

自然と共に「私に還る」

—五感・描写・対話がひらく回復のプロセス—

森と木のクリエイター科 森林環境教育専攻 石岡 美優

1. 背景

現代社会では、スマートフォンやSNSを含む情報技術の進展により、人は常に外部情報や他者の価値観にさらされ、意識が外部へ向きやすい。筆者も、正解や効率、評価に応える働き方の中で思考が過度に優位になり、「自分が何を感じているのか」「何を大切にしたいのか」に向き合う余白が減っていった。その結果、外部情報や思考に巻き込まれ、心身の苦しさとして表れていた。

森林文化アカデミーの自然と共にある日々、他者との対話、体を動かす生活によって徐々に心身は回復していった。加えて昨年からは始めたネイチャージャーナルは、自然を丁寧に観察し描写するもので、散漫になりがちな意識を現在の体験へ戻す手がかりとなった。学内でこうした経験を学生に共有したところ、興味をもつ人が多かったため、対話と組み合わせたネイチャージャーナルを複数回実施したところ好評を得た。

2. 目的

本研究の目的は、「ネイチャージャーナル×対話」の実践を通して、筆者の回復に関わっていた要因、および参加者の肯定的反応の背後で何が起きていたのかを、記録と観察によって明らかにすることである。

3. 「ネイチャージャーナル×対話」の実践

ネイチャージャーナルは、自然の中で得た気づきや問いをノートに記録し、観察を深めていく手法である。〈絵・言葉・数字〉という三つの言語を用いた記録を通して、ものの見方や観察力が育まれる点に特徴がある。本研究ではネイチャージャーナルを「目の前の対象に丁寧に向き合い、自身の感覚や気づきに触れるための手法」として位置づけ、さらに内に向かった感覚を外に開く「対話」を組み合わせたプログラムとして設計した。

プログラムは原則 90 分で、①導入、②実践、③対話の三部からなる。「①導入」では、まず参加者が自分の「今ここ」の状態に意識を向けるために、五感をひらく準備体操から始めた。絵を描くことにハードルを感じている参加者も多かったため、「正解はない」「上手く描く必要はない」と初めに伝えた。その上で「てんとう虫スケッチ」と名付けた練習を行った。「②実践」は、今ここ

を感じることを大切にして、一人で観察と記録（ジャーナル）を行う時間とした。そして最後の「③対話」では、参加者の気づきや感じたことを聴き合う場を設けた。

このプログラムを「ネイチャージャーナル×対話」として 2025 年に計 12 回実施した。参加者は、延べ 73 名であった。実施内容は (1) 森林文化アカデミー学内での単発実践、(2) 岐阜県郡上市明宝地区での継続実践、(3) 一般参加者を対象とした外部プログラム、の三つに整理できる。特に一般向けでは、安曇野ちひろ公園（長野県松川村）、「第 8 回アートラボぎふ」（美濃市）などで実施した。



ネイチャー
ジャーナルの例

4. 実践からの気づき

実践をもとに、繰り返し現れていた反応の特徴を 3 つの視点で考察した。

① 筆者の変化

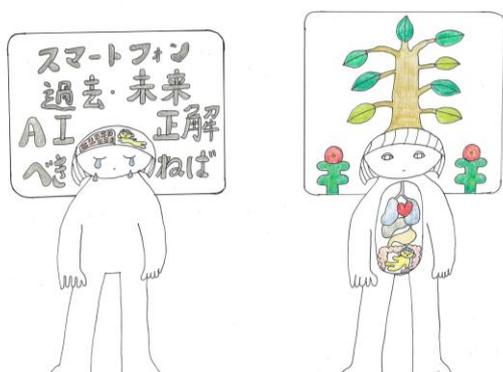
アカデミーの生活やプログラム実践を通して筆者に起こった変化は、思考や感情を一步引いて見られるようになったことである。それは、意識を頭の中から身体感覚（五感や呼吸など）へ戻すことで、思考や感情に巻き込まれにくくなったためだ。本研究では、この土台となる状態を「私に還る」と呼び、これを二段階に整理した。

第一段階は「“今ここ”に戻る」である。鳥の声や草木の香り、地面の感触など、自然が助けとなって無理なく五感が開いてくる。その結果、外側で起きていることについての“今ここ”の解像

度が上がり、環境や状況、五感から得られる刺激など、自分を取りまく世界がくっきりしてくるよう感じられる。

第二段階は「内側に戻る」である。外側の“今ここ”に注意を向け続けるうちに、次第に自然を五感で感じる心地よさが内側の感覚として現れる。その心地よさに身を委ねていると緊張していた体が緩み、呼吸に意識が向くようになる。筆者の実感としては、呼吸で吸った空気が温かな熱を持った丸いものになり、食道や胃を通っているのを感じられ、最終的にお腹のあたりが暖くなる。このように外側の“今ここ”へ戻ると、「内側に戻る」という二段階を通して生じる穏やかな状態を、「私に還る」状態として捉えた。

本研究においてその背景とした筆者の「心身の苦しさ」の原因は、外部の影響を受け思考と身体感覚のバランスを失ったことから起きるものだった。「私に還る」ことは、心身の調和をとるために非常に有効なプロセスだと考えられる。



②参加者の反応

筆者に起きたプロセスは、本プログラムを通して、参加者にも起きていたと考えられる。五感を用いて自然を観察することで、参加者には意識の向き方や時間感覚に変化が生じていた。具体的には、多くの参加者が、日常の中でつい巡る思考（やることや他者からの評価など）や役割から一時的に距離を取ることができ、“今ここ”に意識が向かう感覚が起きたことを語っていた。

③専門的視点をもつ協力者の言葉

本プログラムを体験したT氏は、大手企業で社員研修を実施する立場から、屋外で時間を気にせず過ごす体験は、日常ではほとんど得られない貴重なものであったと語っている。また企業では社員の通院や休職に至る前の「未病」段階でのケアが課題となっているが、ネイチャージャーナルは、臨床的な介入の手前で言葉や理屈に疲れた心を感じ覚的に開放する「入り口」として機能する可能性がある」と指摘した。

また「アトラボぎふ」を筆者と共同で企画・実施いただいた森林文化アカデミー木工専攻の前野准教授は、ネイチャージャーナルによる内的な気づきが、他者が定めた正解ではなく、自身の感性に素直なアート表現に繋がるといふ、新たな可能性を示唆した。

5. 考察

筆者・参加者・専門的視点という三つの視点から見えてきたのは、本実践が、自然の観察と記録を通して意識を「頭の中」から身体感覚（五感や呼吸など）へ戻し、日常の思考や役割のモードから一時的に距離を取るきっかけとなっていた様子である。これは、評価や判断を加えず「今この体験」に注意を向ける状態として説明される「マインドフルネス」と重なる部分が多い。また筆者においては、マインドフルネス状態になることで、思考や感情を客観視することができるようになった。これは「メタ認知」と考えられる。実践を経て得た筆者の気付きは、現代社会で求められているものと重なり合う。

情報技術の進展により、現代社会では意識が外部へ向きやすく、自分の状態に気づく余白が減少している。そこから起きる心身の不調は自身では気づきにくく、症状が深刻化してから気づくことが多い。そのため、早い段階で自分の状態に気づく力としてマインドフルネスやメタ認知の重要性が注目されてきた。

マインドフルネス等の実践は、社会人に「役に立つスキル」として認識される一方で、実践とその継続は忙しい日常の中では難しい。自然の観察と記録を通して意識が“今ここ”へ戻り、思考や感情から距離を取る状態が生じやすい本実践は、手軽に始められ、楽しみながら続けやすい選択肢となり得る。

自然は常にうつろい、不確実である。天候や光、音や匂いは刻々と変化し、同じ瞬間は二度と訪れない。その不確かさは、思考に縛られた心身のコントロールを緩め、心に余白を生み出す。心の余白は、日々の暮らしに美しさや彩りを生み出し、健康的でより豊かな暮らしへとつながる。自然が持つ大きな力とつながることが、「私に還る」ためにとても大切で、そして必要な要素であった。

6. まとめ

自然は人を評価せず、急かさず、ただ在り続ける。その静けさに身を置き、観察し描く時間は、「私に還る」きっかけとなり得る。自然と共に、また、自然の力を借りて自分に還る時間をつくる大切さを静かに提示したい。