

# 環境教育プログラムとセラピープログラムとの接点

10年ほど前から、森林療法や森林セラピーという形での新しい森林（自然）との親しみ方が生まれている。これらを環境教育プログラムと比較してみると、次のような違いがあげられるだろう。

- ①教育的な視点ではなく、健康維持やリフレッシュ、治療といった目的を持っている
- ②環境教育という呼びかけでは参加してこない層の参加がみられる
- ③どのようなプログラムが効果的か、蓄積がまだあまりない

環境教育プログラムを実践している人たちは、自然体験によって参加者がリフレッシュやリラックスすることを経験的に知っている。このことから、環境教育プログラムの内容や手法はセラピープログラムに応用できることが容易に想像できる。

また、「環境教育」「野外教育」という名称は硬いイメージがあり、「自然体験活動」や「アウトドア活動」（あるいは分野が少々異なるが「エコツアー」という呼びかけ方をしてきたものの、参加者層と数にはまだまだ偏りと限界がある。健康維持やリフレッシュのために森（自然）の中で過ごそう、という呼びかけは、これまでに野外での活動に関心が薄かった人たちに、楽しい自然体験をしてもらう十分な動機づけになるだろう。

私が2009年度に動いていた森林文化アカデミーの学生が表題のような課題研究を行った。研究を進めていくにつれ、環境教育プログラムをセラピープログラムに応用することの意義を強く感じるようになっていった。研究では、療法やセラピーという用語に対して「プレセラピー＝治療以前の、健康を自ら管理して自ら維持していけることに貢献する分野」、とう名称を用いることにした。位置づけのイメージとしては以下のような模式図で示されるだろう。課題研究の中ではプログラム実施上の要点がまとめられたが、その中から、いくつかを抜粋して紹介しよう。

環境教育プログラムの中に含まれているプレセラピー的な要素を拾い出してみると、以下のような「大切にしたいポイント」が浮かび上がってきた。

I. プレセラピープログラムでは、参加者に気づいて欲しいこと（指導者が焦点を当てたいこと）として、以下の4つのポイントがある（環境教育との相違点でもある）。

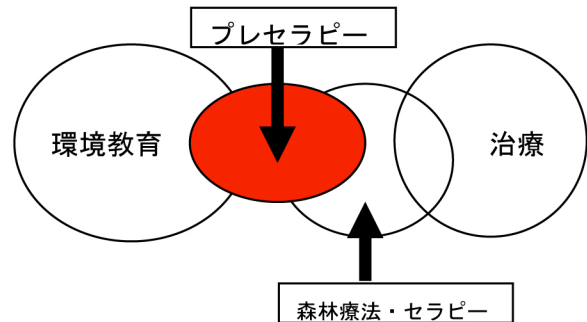
- ①「心地良いこと（気持ちが良い、リラックスできる）」というのは、参加者にとってどういう心身状態なのか、参加者自らに気づいてもらうようにする。
- ②どのような場所・活動が参加者にとって心地良いのかを、参加者自身に知ってもらうようにする。
- ③自らがどのような感覚を使った時に、またどのような状態の時に心地良くなるのか、参加者自身に気づいてもらうようにする。
- ④活動をしている最中に、状態の変化（①～③が起こる状態）について、参加者が意識できるようにする。

II. Iを達成するために、プログラムの流れの中で大切にしたいポイント（4つ）。

- ①環境教育とは別のねらいを、具体的に設定する必要がある（どのような状態になることを目指すか）。
- ②導入（つかみ）において、ねらいを伝えるか伝えないかは、参加者の参加動機に合わせる。
- ③本体で行う活動は環境教育の場合とさほど変わらなくてもよいが、ねらいに合わせて展開し、反応を受け止めるなど、参加者の気持ちの動きに沿うことが重要である。
- ④まとめ（ふりかえり／わかちあいを含む）では、ねらいを達成することに焦点をあてる。

今後、プレセラピープログラムを蓄積し普及していくこと、プログラムを実践できる人材を育成していくことは、社会的に重要な役割を担うのではないかと期待している。

プレセラピーの位置づけ



発行：東京都立奥多摩湖畔公園 山ふるさと村ビジターセンター

〒198-0225 東京都西多摩郡奥多摩町川野 1740  
 TEL：0428-86-2551 FAX：0428-86-2316  
 E-mail：yamafuru@hkr.ne.jp URL：http://www.yamafuru.com  
 企画・編集：自然教育研究センター 2010年5月発行

< 編集後記 >

久しぶりに山ふるへ来ると、驚くほど自然の動きが進んでいます。出たばかりで小指の先くらいだったコナラの新芽も、1週間後には中指サイズ。思わず「大きくなったなあ」と言ってしまいます。春の自然の成長を見る目はまるで親戚のおじさん気分です。(村田)