東御市自然あそびの「みんなのあしあと」を辿ろう

里山探検のススメ

SATOYAMA TANKEN

目　次

14 ページ ●写真で振り返る里山探検（2015 ～ 2017）

20 ページ ●体験活動のヒント「活動の進め方」

21 ページ ●体験活動のヒント「参加者の準備」

4 ページ ●活動の概要

22 ページ ●写真で振り返る里山探検（2018 ～ 2020）

5 ページ ●代表ごあいさつ ●コラム「自然の中での遊び」

28 ページ ●里山探検座談会「みんなおいでよ！」

6 ページ ●写真で振り返る里山探検（2012 ～ 2014）

35 ページ ●10 年間のあゆみ ●参加者総数 ●編集後記

12 ページ ●体験活動のヒント「事前準備」

13 ページ ●体験活動のヒント「活動運営のための必需品」

東御市自然あそびの
「みんなのあしあと」を辿ろう

里山探検のススメ

里山探検の概要

目　的

里山探検は、子どもの育ちに寄り添い、豊かな人間力を育みます。

⇒子どもが自ら考え行動できるような出会い（人、自然、動物など）を大切にしながら、自然の中で巻き起こるさまざまな遊びを通して、子どもの「こころとからだを育む場」を目指します。

ミッション

①子どもが本来持っている「育つ力」を信じて、見守る姿勢で寄り添います。
②主体的な遊びを通して、子どもの心身共に健やかな育ちを支援します。
③関わる全ての人が繋がり合い、互いに育ち合う場をつくります。
④地域資源（人・もの・場所・文化）を有効に活用し、その魅力を発信します。

里山探検ってこんなところ！

- 自然の中で巻き起こる、様々な『あそび』を通して子ども達の元気な育ちを応援します！
- 東御市祢津地区の『四季の森』と北御牧地区の『芸術むら公園』を拠点に活動中。
- 地域住民がスタッフとして参加し、地域で地域の子ども達の育ちを見守っています。
- 東御市を中心に市外の方にも幅広くご参加いただいています。

「ダメと言わない」
「遊びを教えない」
「写真を撮らない」

里山探検では、「遊びのなかにこそ子どもは生きている」という考えがあって、自由に遊び、自分で選択しながら遊びをつくり、考えていくことを大切にしています。

ロゴマーク

グリーンの無限大の様な形は子どもを見守る親と地域の大人を表し、無限の愛と里山の自然をイメージしています。その母体の元、宝石のようにキラキラした子ども達がのびのびと活動し、いずれは世界に１つだけの宝石となる原石である、というメッセージが込められています。

活動の種類

里山探検
キラキラ
0～3歳の未就園児とその保護者

里山探検
ドキドキ
年中児～小学1年生の子ども

里山探検サークル
ニコニコ
自然遊びに興味のある家族どなたでも

子どもが地域で自由に遊べる社会をめざして

～里山探検10周年の感謝とともに～

楽育ひろばtomi
代表 渡邉 真也（しんぱ）

里山探検は2011（平成23）年に有識者や行政、地域の力をお借りして「東御の子どもの元気な育ちを支えるネットワーク」を発足し、その年「長野県新しい公共の場づくりのためのモデル事業」のご支援を受けてスタートしました。その後2013（平成25）年からは、公益財団法人身体教育医学研究所が運営を担い、2020（令和2）年には更に地域に根差した事業遂行を目指し、新たに各団体や地域住民にも参画してもらい「楽育ひろばtomi」として自然を活用した遊び場づくりに取り組んできました。里山探検の開始から本年で満10周年を迎えます。これもひとえに設立当初の協議会メンバーの皆様、楽育ひろばtomi役員の皆様、歴代のボランティアスタッフ並びに保護者や子どもたち、そして里山探検に関わっていただきました全ての皆様のご尽力ご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

子どもの遊びとは寝ることや食べることと同様に「生きること」に必要な営みです。時に危ないことや大人が見ると顔をしかめるような遊びもありますが、大人はそれをぐっと我慢し温かく見守ることで子どもは自分の世界を広げていきます。嬉しいこと、悲しいこと、心地いいこと、怖いこと、感動すること…全てが豊かな経験であり、その瞬間はまさに「生きる」を体現し、命が輝く瞬間でもあります。この命が輝く遊びを自分たちが住む地域でたくさん経験できる仕組みをつくることが私たちのミッションです。そのミッションに向けて地域社会の関心が子どもや子育てに集まり、里山探検が大切にしている「子どもがまんなか、皆が主役」とした考えを地域に発信していくことが必要不可欠だと考えています。子どもを温かく見守れる地域は結果的に子どもだけが育つ場所ではなく、温かさの輪の中で大人も子どもも認められ、笑顔で安心できる多世代の居場所として、地域づくりの一端を担えると信じています。

いつの時代も子どもは遊びを通じてさまざまな経験を積み重ねながら成長することは変わっていません。その成長に欠かすことができない尊い遊びが自然発生的に行えなくなった現代、やりたいことをやりたいだけ、とことん遊び込める自由な遊びにこそ、子どもの豊かな育ち、そして地域の未来があると考えています。これからも里山探検を核とした子どもが自由に遊べる場の創出とその機会の提供を意図的に仕掛けていきます。

結びとなりますが、今後とも楽育ひろばtomi・里山探検への一層のご支援ご協力のほど宜しくお願い申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

2022（令和4）年3月

自然の中での遊び

里山探検は自然を活用した遊び場が特徴ですが、何故自然が良いのか、それは子どもの興味関心や五感を刺激し、「遊び込みやすい環境」だからと言えます。自然は同じ場所であっても毎日変化し、新たな発見や目を見張る驚きや感動をくれます。そして便利な日常とは違ったある意味では、不便さのある環境が身体活動を高め、他者とのコミュニケーションを生み、自然・人・物との直接体験が増えるなど、バランスの良い包括的な経験による育ちが期待されます。また、自然の中に身を置くと不思議と心が安らぐ感覚は、関わる大人もゆったりとした気持ちで子どもを受け止めやすく、子どもの行動を制限する言葉が減り、子どもが自ら考え行動する環境が整いやすいことも自然を活用する利点であると考えられます。自然の中で多く出現する子どもの「やってみたい、なってみたい」という遊びの種をスタッフで準備し、提供し続けることは大変な労力が必要です。そして大人が準備した環境は、いつの間にか「遊ばせる」といった子どもにとって受け身的な活動になりやすく本来の遊びとは言えません。身近にこれだけ豊かな自然環境がある長野県、この地域資源を活用しない手はありません。

2012
平成24年

一番初めは【四季の森】ではなく、別会場を拠点に活動を開始しました。

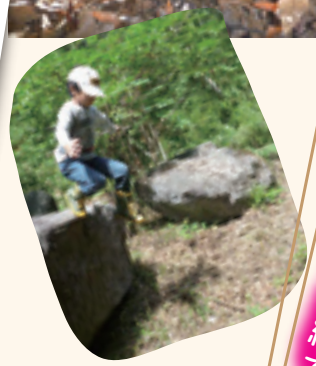
四季の森で活動が始まった当初の様子。少しずつ今の形に整備してきました。

2月1日／市報とうみ

活動初期から
火に触れる事を
大切にしています。

あわせて焼き芋も！

昔からソリ遊びが人気です。
雪の降り方で、色々なコースが現れます。



森の中での遊びは【挑戦】の連続です！

タープとブルーシートで即席の避難スペース。
風がしのげるだけでずいぶん温かいです。

ひげじいじ（押本 正美）

フィールドワーカー

私がこの里山で遊ぶ切っ掛けは、趣味で旅行をしていますが、軍資金が少なくなり、それを補うため、保育園で保育キーパーをしていました。そのころから園児の体育指導をしていたシンパ（渡邉さん）と知り合い、シンパ達が立ちあげる里山探検のスタッフの要請を受けたことからです。当初は、スタッフの数も少なく、なんでも参加しているスタッフが行っていました。今は、スタッフの得意分野の「火おこし」「紙芝居・本の読み聞かせ」「ギター・アコーディオンによる歌」等を行っています。

定年後この地に移り住み、退屈な老人生活を考えていましたが里山探検に携って本当に良かったと思っています。

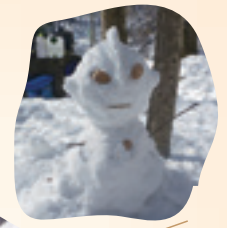
この制度を立ちあげたシンパ。継続に努力しているニーター（谷くん）を始め多くの方に乾杯をしたいと思います。

「乾杯」ありがとうございます。

2013
平成25年

スタッフは見守りながら、
時には【遊びの種】を
蒔いていきます。

ブタクサの茎と竹で弓矢の完成！



雪ってどんな味？

けっちー（長岡 慶将）

フィールドリーダー

保育士2年目（2013年）の5月。初めて四季の森へ行きました。前年度に参加していた子ども達に案内してもらって、今ウォータースライダーのある広場へ…斜面に腰をかけ、私の視界に入ってきたのは、きれいな空、風に揺れる木々の葉、葉っぱから差し込む光の筋、そしてその場のあたたかさ、森のにおい…四季の森から五感を刺激され、心身共に癒されていました。この時の体験は今でも私の脳裏に焼き付いています。『自然の中で子ども達と遊ぶ』ことを目的として参加し始めたはずが、『自分自身の癒しのため』に続けて参加するようになりました。四季の森ではリラックスした状態で子ども達と関わることができるので、子どもとの関わりが、より一層豊かなものとなっています——

【棒巻きパン】はパン生地を竹にまいて、焚き火でじっくり焼いていきます。

2014
平成26年

探検（散歩）の中では様々な遊びが巻き起こります。
それぞれのペースで遊び込めるようにスタッフは見守る姿勢を大切にします。

互助・共助による子育て支援の充実へ
19名を子育て支援サポーターに認定

市では、市民の互助・共助による子育て支援の充実を図るため、昨年9月から「子育て支援サポーター養成講座」を開講し、修了生を市独自にサポーターに認定する取り組みを始めました。

子育て支援サポーターとは、子育て支援センターを拠点に、得意分野を活かして地域の子どもたちの健やかな成長を応援する市民ボランティアです。受講生は、計5回の講座の中で、子どもの社会性や感性、身体能力などを育てるための基礎知識を学んできました。

1月17日には、今年度の講座の修了式を行い、修了生19名をサポーターとして認定しました。

市では今後、サポーターの皆さんとの協働で、子育て支援センターで行う様々な支援活動を充実させていく予定です。

▲養成講座を受講された皆さん

2月1日／市報とうみ

一日の予定を確認！
決まっている時間は
【始めと終わりの時間】 だけ！

雪の流れや葉の揺らめきをジッと眺める。

ステキな時間です。

【ダッチオーブン調理】

ついでに拾ったクリも焼いてみよう！

ピヨひこ（清水 智博）

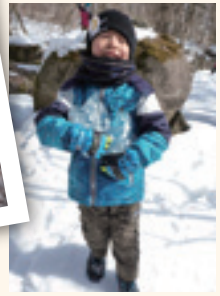
フィールドリーダー

2013年秋頃より活動に携わり、早くも8年!

当初「里山に行く=良い」とは結び付かなかった。2014年、参加者数が多く星組・月組に分け活動した。活動内容は子どもが『好きな場所で好きなことを自分が満足するまでやる』こと。この年、子どもがよく遊ぶ川の源流まで探検する機会があった。透き通った冷たい水に触れ「水って気持ちいい!」と、子どもや保護者の反応が見られた。この瞬間、身近にある『水』が人の感性を響かせインパクトを与えたと思った。

一歩家の外に出てみよう。何気ない身近にある物が、遊び道具に変わり、好奇心の芽を育む。大人が子どもと一緒に目を向け、やろうとしている姿に寄り添うことが、子どもを認め理解することにつながると思う。里山探検活動は、それができる場だ。

【豚汁づくり】では「キラキラ」の小さな子ども達も、白菜やキノコをちぎってお手伝い！



事前準備

活動を始めるには準備が非常に大切です。里山探検の活動を例に事前準備についてご紹介します。

組織づくり

里山探検を主催する“楽育ひろばtomi”には活動の方向性を決める「役員会」と
現場で実際に活動に関わる「ボランティアスタッフ」があります。
いずれも多種多様な方々に参画いただくことで、幅の広い活動を進める事が出来ています。

NEALリーダー*とは…

自然体験活動指導者（Nature Experience Activity Leader）を意味する認定資格。自然体験の指導や支援を行う方の為の資格で、18時間に及ぶ講習後、試験を経て認定となる。
詳しくは → https://neal.gr.jp/

【役員会】

行　政
東御市／文化・スポーツ振興課
子育て支援課
福祉課

民　間
東御市社会福祉協議会
総合型地域スポーツクラブ SanyTOMI
身体教育医学研究所（事務局）

学　校
上田女子短期大学
東御市教育委員会

地　域
地域住民有志

- 会議主体。年間最低１回は定期開催を行う。
- 団体の方針や方向性を決める。

【ボランティアスタッフ】

フィールドリーダー
活動日当日、指導・指示を行う現場指揮者であり、当日の進行等を行う。月に１回リーダー会議を実施。
※要「NEALリーダー」* 資格

子ども達

フィールドワーカー
参加者を安全に見守り、子どもの主体的な遊びに寄り添う。フィールドリーダー指揮のもと活動する。

サポーター
「活動参加者のOB／OG」や「実習受け入れの学生」など。フィールドリーダー、ワーカーと協力して活動を支える。

- 現場主体。年間３回の会議も行う。
- 活動現場で子ども、保護者に関わる。

活動までの準備

事務編

- 活動マニュアルの作成
- 安全管理マニュアル、緊急時フローチャートの作成
- 参加者向け説明資料、参加申込書（同意書）等の作成
- レクリエーション保険加入の手続き
- 事前説明会の開催

現場編

- 活動フィールドの下見
- 整備作業（下草刈り、枯れ枝の伐採など）
- 活動内容についてスタッフ間でのミーティング
- 活動物品の準備（P13参照）
- 各種研修の実施（NEALリーダー、救急救命講習など）

活動運営のための必需品

屋外での活動では、様々な物品（道具）が必要になります。
里山探検の活動でも100種類を超える道具を準備していますが、ここでは活動を運営する際に最低限必要になってくる物品をまとめました。

円滑な運営

- **参加者名簿**
  - 参加者の把握
  - 緊急時の連絡

- **カメラ**
  - 活動の記録
  - 保護者への伝達用

- **ブルーシート**

- **整備用具**
  （草刈機、ノコギリ、鉈など）

安全対策

- **水**（ポリタンク）
  - 手洗い・救急用と飲料用

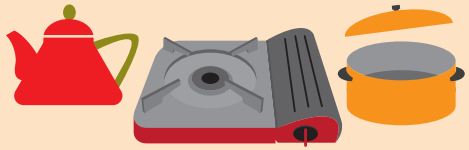
- **無線**
- **携帯電話**
  - 保護者・スタッフとのやりとり

- **AED**

- **救急用品**（滅菌ガーゼ、絆創膏、包帯など）
  - 拠点ごとや、スタッフ毎に分けておく

遊びを盛り上げるアイテム

- **調理セット**（やかん、鍋、カセットコンロなど）



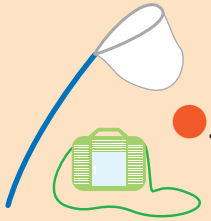
- **火起こしセット**
  （マッチ、新聞紙、薪、火ばさみ）

- **工作セット**（紙、ペン、ハサミなど）

- **絵本**

静的な遊びも保障する

- **虫カゴ、網**



…… 活動参加費や各種助成金を活用し、物品類を準備しています。……

2015
平成27年

焚き火を囲んで
【おはようの会】

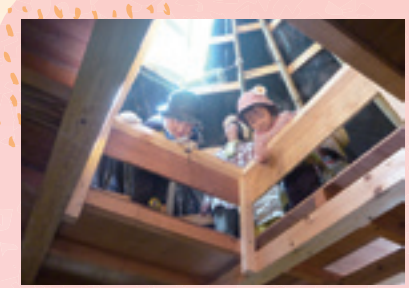
クルミをコロコロ転がすと
子ども達は大喜び！

今も大人気の【焼きマシュマロ】
自分で焼くから更に美味しい！

子どもと共に笑い合い、遊びを面白がる
大人の存在は里山探検の大事なスパイス！

写真が載くみ！
緑・水・虫 里山楽しもう
東御の1～3歳 体験会

5月20日／信濃毎日新聞(1面)



避難小屋【きちきち】が完成！
子ども達に絵を描いてもらい
壁に張りました。

自然体験の森に
拠点の小屋完成
東御 有志が建てる

8月31日／信濃毎日新聞

保護者同士の交流を目的とした【キラキラカフェ】初開催。子育ての喜びや悩みを共有します。

望月少年自然の家で【さとやまおとまり会】
初開催。58名の方が参加しました。
普段なかなか実施できない、野外調理や夜の
プログラムを主に体験します。

雪と水を詰めて
【雪のブロックづくり】
あっという間に
ステキなお家の完成！

遊びの中で【協力すること】も学んでいきます。

はなはな（花岡 光）

フィールドワーカー

初めて里山の活動の存在を知ったのは、友人から「真也先生が山で遊んでいるよ。」と聞いたのがきっかけでした。それを聞いた時「おもしろそう。行ってみたい。」とすごくわくわくしたのを覚えています。実際に行ってみると、キラキラ世代が遊ぶにはちょうどいい川があったり、大きな岩があったり、自然の中で遊ぶことで上手く言葉にできない感じることがたくさんありました。その中でも、ふかふかの新雪の中を歩いた時の音、そりをしたことがとても心に残っています。親子共に里山に四年間お世話になりました。スタッフの方々、地域の方、幅広い世代の方々と関わる事で、子どもは刺激をもらい、与え、親も一呼吸おける場所です。これからもこの活動が続いてくれることを願います。

大雪の日には、「中央公園」での
活動も実施しました。

2016
平成28年

おとまり会（秋ver.）を初開催！
竹と和紙を使ってランタンつくりを行いました。

秘密基地＆鉄棒

家で秘密基地の設計図を描いてきたお友達も…！

シャボン玉

竹を使った遊びがブームに！

水でっぽう

【世代交流型自然体験・介護予防プログラムの開発（日本財団助成事業）】
60歳以上のスタッフを対象に、活動の前後でアンケート調査を実施。参加後、特に「活力」「心の健康」が高まることが分かりました。

ドキドキの荒天時の活動場所として市内の学校施設を活用しました。

【NEALリーダー養成講座】開始！2021年度までに66名養成。里山探検では、「NEALリーダー」資格を持ったスタッフが「フィールドリーダー」として活躍しています。（P12）

ハーレー（安仁屋 悠平）

フィールドリーダー

僕が里山探検を知り、行き始めたのは2015年度の冬。安曇野から通い、豊かな環境と、いきいきと遊ぶ子ども達、これまたいきいきと関わる大人達に惚れ込んだ。2016年春、気づいたら東御にいた。

四季の森は素晴らしい。浅くて広い川、大きなヒキガエル、食べられるワサビやセリ、水辺のカニやサンショウウオ、急斜面とでこぼこ、大きな石と登れる木やツル。

雨の中の水でっぽう作り、作りかけの秘密基地、落ち葉はなかなか燃えなかったり、そりや雪合戦で汗をかいたり、「あそび」も「まなび」も全力だ。喧嘩した後にできる「仲間」もいた。

振り返り書いてみたら、当時自分が子どもだったかのようになってしまった。実際、子どものように楽しんでいたのだと思う。（今も･･･?）

2017
平成29年

お釜で炊くごはんのお味は？
こげた味もいい経験

男性保育者が支え合う場を

有志の会 東御で29日交流会

互いの悩み・仕事語る

7月1日／信濃毎日新聞

男性保育士ら 親睦深めて

東御で交流会 児童らも参加

8月1日／信濃毎日新聞

自分のことは自分でやる！
スタッフは見守りながら
支えます。

「遊び」が盛り上がると自然と協力し合う姿が増えてきます。

ただ、時にはケンカも…。

キラキラでは下のお子さんをスタッフがお預かりして、
普段なかなかじっくり遊ぶことができないお兄ちゃん
お姉ちゃんと遊んでもらいます。

葉っぱや、木の実を煮込んで
『草木染め体験』
意外な色に染まるのも楽しい！

ゆっこ（東城 祐生子）

フィールドワーカー

男の子だし、山で泥だらけになりながら走り回ってほしい!と思ったのが、この活動に参加するきっかけです。山では、子供の興味の持った事を自由にやらせたいのですが、どうしても他の子と比べてしまい…。あまりにも自由な息子に疲れ、落ち込むこともありました。

そんな時、ベテランスタッフの方に「大丈夫、大丈夫!」と言っていただき、たったひと言のその言葉で、心がス～ッ軽くなったのを覚えています。

悩むお母さん達の力に少しでもなれたらと思い、私もボランティアスタッフとしてお世話になっていますが、忘れかけた2，3歳児の可愛らしさに毎回とても癒されています。

リンゴやおモチを焼いたり、虫を捕まえたり、カエルを握ったり…？石を食べたり…??笑顔溢れるキラキラな世界は、これからも子供はもちろん、パパ・ママの“キラキラ”な笑顔をたくさん増やしてくれると思います。

活動の進め方

里山探検活動は進め方のベースはありますが、決まりごととしてあるのは
「始めの時間」と「終わりの時間」だけです。
遊びたい時に遊ぶ。お腹が減ったら食べる。眠たくなったら眠る…。
子ども達それぞれの「やってみたい！」が保障される場が里山探検です。

活動の流れ〈参加者〉

駐車場到着▶受付

おはようの会

自由遊び

昼　食

紙芝居・絵本

終わりの会・解散

【活動時間】
キラキラ／10:00〜13:00
ドキドキ／10:00〜14:30
ニコニコ／10:00〜14:30

当日のスタッフの主な役割

- リーダー …… 活動中の指揮を行う
- サブリーダー …… リーダーの補佐役
- 焚火係 …… 拠点となるストーンサークル（焚火場所）周辺の安全管理
- 駐車場係 …… 参加者の車の誘導
- 受付係 …… 参加者の確認・参加費の受け取り・重要事項の伝達など
- カメラ係 …… 活動中の記録（保護者は原則カメラ〈スマホ〉利用禁止）

※その他、昼食について早飯グループと遅飯グループに分けて、見守りの目が途切れないように配慮する。

活動の流れ〈スタッフ〉

①参加者集合の約２時間前には現場へ集合し、事前の下見。準備。
②スタッフが揃ったところで事前ミーティング。
〈主な内容〉
・活動の流れ・内容の確認、参加者の確認
・スタッフの役割確認
・前回までの活動の振り返り、ヒヤリハット*の確認
・セーフティートーク*の確認
③参加者到着まで事前の下見＆整備。準備。
④参加者の受け入れ。おはようの会。活動開始
⑤活動中はプログラムを用意しつつも子ども達の【やりたい！】を大事に活動を進める
⑥昼食の時間も定めない。子どもそれぞれのお腹の減ったタイミングで。
⑦終わりの会前に読み聞かせの時間を持って、徐々にクールダウン
⑧終わりの会。参加者解散
⑨スタッフでの事後ミーティング
〈主な内容〉
・ケガの報告、ヒヤリハット*の報告
・嬉しい発見（にやりほっと）、共有タイム
⑩片付け、解散

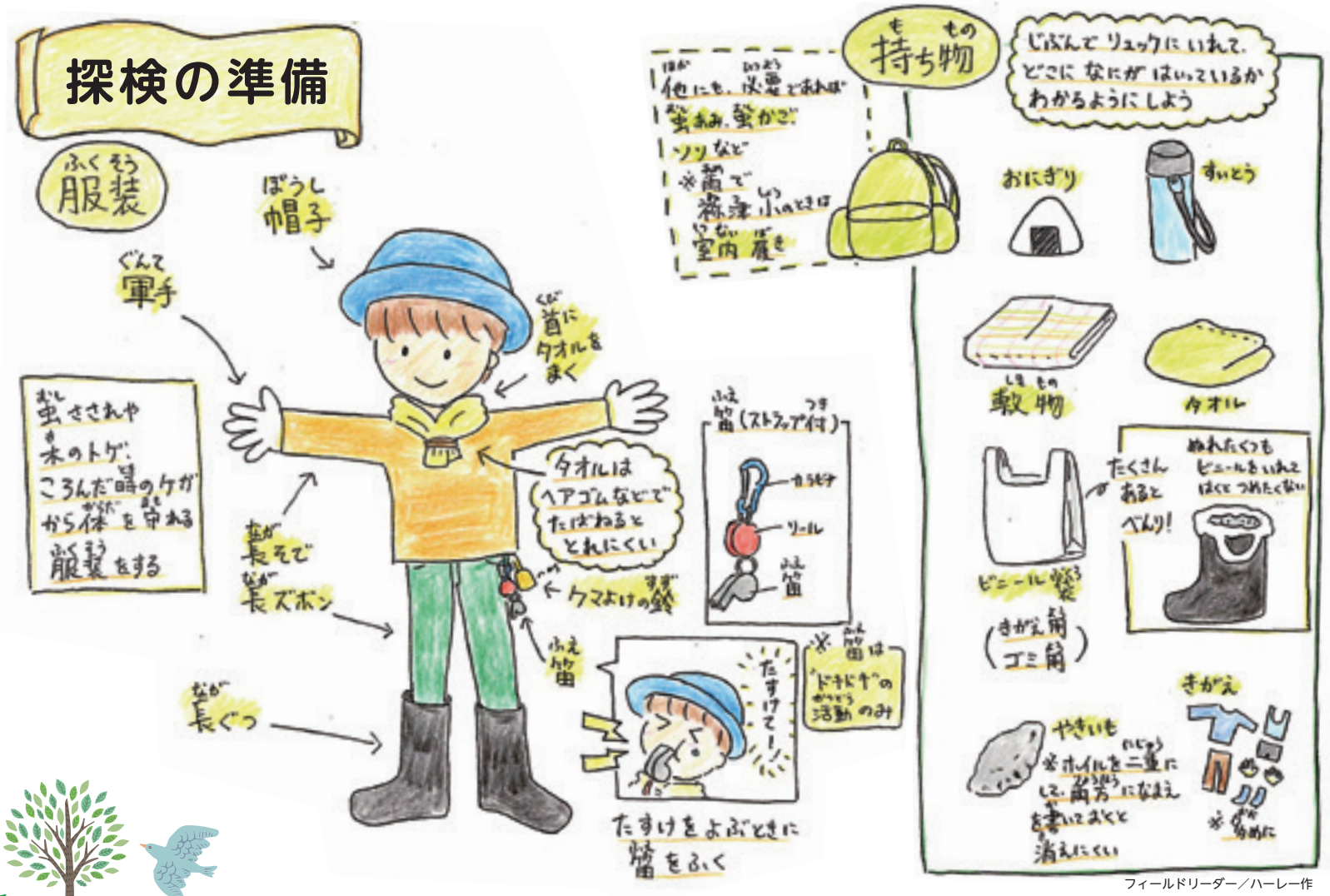
ヒヤリハットとは…

「1件の重大事故の裏には、29件の軽微な事故や災害、そして事故には至らなかったもののヒヤリとした、ハッとした300件の事例がある」という労働災害の経験則ハインリッヒの法則から。

セーフティートークとは…

参加者に気を付けてほしいポイント。（注意事項）数が多すぎても覚えきれないため、最大3つまでに要点を絞って参加者に伝える。

屋外での活動になりますので、基本的には肌の露出を極力控えた服装を全員にお願いしています。
最低限の装備を伝えることは“参加者”と“活動”を守るために必須です。



フィールドリーダー／ハーレー作

●大人（スタッフ・保護者）も同様の服装・装備をお願いする。
●夏場もケガ等防止のため、極力露出を控えた服装で。
※ただし、場所や内容によってはこの限りではない。

保護者の方へのお願い

参加にあたっては、子ども自身の「やってみたい」気持ちも大切ですが、それと同等に保護者の理解が大切です。里山探検では特に3つの点を参加前にお願いしています。

ケガのリスク

予測できる危険は防がなければなりませんが、「遊びにケガはつきもの」で全てのケガを否定的に捉えていません。この先起こりうる大きなケガを防ぐために、遊びの中で小さなケガを積み重ねておくという考え方もあります。

衣類の汚れ

自然の中での活動になるので汚れることは当たり前です。「汚れても着替えればいいよ。洗えばいいよ。」という考え方で、子ども達の欲求のままの行動（遊び）を応援できる姿勢が必要です。

協力体制

スタッフだけで出来ることには限界があります。参加側・運営側という考え方ではなく、一緒に活動を創っていくという心持ちで参加していただくことで活動が発展していきます。

2018
平成30年

子どもの里山体験活動 学ぶ
上田で研修会 健やかな成長目指し

子どもの健やかな成長のために里山で行う自然体験活動について学ぶ研修会が30日、上田市の上田女子短大であった。同短大が保育者や保護者ら向けに企画した催し（全4回）の初回。「里山遊びにおけるリスクマネジメント」をテーマに東御市の公益財団法人「身体教育医学研究所」指導部長の渡辺真也さんと、同短大の専任講師、堀裕美さんが担当し、約30人が聴いた。

渡辺さんは、子どもや保護者が東御市内の里山で一緒に過ごしながら自然について学んだり、体力を付けたりできる事業を続けるためにリスク（危機）のマネジメント（管理）が重要という。

けがや事故など起こり得るリスクの種類はさまざま。発生確率は「ゼロにできない」が、危険を排除するための準備や危険を予知する訓練を行うことで、問題発生時の被害を最小限にできるとした。結果的に、遊びを過度に制限せずに済み「子どもの主体的な動きが増える」と話した。

参加者からは、危機回避のために行事を中止した際、批判的な声が寄せられることもあるとの質問が出た。堀さんは「丁寧に意図を説明して、（職と保護者が）一緒に考える機会をつくることも大切」と助言した。

自然体験活動をする際のリスクマネジメントについて話す渡辺さん（奥右）

10月1日／信濃毎日新聞

【子どもがまんなか。みんなが主役。】

大人も楽しい！が大事です。

「里山で食べるご飯は美味しい！」

「普段の何倍も食べてる！」
とよく耳にします。

【自然の中だから？】
【お友達と一緒だから？】
【遊び疲れたから？】

地域の方の畑にお邪魔して、【ジャガイモの収穫体験】をさせていただきました。

【東御の森 おさんぽ会】
奈良原区にある東御市の森にて、森歩き・森遊びのイベントを実施しました。

いっちゃん（上原 泉）

フィールドリーダー

四季の森では主にクッキングを担当しています。桑の実を採ってジャムにした時はすっぱくて砂糖を入れてもなかなか甘くならなかったね。ぐりとぐらのカステラを作った時はダッチオーブンの蓋を開けた時のみんなの「うわー!!おいしそう!!」という驚きの声と「おかわりある?」と何度も並び、カステラをほおばる満面の笑みが最高に素敵でした。保護者参加日には「いっちゃん。どうしてこんないおいしくできるの?」「いつも食べないのに今日はおかわりして食べました!!」って言ってもらえるのが本当に嬉しい。

私は保育士をしていますが、保育園でも青空給食の時はみんなもりもり食べています。外で食べる開放感は里山も保育園も同じですね!!そんな食の体験を子ども達が受け継ぎ、次の世代に伝えていってほしいと願っています。

子ども達に人気の【秘密基地づくり】 毎年色々な形の基地が出現します。

2019 令和元年

上田女短の【自然保育コース】の実習

受け入れ2年目！

ケガをした時は、装備の笛を吹いて知らせます。序盤に使い方のトレーニングも兼ねて行う【笛吹かくれんぼ】の一コマ

流しそうめんならぬ「流しおやつ」ゼリーや果物が流れます。

ウォータースライダー楽しい！

東御の「四季の森」親子満喫

8月22日／信濃毎日新聞

スタッフ研修として、【世田谷区羽根木プレーパーク】と【川崎市子ども夢パーク】へ伺いました。

【森のニュース】の時間には、
自分から手を挙げてお友達の前で
「楽しかったこと」や「知らせた
い発見」を発表します

【湯ノ丸山トレッキング】
4歳の子ども達も自分の足で
登り切りました！

すーちゃん（飯島 美鈴）

フィールドワーカー

子ども達と一日一緒に遊んだ後、絵本の読み語りや紙芝居の上演をやって欲しいとの依頼を受け、足を運ぶ様になった事が里山と私達夫婦を結びつけるきっかけでした。

春先お座りしかできなかった赤ちゃんが、少しずつ立ち上がり翌年には歩ける様になっていく…。その姿を、お母さん方と見守り寄り添う事ができるのは、とても嬉しい事です。その中で川での水遊びや「ごっこ遊び」が活発に始まります。

里山に棲む生き物を観察し見つけた時の喜びを知った子供達は、命の大切さを学びます。活動を通して将来の目標に目覚める子供達もいることでしょう。カエルなどの絵本を持って今日も里山に向かいます。

【子どもと同じ目線で一緒に楽しむこと】を
保護者の皆さんにお願いしています。

「物語の世界の料理を
食べてみよう！」

絵本と野外調理が
コラボしました。

2020
令和２年

芸術むら公園の一部を拠点にした
活動も開始しました！

東御の自然の中で 自由に遊ぼう

「里山探検キラキラ」

東御市の公益財団法人身体教育医学研究所や市、信州ボランティアでつくる「幸育ひろば＋α」は、3歳以下の子どもを対象に「里山探検キラキラ」を開いている。同市新張の「四季の森」で毎月第1、3火曜日に実施。自然の中で自由に遊んでもらう。

4月下旬に開かれた本年度の

自然の中で感覚を楽しむ親子＝4月

3歳以下対象に月2回開催

初回は市内外の親子約40人が参加。蝶を追いかけたり、小川にすむサンショウウオを捕まえたりして楽しんだ。子どもたちは転んでも泣きだすことはなく、2歳の宮沢と参加した母親は「新型コロナウイルスの影響で週1回はしつらい。自然な自然の中で自由に過ごせることが安心できた」と話していた。

次回は5月下旬10時から。登録費300円、参加費1回500円。問い合わせは身体教育医学研究所（☎0268・61・6148）へ。

5月12日／信濃毎日新聞

【森のお風呂屋さん】
ドラム缶で沸かしたお湯を
タライに分けて専用の
お風呂に！

おはようの会で参加しているお友達を確認します。

3月12日／上田女子短期大学 発行 ガイドブック

コロナ禍の対策も兼ねて、おとまり会を日帰りの【デイキャンプ】に変更し実施しました。
※撮影時のみマスクをはずしています。

たくまっち（金沢 拓真）

フィールドリーダー

里山は誰もが「自分らしく」過ごすことが保障されている場所。そんな魅力に興味を惹かれスタッフとして参加させて頂くようになりました。

2020年はウォータースライダーが印象に残っています。塩ビ管をつなぎ合わせ川の源流を引きスライダー作りをしました。真夏に浴びる源流は爽快！子どもはもちろんいつしか大人の方が夢中になって遊んだことを思い出します。遊び終えたらドラム缶風呂が体を芯まで温めてくれました。

遊びの経験や体験は心に豊かな栄養を与え、子ども達の人生における原体験として活きるはずです。

里山での人との繋がり、地域との繋がり、自然や生き物との繋がりがこれからも多くの子どもや大人に彩を与える場所であり続けてくれますように！里山最高！

里山探検座談会

2021.10.10

四季の森にて

みんなおいでよ！

…… 多世代とふれあい、つながる場 ……

あなたにとって「里山探検」ってどんな場所？

里山探検とは

里山（祢津地区・四季の森、北御牧地区・芸術むら公園）で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する活動です。

秋の木漏れ日が美しいある日曜日、活動開始から10年目を迎えた「里山探検」と深くかかわる皆さんにお集まりいただき、里山探検のホームグランド「四季の森」の一角で「里山探検」の魅力やこれからの可能性について、たっぷりお話いただきました。

渡邉：しんぱ

今日は「四季の森」にお集まりいただきありがとうございます。

普段の里山探検同様、フィールドネーム（ニックネーム）で呼びあいましょう。また、皆さんの自主性を大切に進めていきたいと思います。よろしくお願いします。

メンバーの皆さんには、事前に「里山探検」を漢字一文字で表すと？というお題をお願いしました。自己紹介を兼ねて選んだ漢字一文字について、ご説明いただけますか？

では、最初どなたから…？　じまちゃん、お願します。

飯島：じまちゃん

わたしは「健」を選びました。子どもたちにとって、ここは心身ともに健全な育ちにつながる場であり、そして、植物も動物も共存している健やかな森という意味でもあります。

わたし自身も、実はひどい腰痛に長年悩まされていたのですが、里山探検に参加するようになってから、すこしずつ改善。わたしの健康維持に欠かせない活動の一つでもあるんです。なので「健」という漢字を選びました。

坂口：さかちゃん

「素」です。素直の「素」であり、元気の「素」ですね。飾らなくていい、素直な気持ちで、遊んでもいい、遊ばなくてもいい、なにもしなくてもいい、周りを気にせずありのままでいられるこの環境が自分にとって救われる場所なんですよね。なのでわたしは「素」を選びました。

渡邉：しんぱ

そうなんですね。最初から、ありのままで居られた感じですか？

坂口：さかちゃん

ええ、割と最初から。ここの付かず離れずの距離感が心地よかったんですよね。子どもたちが汚れちゃっても気にしないで遊べるという点も安心だったので、ありのままでいられたんだと思います。

渡邉：しんぱ

確かにわたしも「素」だなあ。素だからやっていられる。素じゃないと続かないという実感が、わたしにもあります。次に、こだちゃんどうですか？

児玉：こだちゃん

わたしは、「宝」という漢字です。キラキラ、ドキドキと息子が参加して、成長とともに少し離れているけれど「里山」のことを思う瞬間は今でも「今」なんですよ。里山で過ごした時間は、遠い思い出になっていないんです。「宝」のまんまなんです。あとは、子どもにとって、ここで見つけるどんぐり一つ、棒一本でも「宝」になる。わたしにとって里山探検は、「宝」なんですよね。

一同：うん、うん。（大きくうなづく）

永井：ゆうくん

僕は「探」です。小さい頃から、虫を探すこと、面白いものを探すことが大好きで。

あと、ここではひとつのことに集中できる、熱中できる「探究心」そのものの時間なんですよね。だから「探」です。

菊地：みわちゃん

わたしは「根」と書きました。自分にとっても、自然の山で、自然遊びをしていた時間が自分の「根」に繋がっていると感じていますし、子どもにとって幼少期とは、（人格形成という）太い幹を育てる大切な大切な「根」の時間。時間をわすれて安心して遊ぶ時間は、その子の根が育つ時間だと思うんです。

あとはここの里山の木の「根」をイメージして…

一同：おお、なるほど…

素のままに健やかに 自分だけの宝を探そう！ 生命の根を育てよう！

渡邉：しんぱ

皆さんが選んだ漢字一文字から、それぞれの体験や想いが伝わってきました。「里山探検」をとっても大事に思っていただいてることもわかりました。ありがとうございます。では、以前、参加者だったメンバーに質問です。里山探検を知ったきっかけを教えてください。

児玉：こだちゃん

最初は、市が開催していた「たけのこ学級」にしんぱが来て、しんぱの話で「里山探検」のことを知りました。当時の息子はたしか1〜2歳で、極端に人見知り、場所見知りする子だったので、保育園に行く前の予行練習になるかな、と思って参加したことがきっかけですね。

坂口：さかちゃん

わたしは、信毎の一面に大きく記事が載っていたのでこの活動を知りました。

自分の子ども時代に、森の中で苔をじっと見て居たり、山小屋で過ごしたり、冷たい水に触れていたという原体験があって、あの自然の心地よさを忘れていたあの感覚を自分の子どもにも伝えたいと思っていたな、と気づいたことがきっかけです。

渡邉：しんぱ

新聞掲載した時は、電話がたくさんかかってきました。かなり、反応が大きかったこと覚えてます。

飯島 貞夫さん
(じまちゃん)
フィールドワーカー

平成27年度キラキラ・ドキドキ、ニコニコすべて里山ボランティアスタッフとして参加。主に絵本や紙芝居の読みきかせ担当。子どもたちと一定の距離感を持ちながら見守る、この活動に魅了されています。

児玉 瞳さん
(こだちゃん)
フィールドワーカー

キラキラ参加者→ドキドキ参加者保護者→現在はキラキラスタッフとして活躍中

ゆうくんはいかがでしたか？覚えてるかな？

永井：ゆうくん

たしか、市の広報をみて、お父さんが申し込んでくれたんだと思います。また行きたいな、という気持ちをなんとなくだけど、覚えています。里山での記憶には悪い想い出は何もないです。いつも楽しかったですね。

渡邉：しんぱ

実際に参加したときの印象はどうでしたか？

児玉：こだちゃん

うちは、人見知り、場所見知りの子だったので、初回は、ずっと抱っこでしたね。でも、それは想定していたことだったので…。そのうち、少しずつ、少しずつ、親と離れて遊ぶようになっていきました。里山では、親以外の大人とも触れ合える、心地よい場所というように感じていたと思います。わたしにとっても、子どもも大人もダメって言わない。自分も子どもにダメって言わない、他人からも言われない。否定がないっていいな、という心地よさをすぐに感じました。

坂口：さかちゃん

ああ、すごくわかります。わたし、どこか子育てに自信がないんですよ。だから、自分では「泥だらけになって遊んでもOK」って思っていても、普段だと他人の目を気にしちゃう。でもここなら、「自分の子育てを認めてもらえる」って、感じていました。一般的には、気にしなくちゃいけない、注意しなくちゃいけないことも、ここなら「人それぞれでいいんだよ」ってみんながみんなを認め合える。ニコニコしているので、ありのままでいられるんですよね。

渡邉：しんぱ

確かに、大人がニコニコしていたら、子どもは勝手に安心して遊びだすんですよね。

では、スタッフになったきっかけやスタッフになって気づいたことがあれば、教えていただけますか？

子どもの生きる力を育みながら大人も癒され、成長している。

飯島：じまちゃん

わたしは、絵本の読み聞かせや紙芝居を行っていた関係でお声をかけていただき、参加するようになりました。今では、自分の生活になくてはならない活動です。

正直、最初は「ダメって言わない」という里山のルールが難しかったんですよね。ついつい、口を出したり、手助けしたくなってしまうんです。でも、すこしずつ「見守る」ことの大切さを理解し、自分なりに「見守り力」が鍛えられたと思いますね。子どもたちの成長を感じられる喜びを知ることができました。まだまだ途中ですが、積み重ねることで、この年になっても成長していると実感できることがスタッフとして続けていく原動力にもなっています。

渡邉：しんぱ

子どもたちはできない、知らないと思ってつい大人はつい教えてあげたくなっちゃうけれど、命にかかわることでなければ、手も口も出さないほうが、子どもは感情も感覚もフルにつかって、学び、育つんですよね。子どもは生きる力をもっているんです。

児玉：こだちゃん

だんだんと自分の子どもが大きくなって、知らぬ間に親が取り残されるようになって…というか、単純に、わたしは自分が楽しかったんです。ここにきて、自然の中で、川に入ったり、皆さんとおしゃべりをしたり、お茶を飲んだり、そういう居心地のよさを感じていたので、自然とスタッフになっていました。

それに、今、小さな子たちを抱いてるお母さんたちに「だいじょうぶだよ、いずれ追いかけても届かないくらい遠くであそぶようになるよ」って伝えてあげたいな、っていう想いもあります。

坂口：さかちゃん

（うんうん、うなずきながら）わたしも、自分が参加者側のとき、ここのスタッフさんたちに救われました。先生でもない、近所のおばさん感覚で「小さな子を見ている」ってそれだけで癒される自分もいて。そのことで助かる人もいて…と循環してる。なにより、やっぱりここの居心地がよいから、ですかね。

永井：ゆうくん

小1でドキドキは終わりって思っていたけれど、「スタッフとして来るのもいいんだよ」って言われて、小2から「スタッフデビュー」しました。ドキドキを卒業しても里山に参加できるんだって、嬉しかったですね。

渡邉：しんぱ

そうそう。ゆうくんが小さな子たちのリーダーになって遊びをひっぱっていく存在だったことを思い出すよ。

永井：ゆうくん

最近はなかなか来れないのですが、できれば中学生でも一か月に一回でも参加できたらいいな。中学の友達にも、こういう場所があることを知ったらいいのになと思いますね。

渡邉：しんぱ

そうだね。職業体験という形でもいいし、今後、中学校の部活動の在り方も変わっていくようなので、その一つとして「里山探検部」っていうのができて、中学生もスタッフとして活動に参加できるようになっていったら、おもしろいかもしれないよね。

里山での体験が
五感を磨く　可能性が開く

渡邉：しんぱ

皆さんがこれまでの里山探検の活動を通して、特に印象に残っていることってありますか？

菊地：みわちゃん

支援センターの行事で、山デビューをした親子の話なのですが…確か、まだハイハイしてるような10か月くらいの赤ちゃんが川の中で座り込んでバシャバシャって水しぶきを出して、全身で喜んでいるんです。そのうち、自分で頭から水をかけちゃったりして。身体中で楽しいを感じてる姿をみたとき、その子を見てるお母さんも嬉しそうにニコニコしていたんですよね。その子の「生きる力」を感じましたし、親も「見守る力」が育つんだなあ、と感動したことがありました。

飯島：じまちゃん

里山探検のOBだった子が久しぶりに参加した時に、ちょうどアサギマダラが飛来して、その絵を描いたんですよね。そしたら、虫好きの子どもたちが、目をキラキラさせて、“もっと知りたい、もっと聞きたい”って。そのOBの子も、先輩として“教えてあげたい、伝えたい。”「よし、探しに行くぞ！」って、探検が始まって…ここでは異年齢とのつながりが、こうやって自然と体験できるんだな。大人ではない少し上の先輩だからこそ、小さな子たちも安心して近づけて、好奇心を発揮できるんだな、とその光景は印象的でしたね。

永井：ゆうくん

やっぱり、小屋づくりをしたことかなあ。少しずつ小屋ができあがっていったことは、とっても印象に残っています。あとは竹でペン立てをつくったりとか…ものづくりですね。何もないところから、何かをつくることは、楽しいんだなあっていう体験です。

渡邉：しんぱ

最初のころは、あの小屋がなかったんですよねえ。

菊地：みわちゃん

わたしはやっぱり焚火かなあ。火起こしをして、大根を洗って切って、煮て、そのうちいい匂いがしてきて…そのプロセスが贅沢っておもう。子どもたちも見て感じているんですよね。今は、IHのお宅が多いから、火や炎を見たり、扱うチャンスも大事ですよね。

坂口：さかちゃん

「カステラ」を焼いたときに確か、じまちゃんに、“ぐりとぐらの絵本”をよんでもらって、とかもありましたよね…。

児玉：こだちゃん

やっぱり食べ物は最強！　豚汁の会や丸ごとかぼちゃ、とか…

渡邉：しんぱ

確かに、料理の会の参加者は多いんですよね！オトナも子どもも幸せな気持ちになりますしね。

坂口 美幸さん
(さかちゃん)
フィールドワーカー

キラキラ参加者→ドキドキ参加者保護者→現在はキラキラスタッフとして活躍中

永井 柊さん
(ゆうくん)
フィールドワーカー

ドキドキ参加者→父の洋さんとドキドキスタッフとして参加。
中学2年生。

菊地 美和子さん
(みわちゃん)
東御市立祢津保育園園長

保育園や子育て支援センター事業の一環として里山探検と連携をはかり、保育現場でも、自然保育の取り組みを大事にしている保育のスペシャリスト

司会 渡邉 真也さん
(しんぱ)
楽育ひろばtomi代表

里山探検活動の立ち上げから関わり、現在も、里山探検の運営事務局として担当

里山で育まれた感性は生活でも活きている！

渡邉：しんぱ

お子さんや皆さんが里山探検に参加するようになってから、起きた変化はありますか？

里山探検に参加して、どんなこと良かったなあと感じていますか？

児玉：こだちゃん

息子が今、「僕はこうしたい」を言える子になったのは、里山で過ごした時間のおかげですね。

「なんでもいいよ」じゃなくて、自分がどうしたいのかを言えるのは、ここで、安心してやりたいことをやってもいい、やらせてもらえる、という体験をしてきたからだと思うんです。里山で、自分で選択すること、自主性が育まれたなと思いますね。

渡邉：しんぱ

里山では何もないから何でもある。そこに気づけると　違いますよね。

坂口：さかちゃん

「あそこで食べる御飯が一番たのしかった。美味しかった」って子どもが言っていて、それはきっと、好きな場所、好きなように過ごしていい場所の心地よさを知っているからだろうな、って思うんです。「あたりまえのことを幸せ」と感じる感性が育っているなって、嬉しくなりました。

児玉：こだちゃん

親としては、ちがう地域、ちがう年齢の親たちとの会話が楽しくて。森の中で親も解放されているからでしょうね。この場所なら、困っていることを素直に話したり、少し先輩の保護者の方のアドバイスも聴けるんですよね。

飯島：じまちゃん

子どもたちの成長だけでなく、スタッフ同士も体験したことを ざっくばらんに話しあうことで共有しあって、成長しあっていますよね。スタッフの変化をみんなで楽しんでいるようなところがありますね。また、子どもを尊重したい、育ちを止めたくない、という想いで、成長を感じていくプロセスの喜びがあります。

渡邉：しんぱ

不安でいっぱいだったキラキラのお母さん方が、一年経って、子どもが楽しんでいる姿を見て親も安心していく。その変化をみて、やったー！という気持ちになりますね。

東御市の子は、みんな里山探検を経て成長していく、それが東御市の文化になっていく

渡邉：しんぱ

では、10年積み重ねてきた里山探検の活動ですが、さらにこれからの10年、里山探検の活動をもっと続けて、広げていくために必要なことってどんなことだと思いますか？

坂口：さかちゃん

「虫が嫌い、汚いのは絶対いや」「興味がない」って人達はなかなか、難しいと思う。でもたぶん、興味はあるけれどハードルが高いと感じてる人たち、一歩踏み込めないって人たちは、いっぱいいると思うんですよね。

渡邉：しんぱ

そのハードルが高いなあと感じてる人たちに、どうすればいいと思いますか？

坂口：さかちゃん

やっぱり初回は大事ですよね。初回が晴れって大事だなあ。この環境で、何もしない。「何もしない、を体験する。」たとえばお弁当を食べる、それだけで充分。初回が、食事の会っていうのも、いいかもしれないです。大人が楽しめる、ホッとできる場所だって感じられたら、子どもたちは絶対楽しいから。親子ともに、ここの心地よさ、開放感を味わってほしいな。

渡邉：しんぱ
　そうですね。回を重ねてくると雨の日も楽しめるようになりますしね。

児玉：こだちゃん
　まずは、ハードルの低い公園からスタートだときっと参加しやすいですよね。
　東御中央公園の「森」をもう少しキレイに整備をしてもらって…何もない森であそぶことの良さ、を知ってもらえたらいいのかな。

坂口：さかちゃん
　里山探検を公園でもやっても良いのかも。「けがと弁当は自分持ち」の世田谷の羽根木公園のプレイパークみたいに、いつでもお兄ちゃんたちがいて、いつでも遊びに来れる拠点が東御市にもできたらいいでしょうね。

永井：ゆうくん
　もっと東御市のあちこちに四季の森のような拠点ができたらいいな、と思います。対象を区切らず、いろんな人に来てもらえたらいいなと思う。友達にも、何かに夢中になって作るときの楽しさや、こういう場所があるってことを伝えていきたいです。

渡邉：しんぱ
　ありがとう。ぜひ、中学生にも参加してほしいな。今も北御牧にもあるけれど、東御市の５つの地区のまちづくりとつなげて、すべての地区でできたらいいですね。そのためにも拠点の整備も大事だなあ。今はちょっと里山と離れている人にも、ボランティアとして戻ってきてほしいし、人財も育成していきたいですね。

飯島：じまちゃん
　いろんな場所できっかけをつくることが大事なんでしょうね。コロナ禍で集まることが避けられてきたけれど、やっぱり人と人とが繋がらないと育ち合えない。森の保全活動を地域のみなさんと行うことで健康づくりにもなって、そこで子どもたちが遊ぶ。ベテランの方々も関わってくれる、こうした多世代が関われることの良さを知ってもらえれば、理解者も増えていくと思います。

菊地：みわちゃん
　時間の枠を取りはらって、子どもたちがゆっくり好きなことをおもいきりやることが、大きくなると許されないんですよね。だからこそ、保育園、支援センターでも自然保育、里山での体験に近づけた保育を目指し、十分やらせたいなと思っています。「危ないんじゃないか、汚れるんじゃないか」と心配される保護者の方の気持ちいろいろな考えも受け止めつつ、里山での体験や、自主的な遊びが子どもたちの成長にいかに必要なのか、伝えていけたらと思っています。

里山探検は　これからも止まらない！

渡邉：しんぱ
　最後に、今日の感想やひとことあればお願いします。

飯島：じまちゃん
　未来も大切、新しいことも大切だと思いますが、里山探検にはこれまでの10年という実績があるので、これからのために、最初の頃どうだったのか?とか、なんで、これやったの?という実践をスタッフみんなで共有し原点に振り返ることが大事だと思うんです。どんな時も里山探検は止まらないですよ。

児玉：こだちゃん
　久しぶりに息子を連れて来ようと思いました。ここは小さい子のための場所だって思ってるけれど、OBの子たちもぜひ来てほしいですよね。

飯島：じまちゃん
　おお、会いたいな。

坂口：さかちゃん
　OBが集まるきっかけがあってもいいですよね。
　あとは、飯島さんのような方が増えるといいですよね。里山で子どもと触れ合うことは自分にとっても楽しいし、健康にもなるからやりたい、というボランティアさんが増えるといいですよね。

永井：ゆうくん
　最近、来ていなかったので、また、来たいな。今なら、また違った方向から里山探検の活動を見ることができる気がするので。

菊地：みわちゃん
　わたしも、もっと来れるようにしたいな。ここに来れば頭痛だって治っちゃうしね。

渡邉：しんぱ

ありがとうございます。

親、学校、保育園というようにブツ切れの子育てではなく、東御市全体、地域で子どもを育て、地域で支えていきたい。オトナにとっても、子どもにとっても、里山探検は心地のよい場所だということ。自分の想いを実現できる場所、可能性や好奇心を思いきり伸ばせる場所、そういった里山探検の魅力や価値をもっともっと伝えていくPRですね。ほんとうに必要な人々に届く発信にも力をいれていきます。

これからも皆さんも一緒に、よろしくおねがいします。本日は、ありがとうございました～

フィールドリーダー／ハーレー作

里山探検10年間のあゆみ

2011(H23)　●「長野県新しい公共の場づくりのためのモデル事業」を県が公募開始
→「未来ある子どもたちへの就学前後のシームレスな発達支援体制づくり事業」申請
●事業の実施主体として「東御の子どもの元気な育ちを支えるネットワーク」を設立

2012(H24)　6月　キラキラ(未就園児とその保護者対象)活動開始
9月　ドキドキ(年中児～小学1年生対象)活動開始

2013(H25)　●年間を通じての活動を開始(5月～翌年2月まで)

2014(H26)　●「東御市子育て支援サポーター養成講座」開始。実習地として活用。
●ドキドキ申込者殺到の為、「星組・月組」の2つに分けて活動を実施(2014年度のみ)

2015(H27)　5月　信濃毎日新聞の1面にて活動記事掲載
6月　にこにこ(家族参加)活動を試験的に実施
7月　望月少年自然の家にて第1回の「さとやまおとまり会」開催
7月　保護者とスタッフの情報交換のおしゃべりイベント「キラキラカフェ」開始
8月　避難小屋完成。名称を参加者から募集し「きちきち」に決定

2016(H28)　4月　「NEALリーダー(自然体験活動指導者)養成講座」開催
現在まで66名の有資格者を養成
6月　里山探検フィールドリーダー制度開始
活動の事前準備から当日の運営・指揮まで行う

2016(H28)　10月　秋のおとまり会を実施
●「世代交流型自然体験・介護予防プログラムの開発」実施(日本財団助成事業)
→60代以上のボランティアスタッフを対象に調査

2017(H29)　4月　里山探検サークル「ニコニコ」として本格的に活動開始
7月　里山探検「ロゴマーク」策定
3月　市民向け活動報告会＆体験会開始
●市外からの参加者受け入れを開始

2018(H30)　9月　市所有の「東御の森」にて市民向けおさんぽ会実施
●上田女子短期大学 幼児教育学科自然保育コースの実習受け入れ開始

2019(R1)　6月　スタッフ研修として「羽根木プレーパーク(東京都世田谷区)」
「川崎子ども夢パーク(神奈川県川崎市)」へ視察
9月　湯ノ丸山トレッキング実施

2020(R2)　4月　実施主体を再編し、「楽育ひろば tomi」として再スタート
10月　おとまり会を「デイキャンプ」へ変更し日帰りで実施
●東御市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会と協働で事業実施
●コロナ禍での活動
(例年より1か月遅れての6月活動開始、動画視聴によるオンライン事前説明会など)
●芸術むら公園の拠点利用開始
●子どもだれでも居場所「くるme」との連携。水辺の体験活動実施(カヌー・SUP)

2021(R3)　活動開始10年目突入！

▶参加者総数

		2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
		H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31/R1	R2	R3
キラキラ	活動回数(回)		15	16	18	17	17	17	19	18	18	22
	登録数(組)		22	19	30	24	17	35	38	38	44	40
ドキドキ	活動回数(回)		10	16	18	15	15	15	15	16	12	15
	登録数(名)		21	27	51	34	34	27	35	25	32	38
ニコニコ	活動回数(回)					6	9	9	9	9	13	17
	登録数(家庭)					15	26	48	38	59	52	68
キラキラ	参加者延べ人数	0	402	360	540	438	398	586	741	746	893	820
ドキドキ		0	216	303	336	372	508	587	698	562	584	640
ニコニコ		0	0	0	0	–	433	240	494	646	938	1,009
計		0	618	663	876	810	1,339	1,413	1,933	1,954	2,415	2,469
登録スタッフ人数			13	18	26	27	31	33	31	30	33	41

編集後記

まずは本冊子を作成するにあたってご協力いただいた皆さま、活動を支えてきていただいた皆さまにこの場をお借りして厚く感謝申し上げます。

『自然の中で巻き起こる遊び』や『大人も一緒に遊びこむ』ということをこの活動では当初から大切にしています。今回約10年分の記録を振り返りましたが、数年前の写真でもその時のエピソードや情景、子ども達の声が鮮明に思い出され不意に笑みがこぼれてしまう事もありました。また参加している子ども達は毎年変わっていきますが、『遊び』や『遊びに向き合う姿』は大きく変わっていないようにも感じたところです。子どもを対象にした（所謂習い事とは違った）活動においてはどんな力が育まれているか、数値で測ったりデータで示したりしづらいという側面もありますが、この【里山探検】では間違いなく子ども達の『生きる力』が育まれ、『この地域（場所）が好きだ』という子ども達（大人も）が増えていると私は言い切れます。

これからも地域の皆さんと共に、子ども達を真ん中に考えた取り組みがこの東御市・里山探検からもっともっと広がっていきますように…。

事務局／にーたー（谷 貴人）

本冊子は、令和3年度東御市地域づくり活動補助金を活用しています。

楽育ひろば tomi

【事務局】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

http://gakuhiro.com/