

4. 自然を感じるための10のヒント

ほっけん

じっくり 「みて」みよう

何気なく見すごしてしまう場所、通り過ぎていく道などにも、生き物たちのくらしがあります。一度立ち止まって、じっくり見てみましょう。



しずかに 「きいて」みよう

若葉がそよぐ音、鳥や虫の声、風が木を揺らす音などに、目を閉じて耳をすましてみましよう。



やさしく 「ふれて」みよう

ねばねば、さらさら、ぬるぬる、ざらざら、べたべた、ちくちくなど、いろいろな感触があります。やさしくふれてみましょう。

においを 「かいで」みよう

自然物にも、甘い、くさいなどのにおいがあります。葉っぱをもみつぶしてみても初めてにおいがするものもあります。そっと鼻を近づけてみましょう。

「味わって」みよう

アケビの甘さ、冬イチゴの酸っぱさ、柿の渋さ、唐辛子の葉の辛さ、センブリの苦さ、タケノコのえぐい味など、さまざまな味覚を感じてみましょう。

「なりきって」みよう

野生動物や虫になりきって自然を歩いてみると、違う視点で自然の不思議が観察できます。鳥やアリの気分になって身近な自然をみてみましょう。

「つくって」みよう

自然素材で楽器等を作ったりすることなどで創造性が広がります。身近な自然の中にあるものを使って絵を描いたり、何か作ったりしてみましょう。

継続的に 「育てて」みよう

生き物を育てることは、いのちの尊さを感じることにもつながります。継続して関わり、小さな植物も大切に育ててみましょう。

わかちあい、 ふりかえてみよう

わかちあうことで、新たな気づきが生まれたり、他者を認めたりすることができます。それぞれの発見や感想の発表や、ふりかえりの時間を持ちましよう。



やさしさをもって活動しよう

さまざまな発見を通じて、人間も自然の一員として生活し、多くの生き物とかわりあって生きていることを知ります。そんな大切な仲間たちとともに生きているという気持ちを、それぞれの場面場面で、また活動全体を通して持ち続けていきましょう。