

みらいく木育レター

みらいくの木育テーマ

「自然と遊びながら 自然から学び 自然と共に心と体が育つ」



ケアリングフォレスト ～保育士のための里山研修～

2026.3
つちざわの森

山桜の小枝を小さくカットし、森のストーブの上で煮詰めて作った染液。桜の香りが広がります。



森でケアされる体験から

『ケアリングフォレスト』はつちざわの森を運営するヘリテッジキーパーに協力する形でみらいくらボも一緒に開発しているプログラムです。今年度から来年度にかけてはモニター開催でみらいくの先生たちに受講していただいています。この研修の大きな目的は2つ。

1. 日頃、他者をケアし支援している保育士が、森林浴などの自然体験を通してケアされることを通して、保育について振り返り、視野を広げる機会とする
2. 森林の基礎的な知識および多様性や循環など体験から得た学びや、日頃の保育を振り返り得た気づきを、日常の保育に活かしていく

研修は体験と座学、グループワークで構成されています。間伐体験・森林浴・草木染といった里山ならではの五感を使った森林体験では、保育士という役割を離れ五感を開いて体全体で森を感じ、グループワークでは日頃の保育で気になった場面についてリラックスした雰囲気の中でリフレクションを行いました。2回目、3回目と進めていく中でどのような気づきを得られるか楽しみです。何より先生たちの笑顔が明日の保育につながることを期待しています。

保育者のための里山研修@つちざわの森

「こうあるべきと思うってしまう敵しい自分がいるが、少し余裕を持って相手が何を望んでいるのか考えることの大切さを学んだ」「自然に入って落ち着いた環境だと自分も周りの人も自然に心を開いてリラックスできると感じた。現場でも落ち着いた環境づくりをしてリラックスした状態で子どもたちと関わりたい」



←里山についての講義

杉の間伐体験→

なぜこの木を切るのか、どうやって切るのか説明を受けた後、全員でロープを引っ張って木を倒した。メキメキ鳴る音、花粉が爆弾のように降ってくるのも目撃して大歓声が上がった。花粉の量に驚き！！



←↑・森林浴

森林ファシリテーターの案内の元、森を散策しながら様々な発見をしていった。鳥や風の音を聴き、土の香りをかぎながら地中の微生物たちに思いを馳せ、木の実や葉の香りを嗅ぐ。気になったものを共有したり、リラックスしながら自分を見つめたりする時間も。

↑間伐体験

杉の切り口を触ったり匂いを嗅いだりして、生きている木を実感した。間伐した木を利用するために、腰に付けたのこぎりを使って枝の剪定を行った。



←森の中で個人ワーク

体験を通して感じたこと・森での体験が子どもの発達に与える効果について振り返り。

グループワーク→

少人数のグループに分かれて、個人ワークのシェアをし、お互いの想いを聞きながら、より学びを深めた。



↑全身を使って遊ぶ



↑山頂の桜に鳥の巣を発見



↑剪定した森の山桜の枝を使って草木染体験↑

