

幼児のための自然体験プログラム集



**新** うおーたんの  
自然体験プログラム



滋賀県

# おもいやりのきもちを大切に

みなさんは、子ども時代にどんな自然遊びをしましたか。

川や湖で魚をつかまえたり、田んぼのあぜ道に咲いている花のにおいをかいでみたり、森や野原で虫を追いかけたりと、幼い頃に体験した自然の中での出会いや発見は、大人になっても忘れることのない大切なものです。

このため、県内の全ての子どもたちが、幼児期における身近な自然体験を通じて、豊かな感性を育み、いのちの尊さを感じたり自然と人間とのつながりを意識したりできることを目的として、平成17年3月に「うおーたんの自然体験プログラム集」を作成しました。

この間、このプログラム集を参考に県内の幼稚園・保育所において実践を積み重ね、それぞれの地域特性を活かした独自の実践プログラムづくりを行うとともに、幼児の自然体験学習を実践する指導者の育成を図ってきました。

策定から6年が経過し、実践プログラムが充実してきたことなどから、現場での意見をくみ取り、より効果的な自然体験学習ができるよう、プログラム集の見直しを行いました。

平成23年3月11日に東日本をおそった大地震や大津波は、自然の恐ろしさを実感させ、わたしたち人間は自然の中で生かされていることをあらためて気づかされました。また、人と人、人といきもの、そして人と自然との「つながり」や「絆」の大切さを考えるきっかけともなりました。

幼児期において、自然の美しさや厳しさにふれ、自然を知り、親しむことは他者への優しさや思いやりの気持ちを育むうえでとても大切なことです。

日本一大きな湖である琵琶湖を有し、周囲を山や森で囲まれた滋賀県は、奥深い歴史と自然豊かなフィールドを活かした体験学習にふさわしい場所です。この恵まれた環境の中で、「うおーたんの自然体験プログラム集」を活用いただき、幼児期からの価値ある自然体験により、子どもたちが自ら未来を切り拓く力を身につけてくれることを期待しています。

平成24年（2012年）3月

滋賀県知事

嘉田由紀子

# 目次

## 準備編

1. わたしたちの大切な思い出とつぶやき	1
2. 幼児期における自然体験学習のすすめ	2
3. 子どもたちにメッセージを届けよう！	4
4. シンボル（象徴）を活用しよう！	5
5. 自然を感じるための10のヒント	6
6. 自然体験に必要な保育の姿勢	8
7. プログラムデザイン	9
①下見のポイント	
②プログラム（あそび）の作成	
③プログラムをデザインする時の留意点	
8. 服装と持ち物	12
9. お役立ちアイテム	14
10. 気をつけよう！危険な動植物	17
11. 応急手当	18
12. 防災の心構え	20
13. 実践現場でよくある質問（Q&A）	22

## 実践編

14. プログラム集の活用にあたって	26
15. プログラム様式	28
16. プログラム一覧	30
17. プログラム集	
1 森・山・里山・社寺林をフィールドとしたプログラム	31
2 川・湖・池をフィールドとしたプログラム	73
3 田畑・野原・園庭・公園をフィールドとしたプログラム	91
18. ひろげよう！まなぼう！	118
①園で取り組もう！ 環境保全活動	
②実践でつかおう！ おすすめ絵本	
③記憶にとめよう！ 先人の知恵袋	

## 資料編

19. プログラム作成協力園・所・学校等一覧	121
20. プログラム集作成関係者一覧	122

# 1. わたしたちの大切な思い出とつばやき

みえるぞ、  
みえるぞ



これをならべて、次に・・・



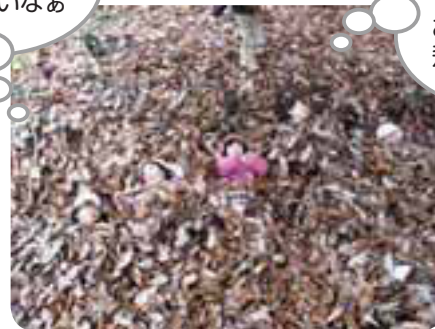
落ち葉の中は  
あったかいなあ

お空になんか  
飛んでるよ。



ドキドキしてきた

しー、  
しずかに！



## わたしたちの大切な思い出

琵琶湖にたたずむ水鳥を見つけたこと    琵琶湖で泳いだこと  
カブトムシの幼虫を夢中で探したこと    森の中で秘密の基地をつくったこと  
ホタルやリスたちと出会ったこと    雪合戦やかまくらで雪遊びをしたこと

………… わたしたちは幼いころ、自然の不思議や生き物たちとどんなふうに出会ったのでしょうか？

美しい自然の中での遊びやその中で発見した小さいのちの営みのすばらしさ、季節の移り変わりや人々のくらしが一体となって織りなす地域固有の伝統行事など、幼いころに日常生活の中で感動したさまざまな体験。それらの体験を通じて、わたしたちは自然とその恵みの中で生きていることを実感し、自然を大切にしなければという気持ちを持ち、行動を身につけてきました。

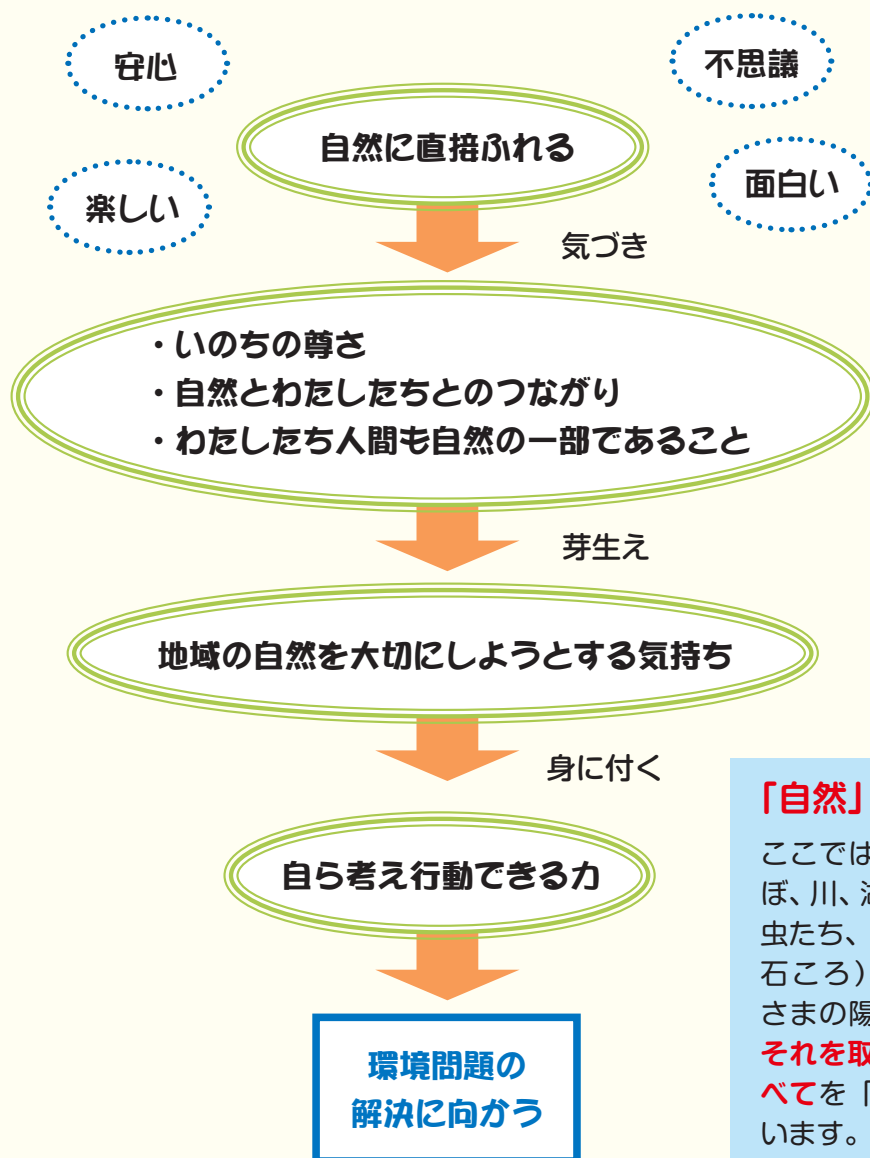
このプログラム集は、幼児期における身近な自然体験を通じて豊かな感性を育み、地域を大切に思う気持ちのめばえや環境を健全な姿で次世代に引き継いでいくために主体的に行動できる力を培うことをねらいとしています。

## 2. 幼児期における自然体験学習のすすめ

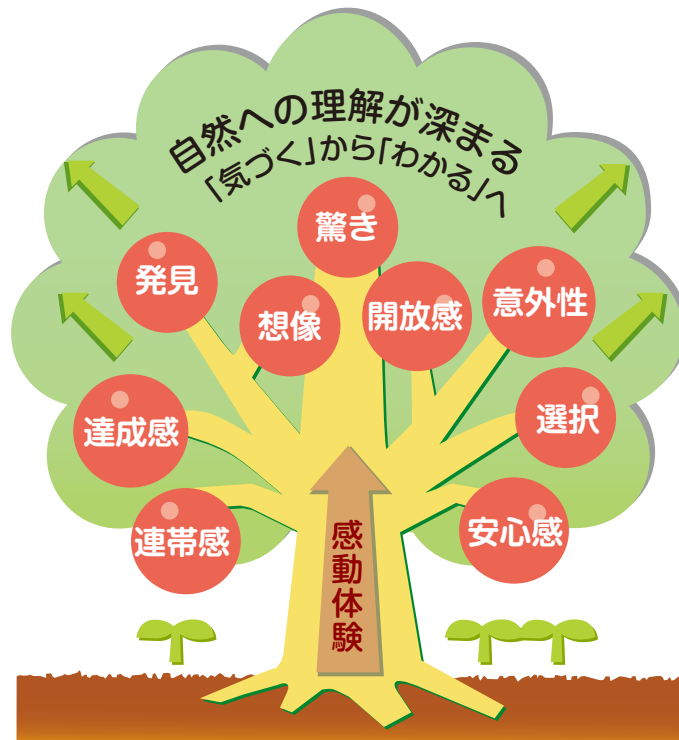
幼児期は、大人のすることや自ら体験したことを「ごっこ遊び」に発展させて興じます。保育者との日常生活の中でも、言葉の遣い方や接し方をよく見ています。家庭において「給食のお当番さんごっこ」や「お昼寝ごっこ」をする話は、よく聞きます。体験したことはストレートに脳にインプットされ、自分の行動に定着させる時期だからでしょう。

家庭や身近な地域社会において、家畜を飼っていたり、米や野菜、草花の栽培などされている場合、少しでも手伝いの体験があるか否かで、遊びの広がりも違ってくるものです。自然現象や社会現象への興味関心も深まり、体験が自信につながる発達の過程であり、まっすぐ物を見つめて考える力も出てくるこの時期に、自然体験学習をすすめる意義は大きいものです。

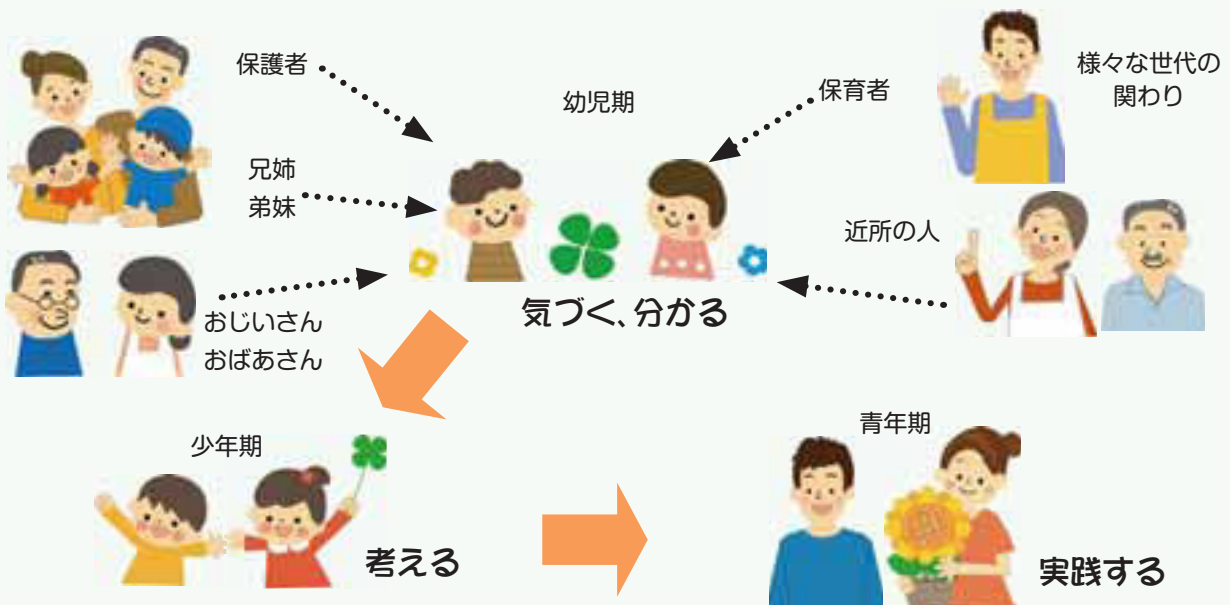
### 自然体験型環境保育の流れ



## 自然体験の「楽しさ」とは？



## 次のステージへの基盤づくり



幼児期において、体験を通じて自然の循環や自然と人の暮らしとのつながりを学び、周囲のさまざまな環境に好奇心を持つことは、小学校の低学年において取り組まれる生活科等の体験学習への円滑な継続につながります。そして、小学校の高学年になり、身近な環境に自ら関心を持ち、学び、理解を深める場面において、その体験が総合的に発揮されます。また青年期の課題を見つけ、行動の基盤につながります。

## 3. 子どもたちにメッセージを届けよう！

### 4つのメッセージ

- 豊かな感性を培ってほしい。
- いのちの尊さを感じとってほしい。
- 地域の自然を大切に思っしてほしい。
- 自ら考え行動できる力（生きる力）を培ってほしい。

### ～大切な意識～

#### 自然と人間のつながり

- ◆ 身近な自然の営みを知ろう。
- ◆ 自然の中で生きているものすべてが関わりあっていることを理解しよう。
- ◆ 人間も自然の一員であることを感じとろう。
- ◆ 自然物は有限であることを知ろう。
- ◆ 暮らしの中で、自然のバランスを損なわないための行動を考え、実行しよう。

### ～効果的な方法～

#### 五感をつかって自然を感じる

「みる」、「きく」、「におう」、「ふれる」、「味わう」などの感覚をつかって、全身で自然の美しさ、不思議さ、厳しさなどを感じとる。

#### 自然の中で楽しい体験をする

身近な地域の自然とふれあいの中で、驚き・発見・想像・達成感などを十分に得られるようにする。

→ p3 「自然体験の『楽しさ』とは？」参照

#### 四季を通じて関心を持つ

一本の木や一定の場所について継続して関心を持ち、四季を通じた移り変わりや自然の営みを理解する。

#### さまざまな人がかかわる

親や地域のさまざまな人たちとかかわりあいを持ちながら、自然とともに生きる知恵や工夫を学ぶ。

#### シンボル（象徴）を活用する

妖精や雷さま、言い伝えに出てくる生き物、または独自に創造したシンボル等、子どもたちになじみやすいキャラクターを活用する。

→ p5 「シンボル（象徴）を活用しよう！」参照

# 4. シンボル(象徴)を活用しよう!

妖精や雷さま、地域の言い伝えの中に出てくる生き物、または独自に創造したシンボル等、子どもたちになじみやすいキャラクターを活用すると、自然からのメッセージを託すことができます。そうすることで、神秘的でストーリー性のあるプログラムにすることができ、子どもたちが自然に対して親しみやすくなります。

また、シンボルを人が演じるときは、子どもたちがあまりよく知らない人（担任以外の保育者、地域の人、保護者等）が適しています。





## 5. 自然を感じるための10のヒント



### やさしさをもって活動しよう

1

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、多くの生き物とかが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、それぞれの場面で、また活動全体を通して持ち続けていきましょう。

2

#### 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。



3

#### 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



4

#### 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。



## 5 Senses



6

#### ゆっくり 「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、さまざまな味覚をゆっくり感じてみましょう。



5

#### そっと 「かいて」みよう

自然物にも、甘い、くさいなどのおいがあります。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。



7

### 「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見てみましょう。



8

### わかちあい、 ふりがえってみよう

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ょう。



9

### 「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。



10

### 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と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。



## 6. 自然体験に必要な保育の姿勢

### ～自然の中で子どもとがかわる大人の役割～

#### 共感・傾聴

子どもの「つぶやき」に耳を傾け、寄り添って話をしましょう。  
 子どもが名前を知らない草花をみつけて興味を持ったら「何に、にてるかなあ」等と子どもの「発見」に語りかけて一緒に考えてみましょう。

あれなんだ！  
○○○みたい？



#### 想像・創造



先を見通す想像力

生活の中で何気なく目にするものも状況から想定する力が求められます。

遊びの中で創造する

フィールドにあるものがどのようにして遊びの中で活用できるでしょうか。



#### 感性・センス

子どもたちが「きれい、不思議」と感じることを同じ目線でとらえられることが大切です。日頃から身近な物事の変化に敏感であるよう意識して感性を磨きましょう。子どもに自分の感覚・センスを押しつけないようにしましょう。



#### 柔軟性

子どもの集中力の途切れなど状況に応じて柔軟に対応しましょう。

継続することが大切

一つの自然体験・遊びを続けること、様々な体験を重ねることで、季節や天候の変化に気づき想像力・創造力を広げましょう。

#### 生き物の一員

私たちの身の回りには、多くの生き物が生きています。  
 自然体験から人間も自然の一員であり、生き物たちを仲間として大切にす気持ちの芽生えにつながることを意識しましょう。

#### つながりへの意識

自然の「食べる」「食べられる」の関係や水・空気・土などさまざまな物質の循環のしくみやつながりが、生き物の命や私たちの暮らしを支えていることを意識しましょう。

#### 変化を楽しもう

同じところを続けて観察していると、動植物が自然現象の変化やまわりの環境に応じて、生きるための工夫をしていることがわかります。  
 花が咲いたり木の実がなる時や、季節や天候の変化を楽しんでみましょう。

## 7. プログラムデザイン

自然体験型環境保育の「プログラムデザイン」とは、

- ①「自然体験型のプログラム（あそび）をつくること」
- ②「プログラムをつなげ、メッセージ性のある保育の流れをつくること」

の2段階があります。効果的にデザインするために、下見は大変重要です。

### ①下見のポイント（十分な下見が円滑なプログラムの実施にもつながります）

👉遊びのねらい・目的を定める。

👉まず自分が楽しむ。

「これはすごい！」「これは子どもに伝えたい」と  
思えることを発見する。

→p6「自然を感じるための10のヒント」参照

👉遊べるスペースが十分かどうか確認する。

👉発見したことをねらいと照らし合わせて絞り込む。

👉経路等の確認をする。

- ・地図なしでも迷わずに行けるか。
- ・トイレや休憩できる場所はあるか。
- ・お弁当を食べられる場所はあるか。
- ・雨宿りできる場所はあるか。 等

👉安全の確認をする。

- ・交通量や、安全に道を渡れるかどうか。
- ・ケガにつながりそうなものはどれか。
- ・触ったりなめたりすると危険な植物等はどれか。  
(例1) ウルシ：そばを通っただけでかぶれる人もいるが、そっと触れる程度  
ならかぶれることは少なく、葉の汁が付いたらかぶれる。  
(例2) 田んぼ：除草剤が散布されていないか確認する。
- ・緊急時（ケガ、病気、不審者等）の対応方法を想定し、準備をしておく。

👉下見で確認したポイントをメモや写真で記録する。

👉直前にもう一度、現地確認する。

天候などにより短期間に状況が変化してしまうことがあるので、可能な限り直前にもう一度  
現地を確認しましょう。



下見の様子

「危ないから」とむやみに遠ざける  
のではなく、危険回避の方法を考え  
る経験をさせることも大切ですね。

p17「気をつけよう！  
危険な動植物」参照



支援者(保育者)自ら葉を味わってみる



現地で得た情報をもとに検討中

## ②プログラム(あそび)作成

- 「3.子どもたちにメッセージを届けよう!」、  
「5.自然を感じるための10のヒント」、  
「6.自然体験に必要な保育の姿勢」 を踏まえて、具体的なプログラムをつくってみましょう。

### プログラム作成に必要な項目

自然体験型保育で実践する「あそび」をつくる際には、次の項目を目安に組み立てていきます。  
プログラム集を参考にして、独自のあそびをつくってみましょう。

→具体的な内容は、p30~のプログラム参照

#### 👉あそびの名称

自分たちの園(地域)で取り組むという意識を高めるために、園(地域)独自の名称を付けてみましょう。

#### 👉対象年齢

〇歳から〇歳まで、年少、年中、年長、異年齢 など

#### 👉目的・ねらい

子どもたちに何を伝えたいかを考えましょう。

#### 👉実施人数(支援者・幼児)

個人、グループ、クラス全体 など

#### 👉実施時間

午前、午後、30分、1時間 など

#### 👉フィールド(実施場所)

森、社寺林、里山、川、池、湖、田畑、野原、園庭、公園 など

※園外のフィールド(私有地や公共の敷地)を使用する場合は、必要に応じて事前に承諾を得ましょう。

#### 👉実施時期・季節

春、夏、秋、冬、一年中、雨天時、降雪時 など

#### 👉自然を感じるポイント →p6 p7「自然を感じるための10のヒント」参照

みる、きく、ふれる、においをかぐ、味わう、なりきる、つくる、育てる など

#### 👉活動内容

どのような手順で、どこで、何をするのかを考えましょう。

#### 👉準備物

事前に準備するもの、その場で準備するもの など

### ③プログラムをデザインする時の留意点

作成したプログラムについて、次の視点でチェックしてみましょう。

チェック Ⅶ

- 下見は十分にできましたか？ →p9 「下見のポイント」 参照
- 子どもが楽しめるものですか？ →p3 「自然体験の『楽しさ』とは？」 参照
- ねらい（子どもたちに何を伝えたいか）がはっきりしていますか？
- 安全に配慮されていますか？ →p9 「下見のポイント」 参照
- 流れ（人の動き、内容等）はスムーズですか？
- プログラム終了後のフォロー（園や家庭へ帰ってからの対応）を考慮できていますか？
- 天候（気温）に応じた内容になっていますか？
- 支援者（保育者）・保護者・地域の人々の理解と連携がとれていますか？
- 年間計画の中での位置づけはどうなっていますか？



## 8. 服装と持ち物

### 服装

#### 【晴れ日の服装】



帽子：黒っぽい色はハチの標的となるので避けましょう。頭頂部をしっかりと覆えるものにしましょう。

できれば日除けのあるものが望ましいです。

軍手

原則として…  
長袖、長ズボンを  
着ましょう。

必要に応じて…

長靴：水の中を歩く時は、ウォーターシューズやぼろ靴（できれば乾きやすいもの）でもよいでしょう。ゴムぞうりやサンダルは、ぬげやすく足が傷つきやすいので靴を履きましょう。

\*下見で確認した状況や天候に応じて、臨機応変に対応してください。例えば、かぶれやすい植物が多かった場合などは、少々暑くても肌が露出しない格好をさせましょう。

#### 【雨の日、雪の日の服装】



##### 雨の日

原則として…  
・レインコート  
：できれば上下が  
離れているもの  
がよいでしょう。  
・長靴

##### 雪の日

・防寒具・スキーウェアが望ましいです。できれば上下が離れているものがよいでしょう。（レインコートでも構いません）  
・長靴 ・スパッツ  
・手袋：スキー用の手袋等、撥水素材のものにしましょう。

\*レインコートの上衣やズボンで着衣を上からすっぽりと覆い、水や雪が入らないようにしましょう。

## 持ち物



### 支援者の持ち物／チェックリスト

リュックサックの中に以下のものを入れて行きましょう。

- |  |                          |  |
|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ビニール袋（ゴミ袋や採集用の袋）<br><input type="checkbox"/> 水筒<br><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ<br><input type="checkbox"/> タオル<br><input type="checkbox"/> ルーペ<br><input type="checkbox"/> 雨具<br><input type="checkbox"/> 図鑑・参考書<br><input type="checkbox"/> 白い布<br><input type="checkbox"/> おやつ<br><input type="checkbox"/> ビニールシート<br><input type="checkbox"/> 救急セット | P14～<br>「お役立ちアイテム」<br>参照 | <input type="checkbox"/> 連絡簿<br><input type="checkbox"/> 携帯電話<br><input type="checkbox"/> 着替え（時期や年齢に応じて）<br><input type="checkbox"/> 水を入れたペットボトル（洗浄用）<br><input type="checkbox"/> ホイッスル（合図や危険回避用）<br><input type="checkbox"/> ビニールやゴムの手袋<br>（使い切りタイプのもの）<br><input type="checkbox"/> その他（プログラムに必要な準備物など） |
|--|--------------------------|--|



#### 【必須】

- 消毒液（無色透明のもの）
- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 絆創膏
- はさみ
- 毛抜き
- 体温計

#### 【あれば便利】

- 綿棒
- 脱脂綿
- 湿布薬
- 包帯
- ホワイトテープ  
（ガーゼや包帯を固定するもの）
- ピンセット
- 目薬
- 虫除けスプレー
- 止血帯
- ポイズンリムーバー
- アイシング用品



### 子どもの持ち物



- 水筒

\*子どもの持ち物は水筒程度にとどめて、なるべく身軽に、活動しやすいようにしましょう。



## 9. お役立ちアイテム

### 魔法のめがね（ルーペ）



ルーペは小さな生き物や植物を観察するときに役に立ちます。レンズにお椀型のカバーがついていて、手の平に虫などを載せて上から覆うと、動きが速いものでもゆっくりと観察することができます。

お互いの目や肌、舌など、いろいろなものを見てみましょう。

### 変身！ 雨合羽

透明なビニール袋（ゴミ袋）があると便利です。

右の図のように3箇所を切り取り、輪になっている部分を2箇所切って開くと、即席の雨合羽のできあがりです。ひもになった部分を結び合わせて調節できます。



### 図鑑

草花、昆虫、野鳥などの図鑑で、興味を持った自然物を調べてみましょう。野外で活動するときは、首かけ式のハンドブックが便利です。

### 白い布やタオル

白い布やタオルを、拾い集めた落ち葉や木の実などの自然物を見るときに下に敷いておくと、色や形の違いなどが観察しやすくなって便利です。



## な～んだ袋（はてなボックス）

保育の中で五感を意識的に使うこと、特に視覚以外の感覚を意識することは、その後の感受性・情緒性の発育に大きな役割を果たします。ここで紹介する「な～んだ袋（はてなボックス）」は、簡単に五感を意識してつかうことのできるアイテムです。

自然物をボックスの中に入れて、さわったり、においをかいだり、音を聴いたりして、その自然物が何かを考え、同じものを探してくるといった簡単でドキドキするあそびです。

ここでは共通のあそびをいろいろなアイテムであそんでみましょう。

### 1 不透明な布袋



#### ふれる系

やわらかい布に木の枝や石、葉っぱ、木の実など、触った感覚が違うものを入れてみましょう。水気の多いもの（熟した果物、濡れた葉っぱなど）は袋に浸みるので避けたほうが良いでしょう。



### 2 半透明の容器やビニール袋



#### みる系

半透明であることからシルエットでさがしてみましょう。（ドングリや小石など）

#### におう系

香りの強い葉っぱを入れて、においを手掛かりにさがしましょう。（ヨモギやシキミなど）

### 3 お茶（のり）の缶



#### きく系

缶と自然物があたる音でさがしてみよう。石と木の実では音が違って聴こえます。

### 4 牛乳パック

#### きく系

缶とは違った音がします。



#### ふれる系

幼児にはちょうど良い大きさ・軽さでお手軽なアイテムです。



## 小動物観察箱（豆腐の容器）

豆腐の容器は、ミミズやダンゴムシ、水生生物などの小動物を入れて観察するのに便利です。

## おやつ

栄養補給や、プログラムの効果を高めるため、おやつを活用しましょう。干しぶどうやバナナなどの自然に近いものが良いでしょう。ただし、アレルギーを事前に必ず確認してください。

## 自然物ビンゴ

自然の中ではたくさんの不思議が発見できます。保育の中で、何かを見つける力は、多くの物事に興味関心をいただき、その後の洞察力・判断力にもつながります。ここで紹介するあそびは、ビンゴの要素と自然物を発見する要素を組み合わせたものです。ビンゴというと、どうしてもマスに書いてあるものをさがして持ってくるというように想像してしまいがちですが、持ってくれば自然を損ないそうな場合は、見つけたものの絵を描いたり、見つけた場所に案内してもらったりしても楽しく遊べます。ビンゴシートは9マスか4マスが適当でしょう。テーマ別にいろいろなアレンジを加えてみましょう。

### 1 かんじてビンゴ

マスに「つるつる」や「ねばねば」など触って感じる言葉を入れてみます。

子どもによって1つの言葉にもいろいろな感じ方がることが理解できますし、子どもたち同士も確かめ合うことができます。中央のマスには「ドキドキ」みたいな言葉を入れても良いです。

①ツルツルした はっぱ	④ほそながい はっぱ	⑦ギザギザした はっぱ
②においのする はっぱ	⑤だいすきな (ドキドキす る) はっぱ	⑧どうぶつのか たちのはっぱ
③ザラザラした はっぱ	⑥あながあいて いるはっぱ	⑨まるいはっぱ

### 2 葉っぱでビンゴ

「穴の開いた葉っぱ」や「黄色い葉っぱ」「ギザギザの葉っぱ」「音がなる葉っぱ」などさまざまな感覚をつかったビンゴが楽しめます。さまざまな葉っぱが見つかることで、葉っぱ1枚にも尊いのちがあることを知り、その葉っぱが自然の循環の中で果たす役割に気づきます。

### 3 お名前ビンゴ

石・枝・葉っぱ・土・ミミズ・木の実（鳥や小動物の食べ物や食べあと）など、名前でビンゴをすると、その名前の自然物の長が理解できます。慣れてくれば「マツの葉っぱ」や「サクラの皮」など園周辺にある植物の名前をマスに入れてみるのも身近な自然に目を向けることができます。

### 4 自然物イエス・ノービンゴ

自然物でないものもマスに入れてみます。缶やビンなど自然の中で捨てられているゴミについても自然物と比較し、考えるきっかけになります。

# 10. 気をつけよう！ 危険な動植物



**オオスズメバチ**  
カブトムシなどが集まる樹液に昼間よく集まってきます。7月～11月が要注意です。



**キイロスズメバチ**  
低山地に多く、木の枝や崖、軒先や地中などいろいろな場所に巣を作ります。7月～11月が要注意です。



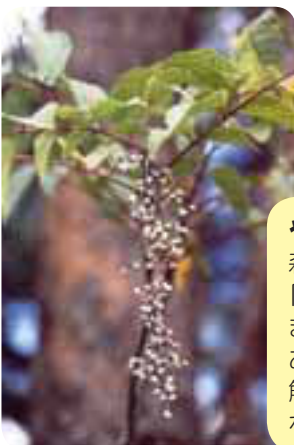
**イラガ**  
サクラ、モミジ、ヤナギ、カキなどに付きます。7月～10月に現れ、9月～10月が要注意です。



**ヤマビル**  
森の木の葉の上や落葉の下に潜んでいます。体重の10倍の血を吸うことができ、たっぷり吸うまで離れません。吸着している時に無理にとらないようにします。



**マムシ**  
平地にも山地にもいて、田畑の縁や谷川のかたわらによく見られます。踏んだり、つかんだりしなければ、まず攻撃してこないでしょう。



**ヤマウルシ**  
森に生える落葉低木、「タラノキ」に似ていますが、茎はトゲがありません、樹液に触れると皮膚がかぶれやすくなります。



**ヤマハゼ**  
「ヤマウルシ」に似ていますが、葉がそれより長く、両面に毛が生えています。樹液に触れると皮膚がかぶれやすくなります。



**イラクサ**  
草全域に長いとげ状の毛があり、触るとはげしく痛みます。



**ツタウルシ**  
森の陽当たりのよいところに生えています。過敏症の人は、雨の日、下を通っただけでかぶれることもあります。

写真提供：青木 繁さん

# 11. 応 急 手 当

👉さまざまな場面を想定して、支援者間であらかじめ役割分担をしておきましょう。

- ① 手当をする係
- ② 連絡係
- ③ 他の子どもを安全な場所へ誘導する係

👉応急手当をする際には、子どもに声をかけて励まし、安心させましょう。

👉必要に応じて医療機関へ連れて行きましょう。

👉緊急時には救急車を利用することも検討しましょう。



## すりきず・きりきず・さしきず

- ① 傷口に泥などの汚れがついている場合は、まず水道水やペットボトルの水などでよく洗い流します。  
→毛先のやわらかい歯ブラシなどを使うと洗いやすいです。
- ② 消毒液で消毒します。  
→消毒液は、傷口の状態がわかりやすい、無色透明のものが望ましいです。
- ③ 傷口を絆創膏やガーゼで保護します。

※出血が多い場合は、傷口を清潔なガーゼや三角巾などで強く押さえて止血をし、すぐに医療機関へ連れて行きましょう。

## ねんざ 脱臼 骨折

### 【ねんざ】

冷しっぷを行い、安静にさせます。

\*足首などは、痛みが強い場合、無理に靴を引っ張ることはしないで、はさみで靴を切り取ります。ねんざ部位の障害をかえて悪化させますので、屈曲した患部を元に戻そうとして、もんだりしてはいけません。

痛みがはげしいときは、骨折のあることが考えられますから、すぐに医療機関に連れて行きましょう。

### 【骨折】

骨折した部分に副木をあてたり、包帯でとめるなどして動かさないようにして、すぐに医療機関に連れて行きましょう。

### 【脱臼】

関節を元の位置にはめなおす（整復）だけで良いのですが、なかなか難しいです。また、脱臼とともに骨折を伴っていることがありますから、骨折の場合と同じような要領で、患部を固定して、すぐに医療機関に連れて行きましょう。

\*出血のあるときには、冷しっぷを施し、包帯をややきつめに巻いて、患部を高くします。出血も少なくなり、同時に痛みも軽くなります。

## 突き指 肉ばなれ

### 【突き指】

簡単な突き指は、ハップ剤か冷しっぷを行います。指関節の脱臼を起こしている場合は、曲がった指先を真っ直ぐに強く引っ張れば、外れた関節はすぐ元の位置に整復されます。

\*重くなると、靭帯が切断される場合もあり、すぐに医療機関に連れて行きましょう。

### 【肉ばなれ】

腱または筋肉皮下の損傷ですが、この場合にはマッサージは禁物です。安静にして冷しっぷを行います。

## 熱中症（日射病、熱射病）

①日陰など、涼しく風通しの良いところに寝かせ、衣服をゆるめて身体を冷やします。

顔色が赤いとき → 頭を高くして寝かせます。(頭にのぼった血を下げる)

顔色が青白いとき(貧血) → 頭を低くして寝かせます。

②体温が下がったら、薄い食塩水やスポーツドリンクを飲ませます。



## 危険植物による被害

- ・かぶれは、素早く大量の水道水やペットボトルの水などでよく洗います。
- ・トゲは、刺さったものを毛抜きなどで取り除き、水道水やペットボトルの水などで洗い流します。

## 危険動物による被害

### 【毒ヘビ】

①動き廻ると体内への毒の拡散が早くなるので、まずは被害者を安静にさせます。

②速やかにポイズンリムーバーなどで毒を吸い出します。

→口で吸い出す方法は、口の中の傷から毒が回る場合があるのでなるべく避けます。

③かまれたところより心臓に近い部分に止血帯を巻き、病院に運びます。

→静脈が浮き上がる程度の強さで巻きます。

### 【ハチ】

①すぐに現場や巣から遠ざけます。

②針が残っている場合は、速やかに根本から毛抜きや爪などでそっと抜きます。

→針についている毒液の入った袋をつまむと、針の中の毒をさらに注入することがあるので注意します。

③刺された部分をつまんで毒を押し出します。

→口で吸い出す方法は、口の中の傷から毒が回る場合があるのでなるべく避けます。

④消毒液は水に溶けやすい性質があるので、傷口を水道水やペットボトルの水などでつまむようにして洗い流します。

⑤患部をよく冷やします。

⑥虫刺され薬があれば塗っておきます。

→刺されてから20分ほどしても異常がないようなら、ひとまず安心と考えられます。

### 【毛虫やドクガ】

①粘着テープなどを当てて毛針を抜くか、流水で洗います。

→ごしごし洗うと毒毛を皮膚の中に押し込むので、軽く触れる程度に洗います。

② 患部を冷やします。



## 12. 防災の心構え

自然体験をすすめる上で、様々な災害の現場に出くわす可能性があります。災害の兆候や避難の方法を知り、自然体験を安全に実施しましょう。

まずは、身近な危険を予測し、大規模な災害へとつながるリスクがあるといった意識をもち、早めの対処をしましょう。

### ■予測しよう！身近な危険

#### ●急な増水

増水とは、上流の大雨による河川の急激な水位上昇現象をいいます。

- 前兆：上流の山が曇っていると、上流に降った雨が急激に流れてきます。また急に水が濁ったり、ペットボトル、流木などの漂流ゴミが急に増えたり、水が冷たく感じるようになります。低気圧が近づいて、風が強まり、雨が強くなる等の前兆を逃さないようにしましょう。
- 避難方法：まず、川からあがります。川下方向ではなく、川の流れと直角の方向に逃げます。国土交通省川の防災情報ホームページ (<http://i.river.go.jp/>) には、各地の雨量、河川水位等情報、ダム放流、洪水警報情報等があげられています。プログラム実施前や実施中に天気予報とあわせて確認しましょう。

#### ●突風

突風とは、前線の通過や低気圧、積乱雲などにより、激しい風が吹くことをいいます。

- 前兆：寒冷前線の通過や急激な気温の低下、積乱雲や激しい雨などの前兆を逃さないようにしましょう。
- 避難方法：まず、地面に伏せ、できるだけ低い姿勢をとり、風を受けないようにしましょう。長びきそうであれば、低い姿勢のまま移動しましょう。また、まわりの木々が折れたり、砂ぼこりがあがったりと思わぬ事故もあります。強い建物に入ることをおすすめしますが、近くになれば、風よけとなる岩などの近くに避難すると良いでしょう。

#### ●落雪、つらら

落雪とは、屋根や樹木に積もった雪が落ちてくる現象をいいます。雪だからと言って過信せず、何トンもある雪の塊が落ちてくることを想定しましょう。

- 前兆：積雪後の雨や急な気温上昇時に注意しましょう。また、圧雪の上に積もった柔らかい雪に注意しましょう。柔らかい雪が滑り落ちて来ることがあります。また、屋根の軒先にできるつららも危険です。
- 避難方法：まず、積雪後に屋根の下や樹木には近づかないことが大切です。可能であれば、雪下ろしや軒先のつららの除去を行っておきましょう。

## ■ 備えよう！大規模災害

土砂災害の多くは雨が引き金になって起こります。長雨や大雨で危険だと思ったら、早めに避難しましょう。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら十分な注意が必要です。

### ● 土石流の前兆

- a 「山鳴り」「地鳴り」がする。
- b 川や沢の流れが濁り、木が流れてくる。
- c 雨が降りつづいているのに、川の水が減る。



### ● 地すべりの前兆

- a 池の水がにごったり、減ったりする。
- b わき水が増える。
- c 地面にひび割れや段差ができる。



### ● がけ崩れの前兆

- a 小石がパラパラと落ちてくる。
- b ひび割れができる。
- c 斜面から水が湧き出る。



出典：NPO法人砂防広報センター発行「土砂災害から身をまもる（砂防副読本）」

## トピック

### ■ 雷から身を守り、安全な場所に避難しましょう。

雷は、雷雲の位置次第で、どこにでも落ちます。木立など近くに高いものがあると要注意です。木の全ての幹、枝、葉から3m以上は離れましょう。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。

電柱などの高い物体がある場所は、頂点を45度以上の角度で見上げ、5m以上離れた範囲（保護範囲）に逃げます。

また、山や丘の上の高いところや園庭や湖岸などの開けた場所は、人に落雷しやすくなります、できるだけ早く安全な場所に避難して下さい。

園舎や山小屋、自動車、バスの中は比較的安全な場所です。可能であれば、雷の活動が止み、20分以上経過してから移動しましょう。



参考：気象庁HP (<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/toppuu/thunder4-3.html>)



## 13. 実践現場でよくある質問 (Q&A)

滋賀県では、地域の幼稚園・保育所を会場として、保育者を対象に幼児期における自然体験プログラムのデザイン・展開方法への指導をはじめ取組の支援を進めてきました。

この「実践現場でよくある質問 (Q&A)」は、それらに参加された保育者、保護者の方々の声をもとにまとめています。

### 【保育者編】

**Q1.** 雨の日の戸外での遊び方、またどのような遊びが展開できますか。

**A.** 雨具を身につけて、ダイナミックに水たまりの上を走ってみたり、葉っぱの裏などに隠れている虫を探してみるのも楽しい活動ですよ。

**Q2.** 生き物が死んでしまった時、どうすればいいですか。(特に三歳児くらいだと、喜んでつかまえても手でぎゅっと握りつぶしてしまう場面も多く見られる。)

**A.** 「死」とは何かを考えるきっかけですね。言い換えれば「生きている」ってどういうことかを考えてみることにもつながります。土に埋めて、「死んだら、自然にかえっていく」ことを感じさせましょう。

**Q3.** 自然物を必要以上に採ろうとしたり (虫なども同様)、木になっている実を採ろうとしたりする場合、どうしたらいいでしょうか。

**A.** 自然のバランスを考え、必要以上に採らないようにしましょう。自然のものは有限であること、何が自然の中で必要な役割を担っているかを考えましょう。たとえば、ドングリの実は、小動物の食べ物にもなるし、芽が出て、木になっていく新たな命でもあります。

**Q4.** 園のまわりに自然に触れられる場所が少ないのですが (園を一步出ると、大通りで散歩もゆっくり行けない)、自然を身近に感じるためにはどうすればいいですか。

**A.** 園のまわりで一番自然に触れられる場所は「園庭」でしょう。園庭の木々や草花はもちろん、栽培している植物に触れたり、近所の庭木を眺めてみてください。また地域に神社があれば、神社には自然がいっぱいですから訪れるのも良いでしょう。



**Q5.** 草花を使って遊ぶ時に草笛を作ったりしていますが、外に生えている草にはどんなものがかかっているかわからない、汚いと敏感になられる保護者もいます。保護者にはどのように伝えていくと理解してもらえるでしょうか。

**A.** 気をつけなければならないのは、毒性のある植物を触らないということです。「汚い」には個人差もあるでしょうから、説明してもあまりにも過剰な反応を示されるようなら、無理に草笛にはせず、触れた後は必ず手洗いをするといった対応をとると良いでしょう。

**Q6.** アレルギーの子どもと一緒に出かける時（雑草などにも弱い）配慮する点、持っているの良いものはありますか。

**A.** 葉っぱに触れるだけでかぶれる子どもにはできるだけ触れさせないようにする配慮が必要です。自然物に触れたとき個々の子どもがどのようになるかを普段から把握しておきましょう。持ち物については p13を参考にしてください。

**Q7.** 園庭で見つけられる生き物の種類が少なく、（だんご虫・チョウ・せみ・バッタ・とんぼくらい。）また、住宅街で家庭のまわりにも園のまわりにも、生き物に触れる場が少ない環境にあります。小動物に触れられるように、保育者が採ってきて飼育し触れる方が良いのでしょうか、それとも自然のままに任せて園庭で子どもが触れられるものに触れていくだけで良いのでしょうか。

**A.** 基本的に各園での判断になりますが、どちらの方法も生命の尊さを感じられるよう保育をすすめる必要があります。あるがままの自然を観察する場合は園庭に逃がし、1個体の生態を観察する場合は、飼育し良い環境とはどんな環境かを子どもたちと一緒に考えてみましょう。

**Q8.** 散歩に出かけた時など、見つけた草花を見つけて「いい匂いの葉っぱ」「ハート草」など子どもたちなりに特徴を捉えて名前をつけています。その後、子どもたちと一緒に図鑑で調べて正式な名前を伝えることもありますが、分からないこともあります。必ず正式な名前はきちんと伝えた方が良いのでしょうか。

**A.** まずは名前からではなく、五感で感じ、特徴をとらえたうえで、興味関心がでてきます。その時に名前を図鑑等で一緒に調べ、最終的に正式な名前がわかるのがよいでしょう。もし、名前がわからなければ、「先生は○○だと思うけど、調べておくれ」と応え、博物館や自然体験施設の職員に尋ねてみると良いでしょう。

**Q9.** 春や秋などは戸外で遊んだり、散歩に出かける機会も作っていますが、どうしても冬は室内で過ごしがちです。雪遊び以外で、冬の自然を感じられる遊びや方法はありますか。

**A.** 冬こそ自然を存分に感じられる季節です。「寒い」という厳しい条件下であたたかい場所を探しながら、生き物がどのように工夫し、冬を越しているかを考えたり、落葉樹は美しい木の姿を見せてくれたりして、かえって野鳥やリスなどに出会う確率も増してきます。雪に残る動物の足跡を探せるのも冬ならではの楽しみ方です。

## 【保護者編】

**Q1.** 生き物に興味はあるけれど、つかまえたらかまえて世話をしてくれないのですが、どうしたら良いですか。(父親は死ぬのがかわいそうだと言い、逃がすように子どもに話をします。私は、飼う経験も大事だと思っています。どちらが良いのでしょうか・・・。)

**A.** どちらも大事ですが、子ども自身が生き物を大切に想い、飼育する意思があることが大切です。その時は最後まで世話をすることを約束して、飼育すると良いでしょう。

**Q2.** ゲームばかりして戸外で遊びたがらないのですが、どうしたら良いですか。

**A.** 室内でするゲームと同様に、まず野外での自然遊びが楽しいものであるという体験をさせてあげてください。親子で自然遊びを楽しむことにより、子どもが戸外での遊びに目をむけるようになります。

**Q3.** 虫であっても、死ぬという言葉が簡単に使ってしまう我が子に生を伝えていくことの難しさを感じます。虫が死んだ→土に埋めようではなく、命の大切さを伝えていくのが難しいです。虫だけでなく、花なども同じくですが。

**A.** 土に埋めることの意味「死を悼み、次の命に引き継ぐために埋める。」を教え、命の尊さを感じることが大切です。

**Q4.** 親自身、虫が苦手な触れません。子どもには、いろいろな虫や自然に触れてほしいとは思いますが、どうしたら良いですか。親が虫を苦手をしていると子どもも苦手になるのでしょうか。

**A.** たとえ親が虫に触れられなくとも、その気持ちがあれば大丈夫です。触れられるきっかけをつくれば、子どもは自然に親しむようになります。

**Q5.** 川で魚つかみなどをして遊んでほしい・・・その反面、危ないので子どもだけで行かせるのは不安です。どこまで一緒にしてどこまで目を離して良いのか距離感が難しいです。危険だと思い、制限をしてしまうことも多いです。もっといろいろな経験をさせたいという思いはあるのですが・・・。

**A.** 川で目を離すのは大変危険です。親子で一緒に自然体験するようにしてみてください。

**Q6.** 自然に触れるといっても、家のまわりを散歩する程度で具体的にどのように子どもたちに伝えていったら良いのかわかりません。自然に触れる時のポイントなどを教えてもらえると嬉しいです。

**A.** p6「自然を感じるための10のヒント」を参照してください。



# さあ！プログラムを つくってみよう！



# 14. プログラム集の活用にあたって

このプログラムは、大きく3つのフィールド（実施場所）別に分類しています。しかし、必ずしもそのフィールドでないとできないというわけではありません。プログラムをデザインするにはこれらを参考としながら、自由にアレンジしてみてください。

アレンジするにあたっては、発達段階（プログラムの理解度、身体的な発育）、支援者の人数、天候なども考慮し、活動にスパイスを加えながら、取り組みやすいプログラムをデザインしていくことをお勧めします。また、一つの活動をひろげたり、いくつかの活動を組み合わせたりすることで、保育の時間にあわせて半日や1日の活動にしたり、流れのあるプログラムにすることも考えられます。

## 記号等解説

**【フィールド（実施場所）】**



森・山・里山・社寺林など

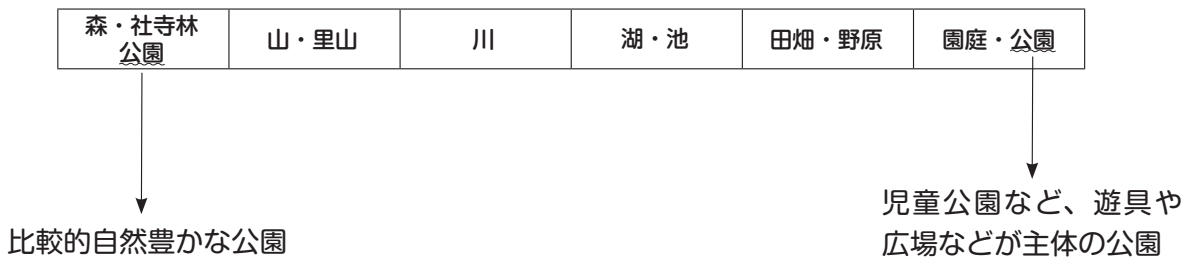


川・湖・池など



田畑・野原・園庭・公園など

フィールドは、さらに下記のような分類でわかりやすく示しています。



## 【実施可能時期（季節）】



春



夏



秋



冬



一年中

## 【自然を感じるためのヒント】 →p6 「自然を感じるための10のヒント」 参照



みる



きく



ふれる



かぐ



味わう



なりきる



つくる



そだてる

## 【対象年齢】

年 少：3～4歳    年 中：4～5歳    年 長：5～6歳

## 【参加者のめやす】

支援者の最低人数と、それに対する幼児の人数（最低人数～最高人数またはグループ内の人数）を表示しています。ただし、人数はあくまで参考程度として、状況に応じて計画してみましょう。

..... 冊子活用のアイデア .....

・白紙のプログラム様式を付けています。必要に応じて利用しましょう。

# 15. プログラム様式

プログラム名							
対象年齢							
ね ら い	メッセージ						
	発見・体感 できること						
参加者のめやす	幼児 人 / 支援者 人						
実施時間							
フィールド							
	森・社寺林 公園	山・里山	川	湖・池	田畑・野原	園庭・公園	
実施可能時期							
自然を感じる ためのヒント							
時 間	活 動			●配慮・アドバイス    ◎アレンジ			

時 間	活 動	●配慮・アドバイス    ◎アレンジ
【園や家庭へ帰ってから】		
準備物・教材等		



# 16. プログラム一覧

## 1 森・山・里山・社寺林をフィールドにしたプログラム

1. ミラクルはっぱで遊ぼう	32
2. えだ枝ツンツン葉っぱ	34
3. さわってごらん、木の声が聞こえるよ!	36
4. はじめての冒険	38
5. 森の中でみつけた!	40
6. ふわふわ、さくさく、木~もちいい	42
7. あきのとおりみち	44
8. さがしてみよう! 集めてみよう! 作ってみよう!	46
9. 木となかよし	48
10. 耳をすまそう、探してみよう!!	50
11. オータムビンゴ (四季を通してできるビンゴゲーム)	52
12. 森のジャンケン	54
13. みんなでスクラッチ!!	56
14. ぼくもわたしも、みんなモグラ!	58
15. きいてみよう 森の声	60
16. 森の妖精の贈り物を探そう	62
17. 森の中で忍者になろう!!	64
18. いのししに変身!	66
19. 森のカレークッキング	68
20. “ナッチュのはやし” はみんなのワンダーランド	70

## 2 川・湖・池をフィールドとしたプログラム

1. ゴールに向かってプカプカリン	74
2. さかなに变身	76
3. 宝石さがし	78
4. 見て・さわって・不思議体験	80
5. プカプカ・サラサラ・ザー!	82
6. みずべのいきもの なにがいる?	84
7. 作ってみよう! 石ころ動物園	86
8. ヨシと仲ヨシ	88

## 3 田畑・野原・園庭・公園をフィールドとしたプログラム

1. 土っておもしろいな	92
2. におってさわってなんでしょう?!	94
3. なぁにタッチ?	96
4. 見てみよう! 雪の結晶	98
5. コスモスの宝物	100
6. どこからくるの? びわこの水	102
7. どんぐりころころ	104
8. 田んぼで電車ごっこ	106
9. みんなで わら笑 うんどうかい!!	108
10. 園庭の宝石さがし	110
11. 虫さんのステキなお家をつくろう	112
12. みんな生きているんだ	114
13. 葉っぱコンテスト	116