

## <音いくつ>

立ち止まって目を閉じて、  
あたりの音を数えてみましょう  
いくつの種類の音がきこえますか。  
あなたの中の静けさと  
自然が響きあっていますか

## <サウンドマップ>

どんな音に満ちているでしょうか。  
サウンドマップを描いてみましょう。

カードが無いときは、心の中にカードを  
思い浮かべて、イメージすればいいでしょう

## <カメラゲーム>

お気に入りの場所を見つけたら、  
その前で目をつぶりましょう。  
頭の中を一度からっぽにしてから、  
シャッターを切ります。

3～5秒して目を閉じます。  
目を閉じたままで映像を定着させましょう。

## <ミクロハイク>

ちいさな生きもの  
(たとえばテントウムシ) の視線で、  
好きな場所を探検してみましょう。

虫眼鏡があればベストですが、無くてもその気  
持ちになって横から見るだけでもOK。

## <わたしの木>

心ひかれる木を1本みつけてください。

その木の前に立ち、目をつぶって、  
視覚以外の感覚をふるにつかって、  
じっくりとその木と対話してみましょう。

改めて目を開いた時の印象はどうですか。

## <狩人の訓練>

じっと動かずに、まわりの世界が  
あなたがくる前のように戻るまで  
静かに待ちます。

自分もまわりの自然の一部だということを意  
識しながら、まわりの様子をよくみつめてみ  
ましょう。

## <サイレント ウォーク>

自然のありのままの姿をみつめ、  
自然とのつながりを感じながら、  
しばらく静かに歩いてみましょう。

## <裸足で歩こう>

素足になって歩いてみましょう。  
ゆっくりと感触を味わいながら...

## <木のキャッチフレーズ>

木にキャッチフレーズをつけてみましょう。  
どんなキャッチフレーズがつかめますか。

## <宝さがし>

自然の宝ものをさがしましょう。  
全部みつからなくてもかまいませんよ。

- ・美しいもの一つ
- ・おもしろいもの一つ
- ・いい手触り一つ
- ・いいにおい一つ
- ・この場所のスペシャル一つ

## <季節からの招待状>

次の季節の兆しを探して見ましょう。

## <色いくつ>

自然を見つめてみましょう  
そこに幾つの色があるか  
数えてみましょう

## <フィールドパターン>

周囲を歩きながら、自然の中に隠れた形を  
いくつか見つけ出しましょう。例えば・・・

○ □ △ ☆

ハート型 網の目 X型 Y型  
放射状 何か面白い型 などなど

## <森の設計図>

あなたに自由にできる森があります  
その森には何が欲しいですか  
それが存在するためには何が必要ですか

それらが全てある森を想像してみましょう  
(紙が用意できれば設計図にしてみましょう)

## <自然へのインタビュー>

心にとまる自然物をひとつえらびましょう。  
そして、たずねてみましょう。

「いつからここにいるの？」

「何が楽しみ？」

「つらいことは？」

「仲間は？」

「いまどんな気分？」などなど..

## <バーティカルポエム>

この場所を味わい、  
浮かんできた短いことばを縦に書きます。  
それを頭に短い詩をつくりましょう

例：ふゆこだち

ふゆのひ

ゆっくりとあるく

こだちはしずか

だまってあるく

ちからみちてくる

## <森の色あわせ>

持っているもの・着ているものの中から  
何か色を決めましょう（1～3色）

周囲を歩きながら  
同じ色の自然物を見つけましょう

## <木の鼓動>

心ひかれる木をみつけたら  
木の鼓動を聞いてみよう

聴診器が無いときは、  
幹や枝に直接耳をあててみましょう  
木そのものを感じましょう

## <目かくし歩き>

周囲の安全を確認して目を閉じます

視覚以外の全ての感覚を動員して、  
静かに歩きます。

足下・周囲にあるものにさわってみるのも良い  
でしょう。寝転がってみるのも良いでしょう。

## <大地の窓>

お気に入りの場所をみつけて  
横になり、大地になって身体を動かさず  
上空を見つけましょう

適当な葉っぱがあれば、足の上・手の甲・顔の  
上などにのせるのも良いでしょう

## <わらしべウォーク>

草の葉一枚（木の枝一本など）を拾いましょう

拾ったものをよくさわり友だちになりましょう

歩きながら、より心ひかれるものがあつたら交  
換してゆきます。

前のものは、自然にかえします。

## <わたしの暦>

今このときの季節を感じましょう

季節を表す「暦」を創りましょう

例

「柔雨微温心」（やわらかな雨に心ふんわり）

「不如帰昼夜啼」（ホトトギスちゅうやなく）

## <ネイチャーチューニング>

ここの場の波長を感じます

自分の波長を場の波長に合わせてゆきましょう

## セルフカードの使い方

その1

用意されたカードを見て、その時その場にふさわしいと  
思うアクティビティーを実施する。

その2

カードを裏にしてシャッフル。適当な一枚を引いてその  
活動を実施する。（その場での実施がふさわしくなけれ  
ば、別の一枚を引けばいいでしょう）

注：活動の説明は、個々のアクティビティーを知ってい  
るものとして簡略化していますから、わからない場合は  
ハンドブックや、NGの書籍を確認してください。