

一般社団法人レジリエンス協会 定例会

アウトドアと自然遊びが防災に繋がる



2015年9月10日(木)

有限会社 ビーネイチャー
長谷部雅一

有限会社 ビーネイチャー / Be-Nature School

●事業分野

- ・ひとづくり(教育/研修)
- ・場づくり(企画/プロデュース)
- ・しくみづくり(コンサルティング)



●個人向けスクーリング部門

- ・おとなの自然塾
- ・ファシリテーション講座
- ・その他イベント



●企業/法人向け事業

- ・アウトドアイベントの企画・制作・運営
- ・環境教育プログラムの企画・制作・運営
- ・野外研修(チームビルディング・コミュニケーション・ビジョンメイク)
- ・CSRコンサルティング
- ・メディック・ファースト・エイド 講習……他

長谷部 雅一（はせべ まさかず）



有限会社ビーネイチャー取締役

1977年4月5日生まれ。埼玉県出身。

亜細亜大学卒業。

2000年から丸一年をかけての世界一周の旅をする。7000メートル級の山からパタゴニアの大地、シンプルな営みの国から先進国まで、自然とひと、そして文化にふれあう。

現在もロングトレイルや秘境をザックを背負って歩く旅人。

多様性を大切に「人と自然と社会をつなげる」をテーマに様々な場作りを行っている。

<主な業務範囲>

- ・企業研修(主にチームビルディング)
- ・アウトドアイベントの企画・コーディネート・運営
- ・アウトドア雑誌の制作
- ・保育園/幼稚園のコンサルタント業務
 - 自然を通して幼児の心と身体を育み、自然観を養う
 - チーム作り、プロジェクト型プログラムを行い、社会性を育む
 - 園職員へのチーム作り、園内変革のための場作り
- ・救急救命(MFA)講師
- ・防災関連イベントの企画・運営・講師

<執筆/露出>

- ・小学館「DIME」にて、「退屈な会議を面白くする20の方法」ミニコラム連載中。
- ・エイ出版「フィールドライフ」にて「Back Packer's Workshop」毎号連載中。
- ・著書 ミクニ出版「ネイチャーエデュケーション」

その他雑誌、テレビなど、アウトドア、幼児教育、防災関連を主として多数のメディアにて活躍中。



● 今日のはなし

アウトドアや自然遊びがどうして防災に繋がるのかを、
様々な角度から皆さんへお話しさせていただきます

< 予定内容 >

- ・アウトドア？ 自然遊び？
- ・自然が持っている力～自然の特徴～
- ・アウトドア・自然遊びを考察する～脳科学的背景～
- ・アウトドア・自然遊びに関する社会的背景
- ・災害・事故・事件に対応するために必要な9つの力
(アウトドアの視点から)



アウトドア？自然遊び？

●アウトドア？自然遊び？

ここでいうアウトドアや自然遊びは以下の定義で進行します

アウトドア

- ・家の玄関を開けたら”アウトドア”

自然が存在する“外”全てをアウトドアとします

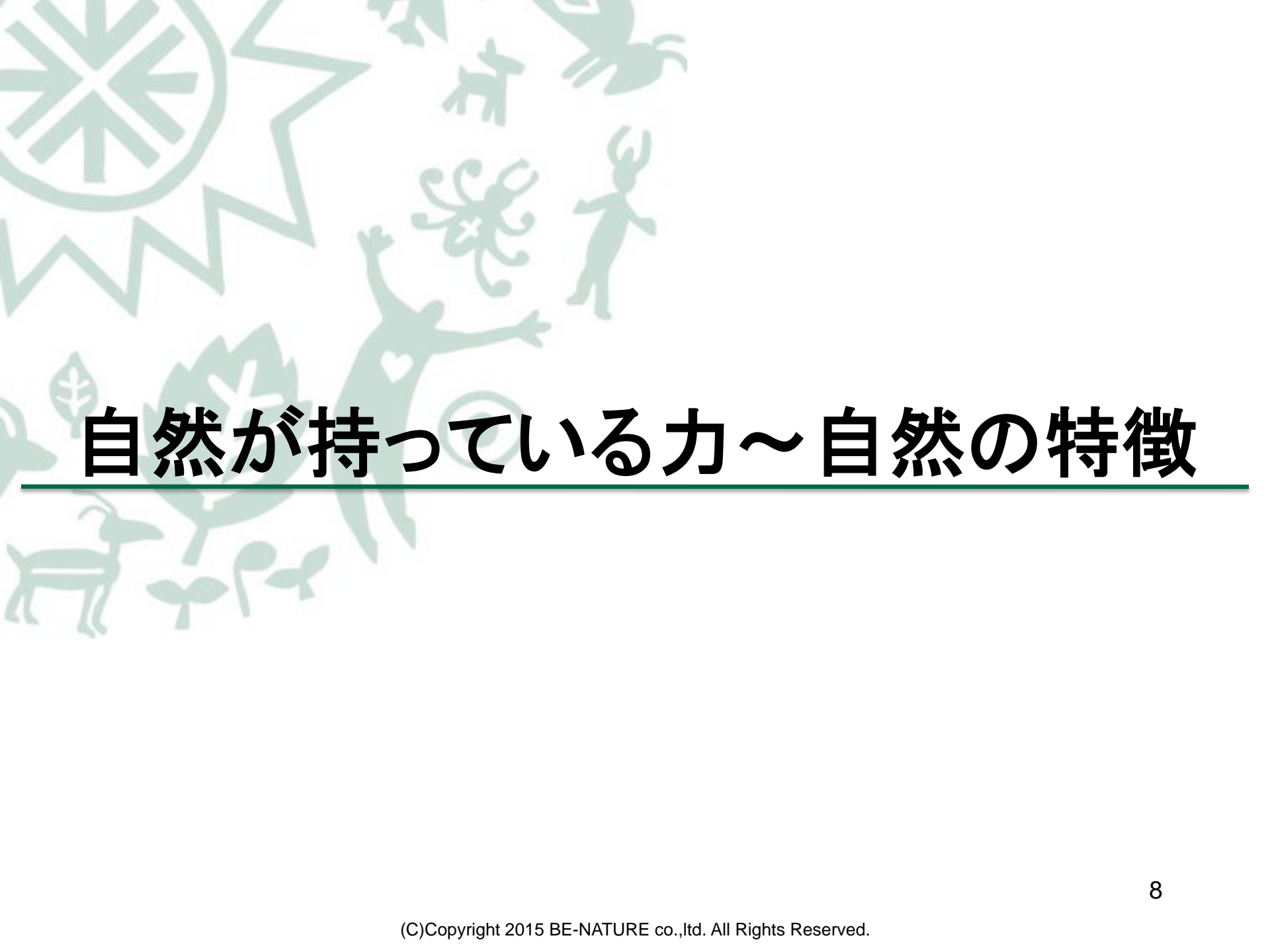
- ・散歩、ピクニック、バードウォッチング、キャンプ、登山、SUPなど、外で遊ぶ全てをアウトドアアクティビティーとします

※アウトドアアクティビティーは、難易度、かかる時間などでの線引きは一切無い

自然遊び

- ・自然の中や自然素材など自然と関わりながら遊ぶこと全て

=なんでもいい



自然が持っている力～自然の特徴

●自然が持っている力～自然の特徴

自然は.....

✓ 生きた世界である

- ① 様々な動植物が生存している

✓ 変化に富んでいる

- ① 気温が変わる(暑い、寒い、生暖かい.....)
- ② 天気が変わる(雨、風、嵐、雷、雪.....)
- ③ 明るさが変わる(明るい、暗い.....)
- ④ 様々な地形がある(海、山、川、草原.....)
- ⑤ 季節が変わる

✓ 人知を越えた存在である

- ① 危険な要素もある
- ② 平等である



●自然が持っている力～自然の特徴

自然体験・アウトドア遊びをすることで 自然が人間に与えてくれること

✓五感を刺激してくれる

①視覚・触覚・聴覚・嗅覚・味覚

✓危機管理の感覚

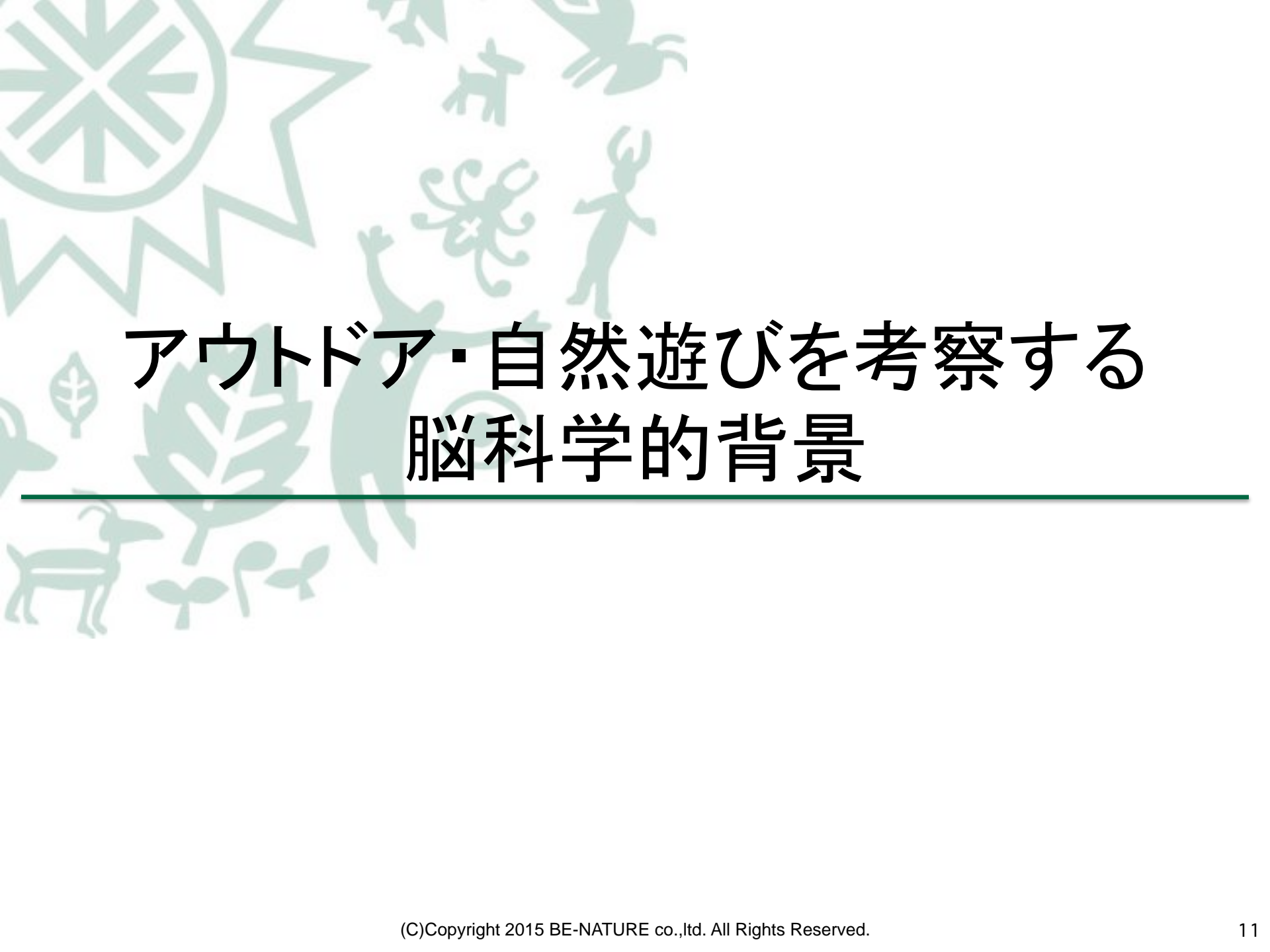
①環境の変化の察知・対応

②体調の変化の察知・対応

✓自然を読み取る力

①雲、時間、月の満ち欠け、動植物などから察知する





アウトドア・自然遊びを考察する 脳科学的背景

危険なこと、予測が出来ないことなどの「めんどうくさいこと」をした方が、脳が活性化する

道具を使ったり、自然の中で活動をすることで、脳内の「体性感覚」「運動野」が活性化されるといわれている

体性感覚

内蔵と脳以外の身体組織にある感覚器官によって生じる感覚。

- ・皮膚、粘膜、皮下組織などにあって外部からの機械的変形、温度変化を検出する
 - ・筋肉、腱、骨膜、関節囊、靭帯などにあって内部の運動器官の機械的変形を検出する
- 外からの様々な変化を感じる

運動野

前頭葉、感覚野、小脳などと連携して実際に筋肉を動かす電気信号を発生させる

→イメージした身体の動きを表現するための部分

自然体験・アウトドアアクティビティーを 一定期間続けると・・・

生きる力のポイントが上がる

危機回避・困難克服に有利な個人の内的資源・・・認知/行動特性(性格・考え方)

自制コントロールが上がる

自分の心、身体をおさえる/コントロールする

ちなみに・・・小さい頃に体験しておく、脳の根っこになる

→大人も、自然体験、アウトドアアクティビティーを行った際に、このころの体験を思い出
し、脳の刺激になる



アウトドア・自然遊びの社会的背景



文部科学省

新学習指導要領



生きる力

小学校：平成23年4月～ / 中学校：平成24年4月～ / 高等学校：平成25年度入学生～

生きる力を育むために、子どもたちの未来のために。

次代を担う子どもたちが、これからの社会において必要となる「生きる力」を身に付けてほしい。

「生きる力」を育むという理念のもと、知識や技能の習得とともに
思考力・判断力・表現力などの育成を重視しています。



ドイツの自然・森の幼稚園

就学前教育における世紀の幼稚園の代替物

ペーター・ヘフナー

佐藤 竺 訳

森の幼稚園に通っていた子供達は、普通の幼稚園を出た子供達と比べて、発育にどのような差が見られるのかが調査され、書かれた本。

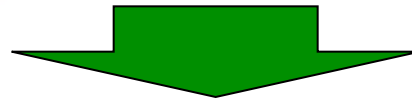
自然欠乏症候群？

<症状>

- ・ものごとに集中できない
- ・落ち着きがなくじっとしてられない
- ・友だちとうまく遊べない

※日本ではあまり注目されていないが、欧米で注目すべき問題となってきている。

※上記症状の子どもが増えて、学校では授業が成り立たないケースまで出ている。



カナダのブリティッシュコロンビア州では、
1週間に最低2時間は子どもを自然の中で過ごさせることを奨励している。

<その他>

- ・視力/視野の低下
- ・免疫力の低下
- ・基本運動能力の低下
- ・起床と就寝が遅い
- ・・・など

できるビジネスマンはウィルダネスへ行く

世界トップクラスのビジネスマンは、ウィルダネスへ行きます
自然から多くのことを学び、自己を見つめ、未来を考えます
そうすることで、ワークライフバランスを整えたり、地球やビジネスにおいて様々な変化に対応できる感覚を身につけています。

食事・観光

&

マラソン・ゴルフ・テニス

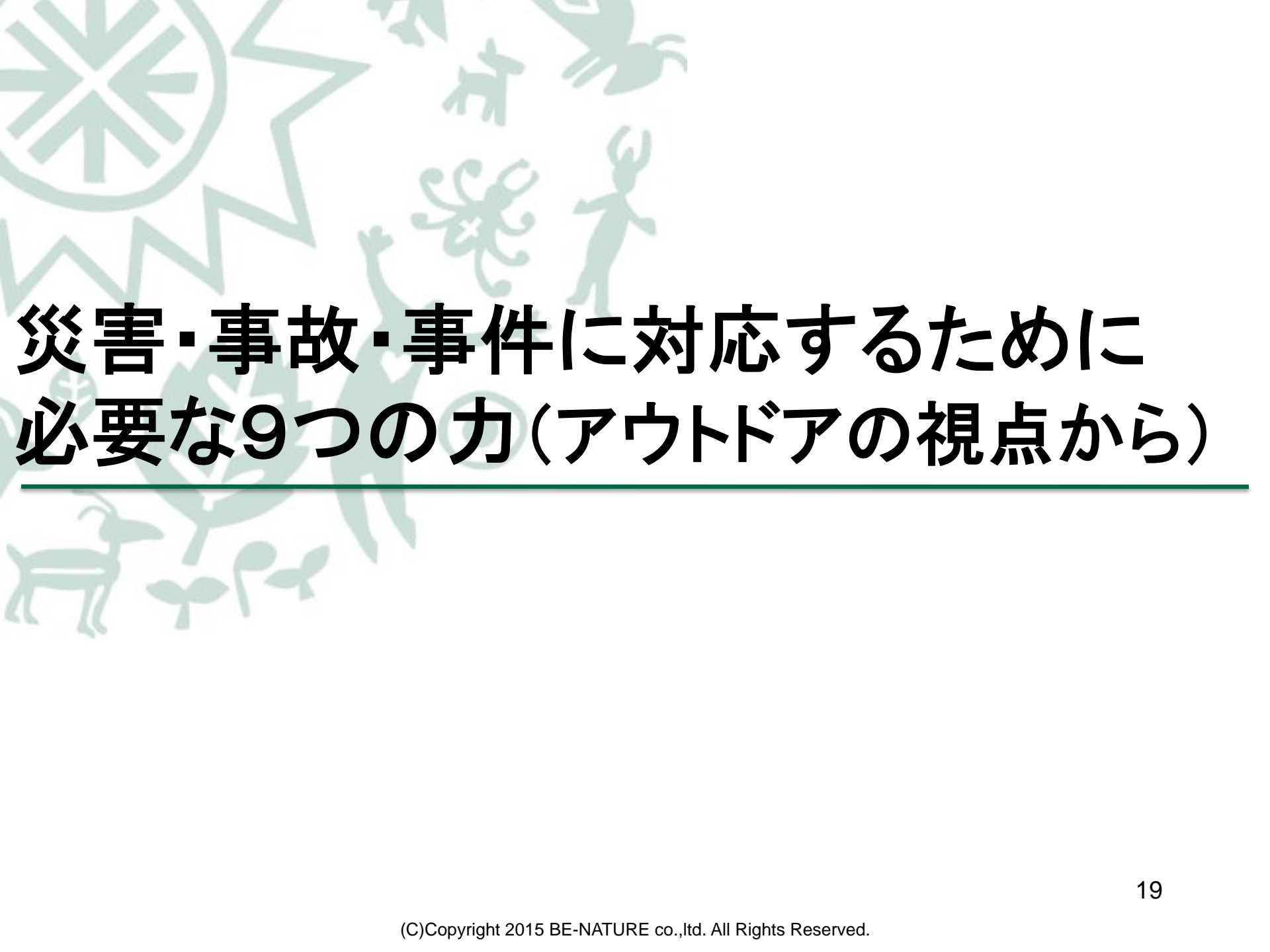
↓

トライアスロン・自転車・・

↓

ウィルダネスの世界





災害・事故・事件に対応するために 必要な9つの力(アウトドアの視点から)

●災害、事故、事件に対応するための9つの力

- ✓未然に防ぐ力・・・事故を事件にしない/危険予測
- ✓問題に対応する力・・・目の前の問題と向き合い、解決に努める
- ✓気持ちを落ち着かせる力・・・危険な要素もある
- ✓状況を把握する力・・・感情や勝手な予測では無く、事実を把握する
- ✓信念を貫く力・・・周りに影響されずに進む推進力 / SELF RESCUE FIRST
- ✓人を思いやる力・・・相手の気持ちに寄り添え、行動できる
- ✓チームで動く力・・・チームをつくり、大きな問題を解決させる
- ✓自分と向き合う力・・・自分自身に真摯に向き合え、受け入れられる
- ✓持っている技術を使う力・・・応急救護、ビバークなど