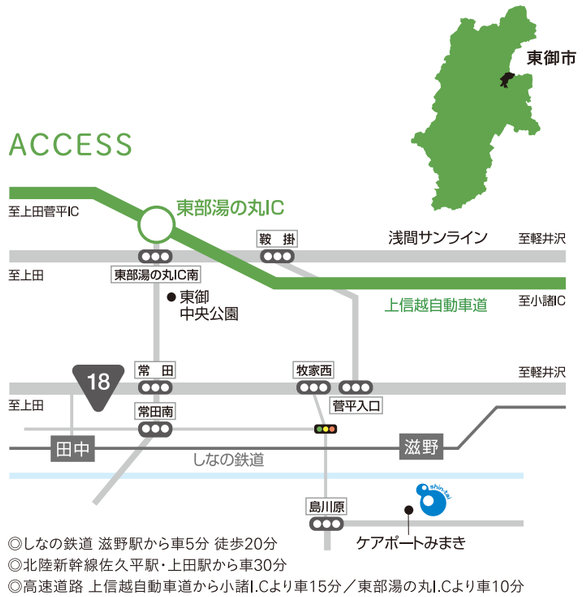
心の底から楽しんで
全身で遊びつくして
のびやかにたくましく
育ってほしい

子どもの「やりたい！」をかなえたい方に
新たな居場所や関係性を築きたい方に
里山探検活動のススメ！

多世代交流型
自然体験プログラム

公益財団法人
身体教育医学研究所

Supported by
日本財団
THE NIPPON FOUNDATION




◎しなの鉄道 滋野駅から車5分 徒歩20分
◎北陸新幹線佐久平駅・上田駅から車30分
◎高速道路 上信越自動車道から小諸I.Cより車15分／東部湯の丸I.Cより車10分


公益財団法人 身体教育医学研究所

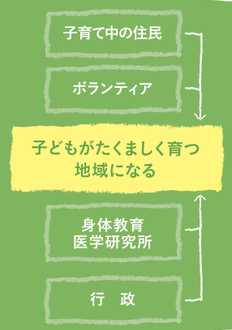
〒389-0402 長野県東御市布下 6-1
TEL/FAX.0268-61-6148　www.pedam.org

# 好奇心を愛おしむ。
# 挑戦を見守る。
# 可能性を信じる。
# そうして、生きるちからは伸びていく。

「東御の子どもの元気な育ちを支えるネットワーク里山探検事業」は、
子どもが心の底から安心して
全力で遊びに没頭できる環境（空間・時間・仲間・手間）を整えて、
子どもが子どもらしく育つことを応援しています。
幼少年期に自身の興味や関心のまま思いきり身体を動かすことは、
主体性を育てることにつながります。
大人が情報や技術を与える遊びも必要ですが、
やらされる遊びに偏ると子どものエネルギーを
封じ込めてしまう可能性があります。
自然のなかで、子どもたちと共に、好奇心に正直に、
全身で遊び楽しめる時間をつくってみませんか。

## 成長を後押しする自然

市街地から湯の丸方面へ向かう山のふもと、東御市新張の「四季の森」が里山探検のベース基地です。子どもの五感や好奇心を刺激する自然のなかで遊び、ときにその厳しさに触れることで、環境への適応方法が身につきます。大人に「してもらう」のではなく、子どもなりに考え動くようになるのです。とはいえ、自然という空間だけで自主性が育つわけではありません。人とのかかわりや見守る仕組みは不可欠ですから、スタッフとボランティアが適切な距離感と関係性に配慮し、サポートしていきます。




## 3つの大切なルール

保護者のみなさんにお願いしているルールがあります。「ダメと言わない」「遊びを教えない」「写真を撮らない」です。子どもの衝動を止めないでください、小さな危険を重ねることは大きな危険の回避につながります。試行錯誤を重ねることが自信と成長に欠かせません、うまくできなくても答えを与えないでください。ファインダー越しではなく、じかにお子さんの姿を見つめてください。子どもはいつだって親の視線を敏感に感じています。

## 名もない遊びを見守って

里山探検にプログラムはありません。毎回テーマはありますが、絶対に無理強いはしません。心が動かなければ、身体は動かないからです。「探検」という名の散歩をしながら子どもたちは自由に動きはじめます。小川で水遊びをしたり、木や岩に登ったり、何かをじっと見つめたり…。本当にやりたいことをとことん遊び尽くすから、「見たことがないほどイキイキしている」とおっしゃる親御さんが多いのでしょう。子どもの世界は、大人の価値観では測れない楽しさに満ちています。

## 多世代とふれあい学びあい つながる地域へ

里山探検事業は子どものための活動ですが、保護者同士の交流の場でもあり、幅広い世代のボランティアとふれあえる場でもあります。行政のサポートを受けるとともに、地域の保育士をはじめ、長野県内の大学や短大で保育・保健衛生を学ぶ学生がボランティアとして参加しています。
また、自然体験活動を行う団体と連携してスタッフが自然遊びのスキルを磨いたり救急の対処法を学ぶなど、多彩な専門家や団体とつながっています。


**公益財団法人**
**身体教育医学研究所**

「東御の子どもの元気な育ちを支えるネットワーク里山探検事業」を運営する身体教育医学研究所。すべての人々の健康づくり、特に身体を育むことを中心に据えて、学術・実践の両面からアプローチする専門家集団です。

「四季の森」という里山をベースに、子どもたちが自分のしたいように楽しく遊べる
環境と機会を提供する里山探検事業は
子どもも大人もみんながフィールドネームで呼び合う“共育”の場でもあります。
子どもに保護者にリタイア世代を中心としたボランティア、そして地域に、里山探検がもたらすものとは?
参加者であるお母さんと見守るボランティア、そして事務局スタッフの3人が語ります。

3 person talk.

# 子どもを真ん中に みんなが元気になれたら すごく幸せですよね

詳細は6ページをご覧ください

**里山探検あそび「キラキラ」**
1〜3歳の子どもとその保護者対象
**里山探検活動「ドキドキ」**
年中児〜小学1年生対象
(年4回の親子参加日あり)

## ここが子どもたちの原風景になれば いいなと思うんです

**押本正美さん**

ボランティアスタッフ。フィールドネームは「ひげじいじ」。退職後に神奈川県から東御市に移住し市の保育キーパー等も経験。元気の秘訣は「若い世代との交流!」

### 子どもらしい好奇心や欲求を まるごと認めて応援しよう

**渡邉** 岡部さんはお子さんが2人とも里山体験に参加されています。

**岡部** 知り合いに誘われたことがきっかけでした。うちの長男はちょっとおとなしめで自分の気持ちをうまく出せないタイプだったのに、初めからすごくいい顔で遊んでいたので、これはいいなって感じました。

**渡邉** 「写真を撮らない」「ダメと言わない」「遊びを教えない」というルールや、「洋服が汚れても着替えればいいと考え、子どもが欲求のまま行動することを応援してください」というお願いについて、最初はなかなか難しいという親御さんも多いですが、岡部さんはどうでしたか?

**岡部** 普段は「あーっ」とか「危ない!」と、子どものやることをつい止めてしまいがちなので、自分の中で決意が必要でした。洋服の汚れも最初は大変でしたが、今はドロンコになった洋服を見ていっぱい褒めていますし、「これ絶対に楽しんできたよね! 思い切り好きなことをやって満足したよね!」と思えるようになったので、洗濯のストレスがなくなりました(笑)

**渡邉** ドロンコの服を楽しそうに着替えながら前向きな言葉を連発している親子を見ると、僕らはうれしくなります。

### 子どもが変われば 親も変化し成長する

**岡部** 長男はすごく慎重で、高いところが苦手でした。たぶん、小さいころに危ないことを制止しすぎて経験不足なんじゃないかと、反省しているんですが…。でも、1人で「ドキドキ」に参加するようになってから、岩に登りたいときは登るようになったし、全身を使って思い切り遊んだせいか身体のバランスが良くなったし、丈夫になって学校も休んでいないんです。

**渡邉** 子どもたちはもちろんですが、親御さんも成長されますよね。たとえば、夢中になり過ぎてお昼も食べずに遊んでいた子がいても、「なんでせっかく作ったおにぎりを食べなかったの!?」と怒るのではなく、「お昼を食べないくらい楽しいなにかがあった



の?」と問いかけるようになる。目の前の状態だけで判断せず、子どもがなにをどう考えて行動したのかを想像しながら会話するように変化するんです。

**岡部** 子どもの話や洋服の汚れだけじゃわからないことは、スタッフやボランティアさんが教えてくださいますよね。長男は、自分から「入れて」と言えるタイプではないので、別の保育園に通う子と仲良くなれるか心配でしたが、「友達に積極的に話しかけていましたよ」と教えていただいて、親の知らない姿があるんだなって。

**押本** 始まるまでは泣いたりウロウロしたりする子もいますが、わりとすぐにコミュニケーションがとれるようになるし、親がいなくてもちゃんと遊べるんですよね。

**渡邉** 「ドキドキ」は年に4回、親子参加日があります。参観ではなくあくまでも参加で、「押さえつけられることが多い子どもたちのリミッターがはずれるくらいに、大人がめちゃくちゃ楽しむ姿を見せてあげてください」と口を酸っぱくして言っているので、親御さんも一生懸命に遊んでいます。

**押本** そうそう、参加日は保護者のほうが夢中で楽しんでいますよね。

## 成長するお子さんと一緒に親御さんも変化していくのがうれしくて

**渡邉 真也**

里山探検事業事務局スタッフ。フィールドネームは「シンパ」。公益財団法人身体教育医学研究所指導部長。自然体験活動リスクマネージャー、自然体験活動指導者(NEALリーダー)

**岡部** 普段はバタバタ過ごしていて、子どもと向き合っているようで実は向き合えていないというか、子どもを目の前にしながら別のことを考えていることがあると気づきました。でも里山は、子どものやりたいことをとことん向き合える貴重な時間だし、大人も周りを気にせず本気で遊んで癒やされています。親同士の交流も自然に生まれるので、自分のための時間でもあるんです。

### 楽しみつつ成長を喜びあえる 多世代参加型の場に

**押本** 小さな刺激がたくさんある里山は、子どもにとっていい遊び場だと感じますが、人的には火をおこせるのがとても良いと思うんです。そういう場所ってなかなかないしょ。必ず薪を拾って火をおこして、サツマイモを持ってきた子は焼き芋を作ってお昼に食べます。大人がなにか言わなくても持ってこない子に分けてあげたり、家のお土産にするんだと張り切ったりしている姿を見るのもいいもんでね。

**岡部** 日常生活で火に触れることがほとんどないので、火の扱い方やおこし方を教えてもらえるのは貴重です。ひげじいじ(押本さん)のように、いろんな経験をされて、どんなことでも聞けばなんでも教えてくれる教育者で、子どもたちにとってのお手本だなって思います。

**渡邉** 押本さんたちボランティアさんのサポートは大きいですよ。僕らのような若輩スタッフだけではうまくいかなかったと思うことがたくさんあります。押本さんから見て、リタイアされた世代がここでボランティアをする魅力ってなんでしょう?

**押本** 自分の孫ではないけれど、おじいちゃん、おばあちゃん、というスタンスで小さな子どもたちと接することができるのはうれしいです。祖父母と接する機会が少ない子も多いでしょうから、お互いにとっていいことじゃないかな。「ひげじいじ」って子どもたちに呼ばれると、いっぱい元気をもらえます。あとね、お母さんたちの笑顔が最高にいいんですよ。見ているだけでもうれしくなっちゃうんです。

**渡邉** そう言っていただけると事務局としてはうれしいです。ゆくゆくは、東御市の大人がいてくれるのはすごく心強い。だからママさんたちも「ひげじいじにずっといてほしいよね」って言ってます。

**押本** うちの娘いわく「免罪符だ」と。「私たちが子どものころはそんなにしてもらわなかった。昔の罪滅ぼしだね」って言われてます(笑)

**渡邉** 押本さんたちボランティアさんのサポートは大きいですよ。僕らのような若輩スタッフだけではうまくいかなかったと思うことがたくさんあります。押本さんから見て、リタイアされた世代がここでボランティアをする魅力ってなんでしょう?

**押本** 自分の孫ではないけれど、おじいちゃん、おばあちゃん、というスタンスで小さな子どもたちと接することができるのはうれしいです。祖父母と接する機会が少ない子も多いでしょうから、お互いにとっていいことじゃないかな。「ひげじいじ」って子どもたちに呼ばれると、いっぱい元気をもらえます。あとね、お母さんたちの笑顔が最高にいいんですよ。見ているだけでもうれしくなっちゃうんです。

**渡邉** そう言っていただけると事務局としてはうれしいです。ゆくゆくは、東御市の子ども全員が参加できるような仕組みがつくれたらいいんですが…。

**押本** 原風景とか心のふるさとなんて言い方をしますが、この歳になると実感するんです、「子どものころ、山や海であんなふうに遊んだな」って。いまの子どもたちにとって、里山探検がそういうものになればいいなと思います。

**岡部** 私もこの活動が大好きなので、長男に続いて長女も参加していますし、知り合いをよく誘っています。子どもが子どもらしく思い切り遊んだり、挑戦したり、発見したりする姿を見ると本当に参加してよかったと思いますし、そのことを親が一緒に喜べるようになるのもいいことだなって。親ができないと決めつけずに、まずやってみることが大切だと実感しています。

**渡邉** この活動のように、いろいろな世代がかかわりながら地域で子育てを支える場は、たとえば介護予防や引きこもり予防へとつながる可能性もあると思っています。さまざまな活動とバランスを取りながら、子どもを中心にしてみんなが元気になれる地域づくりが広がっていけばいいですね。

## ドロンコの服は思い切り楽しんだ証だと思えるようになりました

**岡部ひとみさん**

参加者。東御市在住。長男(小学1年生)は「キラキラ」「ドキドキ」の経験者で、現在は長女(幼稚園・年少)が「キラキラ」に参加

子どもたちの成長過程の中で、自尊感情（自分を価値ある存在としてとらえる気持ち）や自己肯定感（自分のよさを肯定的に認める感情）を育むことはとても大切です。そのためには、子どもに対する保護者の関わり方、保護者自身の自尊感情や自己肯定感が高いこと、体験活動の経験が豊富であること、などが重要であることがわかってきています。

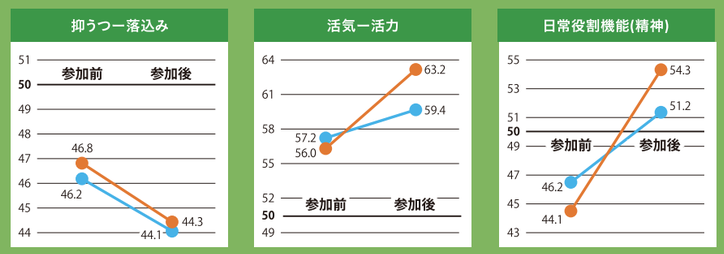
「子どもたちのやりたいことを、周りの大人が否定せず、そっと寄り添い見守る」という里山探検活動のスタンスが子どもたちにプラスに働いていることはもちろんですが、保護者の気持ちを配慮して支えるボランティアとスタッフがいることや、体験活動をとことんやりこめる自然環境があることなど、ここには子どもたちがのびやかに育つ条件が整っています。

ボランティアは、これまでの経験を活かして保護者を助け・支えるとともに、里山環境の保全の担い手として自然環境をより良く保つことにも貢献しています。彼らは、子どもを取り巻く家族や里山の条件をより良くするキーパーソンですが、一方でこうした活動は自身の生きがい、活動を通して健康・体力の保持・増進、介護予防にも役立っているのです。

## 子どもを真ん中に
## 家族の心は安らぎ
## ボランティアには活力が生まれ
## 里山もみんなの手で保全される

## 里山探検活動はボランティアの心身も元気になり「活力」が生まれる

■ 登録者全員12名
■ 高頻度参加者6名




里山探検活動に関わったボランティアの方々は、「抑うつー落込み」の気分が軽減され、「活気ー活力」の気分が高まることが調査結果でわかりました。また、「日常役割機能（精神）」が高まり、活力や心の健康が里山探検活動の参加によって高まることも調査によって示され、その傾向は里山探検活動に参加した回数が高いほど顕著でした。



## 月に2回、里山探検を行っています

### 里山探検あそび「キラキラ」

子どもとその保護者が本来持っている「育つ力」を信じて、子どもが自ら考え、行動できるような出会い（人・物・空間）を大切に、自然の中での遊びを通して親と子どもが共に楽しむ里山探検あそびです。
未就園の1～3歳の子どもとその保護者が、月に2回、里山（祢津地区・四季の森）で「お散歩」し、その中で子どもたちが興味を抱いて自ら始める遊びに、保護者やスタッフが寄り添いながら時間を過ごす活動で、何か特定のプログラムがあるわけではありません。
森の自然が子どもの関心や興味、意欲を引き出してくれますので、そこで巻き起こる子ども同士や親子間の関わりを大切に子どもの育ちを支える仲間づくりをしております。
「里山探検あそび“キラキラ”」では親とスタッフが共に心と力を合わせ助け合って運営しています。

**◎対象　1～3歳の子どもとその保護者**
**◎日程　月2回 第1、3火曜日**

### 里山探検活動「ドキドキ」

子どもが本来持っている「育つ力」を信じて、子どもが自ら考え、行動できるような出会い（人・物・空間）を大切に、自然の中での遊びを通して、子ども一人ひとりが輝き、育ち合える里山探検活動です。
年中児から小学1年生までの子どもたちが、月に2回、里山（祢津地区・四季の森）で活動します。何か特定のプログラムがあるわけではありません。森の自然で、木登り、岩登り、水遊び、秘密基地づくりなど、子どもたち自身が興味を持って遊び込める時間で、からだを動かすことに苦手意識があっても、楽しみながらどんどん動ける、そんな機会になっています。
子ども自身が感じる過程を大切に、大人の価値観で提供する遊びではなく、子どもが遊びの中で自ら発見していく「やりたい！」にスタッフも寄り添いながら子どもの育ちを支える活動を目指します。

**◎対象　年中児～小学1年生**
**◎日程　月2回 土曜日**

**里山探検に関するお問い合わせは**

**里山探検事業事務局 公益財団法人身体教育医学研究所**

**TEL.0268-61-6148**

### 子育て支援サポーター養成講座

互助・共助による子育て支援が充実した環境を整え、東御市の子育て支援センターで行なわれる様々な活動に関われる人材「子育て支援サポーター」を養成する講座です。子どもの遊びと身体活動、体験活動についての学び、里山体験活動での実地研修など、身体教育医学研究所と連携した養成講座には毎年多くの方が参加し、頼もしい「子育て支援サポーター」が生まれています。興味のある方は、東部子育て支援センターまでお気軽にお問合せください。（東御市民対象事業）

**東部子育て支援センター TEL.0268-64-5814**