

HAMON Vol.13

自然と生きる人の情報誌

Photo by 大塚憲一氏

contents

走林社中MAP

モモの部屋会員、HAMON寄稿者
ラジオ出演者など繋がりMAPは
こちらからご覧になれます



Special Thanks

団体紹介	①【富山県】株式会社Travearth	大塚 憲一氏	・・・1
	②【宮崎県】Universal Field	代表 高木 智史氏	・・・2
	③【福井県】特定非営利活動法人 森林楽校・森んこ	萩原 茂男氏	・・・3
プロジェクト紹介	『地域ミーティング』		・・・4
大学研究紹介	自然×テクノロジー「続けられる学びと健康」 盛岡大学短期大学部 幼児教育科 助教 及川未希生氏		・・・5
コラム一滴	『自然とのつながりが未来を拓く』 プロジェクトアドベンチャー 創設者 林 壽夫氏		・・・6
編集者コラム	『自然災害から考える座談会』 走林社中 幹事 谷 慶子氏		・・・7
編集後記	HAMONプロジェクトメンバーより		・・・8

団体紹介①

(公社) 日本山岳ガイド協会認定登山ガイド

(立山ガイド協会所属)

株式会社 Travearth

大塚 憲一氏

立山を感じる。心が動く。

少人数のトレッキングツアーをメインに星空キャンプや氷河ツアーなど多彩な視点から立山を案内する山岳ガイド、大塚憲一さんにお話を伺った。

▼登山研修

大塚さんには数年前から弊社の企業向け登山研修にガイドとして関わっていただいている。

「立山は厳しいだけでなく、ルートを選べば誰にでも開かれた山域。教育や研修の場としての可能性も感じていました」と語る。ただ個人ではニーズに応える余裕がなく、我々が声をかけたことで思いが再燃したという。

「最近の教育は“無理をさせない”傾向があります。でも負荷を与えることが必要な場合もある。登山で限界の境目を体験することで新しい自分と向き合える。そうした変化は登山後の表情に現れるんです」と大塚さん。

さらに研修登山に関わることで自身にも変化があった。「ただ山に登るのではなく成長を促す組み立てが学びを加速させる。研修登山がきっかけで普段の登山でも間の取り方を意識するようになったかもしれない。」

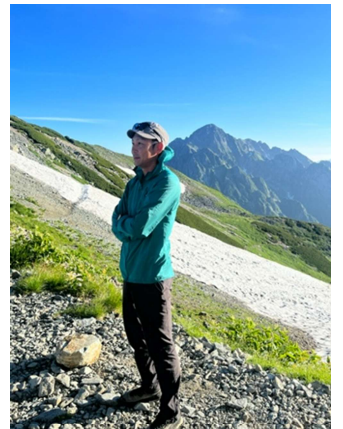
立山登山研修の様子

研修レポート



立山登山ガイド

大塚 憲一氏



▼立山の持つ力

大塚さんは初めて立山を訪れた時を振り返る。「こんな世界があるのかと感動しました。人生観が変わる人も多いはず。だからこそ多くの人を案内したいとガイドになったんです。」

その思いは今も変わらない。普通の登山でも研修登山でも、天候や体調を踏まえ最適な形で立山を感じてもらうことがガイドの役割だと語る。

立山そのものが人の心を動かす場の力を持っている——大塚さんの言葉には確信が込められていた。

KOTELO

公式Instagram



▼取材者：KOTELO (utero)

館長 大野奈々子

二〇二二年九月、富山県立山町芦峯寺(あしくらじ)にオープンした山のシェアハウス。日本三霊山の一つ立山の麓にあり、廃校になった立山芦峯小学校の校舎を再活用している。地域の歴史や文化、人、自然を通して、自分を見つめ直すことのできる施設になっている。

小学校の教室や備品をそのままに、最新のテクノロジーツールやオフィス家具などを設置し、オフィスワークができる機能性を持たせた。ここではか体験できない企業向け研修を展開しているほか、地域に向けたイベントなども開催している。

団体紹介② Universal Field 代表

高木^{たかぎ}
智史^{さとし}氏

自然をフィールドにしてスポーツを

楽しむ

宮崎県に拠点を置いている、Universal Field。「すべての人にスポーツの楽しさを」の理念を掲げ、スポーツ事業の展開を行なっている高木智史氏にお話を伺ってきた。

▼現在の取り組み

現在は、九州の山々を舞台にしたトレイルランニング大会といった、スポーツイベントの企画運営や、ランニングクリニック・カフェやランニングステーションといったランニング施設の運営を行っている。

▼スポーツ事業を始めた理由

高木さんは、大学生から東京での生活を始め、就職した後に、地元に戻りたいという気持ちから宮崎県に戻られた。それまではスポーツという分野に関わってきかなかった。しかし、地元へ戻り友人から、サーフィンやロードバイク、マラソン大会などに誘われ、身体を動かす楽しさを覚え、スポーツ事業への取り組みを始めた。

▼トレイルランニングを開催したきっかけ

高木さんがトレイルランニングを始めた頃、九州では大会の数かなり少なかったとおっしゃっていた。そこで、自身でスポーツイベントの企画運営を始めるにあたり、「トレイルランニングの機会が身近に在ったらいいな」「自然の中で体を動かす楽しさを広めたい」という思いからトレイルランニングの企画を開始した。

▼コース作りで意識していること

スタートからゴールまでの間に、景色が綺麗な場所、くだりが楽しそうな場所など、高木さんが見つける「これはおもしろそう」と思うポイントを繋げてコース作りを行なっているそう。参加者が増えて欲しいという思いはもちろん、また参加して下さった方に、「おもしろい」を感じて欲しいという想いが、コース作りへのモチベーションへ繋がっている。

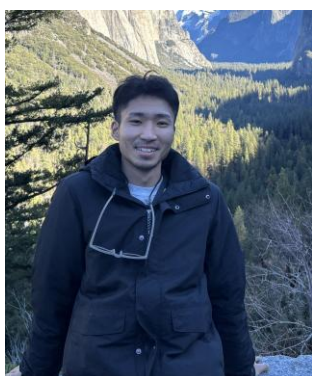


▼取材者：桑山 昂大

一般社団法人センスオブネイチャー
社会人カウンセラー

宮崎県出身。大学生活では、福岡県で生活しており、友人から「おもしろい活動をしている団体があるから、ぜひ来てよー」と誘いを受け、Sense of Nature に出会った。それから大学卒業までは、カウンセラーとして参加しており、就職で鹿児島県に引っ越した後も、社会人カウンセラーとして活動を続けている。

最近では、「FreeSolo」というフリークライミングの映画を鑑賞し、スポーツクライミングの魅力を感じ、初心者ではあるがボルダリングジムに通い始めるようになった。



団体紹介③ 特定非営利活動法人 森林楽校・森んこ

はぎわら
萩原 茂男さん

森と生きる、未来を育む

福井県おおい町名田庄で、人と自然を繋ぐ活動が続けるNPO法人森林楽校・森んこ。代表の萩原さんは、約三十年前に大阪から移住し、地域のキーパーソンとして活躍しています。

▼大阪から移住とNPO法人設立へ

一九九七年に大阪の広告代理店から、福井県おおい町に移住し、森林組合へ転職した萩原さんは、「この地にある資源を活用して、魅力ある地域にしたい。暮らし続けられる山村にしたいし、この暮らしを次世代にも繋げていきたい」との思いからNPO法人を設立。

森林や田んぼでの体験活動、無住集落の古民家を改修した宿泊施設や茅葺屋根の体験施設の運営などを通じて、地域の恵みを次世代に繋ぐ活動に奔走してきました。



▼次は流域のエコツーリズムに取り組みたい

しかし近年では、南川源流の森が荒廃する様に危機感を覚え、川での自然体験や南川での小水力発電事業にも参画されています。

さらに、南川上流部の野鹿の滝や流域を保全するための取り組みとして、流域でのエコツーリズムの仕組みを作ることで、観光で収入を得ながら、地域の宝である自然や景観を守り育てる仕組みを作ろうとしています。



NPO 法人森林楽校・森んこ

<https://npo-morinko.org/>
OISAKO 夢充集楽プロジェクト

<https://oisako.xsrv.jp/>
合同会社おおい町地域電力

<https://ooiden.com/>

▼取材者..阪野 真人 氏

(一社) Switch Switch

代表理事

愛知県東京環境工科専門学校を卒業。二〇〇五年よりNPO法人霧多布湿原ナショナルトラストに所属し、北海道浜中町で湿原の買い取りやエコツーリズムの仕組み作りなどに従事。二〇一六年に福井県若狭町に移住し、三方五湖エリアを中心に、伝統漁法体験やカヤックツアー、三方五湖流域の無農薬の米を使った商品開発など、人と自然の良い関係づくりに取り組む。

(一社) Switch Switch

<https://switchswitch.org/>

三方五湖OUTDOORBASE

<https://mikatafivelakes.com/>



走林社中 プロジェクト紹介 地域ミーティング

『地域ミーティング』は、オンラインサロン「モモの部屋」の活動のひとつとして行っている取り組みです。走林社中のメンバーが各地に出向き、地域団体や自然体験活動に関わる人々と直接顔を合わせ、緩やかになつながらをつくることを目的としています。

これまでのミーティングでは、地域で活動されている方々と未来に向けた夢やアイデアを語り合い、自然体験活動の可能性を共有してきました。昨年度は栃木県塩谷郡塩谷町と岩手県釜石市で開催し、地域に根ざした実践者の声を聞くことで、私たち自身も新たな気づきを得ることができました。

全国には一七〇〇を超える自治体があり、それぞれに自然体験活動の担い手となる人材が存在します。まだ出会えていない方々とながり、学び合い、自然体験活動の輪を全国に広げていくことが私たちの目標

です。今年度は一二月に福岡県での開催を予定しており、初の九州での実施となります。現地在住のサロンメンバーにも協力いただきながら、地域ならではの課題や魅力を共有し、直接の交流を通じてより密なネットワークを築いていきたいと考えています。

従来のように都市部に集まるのではなく、私たちが地域に出向くことこそ『地域ミーティング』の特徴です。全国各地で自然体験活動に取り組む仲間と出会い、未来へ向けた新しいつながりをつくっていききたいと考えています。

合同会社くじらのもり
代表社員 白井 健

千葉県南房総市をフィールドに親子向けアウトドアツアーの開催、地域の子どもたちへ自然体験活動の実施等を行っています。



10月16日に地域ミーティングin岩手（三陸駒舎）を開催しました！
2024.10.15



10月10日に地域ミーティングin長野（風と土の自然学校）を開催しました！
2023.10.24



KOTELLO

自然な自分に出会える山のオフィス

大学研究紹介

自然×テクノロジーで

「続けられる学びと健康」をデザインする

私は盛岡大学短期大学部幼児教育科で、保育内容健康、幼児体育、レクリエーションIIなどを担当しています。研究の柱は「自然体験活動の教育的価値の再考」と「生成AIや歩行アプリを活用した生活習慣形成の支援」です。一見異なるテーマですが、いずれも「行動が続く環境づくり」という視点でつながっています。

近年は歩行アプリ「STEPN」を教材的に導入し、運動習慣のなかった学生約二十名が「一日二十分の歩行」を二〇〇日以上継続しました。即時フィードバックや仲間と歩数を共有する仕組みが継続を支えています。私自身も平均三万歩を三年以上実践し、やや極端な実践事例として学生に範を示しています。歩行中は音声入力でアイデアを整理し、授業や研究に活かしています。学生のアンケートでは平均三千歩の増加が見られ、「体調が整った」

「気分が前向きになった」との声が多く、生活改善の効果が示唆されました。

また、研究を深める意味で日々の自然体験を大切にしています。娘と一緒に毎日森林公園を歩き、季節の変化に触れています。雨や雪でも必ず歩き、子どもの視点から日々の自然を捉え直すことで学びに繋がっています。最近はおオクワガタを飼育し始め、クワガタ用のテラリウム（クワリウム）の制作を進めています。小さな生態系の観察は子どもの自然理解を深め、保育現場での「自然への入口」として応用できると考えています。

これらの実践には積極的に生成AIを活用しています。観察記録や環境構築を補助させ、授業ではAIに保育活動案を生成させて学生に検討させています。「気づく→言語化→共有」の循環を意識的に促し、自然体験とAI活用

の往還によって学びを深めています。

現在は、「歩行×AI振り返り」を援用した教授方法の試作、「生成AIを用いた自然体験の安全管理手法の開発」を進めています。これからも新しい体験に飛び込み、自然とテクノロジーをつなぐ教育研究を発展させていきたいと考えています。

▼寄稿者：及川未希生

(Mikio Oikawa)

盛岡大学短期大学部 幼児教育科

助教

国立青少年教育施設で八年勤務後、二〇一九年より現職。保育者養成の傍ら、自然体験と生成AIを架橋し、「歩行×ふりかえり」と「小さな生態系の観察」で「習慣的学び」をデザイン。自分自身が最たる実践者であるべく平均三万歩／日を三年以上実践中。



広告スポンサー大募集

10,000円から広告スポンサーになることができます。
お問合せはこちらのメールに、「広告スポンサー希望」と明記の上ご連絡ください。



A4サイズ-フル



A4サイズ-ハーフ

A4サイズ-1/4

A4サイズ-フル 4万円(税込)
A4サイズ-ハーフ 2万円(税込)
A4サイズ-1/4 1万円(税込)

年に4回の季刊誌として発行しています。
電子ジャーナル版での発行です。

デザインの入稿、デザイン依頼などは問い合わせをお願いいたします。

追って、担当者より返信いたします。

HAMON編集部



中社林社

日本を支える人材、けん引する人材を育てる

カラーで！リンクも貼れます！



コラム

▼寄稿者..

プロジェクトアドベンチャー

創設者 林 壽夫 氏
はやし としお

自然とのつながりが未来を拓く

私は学生の頃、YMCAでキャンプリーダーをやっていた。また船の学校に行きながら社会人山岳会にも所属して岩登りや冬山もやっていた。そんなわけでYMCAのキャンプを始めた頃、キャンプなんて体験が全てで、理屈などはいらないと思っていた。ただ時代が七〇年代だったので「理屈はいらない」という論理は通用しなかった。だから少しずつ何のためにキャンプをやるのかを考えるようになった。

YMCAでは、キャンプ実施の二―三ヶ月前から毎週リーダー会がある。そこでみんなで話し合ったのはたとえば「キャンプでタバコを吸うメンバーがいたらどうする?」ということだったりする。その時代、法律で決まっているからとか、健康に悪いからという理屈は通用しなかった。つまり自分たちだって未成年の時から吸っていたではないか。

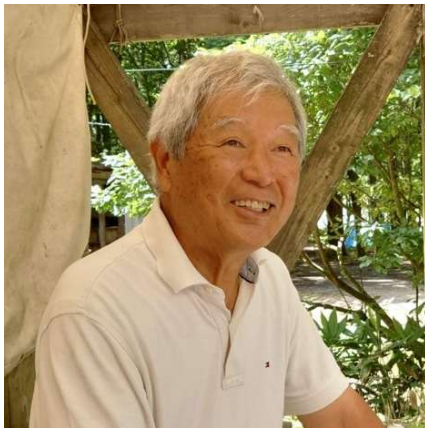
そこでみんなで議論する。最後に残るのは「自分が困るからタバコは吸わないでほしい」ということだった。「自分はYMCAのキャンプが大好きでみんなにも体験してほしい、でも君がタバコを吸っていると、YMCAのキャンプはタバコを吸ってもいいらしい」と言われるようになる。そうなるとYMCAに子どもを送ってくれる保護者がいなくなる。

それでは自分の大好きなキャンプが続けられない、だからやめてほしい。

随分周りくどい話だが、リーダー会で、こういう議論をしているとリーダー同士の信頼関係が育まれてくる。また他の人の意見から多くの学びがある。リーダー同士が仲良しだとキャンプは絶対楽しくなる。

プロジェクトアドベンチャー創設者 林 壽夫 氏

千葉県御宿で生まれ、東京の下町で育つ。近所ではお調子者で、粗忽者として知られ、幼稚園に行かなかったのが唯一の自慢。その頃の下町ではお金持ちの良い子しか幼稚園には行かなかった。お金持ちでも良い子でもない子はみんなで幼稚園より面白いことをして遊んでいた。その後、偶然受かった東京商船大学で登山とYMCAのキャンプリーダーをやった後、練習船で行った東サモア、パゴパゴで見た1日中何もしないでボーと暮らすおじさんに強い影響を受け、人生の道を踏み外し現在に至る。



Marumimi

ミニマルCMS/ホームページプラットフォーム/ECサイト/データベース構築

編集コラム 「自然災害」から考える座談会 Part1

走林社中 幹事 谷 慶子氏 たに けいこ

自然災害を振り返る

今回の編集者コラムは、走林社中のモモの部屋メンバーにオンラインで集って頂き、座談会を行いました。テーマは『自然災害』。熊本地震や熊本豪雨災害を経験した有田さん。中越地震を経験し、能登半島地震の支援を長期的に続けている笹川さん。東日本大震災の復興に携わった経験がある黍原さん。房総半島台風により職場を拠点とした復興活動を経験した白井さん。自然災害を経験し支援活動をする中で、感じたことや、学び得たことなどを語って頂きました。大いに盛り上がったので、次号に跨がり紹介させて頂きます。

▼自然災害を振り返る

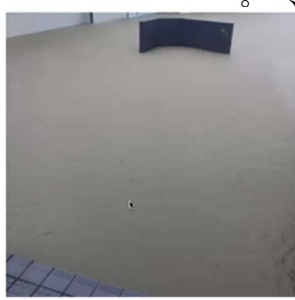
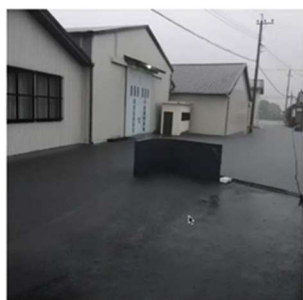
二〇二五年八月一〇日熊本県に線状降水帯が観測史上最大となる一二時間雨量四〇四・五mmを記録し、県内七市町に大雨特別警報が発令されました。八代市にある有田さんの自宅も床下浸水に見舞われました。被災してから一ヶ月足らずの状況の中、実体験をリアルに教えてくださいました。紹介してくれたのは、増水し始めてから三〇分毎に撮った三枚の写真。みるみるうちに増水し水の増し方などから、以前も体験した豪雨災害時の経験が蘇り避難対策が取れたそうです。誰もが災害に遭うわけではありません。体感としてシュミレー

ション出来る機会があってもよいかもしれないという提案もありました。実は有田さん、豪雨災害の経験は二回目。その経験を経て確信したことは、熊本県における満潮と川の増水は、豪雨により海水が内湾に流れ込むことで川への逆流や水位上昇を引き起こすことで起きるということでした。更には熊本では、二〇一六年の熊本地震以降、倒壊を恐れて平屋で再建している家が多いそうです。しかし今回の豪雨の際は、中二階に助けられたと伺いました。災害という視点で考えた時、どのような場所や建物に住めば良いかを考えることの大切さが見えてきます。

最後に、自然体験活動の経験が一番活かされたと感じたことは、『危機対応能力』だといいます。いかにして生きながらえるかを自然学校勤務時代の活動経験から身につけたことのようにです。

『災害時の自立力』（＝自助）の大切さをリアルに語ってくださいました。

豪雨時に撮った玄関先からの三〇分置きの写真



▼復興支援から見えてきたこと

「自然災害と野外教育」という視点で、東日本大震災の復興を契機誕生した三陸駒舎の黍原さんからも、実体験に基づくたくさんエピソードをお話頂きました。

共助の部分において「日常的なつながり」が非常時の力になり、三陸駒舎がハブとなって外からの支援と繋がることでできたそうです。その経験から、災害時の野外教育の役割として、以下の項目を挙げ、整理されていました。

『自然に生かされている感覚の育成』

自然は恵みでもあり脅威でもあり、災害後も自然と切り離されずに、自然との共生を体験から学ぶことが重要

『地域・土地との繋がり』

地域の資源と子どもたちが繋がるということが重要という事に気づき、自然体験で地域性・土地性に触れることが地域の愛着に繋がり復興に繋がる

『外部とのネットワークを築く』

体験活動によって人の出入りが生れ、外部との繋がりが災害支援に繋がり、都市の地方の知恵・技術・情報の循環が生まれる

『地元資源の再評価』

見落としていた自然や文化資源を再発見し、地域の魅力と誇りを再確認する。地域住民自身が「価値の発見者」となる

災害があつたからこそ再生できたことという視点は、その土地に住み、災害前後を暮らし、はじめて語れることだと思います。在ったものが失われ、ゼロから新たに築いていく営みや苦労は計り知れません。自然災害からの再生には、変化の受容と柔軟性が必要で、共生的な社会づくりが再生の鍵になるというお話しが、とても印象に残りました。

更に気になる課題として挙げたのは、自然災害後の子どもの支援についてです。生活再建優先で復興支援を行うので、子どもに対する支援には予算がつかず後回しという現状を目の当たりにしたそうです。ここ数年、全国各地で頻繁に起こる自然災害。決して人ごとではありません。

▼さりげない寄り添いとは

新潟出身の笹川さんの災害支援は、二〇〇四年中越地震で被災地に入り活動したことから始まっています。その頃、国際自然大学校の実習生という立場で社会人経験は無かったものの自然学校での組織キャンプでの経験が、被災地においてもとても役にたったと話してくれました。

二〇年後の二〇二四年能登半島地震では、新潟から「月に一回は行く」と自分の中で決め、息の長い支援を続けています。仮設住宅の集会所へ行き、おじいちゃんおばあちゃんと身体を動かし、お茶を飲みながらお話しをするといった「さりげなく寄り添う支援」の在り方について聞かせて頂きました。毎回同じところに行くことで、被災された方との関係性も少しずつでき、今では自分のおじいちゃんおばあちゃんに会いに行くような感覚で続けていらつしやるそうです。そこに至るまで、KEEになるような人に出逢うことが必要で、それを見極める眼をこの業界の人は持っているのではないかと仰っていました。

奥能登は追い打ちをかけて、豪雨にも見舞われました。その時々状況や、時間の経過とともに被災者への寄り添い方も変わっていきます。継続的に行くからこそ、様々な変化が見えてきます。そして、自然災害によって受けたダメージは人だけでなく、自然環境も同じだと感じたそうです。暮らしている風景の中にある崖崩れ等の災害の爪痕と共存する中で、被災者は勿論のこと支援者も、ふとした瞬間にぽっかりと穴が空いたような感覚に襲われることがあるといいます。世間から話題にされなくなっている今こそ、我々のような人がスツと行って話を聞くなど、さりげなく寄り添う人が必要ではないかと思っていますと語ってくださいました。



YOUKI SUN ART WORKS

有田 有紀氏

NPO 法人あそびそだち iLabo

笹川 陽介氏

windsoil

谷 慶子氏

一般社団法人 三陸駒舎

黍原 豊氏

合同会社 くじらのもり

白井 健氏

ファシリテーター

windsoil 代表 谷 慶子氏

https://www.instagram.com/windsoil?igsh=b2RvZWlxeGFkZWlns&utm_source=qr

<https://www.facebook.com/keiko.kataoka>



編集後記

HAMON プロジェクトメンバーより



徳田真彦【三重・大阪】

HAMONの発行が季節を感じる、シーズンをふりかえるきっかけになっています。季節ごとの発刊にこんな意味があったとは。

oooooooooooooooooooooooooooo



小林政文【沖縄】

全国的に暑い夏でしたね！秋の気配を感じながらも沖縄はまだまだ真夏のように。最高気温30度以上が続いています。



oooooooooooooooooooooooooooo



森本弘太【福岡】

九州ではグッと気温が下がって朝晩過ごしやすい季節がやってきました。田んぼは稲刈りが始まり彼岸花が綺麗に咲いています。夏の繁忙期が終わったので、できなかった読書、トレーニング、息子との時間などなど、やりたいこといっぱいのお楽しみな秋です♪

oooooooooooooooooooooooooooo



小澤潤平【東京】

夏があっという間に過ぎ去り、秋の雰囲気が出てきた。でも、今年行けていない山がまだある。暇を見つけて行きたいけど、その暇がない。山に行くことを口実に暇を作ろう。

oooooooooooooooooooooooooooo

谷 慶子【三重】

今年の夏も全国各地、暑かったですね。

ようやく秋らしい気候になり、心と体もホッと一息。

なんだか涼しいことが贅沢な気持ちにすらなります。

オンラインという手段がすっかり暮らしの中に溶け込み、SNSやZOOMなど、どこにいても気軽に繋がれる時代になりました。

今号に掲載しました座談会も、画面上に各地の仲間と集い

「自然災害」をテーマに意見交換を行い、とても有意義な時間を過ごしました。都市にいるからわかること、地方にいるから感じることに。話を進めていくと、その違いが見えてきました。

暮らす土地の背景や人との繋がり方、「その土地だからこそ」の在り方がやはりあるのだと感じます。

今号も、それぞれの生き方や挑戦、ヒントがたくさんありますよ。

oooooooooooooooooooooooooooo

編集長より



短い秋を
楽しみましょう



走林社中
soulin2017.net

発行人：桜井義維英

発行年月日：2025年10月16日 第13号

編集：谷慶子、徳田真彦、小林政文、森本弘太、小澤潤平

次回14号の発行は、2026年1月16日を予定しています

