森あそびが育む 子どものからだと心



保育者のための 発達・援助・安全ガイド

歩く・またぐ・登る・感じる・考える。
自然の中で、自分から動きたくなる経験を。

発達の意義（森あそびで育つ力）

① 多様な動き

起伏や木の根に合わせて、姿勢・歩幅・力を調整。



② 感覚と気づき

足元の感触、風や音。
見て、触れて、確かめる。



③ 考える・つくる

「なぜ？」「どうしよう？」
発見と試行錯誤を楽しむ。



④ 人と生命との関わり

相談し、協力する。
生き物やすみかを大切に。



保育者の援助（関わりのポイント）

⑤ 選ぶ・休む・助けを求める

「見ているだけ」も大切な参加。
挑戦を強いず、発達差に合わせます。



⑥ 小さな変化を見取る

距離や速さだけでなく、工夫・相談・気持ちの表現を。以前の本人と比べます。



実施前・活動中・帰園後の安全確認

実施前

- ☐ 当日の下見：枯れ枝・倒木・崖・沢・足場を確認
- ☐ 天候・野生動物情報・避難先を確認
- ☐ 職員の役割・連絡手段・搬送経路を共有

活動中

- ☐ 活動区域を明確に。一人ひとりの所在を確認
- ☐ 体調に合わせて水分・休息・時間を調整
- ☐ 木の実・キノコ・植物を口に入れない

帰園後

- ☐ 手洗い・着替え・マダニの付着確認
- ☐ 吸着したマダニは無理に抜かず受診
- ☐ 発見とヒヤリ場面を職員・家庭で共有

暑さ指数（WBGT）28以上：激しい運動を避ける／31以上：運動中止

雷鳴が聞こえたら安全な建物や車内へ。木の下で雨宿りしない。

小さな挑戦を支え、重大な危険は大人が防ぐ。

効果を一律に決めつけず、一人ひとりの安心と主体性を大切に。

子どもの健康福祉研究所 所長・医学博士 前橋 明
（早稲田大学名誉教授）