

<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。