

自然を活用した保育を
“楽しく実践”するための
ヒント事例集

 東京都福祉保健局

令和2年度
「自然を活用した東京都版保育モデルの検討に係る企画・運営等業務委託」
検証委員会

～本ヒント集の出版にあたって～

私たちが今保育をしている子どもたちは、21世紀中ごろに日本や世界を担うことになる人々です。

その数十年後の世界がどうなるのか。地球人口100億の時代、厳しい少子高齢化社会、カーボンフリー社会、あるいはAI社会等のキーワードでさまざまに語られています。確実なことは予想できませんが、社会の変化が激しく自然離れが急速に進んでいくということは確実です。こうした時代を生きる子どもたちを私たちは育てているのですが、そうしたことを念頭に置けば、保育の世界で、これから、これだけはぜひ大事にしなければならないということが明確になってきます。

それは、かれらに自然離れをさせてはならないということです。

社会や文化がいくら変化しても、人間自身が自然の一部であるということは変わりません。日の光を浴びてはじめて脳が働き始めることはこれからも変わりませんし、外からの情報を受け止める身体の装置である五感が豊かに働かないと思いがはじまりません。土をはだして踏むことが子どもの血流やリンパ液、ホルモン分泌を助けますし、泥んこ遊びをした子が腸内細菌を豊かにするという調査結果も出始めています。

さまざまな自然の姿や現象への関心と問いが子どものあくことなき好奇心を導きますし、自然と自由にたわむれることで子どもたちの身体のしなやかさが作られていきます。自然は育ての土台・母であり、教具・遊具の宝庫なのです。

自然離れが予想されるAI社会を生きる子どもたちに何よりも大事にしなければならないことは、逆説的ですが、自然の世界で豊かに生きることなのです。

東京の保育所は待機児問題に対応するため保育所を増やしてきましたが、とくに都心部では敷地面積等の関係から園庭を十分に確保できないという問題があります。しかし、自然を活用して保育することはこれからの都の子どもには欠かせない。ではどうするか。そうした問題意識で、私たちはあれこれ模索と検討を行ってきました。都は公園づくりの面でも様々な努力、工夫を行っています。

その結果、わたしたちは「東京都でも自然を活用した保育は、私たちの姿勢次第で十分可能である」という結論を得ました。そこで今般、その実践のための一つのきっかけとしていただくために、本ヒント集を作成するに至りました。本ヒント集が、都内の保育園の保育者の皆様が抱えられる疑問やお悩みの解消に少しでも寄与できればと考えています。

今後東京都では、例えばより活用しやすい公園等の自然環境の整備や、自然を活用した保育に関する専門家等による、各保育園へのアドバイスが可能となるような仕組みの構築、あるいは各保育園での好事例の相互の共有に資するような取り組みなども検討しており、一層自然を活用した保育の普及のために取り組んでいこうとしています。

今回ヒント集としたのは、この冊子と同じようなことをしてほしいということが私たちの趣旨ではないからです。それぞれの園の状況や事情に応じて、それぞれの園らしい自然を活用した実践を工夫していただければというのがわたしたちの願いです。本冊子はあくまでもヒントです。各園で、園ごとの事情に応じた自然を活用した保育を工夫するための議論が沸き起こることを期待しています。

汐見 稔幸

～本ヒント事例集の構成～

本事業を通じて、自然を活用した保育の実践にあたっては、各保育所において様々な不安や懸念、疑問を抱えていることがわかりました。具体的な不安や懸念、疑問は、本編の活動報告書に掲載しているとおりです。

このヒント事例集では、自然を活用した保育を取り入れるきっかけとすることを目的として、そんな不安や懸念、疑問の解決のための「ヒント」について、事例も交えながらご紹介します。是非本ヒント事例集をご参考に、日常の保育活動の中で、自然を活用した保育を楽しく行ってみてください。

ただし、これらの内容や事例は、あくまで一つの考え方です。それぞれの状況次第で適切な関わり方は異なってきますし、そもそも子供も自然も、常に変化するものです。

こちらのヒント等が全てではありませんので、各園に合った取組みを考える上での参考としてください。

本ヒント集の構成は以下の通りです。自然を活用した保育を進める上でのよくある「疑問」のテーマごとに、具体的な解決方法のアイデアや事例をヒントとして掲載しています。

- 1 自然を活用した保育って？「基本スタンス」 → P 3
- 2 保育者に知識がないけどできる？
「知ることより感じること」 → P 5
- 3 どのように何をしたらよいの？「活動ではなく環境」 → P 7
- 4 安全管理はどうしたらいい？「学びのリスクとハザード」 → P 9
- 5 保育の質にはどうつなげる？「その日を振り返ってみる」 → P11

1.自然を活用した保育って？ 「基本スタンス」

**自然の活動（遊びや方法）を提供しなくてもOK！
身近にある“自然”に気づくことから始まります。**

- ▷ 日常にある自然への気づきがあれば、保育に繋がります
- ▷ 周囲の地域環境を知ること活用できるようになります
- ▷ 子供の気づきや発見に寄り添う保育者の姿勢が大切です

自然は身近に存在…

- 窓から入る光や風も自然
 - 子供達が持ち帰った自然物は部屋に飾ったり、遊びの素材にも
- ＜練馬区・まちの保育園小竹向原＞



自然物を素材として捉える



子供が持ち帰ったものを飾る



自然の中で 子供主体の保育に

- 自然に触れている子供たちが「今、何を感じているか」を捉える保育に
- 結果として“子供が主体”の保育”へ

＜練馬区・まちの保育園小竹向原＞





小さな自然に気づく乳児

- 公園の芝生も十分に自然の素材となり、遊びや体験につながる
- 大人が気づかない小さな自然にも気づく

＜練馬区・まちの保育園小竹向原＞



↑ 落ち葉を散らしその中に入っていきユニークな遊び方を生み出す子

みんなで落ち葉に埋もれる遊び↓

名前のない遊び

- 名前のついていないような場所でも、それぞれ遊びを見つけて楽しんでいく

＜港区・本村保育園＞

小川で遊ぶ子供↓



落ち葉の感触を踏みしめながら不安定な場所を好んで歩く



←階段を登っている途中で落ち葉のカサカサに気づく

保育者も自然に興味を

- 子供の様子を見ながら活動場所をひろげる
- 保育者自身も自然が楽しくなり、興味を持ち始めることも

＜清瀬市・せせらぎ保育園＞

2.保育者に自然の活用に関する知識がないけどできる？ 「知ることより感じること」

**知識がなくても大丈夫！保育者自身も
子供たちと一緒に自然を体験してみましよう。**

- ▷ 自然を感じ、五感を研ぎ澄ませてみましよう
- ▷ 子供たちと一緒に発見してみましよう
- ▷ 何かを学ぶより感じたことを分かち合うことが一番大切です

ススキの穂が飛ぶ様子に見とれる子
〈清瀬市・せせらぎ保育園〉



自然を五感で感じる

- 花の匂い、日向の暖かさ、足の裏の感触、鳥の声や風の音、空の色や雲の形など、五感を研ぎ澄ませることで自然を体感

〈練馬区・まちの保育園小竹向原〉



子供と一緒に体験

- 保育者が子供と一緒に自然や自然の中での遊びを体験
- 子供と同じ空間・時間の共有ができ、リスクの判断材料や新たな発見につながることも

〈練馬区・まちの保育園小竹向原〉



同じ場所でも、木の実を発見する子や先へ進む子など、一人ひとりの遊び方をする

草むらの周遊できるルートで遊ぶ



自由に楽しむ

- 前半後半組の距離が開いても、周遊ルートをポイントで設定することで無理なく調整できる
 - 次の場所へ移動するときには、保育士から自然な声掛けにより子供たちが満足したタイミングを見計らって移動するなどの工夫も
- <港区・本村保育園>



↑
足の感触を確かめるように歩いたり、
←お茶の実を拾ったり
散歩道を楽しむ

子供の行動の見守り

- 子供自身の興味に合わせたペースで歩ける畑道での活動
- 木の実を拾ったり、道のボコボコを足の裏で楽しみながら歩く姿も

<清瀬市・せせらぎ保育園>

→
ちる水滴の水タンクから落ちる水滴で遊ぶ姿

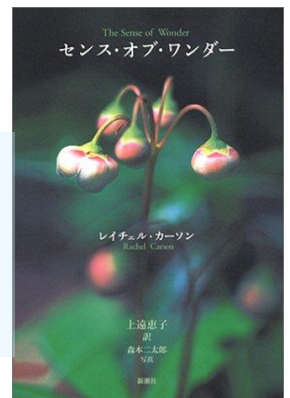


子供の気づきを見守る

- ぽたぽたと落ちる水を、研究者のように真剣な眼差しで没頭
- <練馬区・まちの保育園小竹向原>

◆ コラム : 「センス・オブ・ワンダー」の世界

レイチェル・カーソン著「センス・オブ・ワンダー」(上遠恵子訳、新潮社)をぜひ読んでみてください。子供たちの“自然の神秘や不思議さに目を見はる感性”に気づく視点のヒントになると思います。



3.どのように何をしたらよいの？ 「活動よりも環境」

園周辺の環境に目を向けてみましょう。
そこにある自然を知ることによって保育の資源にも繋がります。

- ▷ 園周辺を今一度「何があるかな？」と歩いてみましょう
- ▷ 季節、ひと月単位で自然環境を捉えると、長期的な視点で計画が立てられます



←途中で見つけた
霜柱で遊ぶ様子



当たり前にある自然の発見

- “ただの通り道”だった場所がお散歩の目的地になることも

＜清瀬市・せせらぎ保育園＞

よじ登りなどの全身運動を促す地形を
お散歩ルートとして選ぶ↓

場所選びの視点

- 園庭ではできない遊びや動きが生まれる場所やルートを選択
- 子供たちの多様な動きの促進に

＜港区・本村保育園＞

→起伏に富んだ地形で過ごす



↓地面のくぼみで魚釣りごっこ



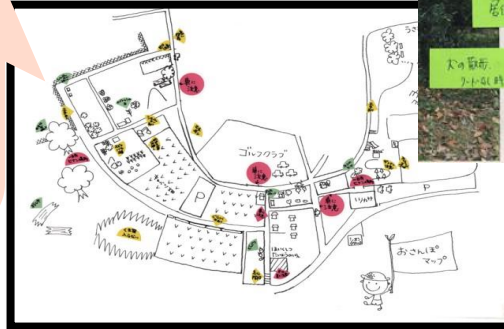
同じ場所に通うことの良さ

- 同じ場所に何度も通うことで遊びのイメージが広がり、見立て遊び等につながることも

＜練馬区・まちの保育園小竹向原＞

具体的なイメージを共有するため、写真でも地形など含む環境を記載＜港区・南青山保育園＞ ↓

書き加えながら完成していくお散歩マップ ↓



周辺環境の確認・共有

- 近隣の自然環境を含む散歩先の安全マップ
- 独自の場所の名前をつけたり、季節の変化を記載すれば「楽しいお散歩マップ」にも



週に一度の遠出

- 時には時間をかけて大自然の中に行くことも一つの手段。普段と異なる動きの発見に
- 週に1度、1時間以上かけて河川敷まで散歩に出ている保育園も

＜大田区・子供の部屋保育園＞

◆コラム：雨さんぽのススメ

ぜひオススメしたいのは「雨さんぽ」。梅雨の時期など、蒸し蒸しする室内で過ごすよりも、雨の中散歩に出かけた方が心地よく過ごせると思っています。少し準備をするだけで楽しい雨の日が過ごせるなんて素敵だと思いませんか？

◆コラム：お散歩の種類

お散歩には様々な考え方があります。色々なお散歩を楽しんでみましょう。

1：目的地を目指すお散歩

その場所に行って、存分に遊ぶことを目的とする。場所選びの視点に。

2：道草を楽しむお散歩

ゆっくりと子供たちと自然物を発見し遊ぶことを目的とする。交通量の少ない道や遊歩道、狭い路地での散策等、安全面を考慮したルート選び。



4.安全管理はどうしたらいい？ 「危険を認識し安全に活動」

最低限のリスクに対する知識があれば、より安心です。
事前の準備やどんなことに留意するかを考えておきましょう。

- ▷ 園内や保育者間でもリスクに対する認識を共有しておきましょう
- ▷ 保育者間で連携して、リスク管理をすることも大切です

安全管理のヒント

- 子供の育ちには差があることを認識しておき、危険を子供自身が認識できることも大切
- 自分の力を知るには、少しのチャレンジが必要。どこまで許容できるか、その時々状況等で判断しましょう

↓ 子供たちの力量を見ながら、木登りを見守る保育者
〈港区・本村保育園〉



↑ 長い木の枝を持ってきて家づくりをする様子
〈清瀬市・せせらぎ保育園〉

木の枝を使って遊ぶ体験

- 長い木の枝もどんな場面が危ないのかを子供たちと考えながら使う
- 棒を持って遊ぶ体験をすることで使い方が慣れていく
- 危険だと感じるポイントを押さえておくことで安全な活動へ

◆ ヒヤリハットで重大な事故を防ぐ

どんなに気をつけていても、ヒヤッとする場面はあるものです。日々のヒヤリハットの場면을保育者間で共有することは大切です。怪我にはならなかったけど、危なかったという出来事を園内で共有しましょう。

過去にあった例：

- 茂みの中でおままごとをしていたそのすぐ上に蜂の巣があった。
- 探検遊び中、先頭の子が通ったあと木の枝が跳ね返って来て、後ろに続いていた子の目の付近に当たった。

季節によるリスクを知っておきましょう

- ハチや蚊、毛虫
- 熱疲労、熱中症
- 低体温、凍傷（しもやけ）

季節の変化による場所の特徴も変化し、リスクも変わります

*風向き、陽の当たり方など

【保護者に服装のお知らせ例】



・持ち物（例） ※一例ですので、各園でご判断ください

<持っている安心なグッズ>

- 着替え 1 式（もしもの時に 1 着分貸し出せるように）
- フェイスタオル（何かと便利）
- ウェットティッシュ（お尻拭きでも便利）
- アルコール除菌シートかジェル（犬のフンなどを触ってしまった時など）
- トイレtpーパー（鼻紙にも使える）
- 袋など（お土産入れにも）
- 薄手の上着（寒くなってしまった子に）
- ファーストエイドキット（※詳細右欄）
- 飲み水
- 虫除けスプレー（肌疾患などに注意）

<あったら便利グッズ>

- 敷物（小さなブルーシート）
- さらし布（もしもの時におんぶ紐になる）
- 塩昆布（熱中症対策）
- ザリガニ釣りセット（麻紐・サキイカ）
- ロープ
- ナイフ
- 紙とペンなど

身近な危険な生き物

生態を知れば対処できます
むやみに怖がらずに知ることから始めましょう



要注意！
オオスズメバチ
危ないが動きは
ゆっくりなので
慌てずに避難しま
しょう



要注意！
毒毛虫：イラガ
柿の木に多い
刺されると激痛



チャドクガ
お茶の木、椿な
どに生息
気づかず刺され
るケースが多い

<※ファーストエイドキット:FA>

以下のものをひとまとめにしておくのと良い

- 消毒液
- 脱脂綿
- ガーゼ
- 絆創膏
- 紙テープ
- とげ抜き
- 体温計
- 三角巾
- ハサミ
- 虫さされ塗り薬（各園の基準に従ってください）
- 洗い流す用の水（200ccくらいでOK）
- メモ帳、ペン（何か起きた時の時間・状況をメモできるように）
- 緊急時連絡先

*FAは小さなウェストポーチ等に用意し保育者が身につけているとなお良いでしょう

5.次の保育へとつなげるには？ 「子供の声に耳を傾け、子供の姿を共有」

子供たちに感想を聞いてみましょう。
保育者間でもその日の子供の様子を共有しましょう。

- ▷ 「今日は何をした？」「何か面白いことやものを見つけたかな？」と子供の気づきを聞いてみましょう
- ▷ 保育者間でも子供の姿や活動がどうだったかを共有してみましょう

子供たちと話す時間

- 子供たちが楽しかったこと見つけたものなどをワイワイと話すことで、一人の体験がみんなの体験に繋がることも
- 次の活動につながる場合も
〈清瀬市・せせらぎ保育園〉



リラックスした様子で
話す時間を持つ様子



保育者間の共有

- 1日5分でもお昼寝中などの合間時間に子供の姿などを共有
- 短時間でも認識共有には効果的
〈清瀬市・せせらぎ保育園〉



ドキュメンテーション

- 保育者の心が動いた時に、記録としてその時のエピソードなどを可視化して記録している例
- 瞬間の子供の姿や言葉をキャッチしてそれぞれの保育者の感性の元に作成
〈練馬区・まちの保育園小竹向原〉



学びの源泉

園庭を探索する彼は、目を輝かせながら
「こーせんせい、こっち」
と言いながら、保育士の手をひき、上を指差しました。
保育士「わー、きれいだね」
子「うーん！」

手をつなぎながら、それ以上の言葉はなく、
一瞬時が止まったかのような一時を過ごしました。

彼は何に心を動かされたのでしょうか。
木漏れ日から差し込む光？
優しい風にかかれる葉っぱを見ていたのか…？
それともそれ以外の発見があったのかもかもしれません。

自然を通して感じる多様な色・形・においは学びの源泉です。彼の心が動いたとき、それを身近な人に伝えたいと感じ、共有することで、気持ちが満たされる経験が、今後の彼の学びの土台となるのではないのでしょうか。



ラーニングストーリー

- 毎月子供の成長の様子を記録したものを作成し、保護者にも毎月コメントを書き込んでもらい、個人別にファイルに閉じている
- 保護者としても日々のエピソードから成長を理解でき、また子供自身も自分の過去の姿に関心を示している

〈江東区・わくわくbase亀戸〉

一人ひとりの保育者の意見の確保

- 何らかの方針を決めるときには、職員アンケートを利用する園も
- 特定の保育士の意見に偏らないよう公平に、また真意を自ら発信させることを意識した工夫

〈稲城市・東保育会〉



一緒に体験し保護者理解を促す

- 保護者にも実際に子供が遊んでいる川と一緒に入り体験することで、実際のフィールドや取り組みを感じ、保護者の理解の促進に

〈日野市・野外保育まめのみ〉



本事業を通じていただいた保護者の声



- 「寝つきがよくなり時間になるとスムーズに寝るようになった。ご飯をよく食べるようになり、おかわりまでするようになった。公園に出かけると、積極的に生き物、植物を追いかけたり、観察、触るようになった。」（練馬区・まちの保育園小竹向原）
- 「先日、有栖川公園にいったとき、ヒミツのすべり台をおしえてもらった。道のない、草の中をかきわけて、岩のようなところへのぼっておりおどろいた。たぐましくなった。」「休日に公園に行ってきたとき、保育園で公園にいきどんな遊びをしたのかなど、とても楽しそうに話してくれた。」（港区・本村保育園）
- 「自分の言葉で情景などを分かりやすく説明できるようになった。」「いつも自然の中での活動の話をととても嬉しそうにしてくれた。本人にとっても良い経験だったのではないかな。」（荒川区・南千住七丁目保育園）

本ヒント集の作成に当たりご協力をいただいた 有識者からのコメント



汐見稔幸氏

私は、コロナ禍でからだがなまらないう、人のいないところを散歩するようにしています。仕事で駅まで歩く歩き方とは違った、目的がなく気分で途を決める文字通りの「散歩」を楽しんでいます。すると、木々の変化、空気のおい、風景の微妙な色の変化等が私の身体に飛び込んできます。都会でも自然に触れることがこんなにうれしく楽しいことだったんだと、この歳になって気がついた次第です。自分の中の自然が外の自然と共鳴しているのを感じています。健康とはこういうことでもあるのでしょうか。

東京大学名誉教授、白梅学園大学名誉学長。

日本保育学会会長。

一般社団法人家族・保育デザイン研究所代表理事。

専門は教育学、教育人間学、保育学、育児学。保育・幼児教育関連の著書多数。



関山隆一氏

今回の事業を通して、足もとの自然を改めて見かえすことで、保育園周囲にも多様な自然環境があることを発見し、そこで遊ぶ子どもたちの楽しそうな姿をみて、自身も楽しく語るという保育者の心性の変容があったことは、大変大きな成果があったと感じています。今後の展望として、今回のような経験の積み重ねから、思わず保育者から「また子どもたちとあの場所についてあそびたい！」という言葉が湧き出てくるような豊かな実践になることを心より願っています。

NPO法人もあな自然楽校理事長。1998年ニュージーランドに渡り国立公園にて現地ガイドとして働く。2004年に帰国後アウトドアオペレーターの事業を立ち上げ、2007年もあなキッズ自然楽校設立。森のようちえんや自然体験活動を通して、長期的な子育て支援環境の確立及び地域に根差した実践を行っている。NPO法人森ようちえん全国ネットワーク連盟副理事長として、日本の森のようちえんの普及活動に力を注ぐ。東京都市大学人間科学部非常勤講師。



野村直子氏

東京でこそ“自然”に意図的に触れていく必要性を強く感じています。砂場の砂だけでなく様々な感触の土で遊び、夏でなくとも水に触れ、街角の草花を手にとって遊び、保育者も子どもたちも一緒に空を見上げる…。こうした体験が心を豊かに育むと信じています。体験することで得るものが大きいのが自然です。自然の力と子どもの力がかけ合わさることで生まれる面白さをぜひ楽しんで頂きたいです。

(一社) new education LittleTree代表。「子ども」と「自然」をキーワードに、国内外での保育と自然体験活動などの経験を重ねてきた。自然学校や小規模保育室園長などの経験を生かし、国内外の保育園・幼稚園研修、講演会や親向けの子育てワークショップなどを行い、保育アドバイザーとして活動中。また、園の運営者・保育者・親向け個人コンサルティングなども行い、それらの活動を通して、新しい保育・教育の視点を提案・提供している。

本ヒント集の作成に当たりご協力をいただいた 有識者からのコメント



宮里暁美氏

子どもたちは外に出ることが大好き。外に出て出会う一つ一つが子どもの心を捉えます。子どものそばにいる保育者が、子どもたちが見ているような目で、聞いているような耳で、感じているような心でいたとしたら、いつもの散歩が少し変わります。さらに、このヒント集の中から「やってみたい！」を見つけて実行したら、いつもの保育がもっと楽しくなります。保育はいくらでも変えられる。その1歩につながるヒント集です。

お茶の水女子大学 人間発達教育科学研究所 教授。

文京区立お茶の水女子大学こども園 園長。

平成28年4月開園した文京区立お茶の水女子大学こども園園長として園運営に携わり、「つながる保育」を主軸に置いた教育・保育活動を展開する。豊かな体験を生み出す環境作りを進めるとともに保育者の援助について検討し、こども園の教育・保育課程を作成、発信する。幼児と環境の関わりに関する著作多数。



山本真実氏

都内には園庭を持たない保育所や自然光が入らない保育室で、一日の大半の時間を過ごす子どもたちが数多くいます。晴れても曇りでも雨でも、日中は外の光と風を感じることができる保育環境を整えることが難しい時代です。しかし、自然との関りの体験は、幼少期に持つこそ、重要な意味を持ちます。日常の保育の中で、自然との関りを保障することは、私たち大人や行政の社会的責任です。保育者の皆さんが子どもたちと共に「こんな時間を過ごせるのは素敵だなあ」と思える保育環境をぜひ、作って欲しいと思っています。

東洋英和女学院大学人間科学部保育子ども学科教授。東京都児童福祉審議会委員。大学卒業後、10年間のシンクタンク勤務にて厚生労働省を始め官公庁、東京都等地方自治体関係の調査研究に従事。2001年より淑徳大学、2008年に東洋英和女学院大学人間科学部に移り現在に至る。専門分野は児童家庭福祉政策。

自然を活用した保育を楽しく実践するためのヒント事例集

令和3年3月発行

編集・発行

東京都福祉保健局少子社会対策部保育支援課

電話 直通 03(5320)4129