



今日から始める

自然観察

手で! 顔で! 足で! さわって自然を感じよう



さの ゆうき
佐野 由輝

自然観察指導員講習会
講師・千葉県自然観察
指導員協議会

自然を観察するときには、五感を使って観ることによって、より詳しく、より細かく、生きものたちの姿を感じることができます。今回は、その中でも「さわる」に着目した観察の面白さを紹介します。

指で



指は微細に動かせる器官なので、自然のものをさわるときも、押ししたり、なぞったり、つまんだりすることにより、対象物の細かな形状や感触を感じられます。

手のひらで



- 木の肌など、ある程度の大きさや広がりのある
- 物をさわるときは手のひら全体を使い、その凹凸
- 感、弾力、ぬくもりを感じてみてください。

手や指先と並んで敏感なのがほおです。自然の中で見つけたお気に入りのものをほおに当てて、その感触を楽しんだり、目を閉じて風の動きを感じてみてください。



ほおで

「さわる」ことによって、何を感じることができのでしょうか。例えば、目で見るだけでは気づかない微妙な凹凸や、温かさ・冷たさ、厚み、かたさ、やわらかさ、湿り気、抵抗感、鋭さですね。同じ対象物であっても、指先、手のひら、足の裏、ほおなど、体のどの部分でさわるかによっても感じ方が変わってきます。以前の自然観察会では、指先でつittedただけでは分からないアカシデとイヌシデの冬芽の先の鋭さの違いを、ほおに当てたときの痛さの違いで区別した子どもがいました。

さらに、さわること似たもの同士の違いにも気づくことができます。葉っぱの表と裏、新しい葉っぱと古い葉っぱ、森の中と外で感じる空気、沢の水と田んぼの水などの感触を比べ、その違いの理由を考えましょう。

次に、さわった感触をどのように表現すれば良いでしょうか。「ちくちく」「ざらざら」など、辞書に載っているような表現を使えば、ほかの人とも共有できるかもしれません。でも、せっかくですから、オリジナルな言葉で表現してみましょう。以前、ある草をさわっ

自然との距離が近くなる!



抱きついたり、 大の字に 寝転んだり

● 太い樹木や、大きな岩などには抱きついて体全身でその感触を楽しみましょう。大の字になって大地に寝転べば、地面から伝わるぬくもりや太陽の温かさを感じることができますね。



足の裏で

足は、地面の傾きや固さ、滑りやすさなど、死角となっている場所のわずかな変化を敏感に感じとり、教えてくれます。まずは靴のままで楽しみ、危険な物が落ちていなければ、裸足になってみるのがおすすめ。芝生の上、森の中、砂浜など、いろんな場所の地面の感触の違いを、足の裏を通して味わってみましょう。

さわるときは、優しく



動物であっても植物であっても、さわられることにより少なからずストレスを受けます。生きものをさわるときには、そっと優しくさわ、いたわりの気持ちをお忘れはいけません。

さわると危険な生きもの



ウルシの仲間
写真はハゼノキ。かぶれることがある。



イラクサの仲間
写真はイラクサ。毛に毒成分があり、ただれる。



毛虫(チャドクガ、イラガなど)
写真はチャドクガ。強いかゆみ。

自然の中には触ると危険な生きものがたくさんいます。生きものをさわる前に、危険なものかどうかを確認する必要があります。

※参考図書：フィールドガイドシリーズ「野外における危険な生物」(平凡社)

葉っぱの表も裏もざらついていて昔は研磨剤に使われていた木は何でしょう？

- ① ムクノキ
- ② クスノキ
- ③ モチノキ

QUIZ



▶ 答えは35ページ



子どもが、その独特な感触を「キクキクした草」と表現していました。皆さんもさわりたいくなりますよね。

もし、ゲーム要素を取り入れるならば、服、ズボン、靴、バッグなどに付けている物の感触に似たものを、自然の中から探す面白いですよ。ある草の茎の感触がお気に入りの服のボタンの感触とそっくりだったら、その草をより身近に感じるができます。

「さわる」という行為の最大の効果は、自然との距離が近づくことです。遠くから眺めるだけでは分らないかった自然の姿に気づき、親近感が高まることで、小さな変化にも敏感になります。自然保護の第一歩は小さな変化を見逃さないことです。