都会の自然をもっと楽しむ！

「自然遊び」のススメ

Let's Play with Nature!

ネイチャークリップス 主宰
株式会社地域環境計画 代表取締役
髙塚 敏

STAR DIVER BOOKS

都会の自然をもっと楽しむ！

「自然遊び」のススメ

Let's Play with Nature!

ネイチャークリップス 主宰
株式会社地域環境計画 代表取締役
髙塚 敏

STAR DIVER BOOKS

目次

Part1　お金も遠出も必要ない！　都会の自然を楽しむ「自然遊び」のススメ

何気ない日常が一変する……6
日常体験としての自然の魅力……9
一生飽きない趣味ができる……12
いつでも新しい発見に出会える……14
驚くべき自然のヒーリング効果……17
生物多様性は、お金に勝る幸福度……20
東京近辺で見ることのできる野鳥……22

Part2　都会でできる「自然遊び」の始め方

見方を変えれば、世界が変わる……26

「双眼鏡」と「ルーペ」があれば、見えない物が見えてくる ……28
道具にこだわれば、出かけるのが楽しくなる ……31
これさえあれば楽しめる。自然遊び5大アイテム ……33
気になる生き物を探しに行こう！ ……35
知識は興味を増幅させる ……38

Part3 「自然遊び」をもっと楽しむ方法

カメラとスマホで自然体験をコレクション ……42
アプリで自然体験をシェアしよう！ ……46
自宅で生き物と触れ合う ……48
DIYで自然を楽しむ ……51
一人でもみんなでも！ 生活に合わせた自由な楽しみ方 ……54
ライフステージと共に変化する楽しみ ……57

Ｐａｒｔ４　自然と生きる、自然に生かされる私たち
生き物と共生する地域づくり　……60
自然に親しむことこそ、最大のＳＤＧｓ　……63
豊かな暮らしと自然　……65
生き物への愛情から始まる　……67
おわりに　……72
【附録】都会に近い自然遊びスポット　……76

Part 1

お金も遠出も必要ない！都会の自然を楽しむ「自然遊び」のススメ

何気ない日常が一変する

こんなにも楽しいものが身の回りにあふれているのに、どうしてみんなもっと楽しまないのだろう？　自然に携わる仕事を長年続けてきた私が、常日頃から抱いている素朴な疑問です。もしかしたら私だけでなく、同じ業界（自然環境調査業界：地域の自然環境や生

き物を調査したり、保全について提案・実施する仕事です）で働いている人たちの多くが感じている正直な気持ちかもしれません。

会社の社員や同業者の人たちと話していると、みんな普段の生活をものすごく楽しんでいるのではないかと思うことがあります。公園を散歩していても、街をウォーキングしていても、明らかに他の人たちよりも楽しんでいる。

一体なぜか？　それは私たちが、身の回りにある身近な自然の魅力に気づいているからです。

近年、キャンプや山登りなど、自然の中で過ごす休日のレジャーが一種のブームになっています。皆さんの中にも興味を持たれている方が、大勢いらっしゃるかもしれません。特に都心で暮らしている人たちの中には、毎日の生活にストレス

人と自然が共生する東京（東京湾に浮かぶ水鳥の大群とベイエリアの高層ビル群）

や窮屈さを感じ、大自然の中で過ごす時間に、やすらぎを求めている方も多いのではないでしょうか。

しかし**実は、都会に住む人たちの大半が気づいていないだけで、私たちの身の回りには驚くほどさまざまな動物や植物たちが暮らしています。**ビルの谷間にはツバメが飛んでいるし、夜になればコウモリが飛び交う。地方都市に行けば繁華街の裏路地でイタチが走っているのを見ることもあります。気をつけて観察してみると珍しい鳥や虫、美しい草花だって生息している。わざわざ遠出をしなくとも、意外な場所で無数とも言えるくらい多様な生き物（動植物すべて）に出会うことができます。

大切なのは、そうした身近な自然の魅力に気づけるかどうかです。その魅力に気づくことさえできれば、いつもの見慣れた何気ない風景が、まったく別の意味を持って見えてくるはずです。もしかしたら皆さんの日常生活が、大きく変わるきっかけになるかもしれません。

日常体験としての自然の魅力

「ネイチャー・マスト・ビー・ア・デイリー・エクスペリエンス、ノット・ア・ウィークエンド・センセーション（Nature must be a daily experience, not a weekend sensation.）」

ドイツを代表する建築家であり、世界的に有名なデザイン学校「バウハウス」を創立したヴァルター・グロピウスの言葉で、私が自然に携わる上でもっとも大切にしているビジョンでもあります。日本語にするならば、**「自然とは週末のための派手なイベントではなく、日常的な体験でなければならない」**というような意味です。

例えば近所の公園を散歩するだけでも、木に止まっている鳥や虫たち、水辺にいる魚を見つけることができる。会社の行き帰りに歩いている時でも、辺りに咲いている草花の様子を楽しむことができる。

私の通勤路にも、毎日通るマンションの脇に植え込みがあるのですが、お花見の季節が

終わると赤い色が小さく芽吹き始め、それが徐々に大きくなって、ある日一気にツツジが咲き乱れている。ちょっと気にしてみるだけでも、そんな草花の様子に気づくことができます。

つまり身の回りに少し意識を向けてみるだけで、わざわざ時間やお金をかけなくても、普段の暮らしの中で自然と親しむことができるのです。

といってもグロピウスのこの言葉は、週末のレジャーを否定するものでは決してありません。むしろ日常体験としてのささやかな自然の魅力を知っていれば、キャンプや登山といったイベントだって、さらに楽しめるようになるはずです。

どれだけ風光明媚な景色であっても、どれだけ美しく雄大な風景であっても、ただそれだけではすぐに飽きてしまうものだと思います。しかし、そこに息づいている鳥の仕草や虫たちの鳴き声、植物の匂いや風のさざめきに意識を向けてみると、五感を使って何倍にも楽しむことができるようになります。

週末のレジャーを楽しむ際も、ただなんとなく自然に身を置いてハイキングやバーベキューをするだけではもったいないと思います。キャンプ場などでも場所によっては、夜になるとムササビが見られるところもあります。気づいていないだけで、近くの木々の間を滑空しているかもしれません。

そこでしか見ることのできない景色や、それを構成する生き物の存在を積極的に楽しもうとしてみる。そうすれば、週末のイベントにも新たな価値や目的が生まれてきます。私自身、休暇のプランを立てる際、「こんな生き物がいるから、あそこへ行ってみよう」と、自然との触れ合いを動機に旅行先や旅のスケジュールを決めることがよくあります。私たちの行動や意思決定をも左右する。それだけのパワーが、自然には備わっているのです。

こんな風に普段の生活も週末のイベント事も楽しめるようになれば、人生における価値観やライフスタイルが大きく変わるかもしれません。そんな魅力あふれる身近な自然の素晴らしさを、もっと多くの人に知ってもらいたい。そこで、こうした自然との触れ合い方

を「自然遊び」と名づけ、本書で紹介することにしました。

一生飽きない趣味ができる

私の考える「自然遊び」は、毎日の暮らしに根ざしていると共に、一時的なブームやトレンドで終わってしまうことなく、長く楽しめるものでもあります。

私自身の経験をお話しさせていただくと、そもそも私が自然を意識するようになったのは、小学校高学年の時のこと。学校からの帰り道に、1羽のジョウビタキをたまたま見たのが始まりです。オレンジ色の鮮やかなお腹と、黒い背中の美しいコントラスト。その時のときめきを今でもはっきりと覚えています。

その頃は神奈川県の川崎市に住んでいたのですが、当時は都市開発が猛スピードで進み、野鳥のすみかとなる田畑や雑木林が次々と失われていった時代。「このままでは鳥たちの

住めない環境になってしまうのではないか……」と、子ども心に環境への意識と「野鳥のいる街づくり」への憧れが芽生えました。

それからというもの、中学高校の時には日本野鳥の会に入るなど、すっかり野鳥の魅力に取り憑かれ、東京農業大学で造園を学んだ後、実際に自然環境の保全や街づくりの仕事に携わるようになりました。そして現在、ジョウビタキを見たあの日から既に50年以上が経ちましたが、驚くべきことに今でもまったく飽きることがありません。自然や野鳥をつまらないと思ったことは、ただの一度もないのです。

さすがに自分でも不思議に思うくらいですが、その理由の一つには、自然が日々変化し続けていることが挙げられるのではないと思います。

いつでも新しい発見に出会える

私たちが普段生活している身の回りの環境を日々よく観察してみると、わずかな変化に気づくことがあります。前述したツツジの植え込みもそうですが、たとえ同じ場所であっても、昨日見たときには蕾だった花が次の日には咲いている。雛だった鳥が巣立っていく。季節の移ろいに合わせて咲く花はもちろん、そこにやってくる鳥や虫の種類だって変わります。

例えばヒヨドリは東京でも1年中見ることができる鳥なのですが、よく観察してみると夏と冬では大きさや色が違うことが分かります。なぜならばヒヨドリは季節に応じて移動していて、冬に見かける個体は北国から南下してきた個体群で、夏にいるヒヨドリは南から北上してきた個体郡だからです。季節によって、こうした変化も楽しむことができます。

また、ユリカモメは冬の間を日本で過ごす全身真っ白な渡り鳥ですが、北へと旅立つ直前の4月から5月にかけて、だんだんと顔がまだら色に変色。最終的には頭だけが真っ黒

になる夏羽に生え変わりますが、知らなければ別の鳥かと思うくらい見た目が変わってしまいます。

ユリカモメは都会の川沿いでも見かけることができますが、年によって観測できる個体数にも増減があります。これはあくまで私の体感でしかないのですが、早い時期から大きな群れが関東に来ている年は北国で雪が多く降り、ほとんど来ない年は比較的暖かい冬になるような気がしています。きちんとした論拠があるわけではありませんが、こうした小さな変化について、どうしてだろうと自分なりに考えてみるのも一つの楽しみ方ですし、今年はどうかな?と思いを馳せてみると季節の情緒を感じられるでしょう。

さらに長く自然に親しんでいると、10年前にはあまり見かけなかった鳥や動物をよく見るようになるといった、長期的なスパンでの変化も観察することが可能です。そのため、私のようにこれだけ長い間自然と接していても、まだまだ知らないことや新しい発見に遭遇することが多々あるのです。

釣り人の傍らでたたずむアオサギ（都立水元公園）

つい最近も東京都葛飾区にある水元公園という大きな公園に行った際、釣りをしているおじさんのすぐ横でアオサギという大きな水鳥が、釣果である魚を分けてもらうために大人しく待っているのを見かけました。長年にわたって野鳥を観察してきたつもりですが、アオサギのこんな行動を見るのはそれが初めて。すっかり人間の生活に適応してしまっている様子に、感心してしまいました。

また、私自身も夫婦で釣りに出かけた際、妻が近くにいたハクセキレイという鳥に、余った釣り餌の赤虫をやってみたところ、平気で近寄ってきて食べたのを目撃したこともあります。ハクセキレイは人懐っこい鳥で都会の道端などでもよく見かけます

が、この鳥が人間から餌を直接もらうとは思っていなかったので、こちらも思わず驚いてしまいました。どちらも野生動物のしたたかさを感じると共に、ダーウィンの「強いものが生き残るのではなく、変われるものが生き残るのだ」という有名な言葉を実感した瞬間でした。

こんな風にいつもの見慣れた風景の中にも、どれだけ経っても飽きさせない変化や発見がある。それによって季節の移ろいや、年月の経過を感じることもできる。そんな自然の魅力に気づくことができれば、私のように一生楽しめる趣味ができるかもしれません。

驚くべき自然のヒーリング効果

そしてもう一つ、自然や生き物が私たちにもたらしてくれる大きなメリットには、人間の

心や体に対する癒しの効果が挙げられます。

私が現在の会社に入る前、大学卒業後に初めて入社したのは、開発事業関連の造園会社でした。私の仕事は、環境アセスメント。国や企業が道路やゴルフ場などの開発を行うことによって、その周囲の自然環境にどれだけの影響を与えるか、事前に調査する仕事です。

しかしながら当時は、環境アセスメントが「開発のための免罪符」と揶揄されていた時代。企業による積極的な開発を肯定するために調査が行われているような側面もあり、身近に野鳥がいる街づくりを目指していた私にとっては、悩みの多い仕事でもありました。

しかも当時はバブル経済の真っ只中。今となっては考えられないことですが、会社での徹夜残業が当たり前の時代です。私自身も明け方までオフィスで働いて帰宅し、また朝には出社して仕事を始める。そんな働き方をしていました。しかしそうした生活を繰り返すうちに、気づけばひどい偏頭痛や肋間神経痛に悩まされるようになってしまったのです。

おまけにクライアントとの折衝など、ストレスフルな業務も多かったことから精神的にも

参ってしまい、今はあまり使わない言葉ですがノイローゼのような状態にも陥ってしまったのです。

そんな状態でなんとか仕事を続けていましたが、29歳の時、父が亡くなったことをきっかけに転職を決断。大学時代の先輩が立ち上げた今の会社、株式会社地域環境計画へ入社することになりました。当時はまだ、社員10人程度の小さな環境アセスメントが中心の自然環境調査会社。私自身も現場へ赴いて調査を行うなど、それまでのデスクワーク中心の職場とは異なり、実際に自然や生き物に触れる仕事を担当しました。

すると不思議なことに、さまざまな症状が1ヵ月足らずでみるみる改善してしまったのです。これには私自身も驚かされると共に、自然との触れ合いが心身にもたらすヒーリング効果の大きさを実感させられました。もちろんこれは、もともと自然が大好きだったという、個人的な性質による部分が大きいのかもしれません。しかしそれだけが理由とは、決して言い切れないと私は思っています。

生物多様性は、お金に勝る幸福度

生物の多様性について調査を行うドイツの研究機関、ドイツ総合生物多様性研究センター（ｉＤｉｖ）では、ヨーロッパの国々を対象とした興味深い調査結果を２０２０年に発表しています。それは**「身の周りにいる鳥の種類が10％増加すると、収入が10％増えるのと同じか、もしくはそれ以上、生活における幸福度がアップする」**という調査結果です。

この調査では鳥の「数」ではなく、あくまで「種類」に着目している点も大きなポイントです。いわば「生物の多様性は、お金以上の幸せをもたらしてくれる」という調査結果と言えるでしょう。それではなぜ鳥の種類によって、人間の幸福度がアップするのか。調査ではその理由として、二つの要因を挙げています。まず一つは、さまざまな種類の野鳥を見たり、その鳴き声を聞いたりすることで得られる、鳥そのものによる直接的な効果。そしてもう一つは、より多くの種類の野鳥が生息できる環境が、人々の身の回りに整えられたことによる間接的な効果です。

生き物というものは、何か一つが単体で存在しているわけではありません。人間自身もそうですが、お互いの存在が相互に関わり合うことで、初めて成り立っています。一口に鳥といっても、種類によって生態の異なる生物が共に生息するためには、それぞれのすみかとなる樹木や水辺、餌となる虫や魚など、その分だけ豊かな自然環境が必要になってきます。

そうした自然環境の整備が、野鳥に対してだけではなく、人間の精神にも大きく作用するのではないかと考えられるわけです。もちろん、収入が厳しく生活が苦しいような場合には、鳥の種類どころではないという状況もあり得るでしょう。しかしそれを差し引いても大変興味深く、人間にとって生物の多様性がいかに重要であるかを示す調査結果とも言えます。

東京近辺で見ることのできる野鳥

ちなみに鳥の種類に関して言えば、実は都内近辺でも、場所によってはさまざまな野鳥を見ることが可能です。例えば前述の水元公園は都内でも最大規模の都立公園で、一年を通して多種多様な生き物が生息。大きな池や草原などの自然環境が整っているため、釣りやお花見が楽しめるだけでなく、バードウォッチングの名所としても知られています。

例のアオサギ以外にもオオヨシキリやカワセミ、オオルリなどなど、冬にはオオタカやハヤブサ、ノスリ、チョウゲンボウといった猛禽類も見ることが可能。初夏にはコアジサシという絶滅危惧種の珍しい鳥を見ることもでき、オスがメスの気を引くために口移しで魚を渡す「求愛給餌」という行動も観察することができます。

ちなみに余談ではありますが、もし初心者の方で、自力で鳥を見つけるのが難しいと思った場合には、大きな望遠レンズを向けている人がいる方向や、カメラを持ったギャラリーが集まっている所を探すという裏技もあります。私自身もレアな野鳥を探す時に使用す

公園でもカイツブリの繁殖を間近に観察できる（都立舎人公園）

る手段ですので、覚えておいて損はないでしょう。ただし、うかつにその人たちに話しかけてしまうと、ウンチクや自慢話が止まらなくなってしまうパターンがありますので、注意してくださいね（笑）。

この他、水元公園以外にも、大田区にある東京港野鳥公園や葛西臨海公園の鳥類園、埼玉県の北本自然観察公園などには、さまざまな種類の野鳥が生息しています。私も大好きな場所なので、普段の生活にストレスを感じている人や、自然のヒーリング効果を手軽に味わってみたい人は、ぜひ参考にして足を伸ばしてみていただけたら幸いです。

とはいえ、かつての私のようにさまざまな症状が

改善するなどということは、レアケースかもしれません。しかし医療や福祉の世界には事実として、自然が人々にもたらす癒しの効果に着目した治療方法も存在しています。

草花や野菜の生育を通じてストレスの軽減や意欲回復、認知機能の向上などを促す「園芸療法」。犬や猫といった動物との触れ合いを通じてリハビリテーションなどを行う「アニマルセラピー」がそれに当たり、実際の医療機関や介護施設、障害者施設などで取り入れられています。こうした事実が示すように、自然が人間の心身に与えるヒーリング効果は計り知れないものだと思うのです。

体にいいし、心も癒される。しかもお金もかからない。身の回りにこんなにも魅力的な世界が広がっているのに、楽しまないなんてもったいない！　自然遊びは究極のエンタメだ、と心から思います。ぜひ皆さんも、身近な自然遊びを通じて、日々の生活をもっと楽しんでいただけたら幸いです。

出典：German Centre for Integrative Biodiversity Research

https://www.sciencedaily.com/releases/2020/12/201204110246.htm

Part 2 都会でできる「自然遊び」の始め方

見方を変えれば、世界が変わる

それでは実際に身近な自然を楽しむには、どのような方法があるのでしょうか。キャンプや登山もそうですが、自然自体に興味はあっても、「何から初めていいのか分からない」と、お悩みの方も多くいらっしゃると思います。

そうした方々にまず実践してほしいと思うのは、自然の見方を変えてみることです。まったく同じ風景を眺めていても、人間の視野が注目するポイントや認識は人それぞれ。見方

を少し変えてみるだけで、今までは気づけなかった世界に出会うことができます。

ところで皆さんは、身の回りにある景色をじっくりと見つめてみたことはあるでしょうか。日々なんとなく漠然と眺めることはあっても、まじまじと観察する機会は意外と少ないのではないかと思います。そこで**まずは芸術作品と同じように、街路樹や街並み、いつもの散歩道や川べり、そこら中にある植え込みや植栽など、ひとつひとつの自然の様子をじっくりと見てみてください。私はこれをスターゲイジング（星空観察）になぞらえて「ネイチャー・ゲイジング」と名付けています。**「ゲイジング（Ｇａｚｉｎｇ）」は「じっと見つめる」という意味の英語です。

自然はアートの源泉です。絵画や俳句、童謡など、人々の作り出す芸術の多くが、自然の美しさにインスピレーションを受けて生み出されてきました。それこそ日本庭園などは、自然の風景を人工的に再現するアートでもあります。

そうした芸術作品のモチーフとなる自然に関しても、細部にまで注意を払ってしっかりと見てみることで、今までは意識していなかった意外な造形美や色彩の美しさに、きっと気づくことができるはずです。そうなれば、いつも見ている景色が今よりも魅力的に映り、今住んでいる町や地域をもっと好きになると思います。

「双眼鏡」と「ルーペ」があれば、見えない物が見えてくる

そのために役立つツールとして、皆さんにぜひお薦めしたい物があります。それは「双眼鏡」です。散歩や通勤通学、旅行先など、どこでも手軽に持ち運べるアイテムですが、実際に使ってみると裸眼で見る世界とはまったく違うことに驚かれると思います。

例えば、一見、真っ暗に見える都会の夜空。裸眼では星など一つもないように映りますが、ひとたび双眼鏡で覗いてみると、たくさんの星が輝いているのが分かります。なぜなら双

眼鏡のレンズは、人間の目よりも集められる光の量が多いため、裸眼では見えない星の輝きも捉えることができるからです。それこそキャンプ場のような暗くて空の広い場所であれば、星々が空一面に余すところなく存在していることを直に確認することができます。

つまり**双眼鏡を覗くだけで、それまでは見えていなかった景色が見えるようになる**のです。例えば、よく街中で鳴いているシジュウカラは、裸眼ではただの小さな鳥にしか見えないかもしれません。しかし双眼鏡で見てみると、白と黒の美しいコントラストが意外なくらい鮮やかに見えてきます。また、橋の上から川を覗いてみれば、裸眼ではぼんやりとしか見えない魚の模様も確認できますし、住宅街にできたツバメの巣を覗いてみれば、どのように出入りしているのか、その生活の様子も明らかになってきます。

このように普段の散歩やウォーキング、旅先などに双眼鏡を一つ持っていくだけで、それまでの景色がまるで違って見えてくるはずです。

また、遠くのものを見るのと同様に、**近くの物をじっくり見てみることでも新たな発見が得られます。**そのためにぜひ活用してみてほしいアイテムが「ルーペ」です。身近な草花や昆虫はもちろん、少し意外なところでは苔なども拡大して見てみると、その形状の細やかさや構造の緻密さ、色彩の繊細さに驚かされることでしょう。

ルーペはスマートフォンのカメラレンズに当てることで、簡易的なマクロ撮影を行うこともできるので、一つ持っておくと大変便利です。小さくて軽いので、カバンやポケットに入れて携帯できるのはもちろん、ストラップやキーホルダーに取り付けられる製品もあります。持ち運ぶ場所を選ばないので、どこかへ出かける際はアクセサリー感覚で、ぜひ双眼鏡と併せて持ち歩いてみてください。手軽に自然観察を楽しむことができるようになります。

道具にこだわれば、出かけるのが楽しくなる

また、持ち歩く双眼鏡やルーペ自体にもこだわって、少しいい製品を選んでみることをお薦めします。使いやすくてオシャレな物を持っていると、それだけで持ち運ぶのが楽しくなり、どこかへ出かけたくなるからです。

双眼鏡（Vixen at6 M6 × 18）
Nature Clips Online Store（https://shop.nature-clips.com）にて取扱い中

双眼鏡やルーペに限らず、自然遊びでは、アイテム選びも重要なポイント。「安くても全部同じだろう」などと、決して侮ってはいけません。例えば魚釣りは、実際に釣りをしている時はもちろんのこと、どこへ行くか計画を立てたり、仕掛けを作ったり、釣りに行く前も楽しいものです。特に新しい釣り竿を買った時などは、ものすごく釣れるような気分になるため釣りに行くのが待ち遠しくなります。実際に行ってみるとまったく釣れず、ガッカリすることも

ルーペで花を観察する
Nature Clips Online Store(https://shop.nature-clips.com) にて
取扱い中

しょっちゅうなのですが、お気に入りの釣竿が一本あるだけで、また次の釣り場へ出かけたくなってしまうものです。

このように道具にこだわれば、それだけで積極的に楽しみたくなる。楽器を演奏した経験のある人には共感してもらえると思うのですが、ギターでもトランペットでも、いい楽器を買うといい音が出て、それまで以上に演奏や練習が楽しくなる。それと同じことです。

実際に製品を選ぶに当たっては、双眼鏡であれば1万円〜3万円程度、ルーペであれば3千円〜8千円程度の価格帯がお薦めです。双眼鏡

の中には10万円を超えるような高級品もありますが、1万円弱でも気軽に持ち歩くアイテムとしては十分な性能の製品を購入することが可能です。私たちの会社が運営しているウェブサイト「ＮａｔｕｒｅＣｌｉｐｓ ＯｎｌｉｎｅＳｔｏｒｅ（ネイチャークリップス オンラインストア）」でも、いくつか製品を取り扱っています。軽くてオシャレな製品もありますので、ぜひ皆さんもお気に入りのアイテムを見つけて、いろいろな所へ出かけてみてください。きっとお気に入りの生き物や、あなただけのとっておきのスポットが見つかるはずです。

これさえあれば楽しめる。自然遊び5大アイテム

自然遊びを満喫するための道具には、他にもさまざまなアイテムが挙げられますが、前項で挙げた「双眼鏡」と「ルーペ」に加え、「図鑑」、「カメラ」、「スマートフォン」は、

ビギナーの方に積極的に活用してほしい必須の5大アイテムと言うことができます。

特に入門用にお薦めなのが、本や図鑑の活用です。といっても、どこかで見かけた生き物を本や図鑑で調べて、それが何であるか特定しろというのではありません。専門用語ではこれを「同定」といい、そのために図鑑を用いますが、実は専門的な知識がなければ難易度はかなり高め。むしろ初心者の方に試してみてほしいのは、これとは逆の活用方法です。

私は母校である東京農大で非常勤講師も務めさせていただいているのですが、よく学生に聞かれて入門向けに「里山の植物」や「河原の植物」といった本や図鑑を紹介することがあります。しかしここで注意しておきたいのは、そうした図鑑などに載っている植物の種類には限りがあるという点です。

自然の中には数え切れないくらい多種多様な生き物が存在しているため、いざ里山や河原に行ってみると、掲載されていない植物が山ほど咲いています。そのため、どこかで見

つけた植物を本や図鑑で調べてみても、その種類や名前を特定できないことが多々あります。すると、この図鑑はイマイチだな、とガッカリしてしまう学生さんが多く見受けられるのですが、それは仕方がないことなのです。

そこで彼らに伝えるのは、**本や図鑑を読んで気になる生き物が載っていたら、それを自分の目で探しに行ってほしい**ということ。つまり順序が逆で、野外で見つけた生き物を図鑑で調べるのではなく、図鑑に載っている生き物を野外へ見つけに行くのです。

気になる生き物を探しに行こう！

そもそもなぜこの業界で働く人たちが、人一倍自然を楽しむことができるのかといえば、第一には予備知識があるからです。一般の方が何の知識もない状態で、いきなり自然の中へ出かけてみても、何をどう楽しんでいいか分からないのは当然のことと言えます。だか

らこそ、まずは本や図鑑を読んで、どんな時期にどんな場所でどんな生き物を見ることができるのか、その特性を知ることが重要なのです。いわば本や図鑑は、生き物探しの参考書と言えるでしょう。

そのために参考とすべき情報源は、本や図鑑だけに限りません。もちろんインターネットも大いに役立ちます。生き物の写真をインスタグラムなどのＳＮＳに投稿している人もたくさんいますし、動画であれば実際の様子や鳴き声を知ることもできるため非常に便利です。うまく活用することでより詳しく、より多くの知識を得ることができるかもしれません。

参照する情報源がなんであれ、気になる生き物がいれば積極的に探しに行ってみてほしいのですが、ビギナーの方であれば、まずは近場でも見つけやすい生き物を狙って出かけてみるといいでしょう。

というのも当然のことながら自然の中には、見つけやすい生き物とそうでない生き物が

いるからです。いくら実物が気になるからといって、最初から珍しい生き物を探そうとしてしまうと、いつまで経っても発見できない可能性がありますので注意しなければなりません。そのため、何か一つの生き物だけに固執しすぎないことも重要です。探索を繰り返すうちにコツがわかってくるはずですので、最初のうちはできるだけ普通にいる生き物に、幅広く興味を持つようにしましょう。

ちなみに初心者でも見つけやすい植物の代表的な例を挙げると、ベストシーズンは春先で、スギナの胞子茎であるツクシや、ヘラオオバコなどは特徴を知っていればすぐに見つけることが可能です。他にも綿毛のような白い穂をつけるチガヤ、コバルトブルーの小さい花が特徴的なオオイヌノフグリ、段になった葉の上に紫色の花をつけるホトケノザ、それとよく似た花をつけて一緒になって生えるヒメオドリコソウなどは特に見つけやすく、川の堤防などに行けば全国どこでも簡単に発見することができます。

しかしながら、これら一つ一つの草花が見られる時期は意外と短いものです。やはり特

性をよく調べておかないと、気づかないうちに咲いて、気づかないうちに見られなくなってしまいます。そういった季節との相関や発見の難易度といった情報も、本や図鑑には書かれていますので、生き物探しの参考書として活用しみてください。

知識は興味を増幅させる

ちなみに私自身も、ジョウビタキとの出会いによって鳥の魅力に目覚めたばかりの頃、親に買ってもらった図鑑などを読み漁り、ますます野鳥の世界にのめり込んでいったのを覚えています。どこにどんな鳥が住んでいるのかを知り、想像を膨らませていると、「こんなきれいな鳥が近場にいるのなら、実際に見に行ってみよう」と、次第に冒険心のような気持ちが湧き上がってきたものです。そんな探究心に導かれるまま、図鑑に書かれた生息地まで自らの足で探索し、ようやくお目当ての鳥を発見した時の感動は、今でも忘れる

ことができません。

また、実物と図鑑を見比べることで、初めて分かることもあります。私は小学生のころ、その名前からホオジロを頬の白い鳥だと思い込んでいたのですが、実はホオジロは頬の周囲が白いだけで、むしろ頬そのものは黒いことが判明。それまでホオジロだと勘違いしていたのは、実際に頬が白いシジュウカラだった、なんていう経験もあります。よく似た名前の鳥にホオアカがいるのですが、こちらはちゃんと頬が赤い。「なぜ……？」と愕然とした記憶があります。

知識は、興味や関心を増幅させます。何も知らないまま眺めるより、一つでも知った上で眺めるのでは、想像力の羽ばたきがまったく違うことは誰もが経験していることだと思います。

アメリカの歴史的な生物学者に、レイチェル・カーソンという女性がいるのをご存知でしょうか。１９６２年に発表した著書『沈黙の春』では、農薬などに含まれる化学物質が

引き起こす環境被害を訴え、環境保護運動の一大ムーブメントを巻き起こしたことでも知られる人物です。

ベスト・セラーとなった『沈黙の春』の執筆中、既に癌に侵されていた彼女は１９６４年、56歳の若さで亡くなりました。死後、友人たちの手で出版された遺作であるエッセイ『センス・オブ・ワンダー』には、養子である幼い息子との自然体験が描かれており、それを通して育まれる、未知なるものや神秘的なものに対する感受性の大切さがつづられています。そしてこの作品からは、死の間際まで執筆活動を続けた作者の、次のような思いを読み取ることもできます。

死ぬのは怖いけれど、その先に何があるのか確かめてみたい。

子どもの頃に持っている、未知なるものへの憧憬や身の回りのありふれた物に対する感性は、大人になるにつれて徐々に失われていってしまうもの。しかし好奇心や探究心さえ

持ち続けていれば、死すら楽しみにできてしまう。

さすがにここまでの境地に至るのは難しいことかもしれませんが、この作品にも書かれているように、日常における自然体験の積み重ねは、こうした感受性を育むものだと思います。探究心を持って、いつもの当たり前の風景に目を止めてみる。そこにどんな生き物がいて、どんな風に暮らしているのかを知り、それを自分の目で確かめてみる。そうしたことを繰り返すうちに、日々の生活を楽しむ感性が大きくなってくると思うのです。

皆さんにもぜひ好奇心を持って身の回りの自然について調べていただき、気になる生き物を自らの目で見つけ出す、その瞬間の感動を味わっていただきたいと思います。そうした体験を重ねれば重ねるほど、毎日の暮らしがだんだんと面白くなっていくはずです。

ちなみに『センス・オブ・ワンダー』は日本でも文庫本が発売されており、２００８年には、『レイチェル・カーソンの感性の森』として映画化もされています。短い本ですので、気になる方はぜひチェックしてみてください。

Part 3 「自然遊び」をもっと楽しむ方法

カメラとスマホで自然体験をコレクション

身の回りで発見した生き物には「見る」楽しみだけでなく、「集める」楽しみもあります。その代表的な例の一つが、昆虫採集や魚釣り、植物であれば押し花にして標本を作るなど、実際に採ってコレクションする方法です。特に虫が好きな人たちの世界では、メインイベントともいえる王道の楽しみ方です。

また、自ら体験したことをフィールドノートなどに書き込むことで、記録して楽しむ方

法もあります。言うなれば「体験のコレクション」です。特にバードウォッチングの世界では「ライフリスト」といって、生涯で見た鳥の種類を記録し、リスト化するのが定番です。日本には６００種類以上の鳥がいると言われていますが、中にはライフリストが４００種類以上を突破している強者も！

私自身はたくさんの種類を見ることよりも、一つの鳥をじっくり観察するほうが好みということもあって、せいぜい２００種類程度なのですが、もっとたくさんの鳥を見ること、もっと珍しい鳥を見ることを目指して、全国あちこちに出かけている人もいます。さすがにすべてをコンプリートするのは困難かもしれませんが、リストが増えていくうちにコレクター精神やハンター精神が刺激されてくることでしょう。

また、生き物探しの際に活用した図鑑や本に、直接チェックを入れて自らの体験を記録していくのも一つの手段です。実際にどんな生き物を見たのかが一目瞭然で分かりますし、掲載数に限りのある図鑑や本であれば、コンプリートを目指すことも不可能ではありませ

ん。

私自身も学生時代、持っていた野鳥の図鑑にチェックを入れていました。その図鑑には鳥の種類によって珍しさの度合いが示されていたのですが、もっとも度合いの高い鳥にチェックが入っていると、人に自慢したいような誇らしい気持ちになったのを覚えています。

皆さんも自らの体験を記録してみると、自然と遊ぶ機会を積み重ねていくことが、だんだんと面白くなっていくに違いありません。

そうした記録活動を行っていく上で、初心者の方にもぜひ挑戦してほしいのが、カメラで写真に撮ってコレクションする方法です。カメラで写真に収めていれば、体験を後から振り返るのも容易ですし、そこから発展してさまざな楽しみ方ができるようになります。例えば通勤途中に見かける風景を定点観測のように毎日一枚ずつ撮ってみると、肉眼では気づけなかった日ごとの細かい変化が分かる、なんていう楽しみ方もあります。

現在はスマートフォンにも高性能なカメラが搭載されているため、それだけでも十分に楽しむことが可能です。しかしもし余裕があれば、カメラ自体に凝ってみるのも面白いでしょう。特に高い木の上にいる野鳥のように、近づくことが困難な生き物に対しては、できるだけ高倍率な望遠レンズが必要になりますし、空を飛んでいる鳥や動いている動物の撮影には高性能な連写機能のほか、レンズの明るさやシャッタースピードをできるだけ上げるなどの細かい調整も必要です。

たしかにお金はかかるかもしれませんが、撮影機材にこだわってみると、また新たな趣味の世界に発展していく可能性があります。実際、私のように野鳥を見るのが好きな人たち、その世界では「バーダー（Ｂｉｒｄｅｒ）」とも呼びますが、そういう人たちの中にはバードウォッチングを入り口にカメラを趣味としている人も多く、自然体験が趣味を広げるきっかけとなった、代表的な例ということができるでしょう。

アプリで自然体験をシェアしよう！

また、すてきな写真が撮影できるようになると、他の人にも見せたくなったり自慢したくなったりするものです。今であればインスタグラムへの投稿をはじめ、インターネット上でシェアしてみると新たな楽しみも広がります。私も沖縄で撮影したカンムリワシの写真をＳＮＳに投稿してみたところ、１２０を超える「いいね！」がついたことがあり、バーダーとしてのひそかな自慢になっています（笑）。

ＳＮＳ以外にも、写真の共有の方法はさまざまです。環境省の運営するウェブサイト『いきものログ』では、全国の生き物の生息地調査とデータベース化を目的として、身の回りの生き物の写真および情報を募集しています。そちらにも投稿してみると、シェアだけでなく環境保全にも貢献できるかもしれません。

また、私たちの会社では現在、京都大学発のベンチャー企業が作成した『Ｂｉｏｍｅ（バ

イオーム）』というスマホアプリのサービス提供にも協力しています。撮影した生き物の写真をシェア、コレクションできる無料のアプリで、写真の位置情報や撮影日時を元にオリジナルの図鑑や生息マップの作成が可能。それによってフィールドノートのように、自らの体験を記録していくことができます。

さらに撮影した生き物の名前が分からない場合でも、画像をアップロードするとＡＩが被写体の生き物を判別。類似性の高い動植物をいくつか提示することで、その種類や名前の特定を助けてくれます。ちなみに私たちの会社では、このＡＩによる判別の精度を上げるための協力を行っています。また、コメントやタイムラインを通じて他のユーザーと画像についての情報交換もできるので、図鑑や本では困難な同定作業もこのアプリがあれば比較的簡単に行うことが可能です。

私も北海道で妻が撮影したリスの画像を「シマリス」としてアプリに投稿したところ、他のユーザーさんから「（シベリア）シマリスでも間違いではないが、北海道の野生個体であれば正確には亜種のエゾシマリスです」と、驚くほど詳細な訂正の指摘を受けてしま

いました。長年、自然に携わっていても、まだまだ知らないことだらけ。上には上がいるという好例です。

ちなみにＢｉｏｍｅのユーザー登録者数は、２０２２年６月時点で47万人ほど。今後は、国際花と緑の博覧会記念協会と連携し、文科省の後援もいただいて、アプリを用いたリアルでのイベントなども開催していく予定です。たくさんの人との交流を楽しみながら、新しい知識や情報に巡り合うことができますので、皆さんもぜひインストールしてみてください。

自宅で生き物と触れ合う

普段の生活の中で、もっと身近に自然を感じたいと思うのであれば、必ずしも野外に出る必要はありません。ガーデニングなどを通じて、生き物との触れ合いを自宅で楽しむ方

法もあります。こうした自宅での自然体験の特徴としては、**生き物の暮らしに「関わる」**ことの楽しさが挙げられるでしょう。

庭やベランダで植物を育て、その成長を見守るのも一つの楽しみ方ですし、蜜源になるような植物を植えた場合には、そこにやって来る鳥や蝶との触れ合いを楽しむことも可能です。例えば庭に椿の木を植えてみると、メジロやヒヨドリといった花の蜜を好む野鳥が春になるたびやって来て、花粉で顔を真っ黄色にしながら必死になって吸蜜する。そんなキュートな光景を目にすることもできます。

また、絶対とは言い切れませんが、そうした庭には同じ個体の鳥が毎年やって来る可能性もあるのではないかと思っています。何を目印にして同じ場所へ戻って来るのかは不明ですが、鳥の中にはガンやカモのように、親子代々、同じ餌場を引き継ぐ「トラディショナル・アタッチメント」という習性を持つものがいますし、鳥たちにはそうした帰巣本能のようなものが強く働く場合があると思うからです。そんな風に想像を膨らませてみると、季節ごとに姿を現す野鳥にも愛着が湧いてくるのではないでしょうか。

もちろん椿のように大きな木でなくとも構いません。花壇やプランターの植物のほか、ベランダにひまわりの種やレンジで温めたリンゴ、少し意外なところではスーパーのお肉コーナーに置いてある牛脂をみかんのネットに入れて吊るしておくだけでも、スズメやカワラヒワ、オナガ、シジュウカラなど、さまざまな野鳥たちが寄ってきます。

ただし、鳥は基本的に用心深い性格のものがほとんどで、安全が確認できないと寄っては来ないので要注意です。また、洗濯物や周囲の建物がふんで汚れる場合もあるため、近所迷惑には十分に注意しなければなりません。

たとえ都会の中で暮らしていても、このような触れ合いを通じて生き物の暮らしに関わってみると、身の回りに存在している自然が、もっと身近に感じられてくることでしょう。

ＤＩＹで自然を楽しむ

自宅に庭がある場合には、鳥の巣箱を作って設置してみるなど、日曜大工やＤＩＹ的な楽しみ方も可能です。巣箱づくりには、鳥の種類によって適した巣箱の出入り口の穴のサイズが異なるなど、いろいろなコツがあります。巣箱は繁殖期の春ではなく前年の秋に設置して、カラスやネコに狙われにくい場所に設置するのがコツです。

初めのうちは難しいかもしれませんが、うまく野鳥が住み着けば生活の様子を毎日観察することができますし、巣箱の近くにさまざまな色の毛糸を置いておくと、鳥がそれを巣材に利用してカラフルな鳥の巣が完成する、なんていう一風変わった楽しみ方もできます。

また、日本ではまだあまり馴染みがありませんが、単独性の蜂のすみかとなる「Ｂｅｅ Ｈｏｔｅｌ（ビー・ホテル）」もしくは「Ｉｎｓｅｃｔ Ｈｏｔｅｌ（インセクト・ホテル）」を作ってみるのもお薦めです。

蜂の仲間には、ミツバチのように花の蜜や花粉を食べて暮らす花バチと、スズメバチやアシナガバチのように昆虫を狩って暮らす狩りバチの2種類が存在しています。ただいずれにしても、蜂というと一般的には、群れで巣を作って集団生活を営む姿を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。しかし蜂の中にはクマバチやドロバチ、アナバチ、マメコバチなど、竹筒や木の枝に穴を開け、単独で巣作りをする種類も存在しています。そんな彼らの営巣場所となるのが、この「ビー・ホテル」です。

ビー・ホテルは家の形などをした木製の型枠の中に棚板を渡し、巣材となる筒状の細長い木材や穴の開いたレンガ、植物の茎などを敷き詰めて作ります。庭の広さに合わせて、大きなものから小さなものまで自由なサイズで作ることができるので、庭に置くオブジェとしてもお薦めです。

筒状の巣材に蜂が入ると、その中に卵が生みつけられ、幼虫のための餌が用意されます。卵から孵化した幼虫はその餌を食べて成長、成虫になると外へと旅立っていく。うまくい

けば、そんな蜂たちの子育ての様子を見守ることができます。

庭に蜂が住み着くなんて、危険じゃないかと思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし単独で生活する蜂は総じて大人しく、たしかに針はあるものの攻撃性も毒性も低めです。無理に捕まえようとでもしない限り刺される心配はないので、安心して観察することができます。

Bee Hotel

ちなみにこのビー・ホテル、日本での知名度は低いものの、北アメリカやヨーロッパでの人気は高く、公園や公共施設のほか、日曜大工やガーデニングの一環としても設置が流行しています。その背景には蜂の営巣行動が間近で観察できることはもちろん、花バチによって農作物の受粉が促進される効果や蜂自体の個体群の維持といった理由も挙げら

れるようです。そのため、うまくいけば庭に咲いている木々や草花の受粉も進みます。**作っても楽しめる、眺めても楽しめる、さらには生物多様性の保全にも役立つ。**実際にビー・ホテルを設置できる環境は限られるかもしれませんが、自宅で楽しめる自然遊びの一つとしてお薦めです。実は私も一度作ってみたことがあるのですが、緑の少ない環境だったこともあり、残念ながら思ったように蜂が入りませんでした。それでも庭に置いてあるだけでワクワク感がありますし、単にオブジェとしても楽しめます。少しハードルは高いかもしれませんが、条件が合うようでしたら自然に親しむＤＩＹとしてチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

一人でもみんなでも！ 生活に合わせた自由な楽しみ方

日常体験としての自然遊びの魅力には、人それぞれの生活や趣向に合わせ、自由な楽し

み方ができるという点も挙げられます。**一人だけでも楽しむことができるのはもちろん、友達や仲間とも楽しめる。**ライフステージの変化に合わせてさまざまな楽しみ方ができるので、一生続けられる趣味になる可能性が秘められています。

ただ、これから始めてみようという人の中には、「興味はあるけれど、一人だけだと始めにくい」、「せっかくなら一緒に楽しめる仲間がほしい」と考える方もいらっしゃるかもしれません。そのような場合には思い切って、各地で開催されている自然観察会や、ガイドツアーに参加することから始めてみるのもいいのではないでしょうか。

大きめの公園などでは自治体やＮＰＯなどが、一般の来園者に向けてさまざまなイベントを無料で行っています。いずれも専門的な知識を持ったガイドさんが案内してくれるので、まだ初心者で楽しみ方が分からないという人のみならず、自然についてもっと詳しく知りたいという人にとっても役立つはずです。

私も去年、石垣島を訪れた際、野鳥を見つけるためのガイドさんに案内をお願いしたのですが、地元の方というだけあって、どの時間にどこへ行けばどんな鳥に出会えるかを熟知しており、1日バンで周っただけで約60種類もの野鳥を見ることができました。同じく鳥であれば、日本野鳥の会の各地の支部が定期的に開催している探鳥会でも、参加者を広く募集しています。

もちろん他の参加者との交流や出会いが待っている可能性もあります。私自身も学生時代、野鳥の会で知り合った友人たちとよく鳥を見にいきましたし、今でも一緒に北海道まで旅行に出かけることなどもあります。うかつに無責任なことは言えませんが、自然が好きでこうした会に集まる人に、悪い人間はあまりいないと思います。インターネットで調べればさまざまな情報が出てきますので、積極的に調べて参加してみてはいかがでしょうか。

また、今の時代は、ＳＮＳを通しての交流も盛んです。鳥や虫、魚など、自分の興味にあったカテゴリーごとのコミュニティも存在していますので、上手に活用することで交流

の輪や楽しみ方の幅を広げられるかもしれません。

ライフステージと共に変化する楽しみ

私自身の自然や生き物との関わり方も、時を経るに連れ少しずつ変化しています。元々は一人で楽しみ始めましたが、それが学生時代のサークル活動に発展し、仲間と共に鳥を見にいくなど、徐々に交流の輪が広がっていきました。それが今の会社への入社にもつながっていますし、現在では妻と一緒に楽しむ時間を作るために、自然の中へと出かけることがよくあります。

もともと彼女自身は専門家でもなければ、そこまで自然に興味があったわけでもありません。しかし、一緒に出かけてみると意外なほど楽しんでくれます。そもそも私は人を巻き込んで連れていくのも好きなため、お出かけ先や旅行先で、地域の自然や生き物の解説

などをあれこれ話すのですが、そんな時には半ば呆れた様子ながらも「一緒に出かけると、どこへ行っても楽しめる」と感心してもらえます。

私もそうですが、私たちの会社の社員は、もともと自然が大好きでこの仕事を始めた人間がほとんどです。しかし仕事で自然に携わっている分、プライベートではそれが楽しめなくなったり、年齢やライフステージの変化と共に興味が薄れていったりするかというと、まったくそんな様子は感じられません。

むしろ彼らが結婚して子育てをするようになると、「この仕事をしているおかげで、子どもを連れていく所に困らない。」と言っているのをよく耳にします。それこそ動物園や植物園、水族館などに行かなくても、身近な環境でお金をかけずに家族で楽しめてしまう。これも身近な自然の魅力を知っているからこそと言えます。

このように日常体験としての自然の魅力は、尽きることがありません。プライベートでも仕事でも、長年にわたって自然と向き合っている私たちですら、まだまだ楽しむことが

できる。それならば、これから自然に親しもうという皆さんであれば、さらに新鮮な気持ちで楽しんでいくことができるはずです。

もちろん、自然体験を始めるのに遅すぎるなどということはありません。バーダーの中には定年退職後、老後の楽しみとしてバードウォッチングに励んでいる高齢者の方もたくさんいらっしゃいます。退職金で高級な望遠レンズを購入し、毎日のように写真撮影に精を出しています。老若男女を問わず、既に小さなお子さんがいる方なども、ぜひ今からご家族と一緒に自然の魅力に触れていただけたら幸いです。

Part 4 自然と生きる、自然に生かされる私たち

生き物と共生する地域づくり

これまで本書では、身近な自然と触れ合う「自然遊び」についてご紹介してきました。既に述べてきたとおり、日常体験として自然に親しむことが、私たちの生活に潤いをもたらしてくれることについては、きっとご理解いただけたのではないかと思います。

しかし自然に親しむことから得られるメリットは、私たちの個人的な楽しみだけに終始するものではありません。実は社会規模、もっと言えば地球規模でのメリットを得ること

ができるのです。この章では、そんな日常体験としての自然と、私たちが暮らす社会の関わりについて少し考えてみたいと思います。

私たちの会社では「生き物と共生する地域づくり」をスローガンとして、国や企業を相手に、生き物に特化した環境コンサルティング事業を長年にわたり続けてきました。環境コンサルティング会社の仕事は、単に調査や分析、アドバイスを行うだけのものではありません。発注者である国や企業に対して、時には業務でのコミュニケーションを通じて、生物多様性や自然環境保全の重要性をきちんと理解してもらうという大きな役割を担っています。

国や企業、いわゆるＢｔｏＧやＢｔｏＢの仕事を長年続けてきて、今つくづく思うのは、生き物のファンを一人でも多く増やさなければならないということです。なぜならばそれが、私たちの住む社会や地球を救うことにつながると思うからです。

ＳＤＧｓが世界的に注目を集める昨今。国や企業の意識も大きく変化してきました。私が大学を出て働き始めた時代、それこそ環境アセスメントが「開発のための免罪符」と揶揄された頃とは違って、環境配慮に積極的な開発事業者も随分と増加しています。

その要因の一つとしては、環境アセスメントや環境コンサルティングに地道に携わってきた技術者たちのたゆまぬ努力が挙げられると思います。ただその一方で、地球温暖化による気候変動や外来種による生態系破壊といった社会的な課題が、ますます深刻化しているという背景があることも否定できません。ＳＤＧｓがこれだけ取り沙汰されるのも、そうした環境問題が、もはや無視できないほど顕在化してしまったことが理由であると捉えられます。

自然に親しむことこそ、最大のＳＤＧｓ

現在こうした社会問題に対しては、世の中の多くの人が関心を持っているはずです。しかしながら問題解決のための行動や現実的な取り組みに関しては、どこか他人事のように感じられてしまう人も多いのではないでしょうか。一般の個人ができることでは、解決につながる効果は得られない。そう思う方もいらっしゃるかもしれませんが、決してそんなことはないと私は思います。むしろ私は、個人一人ひとりの意識や行動こそが、もっとも重要だと考えています。

企業は営利を目的とするその性質上、自社の収益のマイナスになるような活動を行うことはできません。そのためＳＤＧｓや環境保全に対する取り組みも、その活動を株主や消費者から評価してもらえてこそ、初めて推し進めることが可能になります。また、国や地域の行政も同様で、基本的には市民の理解や賛同が得られなければ、税金から予算を割いて環境保全の施策を行うことはできません。

つまり、きれい事や理想論でも何でもなく、一人ひとりが自然や生き物の大切さを理解してくれなければ、現実問題として環境問題を改善していくことはできないのです。しかも国や大企業がどれだけ努力をしても、これらの社会的な課題を一気に解決するような手段は、どこにもありません。私も飼い鳥として輸入されたはずのガビチョウのような外来種が、在来の野鳥たちの暮らしを圧迫していると聞くと腹が立ったりするのですが、いくら生態系に悪影響を与えるからといって、すべての外来種をきれいさっぱり駆逐するのはなかなか難しいことです。

そうした状況を踏まえると、結局は目に見えないような小さな手立てを地道に積み重ねていくことでしか、問題を改善していくことはできません。確かに個人にできることは限られているかもしれませんが、私たち一人ひとりの意識や行動の効果も、決して軽んじることはできないはずです。

豊かな暮らしと自然

「近代造園学は環境計画学であり、地球を救う学問である」。大学時代、そんな風に学んだことがあります。

子どもの頃より、身近に野鳥がいる街づくりに憧れていた私は、その夢をかなえるべく東京農業大学の造園学科に入学しました。大学進学を考える際、取り寄せた東京農大のパンフレットの造園学科のページに、なんとまさしく「野鳥が飛び交う街づくり」という言葉が書かれていたのです。ここしかないという気持ちで入学したものの、いざ授業を受けてみると、実際には日本庭園や都市公園についての勉強などが中心で、残念ながら野鳥について学べる機会はありませんでした。

しかしその代わりに、仕事に対する理念やビジョン、もっと言えば今の私を形作るような講義に出会うことができました。それが「造園学原論」という授業であり、その中で使用された教科書『スケープテクチュア』という1冊です。この本は農大造園の学科長を長

く務めた江山正美先生による著書で、本書の冒頭で取り上げた私の理想、ヴァルター・グロピウスの「ネイチャー・マスト・ビー・ア・デイリー・エクスペリエンス、ノット・ア・ウィークエンド・センセーション」という言葉も元々はここから学んだものです。

授業では人口問題における適正規模についてなど現在の環境問題にもつながる内容も含まれ、講義を通じて近代造園学の大きな役割、「人間も生き物も共に暮らしやすい環境」を作ることの重要性を学ぶことができました。地球を救う学問というと少しオーバーに聞こえるかもしれませんが、今となってはそれもあながち大げさではないと思っています。

環境保護活動を行う人たちの中には、地球のためには人類は滅んだほうがいいという主張に行き着いてしまう人たちもいます。確かに環境保全だけを目標に物事を考えると、田んぼや畑を耕す事だって生態系を作り変えることにつながってしまいますし、究極を言えば人間のあらゆる活動が環境破壊につながることになってしまいます。

しかし私たちが暮らしている地球は、あらゆる動物や植物、自然などすべてが複雑に絡

み合って生態系を構築しています。どれか一つが欠けてもバランスを崩してしまう。人間も生き物の一つとして、そのネットワークの中に含まれている以上、他の生き物と人間とのバランスを保っていくことこそが重要だと思うのです。

私たちが目指している「生き物と共生する地域づくり」も、人間の豊かな暮らしの上に成り立つものでなければならないと思っています。人間が営んできた文化や暮らしの豊かさを自然のために犠牲にするのではなく、むしろその豊かさを享受しながら、自然との両立を目指していく。それこそが持続可能な共生のあり方と言えるのではないでしょうか。

生き物への愛情から始まる

こうした自然共生の実現を目指す上でもっとも大切なのは、**理論に基づいて「考える」ことではなく、実感を持って「感じる」**ことではないかと思います。例えば大昔の人たち

にとっては、環境保護に対するロジカルな観点などなくとも、住んでいる地域の自然を守っていくことが、自分たちが生きていくためには当たり前のことだったと思うのです。

今の環境問題やＳＤＧｓにも同じことが言えるのではないでしょうか。もちろん理論に基づいてロジカルに考えることも重要だとは思いますが、環境問題にはそれだけでは解明しきれない部分がたくさんありますし、何より、頭では理解できていたとしても、それが実際の行動に結びついていかない可能性があります。

しかし一人ひとりの個人が日々の暮らしや体験を通じて、環境問題を自分にも関係のあることとして感じられるようになれば、それが行動にも現れてくると思うのです。そうした実感を持つためにも、日常体験として身の回りの自然に親しむことは大きな意味を持っています。

もしもそうした体験を通じて、身の回りの生き物の中に何か一つでも好きな物を見つけることができたら、それだけで自然共生や生物多様性というものの意味が、ぐっと身近な

問題として感じられるはずです。例えば私のように鳥のファンになった場合、「大好きな鳥さえ良ければ、他の生き物はどうなってもいい」とは、決して考えるわけにはいきません。鳥の餌となる魚たち、さらにその餌となる虫たち、虫の餌となる花の蜜……といった調子で、生態系のすべてが鳥の暮らしにつながっているからです。

もしかしたら人間の世界でも同じことが言えるかもしれません。自分だけが良ければ、身の回りの人間だけが良ければ、という考えでは、私たちの社会は成り立ちません。世界中の至る所に人々が住んでいて、遠く離れているようでも、どこかで必ずつながっている。そんな風に考えることこそが、環境問題に限らず、さまざまな社会や地球の課題を解決に導いていくと思います。

ちなみに私が鳥を好きになったばかりの頃の話ですが、大雪が降り積もったある日、**「大好きな鳥さんたちが、餌を食べられなくなってしまうのではないか」**と心配になり、表へ出て雪の上に必死でご飯粒をまいて回ったことがあります。そんなことをしても雪に埋も

れるだけで何の意味もなく、今となっては笑い話ではありますが、当時は愛情ゆえのいたって真剣な行動でした。

しかし、こうした気持ちも決してばかにはできないと思うのです。例えばペットを飼っている人であれば、彼らにとって不快な環境は絶対に避けたいと思うに違いありません。恋人や家族、親友など、自分の大好きな人に嫌な思いをしてほしい人などいないはずです。身近な自然の中に、それくらい愛おしいと思う存在があったとすれば、それを取り巻く社会や地球の環境に対する配慮にも、自ずと意識や行動が向かっていくと思うからです。

そうした観点からも、一人でも多くの人に生き物のファンになってほしいと思います。そのための第一歩として、まずは身の回りの自然の魅力を知り、日々の暮らしの中でそれを楽しんでみて欲しいのです。

このように考えてみると、本書でお伝えしてきた身の回りの自然に親しむ行為は、ただ私たちの日常に潤いを与えてくれるのみならず、それが他の生き物たちにも還元され、結

果として地球を救う行動にもつながっています。私たちの暮らす社会や地球をより良い環境にするためにも、皆さんには大いに身近な自然と触れ合っていただければと思います。

おわりに

休日のよく晴れた日には、お弁当を持って妻と一緒に公園を散歩します。家から持ってきたパーコレーターでコーヒーを入れ、二人でベンチに座ってのんびり過ごす。はたから見れば何気ない日常の光景ですが、私にとっては特別な時間です。

なぜならばそこには、さまざまな生き物が息づいているから。一見、何の変哲もない公園でも、風の中に花の香りを感じ、木々のざわめきや鳥のさえずりに耳を傾けることで、そこにある自然を満喫することができる。こんな風に身近な自然の美しさを感じとることができれば、何気ない瞬間だって至福の時に早変わりです。

これから自然に親しんでみようとする皆さんが、実際にそれをどのような形でどれくらい実感できるかは、人それぞれかもしれません。しかし少なくとも私は、いつもの散歩や

ウォーキングで、仕事や買い物の行き帰りで、あるいは妻や友人との旅行先など、日々の生活のあらゆる場面でその影響を実感しています。

そして驚くべきことに、それだけの魅力を持つ自然というものが、私たちの身の回りには、どこでも至る所に存在しているのです。都会であってもです。重要なのはそのことに、気づくことができるかどうか。それだけで日々の暮らしの楽しみ方も、大きく変わってくるのではないでしょうか。

これまで見てきたとおり、日常体験として自然や生き物に親しむことは、私たちの人生にさまざまな広がりを持たせてくれます。身の回りの自然観察にはじまり、そこから旅行や登山、キャンプが好きになることもあれば、写真撮影やガーデニング、ＤＩＹが趣味になる人もいることでしょう。また、それらの趣味を通じて、他の人々との交流の輪が広がっていく可能性も考えられます。

つまり日常的な自然体験には、私たちの価値観やライフスタイル、ひいては人生そのも

のを大きく変え得る力が備わっているのです。自然に親しむことで人生が変わるなんて、さすがに大げさだと感じる人も、中にはいらっしゃることでしょう。しかし私自身のこれまでの歩みを振り返ってみると、たった1羽のジョウビタキがきっかけで、今の人生を歩んでいる。身近な自然によって人生を変えられたとしか、言いようがないのです。

こんな風に語り出すと、とてつもなく壮大な話のように聞こえてしまうかもしれません。しかし、その根元にあるのは**「ありふれた何気ない毎日を楽しもう」**という、ささやかな気持ちです。その気持ちがなければ、どれだけ美しい風景も、どれだけ豪華なイベントも、どれだけすてきな時間も、すっかり味気ないものになってしまうでしょう。

逆に楽しもうとする探究心さえあれば、身の回りのものすべてが興味の対象です。もしかしたらそれは、自然に限ったことではないかもしれません。実は私自身、夜のネオンや都会を行き交う人々、自然以外の景色を観察するのも大好きです。その気になれば駅のホームでも、電車を乗り降りする人を眺めて1時間くらいは平気で座っていられます。

しかし、その中でももっとも身近で変化に富み、さまざまな表情を見せてくれるものが自然や生き物だと思うのです。だからといって何も四六時中生き物のことを考えたり、自然一辺倒の生活をするべきだと言っているのではありません。ただ、暮らしの中のふとした瞬間に、身近な自然の存在を意識してみる。そんな機会を持ってもらえれば、たとえ慌ただしい日々の中でも、もっと健やかな気持ちでいきいきと毎日を過ごすことができるのではないかと思います。

そうすれば、いつもの見慣れた風景も、きっと愛おしく思えてくるはず。もしかしたらそこには、私にとってのジョウビタキのように、人生を変える出会いが待っているかもしれません。

（東京）

小山田緑地	東京都 町田市	多摩丘陵の自然を満喫できる。
北本自然観察公園	埼玉県 北本市	東京から１時間で行ける自然豊かな公園。
秋ヶ瀬公園	埼玉県 さいたま市	荒川河川敷の大規模緑地。野鳥観察の適地。

名古屋

藤前干潟	名古屋市 港区	国内有数のシギ・チドリの生息地。
弥富野鳥園	愛知県 弥富市	水鳥を中心とした渡り鳥の中継地。
なごや東山の森	名古屋市 千種区他	丘陵地の樹林帯と水田、湿地。
猪高緑地	名古屋市 名東区	自然度の高い里山環境。

大阪

野鳥園臨港緑地	大阪市 住之江区	年間を通じて約 150 種以上の野鳥を記録。
鶴見緑地	大阪市 鶴見区	都会に近くたくさんの生き物と出会える。
大阪城公園	大阪市 中央区	身近に自然を感じる都会のオアシス。
箕面公園	大阪府 箕面市	明治の森箕面国定公園の一角にある。
大阪府民の森ちはや園地	大阪府 南河内郡	1000m を超える標高でブナ林がある。

福岡

和白干潟	福岡市 東区	博多湾の東部にある 80ha の干潟。
大濠公園	福岡市 中央区	都会にあってたくさんの生き物と出会える。
今津干潟	福岡市 西区	多くの水鳥が渡ってくる野鳥の宝庫。

都会に近い自然遊びスポット

札幌

北海道大学植物園	札幌市 中央区	北海道の身近な植物を観察できる。
平岡公園	札幌市 清田区	湿地でのガイドツアーがある。
西岡公園	札幌市 豊平区	森に囲まれた水源池。トンボ、ホタル。
野幌森林公園	札幌市・ 江別市等	原始林を含む公園。観察会も多い。
円山公園	札幌市 中央区	森林性の豊富な動植物を観察できる。

仙台

広瀬川	仙台市 青葉区他	初夏のカジカガエルの鳴き声が楽しめる。
水の森公園	仙台市 青葉区他	市街地に近い生き物の宝庫。
青葉の森緑地	仙台市 青葉区	散策から山登りまで楽しめる。
仙台市野草園	仙台市 太白区	身近な場所で様々な植物と親しめる
太白山自然観察の森	仙台市 太白区	ヒメギフチョウの生息地として有名。
台原森林公園	仙台市 青葉区	仙台市科学館は自然に関する展示が充実。
伊豆沼・内沼・蕪栗沼	宮城県 栗原市等	世界有数の水鳥越冬地。冬に訪れたい。

東京

東京港野鳥公園	東京都 大田区	埋立地に造成された歴史ある野鳥公園。
葛西臨海公園鳥類園	東京都 江戸川区	観察施設が充実した水鳥の楽園。
水元公園	東京都 葛飾区	ヨーロッパのような水辺風景を満喫できる。

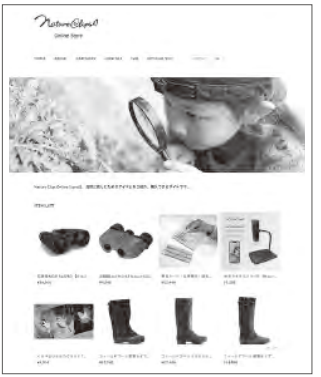
髙塚 敏（たかつか さとし）

１９５９年神奈川県生まれ。株式会社地域環境計画代表取締役。ネイチャークリップス主宰。東京農業大学非常勤講師。１９８２年東京農業大学造園学科卒業。２００９年東京農業大学大学院農学研究科博士後期課程修了、博士（環境共生学）。２０１７年東京農大経営者大賞を受賞。

Nature Clips Online Store のご案内

Nature Clips Online Store

Nature Clips Online Store は、自然に親しむためのアイテムをご紹介、購入できるサイトです。生きものの魅力を知りつくすプロ集団が、こだわりのアイテムを厳選。続々とアイテムを増やしながら、楽しいコンテンツもアップしています。



▼オンラインショップはコチラから

https://shop.nature-clips.com

都会の自然をもっと楽しむ！

「自然遊び」のススメ

2023年3月28日発行

著者　髙塚 敏

表紙背景画　ちいかんカレンダー2011（絵・飯塚要）より

編集・制作　株式会社スターダイバー　米津香保里

構成　高千穂圭悟

装丁　大橋義一（Gad.Inc.）

STAR DIVER BOOKS

都会の自然をもっと楽しむ!

「自然遊び」のススメ

Let's Play with Nature!