

母子家庭を元気にする 野外活動の機会提供事業

— 2015年度 活動報告書 part.2 —



正しいことを、楽しく。
森のライフスタイル研究所

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

Supported by Social Welfare Assistance Project (Welfare And Medical Service Agency)

母子家庭を元気にする 野外活動の機会提供事業

「事業概要」

シングルマザーが体力・経験・経済の3点から子どもに対して野外活動の機会をつくる事が難しいという現状に対して、母子家庭家庭支援 NPO と野外活動 NPO がお互いの専門性を相互共有しながら「定期的に母子家庭の子ども向けに野外活動の機会を提供する」ことで、子どもたちの健やかな成長を促すとともに母親の1人の時間をつくる事での苛つき軽減と虐待防止に寄与する為の事業をおこなうものです。

「活動への想い」

森のライフスタイル研究所は、2003年に設立されたNPO団体です。これまで、植林や間伐等の森づくりプログラムや森林や湖畔での自然体験キャンプ、昆虫採集などたくさんの野外活動に取り組んできました。2014年4月これまでのノウハウを活かして、母子家庭の子どもたちがより積極的に野外活動に参加できるように支援を始めました。

NPO法人 森のライフスタイル研究所
代表理事 所長

竹垣 英信

野外活動は子どもの成長を 促してくれます。

野外活動は子どもの成長に関して言語能力や認識能力、知能指数が向上するという好影響を与えられています。また、野外での様々な体験を通じて新しい事を体験し、それが出来るようになれば、自信が生まれ、それらの経験の蓄積によって、成功や失敗というものがあるのは自分の努力次第という事に気づいていきます。結果、他人のミスや失敗を理解できる人間性が形成され、豊かな人格を育てていきます。



野外で活動が続けてきたからこそ出来ます。

女性であるお母さん。男性に比べれば体力も少ないですし、野外活動の経験もきっと少ない事と想像されます。国（厚生労働省）は「子育て・生活支援」「就業支援」「養育費確保支援」「経

済的支援」の4本柱により母子家庭等へのサポート施策を推進していますが、野外活動とつなぐ支援は含まれていません。私たち森のライフスタイル研究所は、これまで植林や間伐等の森づくりプログラムや自然体験キャンプ、昆虫採集など野外での活動を数多く実践してきました。私たちだからこそ出来る、「野外活動を通じた支援」があると思っています。

お子様を預かります。

森のライフスタイル研究所が行う野外活動は、バスを借りて遠足のようにみんなで出かけるスタイルが特徴です。集合場所までお子様を連れてきていただければ、あとはお任せ下さい。スタッフが帰りの到着まできちんと対応していきます。野外での活動になるので、時には怪我をするかもしれません。その場合、活動に同行する救急救命士などの救護スタッフが適切に対処いたします。お母さんは、1人になった時間を有意義にお使いください！もちろん、活動にご一緒いただく事も大歓迎です。





母子家庭の支援団体と連携しています。

森のライフスタイル研究所は、母子家庭の支援を日常的に行っている団体と連携して活動を進めます。お互いの専門性を相互共有していく事で創意工夫に溢れる活動が実現します。2つの分野の団体が手を取り、支え合いながら、子どもたちが成長していく姿を見守っていきます。

負の連鎖を断ち切りたい

子ども時代に野外活動を行った経験が多いほど、学歴や年収が高い事が国立青少年教育振興機構の調査で明らかになっています。母子家庭で育つ子どもたちに野外活動の機会を継続的に提供していく事で、「負の連鎖（＝貧困・格差拡大）」を断ち切る事にも貢献していきます。



参加者の声

HYさん

大人の男のスタッフさんが多いので、安心して参加させてもらっています。

IYさん

同じ悩みを抱えているお母さんたちとおしゃべりをしていただけで救われます。

KMさん

子どもの目線でスタッフの人たちが接してくれるので、参加しやすいです。ありがとうございます。

匿名さん

子どもと同じことが一緒に経験できるので、お家に帰っても話が進みます。

多摩産のおやさい収穫とバーベキューで食欲の秋をたのしもうツアー

〔開催日〕 2015 年 10 月 24 日 〔場所〕 東京都あきる野市（地球農園） 〔参加人数〕 18 名

秋の週末、電車でお出かけで遠足気分。東京都あきる野市の「地球農園」で、いろんな野菜を収穫させてもらい、お昼ごはんは楽しいバーベキューです。小松菜にチンゲンサイ、ブロッコリー、大根、白菜、そしてサツマイモ。収穫したての野菜はたくさんお持ち帰りして、サツマイモはみんなで焼き芋にしちゃいます。今回は、お母さんたちがいつもに増して大張り切りでしたよ。

秋晴れの週末、遠足気分で

いつもは貸し切りバスで移動する森ライのツアー、ちゃんと集合できるかドキドキです。駅での集合時間、電車からメンバーが続々降りて来ました！が、二組の親子の姿が見えません。「ごめんなさい、遅刻！一本遅い電車で向かってます！」とのことでした。お子さんと一緒ですから、アクシデントはつきものですね。ちょっぴり遅れて合流する二組を除いた一同、早速「地球農園」に向かいます。気持ちよく晴れた空、東京といえど都心から離れて爽やかな空気。広がる畑を前に、テンションがUPします！



畑でワイワイ、収穫タイム♪

農園の方より、野菜の種類ごとに収穫の仕方を教わります。親子で「ふむふむ」。そのあと、いよいよ収穫タイム。たくさん元気野菜を目にしたお母さんたちは、戦闘モードに切り替わります！「うわー、この小松菜おいしそう！」「白菜！今晩は鍋か！」などと、いろんな声が飛び交います。安心栽培のこちらの農園、「てんとう虫がいるよー！」最初は表情がカタかった初参加のちびっこも、次第にはぐれてきました。子どもたちを一番夢中にさせた野菜はもちろん、サツマイモ。小さいの、大きい、細いの、太いの、どれも楽しく掘りました。



- ・野菜収穫体験
- ・畑づくり学習
- ・野外料理体験
- ・情報交換（お母さん同士）

母は強し！

掘ったサツマイモはたわしで水洗い。小さな手でゴシゴシ、土つきのサツマイモたちが、鮮やかな紫色に変身します。お母さんたちは、収穫したての野菜をせっせと新聞紙に包んだり、袋に詰めたりしてはご満悦。地球農園さんが格安で分けてくれました。「これでしばらくおいしい野菜が食べられます！」と、その重さをもとめずにお持ち帰り。細い腕でも母は強し！なのです。育ち盛り子どもたちに、旬の野菜をたくさん食べさせてあげてくださいね。



バーベキューと、焼き芋づくり

収穫を終えた一同、お昼ごはんの会場となる、旧武家屋敷の裏手にある竹やぶに。見事な竹林の入り口に設けられた、半屋外のバーベキュー小屋？は、ワクワクする雰囲気です。手際よく準備を始めるお母さんたちと、竹林に好奇心をそえられる子どもたち。気持ちはわかるけど、お手伝いは必須なのです！焼き芋の準備は子どもたちの担当。先ほど掘ったサツマイモ、濡らした新聞紙の上から、さらにアルミホイルで包みます。たき火にする小枝も運んで来るよ。



お母さんにも、楽しい時間

いつものことながら、おいしい顔は見ている側もハッピーにさせますね。焼けた野菜や肉を頬張る子どもたち、ホクホク焼き芋をフーフーしながら笑顔のお母さん。たまの息抜き、昼から缶ビールも開けちゃいますか。お腹が満たされると、外で遊び始める子どもたちの一方で、お母さんたちのおしゃべりは絶好調！子育てのこと、仕事や生活のこと、話は尽きません。リラックスして本音も飛び出します。意外に持てないこうした時間。横のつながりは、本当に大切なんですね。いっぱい笑い、大人も子どももいい時間を過ごして、明るいうちに、仲良くおうちに帰りました。またお会いしましょう！



ほうとう作るぞ。樹海歩くぞ。 氷穴探検すっぞ！母と子の野外体験

- ・ほうとう作り体験
- ・森林トレッキングと森林学習
- ・氷穴探検
- ・情報交換（お母さん同士）

【開催日】2015年11月1日 【場所】山梨県富士河口湖町鳴沢氷穴周辺 【参加人数】41名

今回は、参加17家族、総勢41名で、秋の山梨県富士河口湖町でのほうとうづくりと青木ヶ原樹海にある氷穴探検です。山梨の郷土料理ほうとうは、手づくりすると格別！子どもの手で麺をつくるのはかなりの根気がいりますが、みんなとっても頑張りました！お腹いっぱい食べたあとは、樹海に繰り出して、さながら自然のつくりだした冷凍庫、「氷穴」を目指します。おっかなびっくり、ちょっとした冒険です。今回も、心と体をたくさん使って遊んだね。

晴れた空、色づいた木々

空は青く高く、空気はひんやり。今日の一日をサポートしてくれる富士山アウトドアミュージアムのみなさんと合流して、早速、お昼ごはん用のほうとうづくりに取りかかります！手順は「ふなぼう」こと舟津章子さんが教えてくれるよ。水を加えてよく練った小麦粉を、めん棒で延ばしてざっくり幅広に切った、歯ごたえのある麺が特徴のほうとう。味噌仕立ての具沢山汁の中で麺を煮込み、熱々をいただきます。調理のハイライトはなんといっても麺づくりです。骨が折れますが、ちびっこに人気の作業でもあるのです。

ちびっこも、麺づくりに奮闘！

まずは小麦粉にお水を加えて、コネコネを繰り返し、ひとつの球状にまとめます。なめらかになるまで、体重をかけて…とはいえ、小さな子の場合、これがなかなかかどりません。それでも根気よく取り組む子どもたち、表情は真剣です。やっとなめらかに仕上がっても、ここからが本番。今度はめん棒で薄く延ばしていきます。これまた慣れないと、大人でも簡単にはいきません。時間のかかる工程を、お母さんやスタッフと一緒に頑張ります。にんじん、かぼちゃ、油揚げ、ほうれんそうなどなど、野菜を切る担当は主にお母さん。さすがに手際が良くて、みんな麺待ち！

手づくりほうとう、最高です！

助っ人の力も借りながら、なんとか麺を完成させたら、薪火に大鍋をかけ、ぐつぐつと、あとは待つだけ。待ち遠しい…！順番に、「できたよー！」と運ばれてくる大鍋のほうとうは、見るからにおいそう！フーフーしていただきます！「おいしい！」と口々に言いながら、おかわりの連続。麺はテーブルによって、仕上がりに個性があって、見た目や歯ごたえも違うみたいです。「自分たちがつくったのが、一番おいしいよね」と、自画自賛しながら、とにかくおいしく食べました！



お片づけのあとは、樹海に繰り出します。

ほうとうでお腹がいっぱいになったら、東京よりもうんと冷たい水で食器を洗い、冷えきった小さな手を、そーっと忍び寄って人の首筋につけて驚かす、いたずらっ子も登場です。どんなことも遊びにしてしまう、子どもは遊びの天才です。きれいに後片付けしたら、富士山アウトドアミュージアムのスタッフに導かれ、青木ヶ原樹海に暮らすいろんな生き物について学びながら、樹海を歩くこと一時間半弱。さあ、鳴沢氷穴に到着！

氷穴探検！

今から1150年以上前の噴火で流れ出た溶岩流が形づくった洞窟。地下に開いた入り口を進むと、外とはレベルの違うひんやり感です。「氷穴」と呼ばれるだけあって、夏でも氷に覆われているのだそう。まるで大きなまぐらのトンネルのようにカーブしながら、150m（総延長）も続いているというからすごいです。照明が設置されているとはいえ、中は暗く、途中、狭くなっている箇所や、氷の造形がきれいな箇所があって、まさに探検気分。去年はコウモリ穴、今年は氷穴、富士山の楽しみは、外から眺めるだけではありませんね。無事に探検をやりとげて、「面白かった！」と今日もご機嫌のまま、バスに乗り込み帰途に着きました。



母と子の落ち葉のプール遊びに 火おこしあそびと焼き芋づくりツアー

〔開催日〕 2015 年 12 月 13 日 〔場所〕 埼玉県鶴ヶ島市「農業交流センター」 〔参加人数〕 37 名

- ・落ち葉集め
- ・環境学習（有機野菜について）
- ・火起こし体験と野外料理体験
- ・木工作
- ・情報交換（お母さん同士）

今回は、総勢 37 名で埼玉県鶴ヶ島に出かけました。広い公園で落ち葉かきをして、たくさん集めた落ち葉は地域の有機農家さんの堆肥用にプレゼントします。前日から何度見ても、朝から晩まで雨の予報。屋内遊びに変更になることを見越して木工の準備をした竹垣隊長でしたが、雨雲がガマンしてくれたおかげで、無事に落ち葉かき完了！遊んで、働いて、食べて、また遊ぶ。寒さも、午後には落ちてきた雨もものともせず、元気いっぱい走り回り、風の子になった一日でした。

落ち葉、ワシャワシャ！

バスを降りて、落ち葉かきを行う公園に向かいます。風の冷たさに負けそうな大人とは対照的に、へっちゃら顔のちびっこたち。公園に到着したら、地元の有機農家さんと対面し、ご挨拶です。堆肥にするために使う落ち葉を大量に集めることは、各々の農家さんだけで行うと骨の折れる仕事ゆえ「毎年助かっています」とおっしゃってくれました。その言葉に、さらに張り切るちびっこ一同であります！各自、熊手や大きなちりとりを手に、出動です。ワシャワシャと、集められ、山になっていく落ち葉、落ち葉、落ち葉！

秋ならではの、遊びも満喫！

集めて積み上げた落ち葉は、袋詰めになります。ギュッと圧縮して、たくさん詰めます。みんなでやるとはかどって、どんどん袋の数が増えていきました。一休みの時間には、集めた落ち葉のプールにダイブしたり、その落ち葉をかけ合ったり。「キャッキャ」と逃げ回っては大はしゃぎ。そんな様子を見ながら笑っていたら、気づくと大人も寒さを忘れてました。あと一踏ん張り、最後の袋に残りの落ち葉を詰めているころ、ぽつりとぽつりと空から落ちてきました。朝から雨との天気予報はハズレてすべり込みセーフ！作業終了です！

おやつも充実の、お昼のメニュー♪

さてさて、地域の皆さんが、お昼ごはんを用意して待っています。手づくりおにぎりと、熱々のけんちん汁、ほかにもなにやらおやつらしきものもあるよ。焼き芋づくりは、サツマイモを濡らした新聞紙で包んでから、さらにアルミホイルで包みます。これは子どもたちも自分でやります。炭に投入して、ホッカホカのおいしい焼き芋にしましょう。おやつとしては、その炭を利用して炙って食べられるよう、マシュマロやフランスパンが準備されていました。溶かしチョコレートを付けることもできます。うれしいね！

「子どもは風の子」の、真価を発揮！

ひとしきり、おいしい時間を満喫したら、小雨の中を駆け出します。中学生から、未就学の小さな子まで、一緒に遊びに夢中になります。おおよそ月に一度開催しているこのツアーで、何度か顔を合わせている子たちも、この日に初めての子たちも、みんなでワイワイ、楽しそうです。その間、おしゃべりを楽しんでいたお母さんたちのもとに帰って来たころには、汗をいっぱいかいている子も！無尽蔵のエネルギーには驚くばかり。でも、風邪引かないよう、ちゃんと着替えて帰りますよ～。

木工での集中力も光ります！

雨降りを見越して、インドアでも遊べるよう、いろんな木工キットを持参していた竹垣隊長。工作好きのちびっこたちは、それに夢中でした。際限なく走り回る体力にも、ものづくりに取り組む集中力にも、どちらにも感心。このたびもたくさん遊んで、食べて、楽しい一日でした。農家さんの野菜をお土産にいただいたら、大人も子どもも笑顔で帰途に着きます。バスの中では、さすがにスヤスヤ…の姿が多いようでした。



開催日	場所	アクティビティ	参加人数
2015/10/24	東京都 あきる野市 (地球農園)	・野菜収穫体験 ・畑づくり学習 ・野外料理体験 ・情報交換（お母さん同士）	18 名
2015/11/1	山梨県 富士河口湖町 鳴沢氷穴周辺	・ほうとう作り体験 ・森林トレッキングと森林学習 ・氷穴探検 ・情報交換（お母さん同士）	41 名
2015/12/13	埼玉県 鶴ヶ島市 「農業交流 センター」	・落ち葉集め ・環境学習（有機野菜について） ・火起こし体験と野外料理体験 ・木工作 ・情報交換（お母さん同士）	37 名



正しいことを、楽しく。

森のライフスタイル研究所

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

Supported by Social Welfare Assistance Project (Welfare And Medical Service Agency)