



(セリフ)

今日は、こころの根っこを育てよう~マザーツリーのひみつ~というタイトルで勉強します。

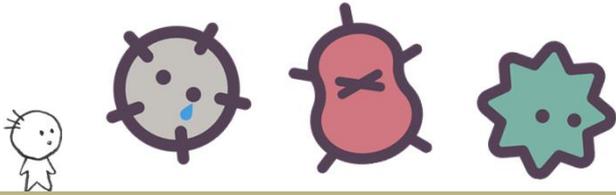


こころの中のばい菌

わたしたちは、ふとしたときに、

すぐくつらくなったり、
とてもさびしくなったり、
すべてがどうでもよくなったり…

そんな気持ちが、
こころの中にわいてくることがあります。



ふだんは、そんな気持ちを「ばい菌」みたいに、
こころにとって悪いものだと
思ってしまうかもしれません。

でもきょうは、
その「こころの中のばい菌」について、
みんなで一緒に考えてみましょう。

実は、
その「ばい菌」のようなイヤな気持ちが、
わたしたちのこころに大切な役目を
果たしているのです。



2

(セリフ)

私たちは、ふとしたときに、すぐくつらくなったり、とてもさびしくなったり、すべてがどうでもよくなったり…そんな気持ちが、こころの中にわいてくることがあります。

ふだんは、そんな気持ちを「ばいきん」みたいに、こころにとって悪いものだと思ってしまうかもしれません。

でもきょうは、その「こころの中のばいきん」について、みんなで一緒に考えてみましょう。

実は、その「ばいきん」のようなイヤな気持ちが、わたしたちのこころに大切な役目を果たしているのです。

ミクのおはなし①

ミクとカナコは保育園の頃からの幼なじみ。家も近くて毎日のように遊んでいました。学校に入ってから、クラスが違っていても、席が離れていても、休み時間や帰り道は自然と一緒にいて楽しく過ごしていました。

けれど、学年が上がるにつれて、少しずつ変化が出てきました。カナコには新しい友だちが増えて別のグループの子と過ごすことが増えていきます。はじめのうちはミクも一緒にそのグループに入ろうとしましたが、会話のテンポが合わなかったり、話題についていけなかったりすることがありました。「まあ、カナコは友だちが多いから仕方ないよね」そう自分に言い聞かせながらも、心の中ではどこかさびしい気持ちがひろがっていきます。

気づけば、休み時間に一人で本を読んでいたりと、課題のワークをしていたりすることが増えていました。周りの子に話しかけたいと思っても、「うまく話せなかったらどうしよう」と考えてしまい、声をかける勇気が出ません。「やっぱり私って“陰キャ”なのかな…」“コミュ障”だからな…」そんな言葉が心の中でぐるぐるし始めました。

それでもミクは頑張って明るくふるまおうとします。学級委員に立候補したり、積極的に授業で発言したり…。先生や両親からは「ミクはすごい積極的だね」と言われてホッとする自分もいます。でも同時に、「本当の自分はちがうのに」とモヤモヤが胸の奥にたまっていきます。

そんなある日、給食の時間にカナコが別の友だちと楽しそうに話しているのを見て、ミクはふと「私は存在している意味あるのかな…」とってしまいました。ひとりぼっちだと思ふ気持ちが強くなって、友だちに笑顔を作るのもつらくなってしまいました。



3

ミクのおはなし①

(セリフ)

ミクとカナコは保育園の頃からの幼なじみ。家も近くて毎日のように遊んでいました。学校に入ってから、クラスが違っていても、席が離れていても、休み時間や帰り道は自然と一緒にいて楽しく過ごしていました。

けれど、学年が上がるにつれて、少しずつ変わってきました。カナコには新しい友だちが増えて別のグループの子と過ごすことが増えていきます。はじめのうちはミクも一緒にそのグループに入ろうとしましたが、会話のテンポが合わなかったり、話題についていけなかったりすることがありました。「まあ、カナコは友だちが多いから仕方ないよね」そう自分に言い聞かせながらも、心の中ではどこかさびしい気持ちがひろがっていきます。

気づけば、休み時間に一人で本を読んでいたりと、課題のワークをしていたりすることが増えていました。周りの子に話しかけたいと思っても、「うまく話せなかったらどうしよう」と考えてしまい、声をかける勇気が出ません。「やっぱり私って“陰キャ”なのかな…」“コミュ障”だからな…」そんな言葉が心の中でぐるぐるし始めました。

それでもミクは頑張って明るくふるまおうとします。学級委員に立候補したり、積極的に授業で発言したり…。先生や両親からは「ミクはすごい積極的だね」と言われてホッとする自分もいます。でも同時に、「本当の自分はちがうのに」とモヤモヤが胸の奥にたまっていきます。

そんなある日、給食の時間にカナコが別の友だちと楽しそうに話しているのを見て、ミクはふと「私は存在している意味あるのかな…」とってしまいました。ひとりぼっちだと思ふ気持ちが強くなって、友だちに笑顔を作るのもつらくなってしまいました。



ミクのこころの中で起こっていること

こころの中は、他の人からはよく見えません。ミクのこころの中も、きっとクラスの友だちや先生など周りの人たちからはよく見えないかもしれません。学級委員をしていたり、授業でよく発言したりしているから元気で明るく見えているかもしれません。

でも、ミクのこころの中には、悩み事やイヤな気持ちもいろいろあるみたいです。ミクのこころの中で、どんなことが起こっているか、これからみんなで想像してみましよう。



(セリフ)

こころの中は、他の人からはよく見えません。

ミクのこころの中も、きっとクラスの友だちや先生など周りの人たちからはよく見えないかもしれません。

学級委員をしていたり、授業でよく発言したりしているから元気で明るく見えているかもしれません。

でも、ミクのこころの中には、なやみ事やイヤな気持ちもいろいろあるみたいです。

ミクのこころの中で、どんなことが起こっているか、これからみんなで想像してみましよう。



ミクのこころを想像しよう

ミクのこころの中には、どんなもやもやした
悩みやイヤな気持ちがあるだろう？

3人組で
考えよう！



1. ミクの悩みやイヤな気持ちを想像して、
ばい菌ふせん紙にサインペンで書こう！
2. ばい菌ふせん紙に目玉シールを貼って、
気持ちを表情として表現しよう！
3. ばい菌ふせん紙を「こころの木シート」の
根っこに貼り付けよう！



(セリフ)

3人組を作って下さい。(4人組でも可)

グループの代表者は箱(木のワークシート、付箋紙、目玉シール)を取りに来て下さい。

「1. ミクの悩みやイヤな気持ちを想像して、ばいきんふせん紙にサインペンでたくさん書こう。言葉で表現しづらい人は絵やイラストで表現しても構いません。」

「2. 書けた人は、ばいきんふせん紙に目玉シールを貼って、気持ちを表情として表現してみましょう。」

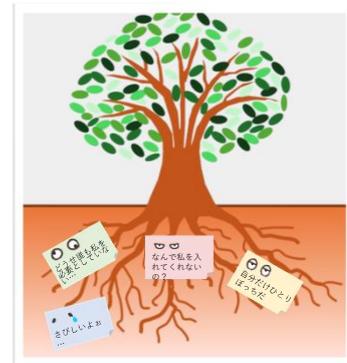
「3. ばいきんふせん紙を「こころの木シート」の根っこに、はり付けよう」

ミクのこころを想像しよう



注意点

- できるだけ「ミクのおはなし」に書いていない ミクの気持ちを「自分だったらこう感じる」とか、「きっとミクだったらこんなふうに思うかも」とか、自由に想像をふくらませて書いてみよう！
- 時間が許す限り、たくさん書いてみよう！
- ばい菌ふせん紙に書いてある文字が、かくれぬように注意して貼り付けよう！



(セリフ)

できるだけ「ミクのおはなし」に書いていない ミクの気持ちを「自分だったらこう感じる」とか、「きっとミクだったらこんなふうに思うかも」とか、自由に想像をふくらませて書いてみましょう。

時間いっぱい、たくさん書いてみましょう。

ばいきんふせん紙に書いてある文字が、かくれぬように注意してはりつけましょう。

また、後で、きのこシールを貼るので、付箋紙は間隔をあけて根っこに貼りましょう。

こんな感じに付箋が貼られると良いです。時間は15分程度です。それでは始めて下さい。

ミクのこころの森を作ろう



たくさんのミクのこころの木を集めて、森を作ろう！



(セリフ)

黒板にグループの木のワークシートを貼りに来て下さい。

グループの木を集めて●●学級(●●には1年1組や担任の先生の名前を入れても良い)の心の森を作ります。

共感きのこで森をつなげよう



共感できる ばい菌ふせん紙 の近くに「共感きのこ」を
生やそう！



(セリフ)

次に「自分も同じような経験がある」「わかるなあ」と思う付箋紙の近くに共感きのこシールを貼りましょう。

時間は15分程度です。

【先生やSCも共感きのこを貼ると良い。特に一つもきのこが貼られていないグループが無いように配慮したい。】



「マザーツリー」 スザンヌ・シマード



スザンヌ・シマード
(カナダの森林生態学者)



“Plants are attuned to one another’s strengths and weaknesses, elegantly giving and taking to attain exquisite balance. A balance that can also be achieved in the simple beauty of a garden. In the complex society of ants. There’s grace in complexity, in actions cohering, in sum totals. **We can find this in ourselves, in what we do alone, but also in what we enact together. Our own roots and systems interlace and tangle, grow into and away from one another and back again in a million subtle moments.**”

植物には互いの強みと弱みがわかり、実に優雅に与え合い、受け取り合って、見事にバランスの取れた状態をつくり出す。菜園というシンプルな美しさのなかにもそのバランスを見いだすことができる。そして複雑なアリ社会のなかにも、複雑さのなかにも、互いを結びつけ合う行動のなかにも、すべてが一つになった全体のなかにも、美しさがある。これは私たち自身にも言えることだ——一人でする行動のなかにも、他者とともにする行動のなかにも。私たちの根や組織もまた、交じり合い、絡み合っていて、互いに近づいては離れ、そうしてそれを無数のさりげない瞬間に繰り返す。

「マザーツリー 森に隠された「知性」をめぐる冒険」より



(セリフ)

カナダの森林生態学者のシマードさんは、次のように語っています。

植物には互いの強みと弱みがわかり、与え合い、受け取り合って、バランスの取れた状態をつくります。

植物だけではなく、アリのなかにも、互いを結びつけ合い、すべてが一つになったなかにも、美しさがあります。

これは私たち自身にも言えます。

一人でする行動のなかにも、他者とともにする行動のなかにも、私たちの根もまた、交じり合い、絡み合っています。

きんこんきん 菌根菌ネットワーク

森ぜんたいが活着しているのです。



10

(セリフ)

菌根菌ネットワークの仕組みについて見てみましょう。

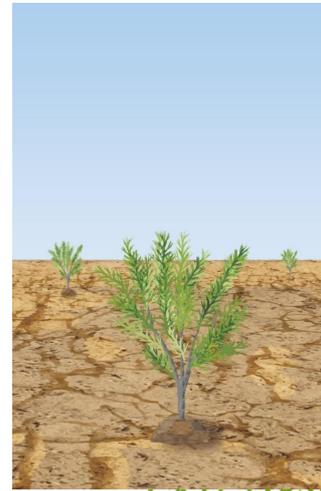
* アニメーション

枯れそうな木があれば、絡み合った根っこや菌が助け合います。森全体で支え合って活着しているのです。

きんこんきん 菌根菌を育てること

「もしかしたら、土壤に菌類がないことこそ、皆伐地（木を切り倒した後の土地）の苗木が枯れかかっている原因なのかもしれない。林業界は、苗床園で苗木を育てて植樹する方法を編み出したものの、**木と協力関係にある菌根菌もまた育てる必要がある**ということを完全に失念しているのである。」

「マザーツリー 森に隠された「知性」をめぐる冒険」より



（セリフ）

皆伐した土地に新しい苗木を植えることがあります、枯れてしまうことがあります。これは、苗床園で苗木を育てて植樹する際に、木だけを植樹し、木と協力関係にある菌根菌を育てることを忘れてしまっていることが原因かもしれません。それだけ、木が健康に育つためには、菌根菌の役割は大切だということです。



こころの森を味わおう

みんなで作った **こころの森** を、もう一度じっくり眺めてみよう。

ミクのこころには、**ばい菌のように見える もやもや した悩み**が、たくさんありました。

でも、そのばい菌を **誰かにわかってもらえた** とき、
こんなにも豊かで、いきいきとした森が生まれました。

こころの森が豊かになるのは、誰もがこころの根っこに、もやもやとした悩みや、不安や、さびしさを抱えているからです。

いちばん深いところにあるその「ばい菌」のような悩みこそが、
私たちの **こころの根っこ** を育て、
そして **こころとこころのつながり** を支えています。



(セリフ)

みんなで作った **こころの森** を、もう一度じっくりながめてみましょう。

ミクのこころには、**ばいきんのように見える もやもやしたなやみ**が、たくさんありました。
でも、そのばいきんを **誰かにわかってもらえた**とき、こんなにもゆたかで、いきいきとした森が生まれました。

こころの森がゆたかになるのは、誰もがこころの根っこに、もやもやとしたなやみや、不安や、さびしさをかかえているからです。

いちばんふかいところにあるその「ばいきん」のようななやみこそが、私たちの **こころの根っこ** を育て、そして **こころとこころのつながり** を支えています。

ミクのおはなし②

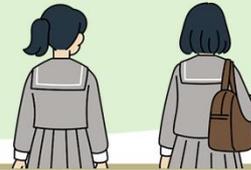
その日の放課後、ミクはゆっくり靴をはいて、学校の玄関を出ました。外は少し暗くなっていて、風が冷たく感じられました。前のほうにリナの姿がありました。「あれ？リナこっちだっけ？」歩くペースを合わせながらミクがたずねると、「今日はおばあちゃん家に行くんだ」とリナが答えます。

二人はしばらく黙って歩いたあと、ミクがぼそっとつぶやきました。「なんかさ…最近、いろいろめんどい。」リナは少し笑って、「わかる」と答えました。それから少し間があいて、「カナコのこと？」と小さな声で聞きました。ミクはうなずきました。「うん。なんか、前と違う感じで。」リナは空を見上げながら言います。「そういうの、あるよね。私もあった。」

二人が交わした会話はそれだけでした。それからまた二人は黙ってとぼとぼと歩きました。ミクの心の奥に、なんだかふわっと小さなあたたかさが残りました。

ミクの家の前で「うちここなんだ」とミクが言いました。「じゃあね」とほほえみながら手をふるリナに、ミクは短く「また」と返しました。

その夜、ミクの心の中で、モヤモヤした“ばいきん”のまわりに、小さなきのこが、そっと姿を現しているのを感じました。



ミクのおはなし②

(セリフ)

その日の放課後、ミクはゆっくり靴をはいて、学校の玄関を出ました。外は少し暗くなっていて、風が冷たく感じられました。

前のほうにリナの姿がありました。「あれ、？リナこっちだっけ？」歩くペースをあわせながらミクがたずねると、「今日はおばあちゃん家に行くからこっち行くんだ」とリナが答えます。

二人はしばらく黙って歩いたあと、ミクがぼそっとつぶやきました。「なんかさ…最近、いろいろめんどい。」リナは少し笑って、「わかる。」と答えました。

それから少し間があいて、「カナコのこと？」と小さな声で聞きました。ミクがうなずきました。

「うん。なんか、前と違う感じで。」リナは空を見上げながら言います。「そういうの、あるよね。私もあった。」

二人が交わした会話はそれだけでした。それからまた二人は黙ってとぼとぼと歩きました。ミクの心の奥に、なんだかふわっと小さなあたたかさが残りました。

ミクの家の前で「うちここなんだ」とミクが言いました。「じゃあね」とほほえみながら手をふるリナに、ミクは短く「また」と返しました。

その夜、ミクの心の中で、モヤモヤした“ばいきん”のまわりに、小さなきのこが、そっと姿を現しているのを感じました。

誰かの悩みは、ほかの誰かのところをそっと動かす。

森の土の中で、根っこが動き出すように。

こころの森を豊かにするために、

もやもやとした悩みを、大切にしよう。



14

(セリフ)

誰かのなやみは、ほかの誰かのところをそっと動かす。

森の土の中で、根っこが動き出すように。

こころの森を豊かにするために、もやもやとしたなやみを、大切にしよう。

それでは、今日の気づきを書いてみましょう。

【数人に発表してもらっても良い】