

【タイトル】 「自然とつながり ゴキゲンな私になる」
～お家でリトリート 21日間のワークブック～

【概要】

本企画は、現代社会で失われがちな「自然との絆」を取り戻す21日間のリトリートガイドです。1日1つのシンプルなワークを通し、木々や風、水など身近な自然とのつながりを改めて体感していきます。野生のイルカと泳いで15年、世界中の自然とのつながりを求め世界51カ国を巡ってきた著者が、日常にいながらにして手軽にできる「リトリート」へご案内します。遊ぶように五感を使って心身がほぐれると、不思議と力みが軽くなり、ご機嫌に。孤独感や見えない未来への不安、人工物に囲まれ、忙しい日常で疲弊している人間たちへ、自然が大きな愛をもって、みな自然の一部であることを再認識させ、渴きを潤してくれます。癒しを通じ、心身共に自己とのつながりが満ちると、地球や今この環境へ感謝と豊かなエネルギーが溢れ、隣人と分かち合いたくなるような、循環が生まれることでしょう。

【想定する読者ターゲット】

- ① 20～50代の男女
- ② 日々が慌ただしく、心身の不調に悩む人
- ③ SNSやAI、スピードや情報過多に疲れや違和感があり、休息が必要と感じる人
- ④ 自分や他者、自然とつながり、心身の栄養を求める人

【構成案】

はじめに

- ・自然とつながる感覚とは
- ・なぜ人は自然に癒しを感じるのか
- ・21日間リトリートの目的と進め方

第1章 21日間のリトリートワーク<Week1> 自然と自分、身体をすり合わせる

- ・Day1 10分間目を瞑る 自分とつながる
- ・Day2 風を感じ、名前をつける
- ～Day7 黙食。食べ物をゆっくり噛み、味わっていただく 等
- ・コラム お風呂にゆっくり浸かる 体の中の海を感じる方法

第2章 21日間のリトリートワーク<Week2> 自然の多様さ、いびつき、心に取り込む

- ・Day8 お気に入りの石を拾いメッセージをもらう
- ～Day14

- ・コラム 石の形、模様に見える世界 石にみる地球の歴史に思いを馳せる

第3章 Week3 自然の気持ちを想像する～人間も自然であることを体感する

- ・Day15 「木」の気持ち お気に入りの木にハグ、挨拶する

～Day21 「草花」の気持ち 自分を思いきりほめる、労う

・コラム 木のコミュニケーション力 自然も人間も、根を張り巡らそう

第4章 イルカ、クジラから教わる、野生の生き物と人間の絆

- ・野生の生き物と泳げる特別な場所とその理由
- ・バハマで イルカの親子と泳ぐ方法 ～コツは目と目を合わせる事
- ・御蔵島で イルカたちと遊ぶ方法
- ・タヒチで クジラの親子との泳ぐ方法 ～まず母クジラに挨拶する
- ・野生の生き物たち、地球の変化

第5章 自然と調和する暮らし方と未来

- ・21日後の心身の変化と、今後の自然とのつながり
- ・自分が本当に好きなこと、望む生き方とは
- ・自分と自然を労わるためにできること
- ・自然と人間と世界と、分かち合う豊かさ

【サンプル原稿】

「自然とつながり ゴキゲンな私になる」

～お家でリトリート 21日間のワークブック～

はじめに

- ・「自然とつながる感覚」とは

あなたは最後に、心の底から「気持ちいい」と感じたのはいつですか。

深呼吸した時、鳥のさえずりを聞いた時、土の匂いを嗅いだ時、夕焼けを見た時、流れる水の音を聞いた時。私たち人間は、長い歴史の中で自然と深く結びついて来ました。太陽、水、空気、植物、動物、昆虫、菌類、等、あらゆる自然の恵みによって生かされています。

しかし、忙しい毎日の中で、それを意識することはどれだけあるのでしょうか。現代社会では、その自然とのつながりを感じる機会が極端に減り、私たちは自然から遙か離れた生活を送りがちです。慌ただしい日常、情報過多。AI や SNS が便利な反面、電磁波や体調不良、疲れが気になる方もあるかもしれません。

「自然とつながる感覚」とは、決して難しいことではありません。自然とのつながりを再認識することで、私たちの心が癒され、エネルギーが回復します。それは、身近にある自然に意識を向け、五感で関わることで可能になるのです。雨が降りそうな匂い、葉っぱの先端の雨の滴、偶然見た空の三日月など、その小さな瞬間にほんの少し立ち止まり、楽しむこと。少しの遊び心、子ども心や冒険心も大いに手伝います。

自然とつながるとは、五感を通して自然を感じ、味わうこと。自然への感謝の気持ちを思い出し、自然と共に生きる喜びを感じる事。

それは、生まれながらの本来の自分を取り戻し、心身を癒すことにもつながります。

第1章 21日間のリトリートワーク<Week 1> 自然と自分、身体をすり合わせる

・Day1 10分間目を瞑る 自分とつながる

静かな場所に座ります。目を瞑り、できるだけゆっくりと深呼吸しましょう。室内、戸外、窓を開けるのも、外の自然を感じられてよいですね。

前半の5分は、あなたをここに居させている身の回りの事象に改めて感謝を向けます。例えば今日関わる人々、大切な人、自然。水、大地、太陽、食べ物、先祖等々。今ここに在ること、自分、ありがとう、と心の中または口に出して表し感じます。後半の5分は頭を空っぽにして、自分につながります。

以後、可能なら朝の起床時など時間を決めて、連日やってみましょう。長さ、内容はご自分の心地よいその日の加減で。聞こえてくる音、匂いがありますか。鳥や虫の気配、声が聞こえるかもしれません。

日の出の時間に合わせて座り、太陽光を感じることはおすすめです。朝日を浴びると、脳内で「幸せのホルモン」セロトニンの分泌が増加します。セロトニンは他の神経の働きをコントロールしてストレスを軽減し、気分を前向きに活発にします。世界をめぐる太陽、その熱、光。そのエネルギーを改めて感じてみましょう。

・Day2 風を感じ、名前をつける

今日の風を感じてみましょう。

どこで、どんな風？どちら向きに吹いている？匂いも運ばれていますか？

では、その風に名前をつけてみてください。

もしも風がなかったら、地球は大変なことになります。

・Day3 体を隅々まで触り、お礼を伝える

レイキマスターでなくとも、誰の手のひらにも、癒しの力が備わっているそうです。

「いつもありがとう」「お疲れ様」「緩んでいいよ」「今日もよろしく」など労いながら、体を優しく触って喜ばせてあげましょう。

触ったことがない所はありましたか？体の声に耳を傾け、想像してみましょう。

第3章 Week 3 自然の気持ちを想像する～人間も自然であることを体感する

・Day15 木の気持ち～お気に入りの木にハグ、挨拶する

庭、通勤途中の街路樹などで、お気に入り又は気になる木を見つけてください。少し時間が取れば、その木の幹に胸をつけ、木の気持ちを感じてみましょう。耳やおでこをつけて、話しかけると、木はあなたの話を聞いてくれますよ。返事が来るかもしれません。これから、この木との関係を楽しんでくださいね。

怪しい人に見えるかもしれませんが、気（木）にしないでいきましょう。

どこのどんな木ですか。どこが特別で、何を感じましたか。あなたに似ているところがありますか。それはどこですか。

本書では、自然と人間の絆を深める21のアイデアを提案します。読者が実際に五感で体感し心動かすことで、その絆への深い気づき、喜び、探究心、癒し、感謝、感動等が生まれていきます。身近な自然と触れつつ、要所に著者が世界各地で撮影した自然の画像を盛り込み、多様で鳥瞰的な自然のイメージも沸くでしょう。この地球上のただ一人の自分、自然はどれだけ尊い存在でしょうか。自分と自然との絆を中心に据え、身近な自然を感じ楽しみながら暮らすことで、ご機嫌な自分を再発見し、さらに心地よく幸せな望む未来を手に入れていかれることでしょう。

[以上です。よろしく願いいたします。]