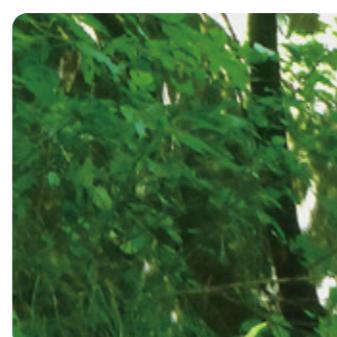
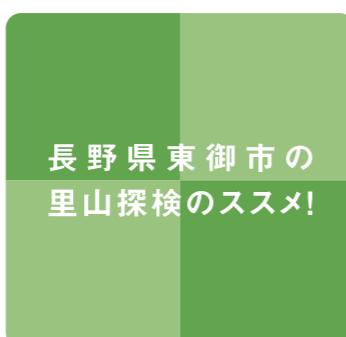




心の底から楽しんで
全身で遊びつくして
のびやかにたくましく
育ってほしい

里山探検活動のススメ
新しい開拓場所や関係性を
はじめる「やつこだい」をかなえよう!
新たな開拓場所や関係性を
はじめる「やつこだい」をかなえよう!

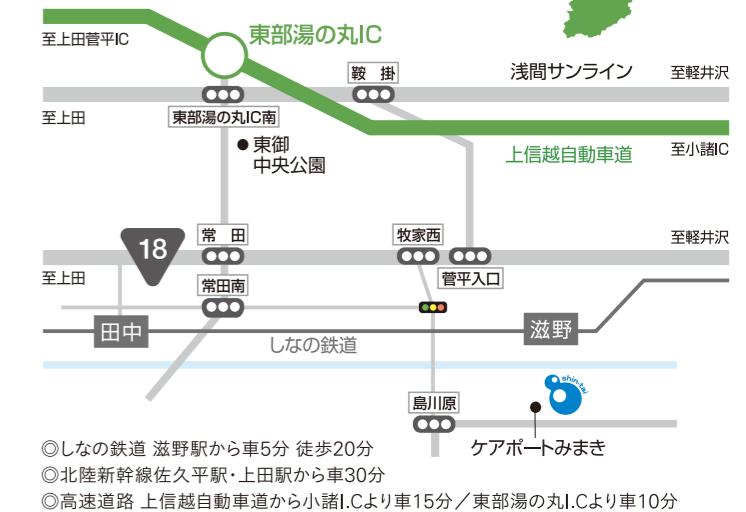


森のオーナーから 「四季の森」の想い

上田市真田町の山村に生れ、山や森の中を走り廻って大自然の中で育ち、育てられました。小さな虫や小鳥のさえずり、小川のせせらぎ、樹木のにおい、草花のゆらぎと共に楽しんで大人になった私です。74歳になる今でも子供のように目を輝かし、飛び廻っています。「四季の森」との出逢いは40歳の時、当時は湿地一帯のジャングルの森に驚きましたが、それから水抜、つる切り、整備等樹木を植え、道を作り10年～20年ほどかけて現在の森の形となりました。自然での体験は小さければ小さい時ほど重要であると、私は自然から教えてもらいました。考える事も行動する事も性格も、この幼少期の自然体験が基本なのだと知ったのです。自然は宝であり、自然に対して感謝の気持ちを持つことが未来の夢へつながると信じています。『大勢の子どもたちに自然体験を』という願いから、このビオトープの森が出来上りました。これが「四季の森」と名づけられ、すばらしい体験がはじまっています。

森 勝

ACCESS



里山探検公式サイト

<http://gakuhiro.com/>



里山探検の
参加申込もできます



公益財団法人 身體教育医学研究所

〒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。

そして、生きるちからは伸びていく。

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」ではなく、子どもなりに考え動くようになります。とはいって、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てください。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始めます。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急救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。



「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。



月に2回、里山探検を行っています

里山探検「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「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よる手意識があつても、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

里山探検サークル「ニコニコ」

子どもと思い切り自然遊びを楽しみたい! 友だち家族と一緒に自然を満喫したい! 子どもとゆっくり自然観察したい! という方に多くご参加いただいている「ニコニコ」は、保護者の責任のもと、子どもと保護者、子ども同士、保護者同士がゆったりと自分たちのペースで自然体験を行う活動です。

子どもが自由に遊ぶだけでなく、大人が童心に返って思い切り遊ぶ「大人の遊び直し」が子どもの目を更に輝かせ、遊びを通して親子の絆が一層深まるこことでしょう。

また、「ニコニコ」では保護者の「やりたい!」を応援しています。一人では難しいことでも保護者同士が繋がり、事務局も協力しながら、子ども、保護者、そしてスタッフ皆で楽しめる行事を計画することも楽しみの一つです。参加者がニコニコする活動と一緒に創りましょう。

◎対象 全年齢※必ず保護者同伴
◎日程 月1回 土曜日もしくは日曜日

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



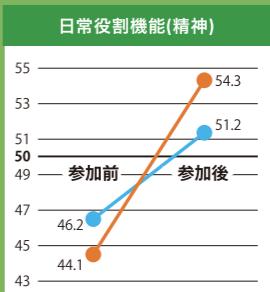
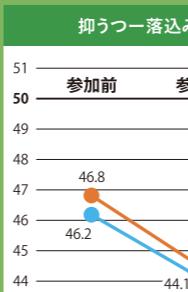
「子どもたちのやりたいことを、周りの大人が否定せず、そつと寄り添い見守る」という里山探検活動のスタンスが子どもたちにプラスに働いていることはもちろんですが、保護者の気持ちを配慮して支えるボランティアとスタッフがいることや、体験活動をとことんやりこめる自然環境があることなど、ここには子どもたちがのびやかに育つ条件が整っています。

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。



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。

子どもたちの成長過程の中で、自尊感(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います。

子どもたちの成長過程の中で、自尊感(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います。

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

