

子どもを連れて
森に行ってみたくなる

森林の七つの効用



効用その1 豊かな表情

子ども達のそんな表情、
見たことありますか？

森林の中で子ども達と活動をしていると、教室の中では見たことのない表情がたくさん生まれているのに気づきます。普段、顔がこわばったように表情を変えない子どもが、満面の笑顔で食い入るように自然と向き合っている姿を見ることができ、かもしられません。そんな表情をもたらすことができるのは、人間よりも自然の方がずっと得意なのだと思わされます。

それだけではなく、森林の中で子ども達が様々な表情をしていることが、何とも自然に感じられるのです。子ども達の居場所として一番適切な

のが自然の中なのだなど、改めて実感することが出来る瞬間です。子ども達のたくさんの表情の裏側では、脳の様々な箇所が活発に活動しています。自然の多様さが脳の多様な活動を促し、そして子ども達の多様な表情を生み出してくれるのです。そんな様々な情動を生み出す活動を、教室の中で私たちが提供することは難しいかもしれません。

色々な表情の子ども達
を見ることができるのは、
森林を教室にしたときの
特権。普段無表情な子
どもも笑い顔も泣き顔も、集
中している顔も、森の中
では惜しみなく出して
くれます。



森林の多様性は深い学びと集中力を促す 素材の宝庫です。

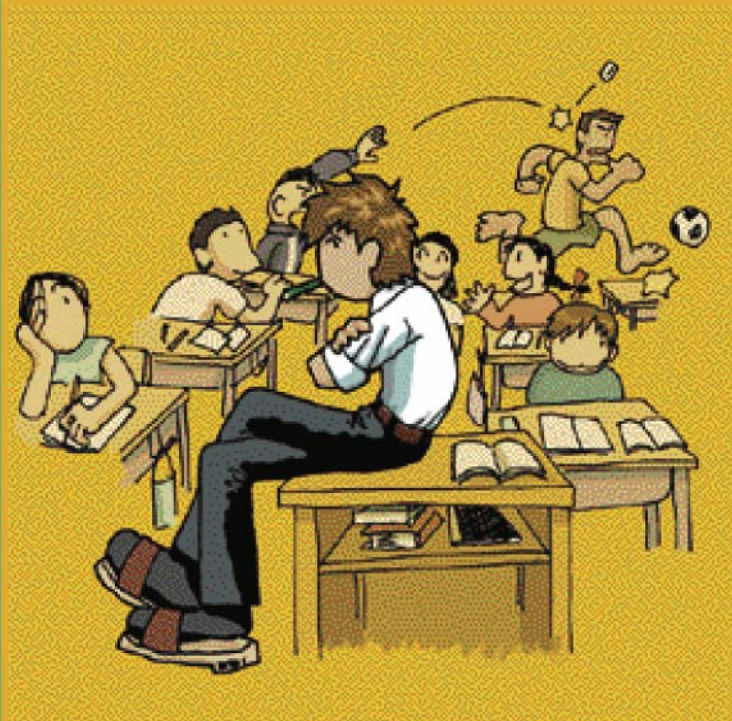
近年、子ども達の学習意欲が低下していることが懸念されるようになってきました。その原因は何でしょう。

ひとつには、近年外で遊ぶことの少なくなった子どもが有り余る探求心や好奇心を存分に発散する場を失っていることが原因なのだと言われています。課外の時間を塾や習い事に追われる現代の子ども達は、昔の子ども達のように近所の子と集まって遊ぶこともできず、集まれても、今度は遊ぶ場所に困る状況に陥ってしまっています。

学び取るのはとっても大切なことで

森林は、子ども達の好奇心を余すことなく受け入れるだけの多様性に溢れています。

生き物、石や落ち葉、木の枝、そして空気や色など、多様性を素材に組み合わせ上手に授業を展開できれば、子ども達にとっては基本的な生きる力である好奇心と探求心を、存分に延ばして良い集中力を持続させることができると思います。



今の子ども達は塾や習い事で忙しいと言われてます。そんな子ども達を森林に連れて行ってあげると目をキラキラさせて喜んでくれます。たまには違う環境も良いのかもしれない。

ちゅも ワンポイント 授業のための+α



こんなに楽しいけど、勉強。なんだよね。

森林は教材と素材の宝庫

子ども達の興味や好奇心を広げてやるために、私たちは様々な話題を用意して、子ども達に投げかけてあげることができます。

生物や鉱物
(自然科学)

森林

環境・社会問題
(社会、道徳)

音や造形などの創作
(図画工作、音楽)

様々な要素を併せ持つ森林という環境だからこそ、ひとつの話題を色々な単元に発展できますし、子ども達の発達段階や興味に合わせた活動を提供できます。

自然の中でさらけ出される人間の本質は 普段とは違う人間関係をつくり出します。

森林の中では、自然の事象を中心にして、ナチュラルな子ども達の輪ができます。それは子ども達の興味や、活動に応じて形成されるのですが、普段は話をしない子ども達と一緒にいたりすることなどが良く見られます。それは例えば虫を中心にして興味のある子が集まったり、花が好きで女の子が集まったりという当たり前のことなのです。

また、虫を捕まえずに落ち込んでいた子を、いつもは目立たない子が手伝ってあげていたり、急な上り坂ではお互いに声を掛け合ったり、危険な場所では自然に手を貸してお

互いに助け合ったりといった姿は自然に見られるようになります。学年によって関わり方や思いやりの方法は様々なようですが、自然の中ではお互いを思いやる・助け合う気持ちが生まれるようです。

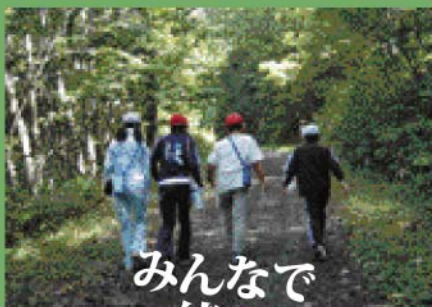
おそらく文明がそれほど発達していなかった時代には、周囲の人間に常に助けたり助けられたりという相互扶助が生き延びるための方法として大事だったのでしょう。

ちよつとワンポイント 授業のための+α

森林で協力するということ

自然の中に入ると、子ども達は、グループの中で自然に役割を持つようになり、機能する集団を形作るようになります。

自然にこのようなグループを作るのは、子ども達の深層心理には自然環境が決して安全な場所ではないという、私たちが森林を生活の場としていた時代の記憶がまだ生きていて、捕食者や災害など、あらゆるリスクが存在し、それに対応しなければならぬことを潜在的に認識しているからなのかもしれません。こうした役割分担の経験は、高度な社会性動物であるヒトとして、成長しても役に立つことは間違いのないでしょう。



みんなで一緒に



協力しないと



解決できない。

普段と違う非日常の環境では、そこに新しい機能が加わらなければ生存が立ちゆかなくなります。つまり、自分では処理できない事態の発生を別の人の能力を頼って解決するわけです。そうした必要性から、森林ではより広く深い関わりを、周囲の友達と作ろうとします。



多様な刺激は多様な扉を開きます。

自然や森林の持つ多様性がとても優れている点のひとつは、その多様性を鏡にして自分が知らなかった自分をたくさん発見できるということです。

新しい発見は自分の中だけに起きるものではないかもしれません。例えばいつもは話をしない子同士が虫をきっかけにお互いを知り、仲良くなったり、仲良しだと思っていた友達が自然の中で別の一面を見せてその意外性を感じたり、自分を含めて周りの友達や大人の色んな側面を見ることができ、意外な気づきをもたらすはずですよ。

例えば、実際に自然の中に入ってみて、今までただの葉っぱだと思っていた木々の葉に様々な形があることに興味を持つ自分がいたり、親が虫嫌いだからと接することの無かった昆虫の不思議さに心を奪われたり、人の心をノックする要素が無限にちりばめられた自然・森林という空間は、人間の多様性を開くのに最適な場だと言えるでしょう。

ちよつと ワンポイント 授業のための+α



ジヨハリの窓

新しい自分

新しい自分を発見する機会というのは多くはありません。図のように、自己開示や自己受容を積極的に行うことで知られざる自分を発見できると言われています。

森林での活動では、実に多くの刺激が得られるので子ども達が新しい楽しみ、すなわち新しい自分を発見する余地はたくさん用意されています。それらの楽しみが、仲間や、話を聞いてくれる大人との間で発見されたのであれば、しっかりと自己認識できるほど、自分の広がりや成長を得られることでしょう。



わたしってこんなに働き者だったかな？



自分の中に眠っている能力や才能を100%理解している人は、おそらくいないでしょう。誰も自分の中に眠る新たな側面を見てみたいと思わずには。森林という多様な環境は、自分というダンスの開かずの引きだしの取っ手をひっぱるための様々なきっかけでもあります。

「想像力」は「思いやり」の力。

想像力と空想力は人間社会で生きるために大変重要な力です。これが

欠落していれば、友達の苦しみを想像して思いやりたり、空の向こうで起っている問題について考えることができないからです。そうした重要な生きる力は子どもの頃でないと育ちません。

森林という場には想像と空想を促し、創造力を育てるために十分な環境が用意されています。自然の多様な形と機能は子ども達のインスピレーションを強く刺激し、自発的な想像と発想を生み出すのです。そこに友達がいたならば、その発想は無限

に広がって行くでしょう。

学習の際にも同じ事が言えるのではないのでしょうか。一本の木から二酸化炭素の吸収について、生物の話から地球温暖化のグローバルな話まで、広がりと深さを自由自在に設定して素材にすることができます。空想を駆使して広がりのある学習の場にできますよ。

ちよっぴ ワンポイント

授業のための+α



100年後、この樹はどこまで育っているかしら。

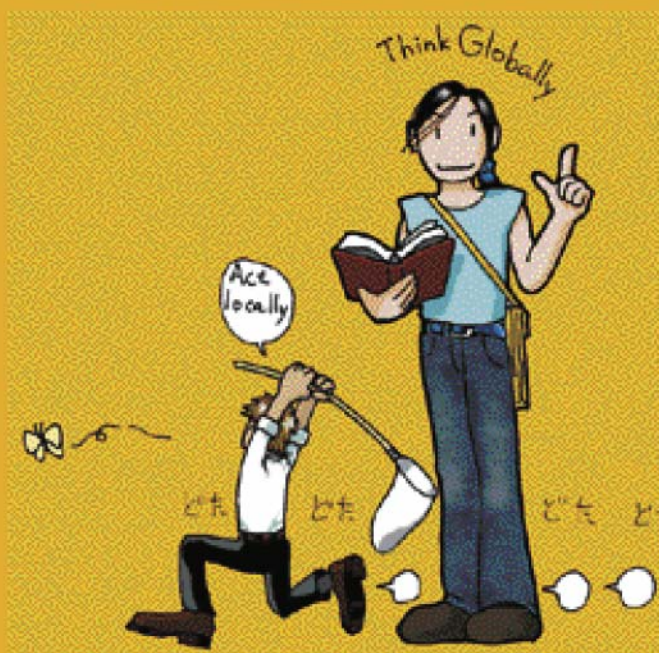
想像力は五感から

具体的に想像力や空想力はどのように育てるの？と思う方も多いかと思いますが。

でも大丈夫。それをやるのは森林の仕事です。子どもは森林というあまりにたくさんの刺激が詰まったワンダーランドにいてだけで、自分の能力を最大限に使って物事を感じます。そうすることで、必要な想像力は自然と育ってゆくでしょう。

私たちが子どもに声をかけてやるとしたら、様々な感覚を使うように気をつけることくらいでしょうか。

「この花が良い匂いを出しているのはどうして？花が可愛い色やカタチをしているのはなぜなんだろう。触ってごらん？植物にも毛が生えているんだね。」色んな感覚を研ぎすませると、その情報を受けて活発な想像力が働き、それは探求心へとつながってゆくのです。私たちはわずかな声かけて、それをお手伝いすることができます。



想像力・空想力は現実的には必要のない能力だと思われがちです。でも、遅い想像力は世界の出来事に目を向けて、色んな問題について考えたり、その解決方法を想像したり、そしてそれを実行するために重要な力だと思います。

森林という多様な環境ほど優れたジムは他にありません。

森林を始めとして、自然の中は天然のアスレチックです。自然体で体の機能を育てられる環境というのは、今では貴重な環境なのかもしれません。

子ども達が通うスポーツクラブのような環境では、人間の体が発達させるべき身体機能の一部を助長する機会が多いでしょう。結果、自分の体を自分のイメージ通りに動かすことの出来ない子どもが多くなったのではないのでしょうか。

自然の中では様々な動きを要求されます。急斜面を登ること。逆に急斜面を下ること。木に登るために体

を駆使すること、怪我をしないように体をいかに確保するか。転んだときにどのように手をつけば怪我をしないか。あらゆる環境を備えた森林であらゆる体の動きを覚えることができます。それは、かならず将来の健康な体の礎になるのです。

ちゅも ワンポイント

授業のための+α

木登りで学べること

アスファルトの道路は真っ平らに、ちょっとしたフロアの移動にもエスカレーターやエレベーター、お出かけはいつも車。都市生活を送る日本の子ども達の運動機能が他の国の子ども達に比べて著しく低いことが報告されました。子ども達の体に何が起きているのでしょうか。

木登りはその危険性ばかりが心配されますが、とても高度で重要な遊びだと思えます。



バランス良く。
力強く。観察力鋭く。
そして

ひとつとして同じ形のない枝を使って木に登るのは、イメージどおりに身体を動かし、ウエイトシフトを自在に操れる技術が必要です。また、自分の体重を支えられる枝や枯れ枝、木肌の状態などの観察力、どのように登るかなどの判断力など総合的な能力が必要な遊びであり、学びでもあります。これらは現代の子ども達がなかなか得られない発達のひとつでしょう。

積雪期・残雪期に行うことでケガをするリスクもかなり軽減することができたりする、森林では必ずやりたい、シンプルだけどレベルの高い活動です。



意図的な運動によって個々の能力を伸ばす「体育」や「スポーツ」では、それぞれ特化した能力が育つのが分かるでしょう。例えば短距離の速い選手、体の柔らかい体操の選手、水泳の選手。

でも、それぞれの運動能力をバランス良く備えた体を作るにはどうしたら良いでしょうか。森林で動き回ると、それだけで様々な運動を一度に行う効果が得られます。

少しゆっくりに辺りを見回して 少しゆっくりに深呼吸。

さて、森林や自然の中で活動することの效用は、子ども達の特権なんでしょうか。

時折子ども達の活動なのに、先生方や親御さんなど、大人の方が夢中になって自然の中で遊んでいる姿を見ることがあります。それはもう、子どもを押しつけてのめり込むくらいつまり、大人達にとっても森林は集中力が高まる環境だということなのです。

自然の中で遊んだ原体験を持たずに育った大人はその限りではないかも知れません。しかし、自然の持つ多様性はいつも、どんな人にも様々

な発見と気づき、そして喜びをもたらしてくれます。また、森林の緑とフィトンチッドに包まれる感覚は日本人の遺伝子に深く刻み込まれた、懐かしい感覚に違いありません。どんな人も深い癒しの感覚を得られるのも、森林の大きな效用のひとつなのです。



自然界の癒しの効果

化学的な物質と直線的な造形に囲まれた暮らしをしている私たちにとって、いつのまにか自然、ことに森林という場所は、癒しの場として利用されることが多くなってきました。

森林の癒し効果については学術的な研究も行われており、植物が持つ他感作用物質や放散する水蒸気、木々を揺らす風の音など、森林で観察できる様々な要因が脳の緊張を弛ませ、心をリラックスさせるのだと言われています。このため、森林での癒しを医療に取り入れている機関もあるほどです。

森林にいて心が落ち着くのは、長い間私たち日本人の居住空間が森林だったからでしょう。私たちはみんな、森林に入ると我が家に帰ったような安堵感を感じているはずなのです。

人の溢れる社会の中で本当にリラックスできる空間がどれほどあるでしょうか。体から力が抜けなくなった現代人の私たちには、力を抜ける空間と場が必要です。もちろん、森林の中では人間関係もあり、周囲への配慮も必要です。それでも森林で目に飛びこんでくる風景に心をほくされない人は少ないのではないかと思います。



先生と授業と

森林と子どもと

森林で授業を行うのは、
良い部分もあるし、大変な部分もある。
だけど先生方は、
森林が子ども達に与える影響について
よく分かっているようだった。



森林って、やっぱりいいんですか？

●森林での授業を実践されている先生方が、子ども達を森林に連れて行って「いいなあ」と思う部分はどんなところなんですか。

A：見ていてすごく心地よいですよ。子ども達が葉っぱを触ったり花を見たり、驚いたりする表情、知的好奇心が刺激されている姿はいいなあと思う。だから、人工的な遊具で遊んでいる姿は違和感を感じましたね。自然の中で遊んでいる姿が子どもにはやっぱり自然なのかと思った。

●それから、やっぱり子どもの印象にも残らないですよ。そういう人工の遊具で遊んだ事って、なるほど。子ども達は自然の中にいるのが自然だって、漠然としているけど分かりますよね。もう少し掘り下げた部分ではどうなんですか。

B：中学年くらいだと、森林の中ではひたすら遊び続けますね。それが学習なんですけど。もう、全然飽きないで時間を忘れるのはびっくりしましたよね。男の子はずっと虫を探していたりして、何かを

見つけると「みせてー！」ってみんなで寄って行って普段はそれほど仲の良くない子ども達が一緒に虫を覗き込んでいたり、自然な集団ができるんですよ。そういう協調性が出てくるとか、集中力がすごく高まるのは自然の力だなあ。

●自然の中で生まれる関わりって何ですか？

●自然のものを中心にして関わりが生まれるっていう感じですか。
B：はい。学校ではとっても活発な子が虫の一匹も捕まえられなくて、ずーんと落ち込んでいたり、逆にいつも目立たない子がそういう子達に捕り方を教えてあげて、違う一面が見えてお互いに新しい関係を作ったりして面白いですよ。

D：やっぱりホンモノを見せてあげられる、ひたれるっていうことも大事でしょうかね。日常的に自然のホンモノに出会えるというのは、とても大切なことだと思います。

E：1年生とかの子ども達を森に連れて行ってね、「今日はこの森で遊ばせてもらうんだから、ちゃんと挨拶しようね」って、みんな

挨拶すると、風のそよぐ音が聞こえて、みんな「森が挨拶返してくれた」って言うんですよ。森林って、そういう感性が育つ場所ですよ。そういう感覚って、大事にしてほしいなあ。って思います。
B：高学年でも、春になったら「春の匂いがする」って言ったりして、びっくりすることありますよ。そんなこと、子どもに気づかされたんだもの（笑）。

C：自然クラブで山を歩く時には、「この壺みたいな花、虫捕るやつじゃない？」とか、詳しい子が何かをみつけて「おお、すげえ」ってみんなが集まったりしていますよ。変に名前を覚えてしまうより「変な形だねえ。見てみよう」と声を掛けた方が広がりも深みもあって、だから名前をあまり出さないようにしていたっていうのはありますね。名前が出なくても、葉っぱの形とか、今まで学んだこととか、そういうことで子ども達は生き生きしていますね。

●そういう活動から、もっと詳しくなったり、クラスの虫ハカセになったりとか、そういう成長はありますか？
C：うん。普段とてもおとなしい子

が色んな事に詳しく、森に出てから「おまえ、すげえなあ」って風になって自信を持てたりっていいことも多いですね。

先生、楽しいですか？

●逆に先生方が森林に行つて楽しいとか、よいな、とか思う事ってありますか？

C：以前、札幌の環境教育の専門家（NPO法人ねおす）との協働授業でやつてもらった二酸化炭素の吸収の授業で冬に山に行つたときとか、ああいう学習はとも僕らにとつて勉強になるし、楽しいし、教材化するにはよいですよ。

A：楽しいと思つたときは、植物の名前が分かつたときとか、季節によつてどう変わるか、「先生、この花咲いてきたとか、枯れた」とか季節によつて言い出したのは楽しいとか思いますし、葉っぱで遊びましたよね（ねおすと）。そういう世界にひたるのってすごくよかったですよね。

以前は季節毎に近所の山に行つていたので、いつも行くというだけで楽しかったですよ。

●なるほど、教室と違う雰囲気の場合に行くだけで子どもも先生も楽しくなりますよね。

森林の中で授業って、やりやすいですよ？

●森林では授業がやりやすいとか、やりにくいとか、色んな意見があると思いますが、そのあたりはいかがでしょう？

A：木を育てるのって大変じゃないですか。だからそこから環境の大切さを考えてもらつたり、森林を伐るじゃないですか。だからそれが何故なのか、森林を大切にするのになんで木を切るのかを考えてもらつたりとか、環境とか社会のことは伝えやすいですよ。

生き物がたくさんいるから理科みたいなことはもちろんだし、国語で自然のことを言葉にしたり、自然のことを音に変えて音楽の授業をしたりとか、あとは、日本で、外国の森林を伐採して輸入しているところもあつて、そういうところからも色んな世界のことを考えてもらえるなあ。と思つて、すごくテーマとして広がりのある授業ができるから、森林は素材としてすごい便利。

え、やつぱり大変なんですか？

●なるほど、どんな授業にも合った素材に変化しますもんね。全教科の全単元が載っている教科書みたいなもんだ。じゃあ小学校ではほとんど森林を使って授業ができません。

A：（苦笑）実際に現場では森に連れていく機会ってないですよ。ウチは近くに山があるから恵まれていますけど。理科の学習の中に「森林」というテーマがないんですよ。だから学校として行く必要がありません。社会科ではあるんですけど、冬の単元なものですからあまり森林に実際に出ていくことはありませんよ。

B：森へ行く時間を一度にたくさん設定するのは難しいですよ。理科と社会を横断的に使うことはできるけど、社会の森林の時間は冬だし、時期的に合わせるのが難しいですよ。あとはやり方次第。国語で「もりへ」の時間もあるし（笑）。どうにかしようと思えばどうにかなるんだけど、やつぱり総合学習とか生活科が使いやすいよね。

いかんせん、決められた時間と内容を意識していかなきゃいけないで・・・。

どうしたらできそうでしょうか？

●そうですね。決められたカリキュラムの中では森林に行く時間を確保するのは難しいでしょうか。他には？

A：教科書的なガイドブックはあつたほうがやりたくなりますし、あ

とはフィールドが身近にあるかどうか。って、行くまでの条件が分かるといいですよ。身近に自然が無い学校とかは。

●どこが授業で使える森か分からないのはありますよね。国有林と民有林の境界は分からないし、国有林でも何をよくて何をしてはいけないのか。

F：僕なんかは、まったく自然の中でどんな遊びをしたらいいのか分からないですよ。だから、自然の中でどんな遊びをさせたらいいのかを具体的に書いてあるようなマニュアルがあつたら授業しやすいな。そうだったらなんとかなると思います。

たとえばウバユリの実は夏と秋で色も質感も遊び方も変わると思うんですけど、季節毎にどの植物でどういう遊びができるかが分かるって嬉しいですよ。それから、ただ木オの葉とかドングリとか言われてもドングリのなる木とか、木オの木がどんなものか分からないんですよ。そういうのがどんな木で、どんなところに生えているのか分かるような本ができればすごく使いやすいと思います。

●なるほど、ほとんどの先生は自然のことについて詳しくないですよね。外に行つて何が何なのか、どうすればよいのか分からない。それは先生としてコンプレックスになりますし、質問に対してしっ

かりした返答ができないと子どももモヤツとしてしまいますね。

D：そういう時に一緒になつて授業をやってくれる専門家がいて、本当は嬉しいんですけどね。

●そこが国有林や私たちみたいな存在というワケですね（笑）。でも、学校と一緒に色々できたら私たちが嬉しいですよ。

インタビューにご協力いただいた皆様

このインタビュー記事は

- 山の手南小学校
- 野幌小学校
- 盤渓小学校

の先生方からの聞き取りを基にして構成しました。