

伊那市ミドリナ委員会

伊那市ミドリナ委員会は、市が推進する「伊那市 50 年の森林（もり）ビジョン」を応援する組織として 2018 年 4 月に誕生しました。「森と人との美しい共生」を目指し、「森・人・美」を合言葉に活動しています。森の魅力を伝えるイベントの開催や、日常生活に森の恵みを取り入れるお手伝いなど、私たちは様々な取り組みを通じて、暮らしと森との距離を縮める取り組みを行っています。



公式ホームページ
https://midorina.jp



HPでは、最新情報や過去のイベントのレポート、発行物等のPDFなどをご覧いただけます。



Instagram

イベントの告知やその様子、森の表情、活動に込められた想いなどを発信しています。



公式 facebook ページ

不定期で活動の報告などを行っています。イベントごとにイベントページも公開しています。



公式 youtube
「森のチャンネル」

YouTube チャンネルでは、伊那市の生物や、森に関わるお仕事、ミドリナで開催しているイベントなどの紹介をしています。



人気コンテンツ「森のお仕事図鑑」もご覧いただけます



イベント情報を
配信中！

各イベントの詳細は公式 LINE アカウントでお知らせしています。天候等の影響による中止の場合のお知らせもいたします。右の QR コードをスキャンしてご登録ください。ポイント制の特典もご用意しています！



midorina
I N A C I T Y
伊那市ミドリナ委員会

お問い合わせ

伊那市農林部 50 年の森林推進室
(ミドリナ委員会事務局)
電話：0265-78-4111 (内線) 2416



子どもの力が育つ場所



森とのつながりがもたらす
満ち足りた生＝ウェルビーイング
フィンランド教育研究家 石原侑美さん

心のひだに降り積もる
体験の粒が幸せの土台を育む
山の遊び舎はらぺこ 小林成親さん

自然体験が育む脳、知識、
そして「学びに向かう心」
当別エコロジカルコミュニティー 山本幹彦さん



midorina
I N A C I T Y
伊那市ミドリナ委員会



はじめに

ミドリナ委員会では2025年度、「森で学ぶことの意味を探る場」として3名のゲストをお招きし、『森と学びの力』フォーラムを開催しました。森（＝自然）では五感が豊かに刺激され、体験は子どもたちの心身に深く実感として積み重なる——。今回3人のエキスパートを通じて得られた知見は、その積み重ね＝”体験の粒”は、長い人生を生きていく上での財産となることを示してくれました。

”生きる力”と呼ばれる総合的な力を身につけることがめざされる今、五感の発達、主体性、探求心、好奇心、想像力、自己肯定感、課題解決力、危険察知能力、関係構築力、自己決定力など、唯一無二の自分の人生を幸せに生きる力の^{もと}素が森で身につけやすいことは、近年明らかになってきました。

生きていく上で不可欠で重要な体験が森の中にはある——。それが、3回を通じて私たちが得た確信です。人間を超越する自然のことわり、人間社会とは異なる時間の流れ、全ての命が循環し、生と死がめぐっている感覚。このような場＝森＝自然、に身を置くこと、そこでの体験の積み重ねは、生きる土台となるものです。

伊那市全体には83%もの森が広がります。そこに暮らす私たちがその恩恵を生かさない手はありません。さあ、森へ行きましょう。

伊那市ミドリナ委員会

フォーラムから見えてきた 3つの「森と学びの力」

- ① 生涯にわたるウェルビーイング。幼いころから、「私はだれで、どうありたいか」という自分軸をつくることが一生を健やかに生きていく上で大切。森はその有力な手助けとなる
- ② 体験の粒が心身のポケットにたくさんあると、折に触れてその粒が自分を守り、支え、一步を踏み出させてくれる。それは体験の粒が主体性とともにあるから。当たり前の自然のことわりが、自分自身の命の実感を育む
- ③ 自然の不思議さを感じる体験は、自身の体験が何とつながっているのかという「記号接地」という位置付け作業をしやすくする。それは“生きる力”を担う前頭前野が活発になることでもある

index

『森と学びの力』 2025年度ミドリナ委員会 連続企画フォーラム

- P.3 … 第1回 2025年6月22日(日)
「フィンランドで見た学び」
石原侑美さん(フィンランド生涯教育研究家)
+フィンランド北カレリア地域現地視察報告会(教育班)
- P.5 … 第2回 2025年8月16日(土)
「森と学びの科学」
小林成親さん(認定こども園 山の遊び舎はらべこ)
- P.7 … 第3回 2025年11月16日(日)
「25年の自然教育から」
山本幹彦さん(NPO法人当別エコロジカルコミュニティ代表理事)
- P.9 … 「森と学びのためのKeywords」



「森と学びの力」フォーラム・第1回

2025.6.22 (会場:伊那市鳩吹公園・市民の森)

森とのつながりがもたらす 満ち足りた生＝ウェルビーイング

＋フィンランド北カレリア地域現地視察報告会(教育班)

お話ししてくれたのは…

フィンランド生涯教育研究家
石原侑美 さん



暮らしのすぐ隣に自然を擁する森の国・フィンランドでは、人々の生活にも教育のなかにも自然との関わりが深く根づいています。フィンランド生涯教育研究家の石原侑美さんに、フィンランドの教育のあり方や、その背景について教えていただいたうえで、2025年5月に実施されたフィンランド現地視察(教育班)の報告会が行われました。

フィンランド教育の根幹 “ウェルビーイング”に 欠かせない森

「フィンランドには、自分や人生をじっくりと見つめる文化があり、それは教育を含めた社会全体に行き渡っている」。これは私がフィンランドで実感し、今も追い続けている研究テーマです。しかしじつは、フィンランドも1980年代までは日本のような一斉授業・暗記・詰め込み式の教育が一般的だったそうです。それが1990年代から大きな転換を遂げていきました。

人口約500万人という小さな国家を維持するには、一人ひとりの生産性を上げる必要がある。だからこそ、教育の質を上げ、国民一人ひとりのウェルビーイングを実現する必要がある。そのような考えのなか、資源の少ないフィンランドが守るべき国の資源は「人」そして「森」であると結論づけられたのです。

フィンランドで教育の目的として最初に掲げられるのが「学習者一人ひとりのウェルビーイング」。ウェルビーイングな社会は、個々人のウェルビーイングの集積なしには実現されない、との考えが重要視されているのです。

そんなウェルビーイング＝個人を尊重する教育方針のなか、不思議に思えるほどの強制力をもっているのが、「子どもたちを教室外で過ごさせること」です。たとえば小学生は、授業と授業の間の休憩時間になると必ず校庭や体育館などに出るよう促され、教室内に児童が居留まらないよう、教育的工夫がされています。それくらい、自然のなかで過ごすことそして、体を動かすことが心身の健康＝ウェルビーイングを育むと考えられています。



どの園も重視する“外時間” 森を“自分を取り戻す場所”に

フィンランドでは子どものころから森へ行くことが習慣になっていることで、「森は、自分が自分に戻ることができる場所」であることが、体感としてわかってくるのだと言います。また、冬の時期にほぼ日射がなくなるフィンランドでは、ビタミンDの欠乏からうつ病を発症する人が多く、1970年代にうつ病患者やアルコール中毒患者の増加が深刻な問題に。これもまた外に出て日光を浴びましょう、と呼びかけるきっかけとなりました。彼らにとって屋外で過ごす時間を習慣づけることは、命を守る切実な行為でもあるのです。

なぜ、子どもにとって森ですごす時間が大切なのか。もちろんその理由はひとつではありませんが、なかでも「肩書きのない、自由な自分になれる」ということは重要であるように思います。

森の中では、学校の成績も、家庭での役割も関係ありません。木や土、風といった自然の前では、大人も子供も一人の人間として「対等・平等」な存在になります。私がフィンランドのサウナで感じた「身ぐるみが剥がされ、自分自身の枠が取れる感覚」は、子どもたちが森で過ごす時にも共通しています。何者でもない自分として過ごす時間は、「わたしの人生を生きている」という実感を育む土台になるのです。

フィンランド現地視察報告会から

フィンランド北カレリア地域に現地視察へ行った伊那市民のなかから、教育班4名による報告が行われました。そのなかで「森と学び」にまつわる印象的なエピソードをご紹介します。

地に足のついた幸福感。 「私」を育む子どもたち

浜田久美子さん (ミドリナ委員会/作家)

今回2回目の視察でしたが、「森に入ると落ち着く」「自分は森の一部」と小学生がざらりと口にし、同じ表現をさまざまな世代の大人たちが実感を込めて話すことが衝撃でした。それぞれが自分の意見をてらうことなく、淡々と語ることができる姿には「地に足のついた幸福感」が満ちているように感じ、森を生かしながら一人ひとりのウェルビーイングの実現を目標に掲げた教育に依るところが大きいのではないかと考えました。

余白をもった 「森の時間」の大切さ

山本風音さん(ミドリナ委員会/伊那市地域おこし協力隊)

今回の視察では、フィンランドの学校における森での過ごし方や、そのゆったりとした自由な雰囲気印象に残りました。日本ではどうしても、森での活動が事前に決められたプログラムや大人が想定する振る舞いに縛られがちなのですが、フィンランドにはただ何をするでもなく森の心地よさを感じ取ったり、自分の興味にそって物事をじっと見つめるといった「余白」がある。学校の学びについても、そうした森に対する信頼、そして人間同士の適度な信頼関係があって、じっくりと育まれているのだと思いました。

石原侑美
プロフィール

大阪府出身、岐阜県飛騨高山在住。大学院では国際関係学を専攻し、ブランド構築の専門家としてコンサルティング業に従事。「人は、どうすれば自分だけの物語を生かされるのか」との問いを探索するなかで2016年にフィンランドに初訪問。2017年「エラマプロジェクト」を発足し、現在は「フィンランド生涯教育研究家」として研究を重ねている。

エラマ
プロジェクト



ホームページ
instagram

心のひだに降り積もる 体験の粒が幸せの土台を育む



お話ししてくれたのは…

NPO法人 山の遊び舎はらぺこ
園長 小林成親 さん

保育の世界で約30年の実践を重ね、全国森のようちえん全国ネットワーク連盟理事長を務める小林さん。なぜ森なのか、なぜ自然なのか、との問いに保育現場での実感とデータの両面から「いのちへのリアリティ」が養われることと語ります。

森は いのちの集合体 “気配”が育てる想像力



森とは単なる場所ではなく、小さな命の集合体であり、それ自体が1つの巨大な「いのち」です。道徳で命の大切さを教わる授業が増えたようですが、机での教科学習と、森の中で無数の命と関わりあって気づくこととは大きな違いがあると、子どもたちを見て感じています。

たとえば現代の暮らしからは暗闇や静寂、多様な生き物の「気配」が失われつつありますが、森には「なにかがそこにいた痕跡」が溢れている。これらが予測不能に現れることで、子どものイメージネーションを強烈に刺激します。



ある子が池のほとりで鹿の肩甲骨を見つけたときのことです。子どもたちにはその骨の形が「カップの水かき」に見えたという。そこから子どもたちは「この池にはカップがいる!」という物語を紡ぎました。このとき、子どもたちのなかでなにが起こっているのか。持っている知識を総動員しながら、片足をファンタジーの世界に突っ込んで「遊んで」いるのです。このような不思議さや美しさを感じる心は、仲間と感動し、共感する体験の積み重ねによって、後天的に育まれていくものでしょう。



遅れる 大脳の発達 森の体験で優位に

日本乳幼児学会にて発表された研究によると人は成長にともなって大脳前頭葉が発達し、「興奮(アクセル)」と「抑制(ブレーキ)」のバランスが取れていくけれども、現代ではこの発達プロセスが遅れていて、小学校高学年になってもバランスが整わないケースが増えているのだそうです。

「いつかまた巡ってくる」 円環の時間が もたらす安心感

「森の学び」とはそもそも、「自然特有の時間」のなかで獲得され得るものではないかとも、よく考えます。一般的に時間というと時計で刻まれる直線的な時間(クロノス)をイメージしますが、一方で一人ひとりが主観的に感じる時間(カイロス)がある。そして四季が巡る「円環的な時間」に満ちた森の時間とは、カイロスの時間ではないでしょうか。

「いま、ここで学ばなければならない」と焦る直線的な視座で迫る教育とは異なり、円環的な時間の中では「いまできなくても、季節は巡ってくるから大丈夫」という安心感が生まれます。はらぺこで大事にしたいのはクロノスの時間ではなく、「めぐる」「わたる」「つもる」というカイロスの時間です。

円環の時間のなかで、小さくても立体感のある「体験の粒」が降り積もっていく。これを心のヒダにあるポケットに溜め込んでおくことこそが、その子の人生における「幸せの土台」や「レジリエンス(折れない心)」を形成するのでしょうか。現在、世界的な教育の潮流のなかでは、

しかし、森のようちえんで育つ子どもたちは、年長児の段階でかつての小学6年生並みのバランスを獲得しているという結果が出ているそうです。森という環境で自らの身体を使って遊び、暮らしを営むことが、大脳の健全な発達を促している可能性があるということです。



将来の経済活動に有用な課題解決能力が必要だとも言われます。それは私には時代遅れの、経済の論理であるように見えます。私たちが本当に直面しているのは、戦争や環境破壊といった「未だかつて解決策を見たことがない問題」です。これを解決するために必要なのは、既存の有用性ではなく、もっと根源的な人間性ではないでしょうか。

自己肯定感とは、「私という命」と「あなたという命」が、互いに代わりのきかない「かけがえのない存在」であるというリアリティから生まれるものです。とても間接的かもしれないけれど、自然や森ってそこに響くんじゃないか。だからこそ幼児教育には希望があって、これからの時代にこそ森が必要なんじゃないかと思うのです。





「森と学びの力」フォーラム・第3回

2025.11.16 (会場:伊那市鳩吹公園)

自然体験が育む脳、知識、 そして学びに向かう心

お話ししてくれたのは…

NPO法人当別エコロジカルコミュニティ

代表理事 山本幹彦さん



「人は知識を得るのではなく、作り上げる生き物である。」北海道をフィールドに自然体験活動に取り組み、国内外の事例研究も重ねてきた山本さんは、近年研究が進んでいるという知識習得のプロセスについて、そして子どもの体験の伴走者として欠かせない大人のあり方について伝えてくれました。

みんなで課題を乗り越えたとき

前頭前野は豊かに育つ

今日、みなさんに「あなたの学びがはかどるときは？」と質問をしたところ、「好奇心があると学べる」「楽しい時に学べる」といった意見が出ました。では、楽しいとか、面白いと感じたとき、脳ではなにが起きているのでしょうか。札幌医科大学准教授 鶴飼 渉氏によると、「みんなで活動し、達成したときには脳内で『ドーパミン』が分泌され、その達成を仲間同士で見つめあい触れ合って喜びあうことで『セロトニン』が分泌される」とのことでした。そしてそのような状況のなかで、思考や高度な精神活動を司る脳の「前頭前野」が豊かに成長するのだそうです。この、前頭葉を刺激し発達させる可能性が、「森のなかでの時間」には満ちています。

一方で、動物の生理的な欲求を満たすベーシックな部分を司るのが「脳幹」です。人はストレスがかかると、この脳幹部分だけでしか反応しなくなり、

衝動的に行動し、さまざまな問題が起こっているのでは、と考えられているということです。

近年は小学生のころから、総合学習でSDGsで学ぶなど、いわゆる知識としての「環境教育」が盛んに行われていますね。しかし、そうすればするほど子どもは自然から離れてしまう、という警鐘を鳴らしたのは、デイヴィッド・ソベルという人です。彼は、人は幼いうちにまず自然の豊かさを体験し、その後成長してものごとが一般化概念化できるようになったあとにはじめて知識を理解し向き合うことができる、ということを1990年代にすでに指摘していました。私も大いに共感します。つまり、森の中ではなにかを知識として教えるよりもむしろ、感じたり、感動するなかで前頭前野を発達させることに大きな意味があるのでしょう。



森の時間と記号接地 「実感」が「知識」を構築する

歴史的には長く「知識」と呼ぶものは実証主義的な、いわゆるデータによる理論が大事だと言われていました。しかし近年、人は「知識を自分で構成していく存在である」ということが、人の脳の働きとしてわかってきました。

記号接地、という言葉をご存じでしょうか。たとえば数の概念を理解するとき、最初から1、2という記号だけではそれが何を意味するのかわからない。これをりんごの1個、石ころの2個と結びつき置き換えながらはじめて数というものの理解していく、これが記号接地です。あるとき、森の木の実などを箱に入れて手の感触だけで探り、同じものを見つける活動をしました。子どもたちは、「大きい」とか「ツルツルしている」とか感じたことを言い、同じものを見つけにいったら触る、を繰り返します。これもまさに、記号接地の体験です。



知ることは感じることの 半分も重要でない

感じて、試して、知識を構成していく主体はあくまでも学習するその人。そして森のなかは、「感じる」「試す」機会に満ちています。そのような場で、私たち大人はどのようにあるべきでしょうか。日本でも有名なレイチェル・カーソンが著した『センス・オブ・ワンダー』のなかには「知ることは感じることの半分も重要ではない」

一方AIは、「赤とは？」と尋ねるとすぐに言葉で説明をしてくれますが、実際それは膨大な情報から答えを選び取っているだけで、体験をしていません。AIの分野では、この記号接地に弱点があると言われていますが、人間もまた、AIと同じように「体験」がなければ推察や応用を生み出す「生きた知識」が身につかない、ということではないでしょうか。

それから、子どもはよく、どんぐりなんかを集めて「いち、にー、さん」と声を出しながら数えますよね。数と量感を五感であわせるこうした体験を子どもたちは体で覚えていて、算数の計算に生きてくるのです。

多様な質感をもつ素材が無数にある。だから与えられ決められた教材ではなく、自分で見つけたもので主体的に記号接地の体験を重ねられる。その点でも森は、このうえない学びのフィールドなのです。



という有名なフレーズがあります。感じて、好奇心を呼び覚ましたところに、知る欲求がでてくる。だからこそ、「知る」前にまずはたっぷりと「感じる」時間が大切なのです。そして同時に、「感じる」を分かち合う大人がそばにすることが必要だともカーソンは伝えています。子どもが不思議を感じているとき、大人は知識や情報を伝えるのではなく、「感じたこと」に寄り添って、共感しあう相手であることが重要なのです。

山本幹彦
プロフィール

(NPO法人当別エコロジカルコミュニティ代表理事/北海道当別町)
25年以上自然体験活動に取り組み、国内外での視察・研修経験も豊富。アメリカ、スウェーデンなど、世界各地の自然教育の知見を持つ。「遊ぶことと学ぶこと」を自然の中で実践し続けてきた第一人者。

当別エコロジカル
コミュニティ



ホームページ



Facebook

「森と学び」を考えるための

キーワード KEYWORDS

① ウェルビーイング 【うえる・びーいんぐ】

身体的、精神的、社会的に満たされた状態をあらわす概念。WHOの憲章で「健康」の定義として使われた。

「フィンランドで教育の目的として最初に掲げられるのが『学習者一人ひとりのウェルビーイング』。この際に重要なのは、『ウェルビーイングな状態』を社会全体ひとくくりで捉えるのではなく、一人ひとりにとってのウェルビーイングを叶える必要がある、としたところにあると私は考えています。」（石原侑美さん）

② クロノス／カイロス 【くろのす／かいろす】

「時間」という概念に対する2つの考え方。クロノスは時計が刻む客観的で量的な時間(time)である一方、カイロスは主観的な質的・主観的な時間=moment/opportunityを意味する。

「はらぺこで大事にしたいのはクロノスの時間ではなく、『めぐる』『わたる』『つもる』というカイロスの時間です。円環の時間のなかで、小さくても立体感のある『体験の粒』(中略)を心のヒダにあるポケットに溜め込んでおくことこそが、その子の人生における『幸せの土台』や『レジリエンス(折れない心)』を形成するのでしょう。」（小林成親さん）

③ センス・オブ・ワンダー 【せんす・おぶ・わんだー】

不思議さや神秘さに目を見張る感性のこと。アメリカの生物学者レイチェル・カーソンが提唱した。

「『センス・オブ・ワンダー』のなかには『知ることは感じることの半分も重要ではない』という有名なフレーズがあります。(中略)子どもが不思議を感じているとき、大人は(中略)『感じたこと』に寄り添って、共感しあう相手であることが重要だということでしょう。」（山本幹彦さん）

④ 記号接地 【きごうせっち】

記号や言語を、現実世界の物理的な感覚や体験と結びつけ理解すること。現在のAIではこれできていないことが課題とされている。

「AIは、『赤とは?』と尋ねるとすぐに言葉で説明をしてくれますが、それは膨大な情報から答えを選び取っているだけで、体験をしていません。一方で人間は、体験しながら習得をしていく。この違いによって起きる差は、一つ概念を他の概念と結びつけて推察をしたり、規範として一般化する能力が同時に身に付くかどうかです。人間もまた、AIと同じように『体験』がなければ『生きた知識』が身につかない、ということではないでしょうか。」（山本幹彦さん）



森感度アップの入り口、市民の森



伊那市ミドリナ委員会では、森を感じる力を「森感度(もりかんど)」と名付けて、森感度を高めることを目標に活動しています。ただ、森に親しみたくても、森を持たない市民にとってはどこの森に行けばいいかわからないのが現状です。そんなときはまず、「市民の森」(市管理)へ。
この「市民の森」は、約68ヘクタールに及ぶ貴重な平地林で、誰もが自由に散策や自然観察を楽しめる場所です。年間を通じて開催される様々な自然体験イベントや交流会に参加することで、森についての理解をより深めることができます。

伊那市のホームページで市民の森を紹介しています



駐車場は鳩吹公園をご利用ください。鳩吹公園の駐車場から市民の森までは、気持ちの良い森の中を15分ほど歩きます。

市民の森への入り方を紹介している動画です。参考にしてください。



森であそぼう

あそびは、学び

対象：小中学生

あそびと学びはコインの表と裏。季節ごとの森の違いをたっぷり全身で感じながら、いろんなことをやってみよう。大人の見守りやサポートがありますが、子どもたちが自由に森で過ごす時間です。



ファシリテーター講座

対象：大学生以上

子どもたちと森をつなぐファシリテーターになりませんか？子どもたちの感性がゆっくり開いて育まれる、そんな森との関わりをサポートする仕事に興味のある方、募集します。

奇数月の第3土曜日

時 間：9:30～14:00

場 所：市民の森(集合・解散：鳩吹公園風車下)

案内人：中澤 朋代さんなど
(日本エコツーリズムセンター共同代表理事)

「森であそぼう」の活動後

時 間：9:30～17:00

要事前申込

「森であそぼう」の活動後に振り返りを実施します

場 所：市民の森(集合・解散：鳩吹公園風車下)

案内人：中澤 智代さんなど

たき火の日

森の中で自由にすごそう

月に1回、気軽に森の中でたき火をするだけの日です。

どなたでも参加できます。大人も子どもも、森のこころよさに浸りませんか？

森で楽しみたいもの、たき火で焼きたいものなど、お持ちください。いつか森の学校ができたらいなという想いで開催しています。



毎月第1水曜日

時 間：10:00～14:00

場 所：市民の森



たき火の日の様子は公式Instagramからご覧いただけます。