

## SEL の能力向上に対する「森のリトリート」の可能性

### Possibility of “Retreat in the forest” to improve SEL capabilities

中村 一浩

Kazuhiro NAKAMURA

慶応義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科  
Graduate School of System Design and Management, Keio University  
Email: n-kazuhi@keio.jp

**あらまし：**自然林の中で行われる合宿型対話プログラム「森のリトリート」では、「ひとり森で過ごす時間」と「参加者との対話」を繰り返すことで、参加者への大きな変容を促す。この変容を通じて得られる能力は、SEL で提示されている 5 つの能力向上に繋がるものと思われる。そこで「SEL の能力向上」と「森のリトリート」の関係について考察をする。

**キーワード：**森林効果、対話、心理的安全性、相互理解、関係性

#### 1. はじめに

森林浴(近藤 2011)や注意力回復理論(高山 2012)など、人間が自然の中で過ごすことでストレスが低減し、能力の回復を図ることができことは数多く示されている。環境が人間に与える影響は大きく、SEL で提示されている 5 つの能力もまた環境によって影響を受けるはずである。

自然林の中で行う合宿型対話プログラム「森のリトリート」において、SEL の能力向上と当該プログラムとの関係について考察する。

#### 2. 森のリトリートとは

森のリトリートは、人里離れた「森」の中で行うリトリートプログラムとなる。リトリートとは、通常は「隠遁・退却する」等の意味となり、そこから「日常から離れて過ごすことで自己を見つめなおす」意味に転じている。したがって、一旦ビジネスの現場や日々の生活から離れ、自身の持つ問いや課題と向き合い、その解を見つける行為となる。

利用する森は、奥まった秘境というわけではなく、人や車が通らない程度の距離にあり、ある程度の広がりや安全性、そして植生多様な自然林に近い森が選ばれる。宿泊する場所はそこから近いペンションやロッジとなり、日中は森で、夜はその宿泊施設で過ごすことになる。

現在は全国 8 か所(北海道～沖縄)の森で、春夏秋冬すべての季節で開催しており、年間 20～30 回のプログラム実施をしている。開催のうち半数は企業向けのプログラムとなり、経営者やリーダークラスの研修として行われ、残りの半数は一般向け参加者向けのプログラムとして開催される。

プログラム日数は 2 泊 3 日、参加者は 3～6 名、スタッフは 3 名の体制で行われる。通常は金曜の正午に集合し、日曜の正午過ぎに終了となる。3 日間のプログラムの概要は以下の通りとなる。

#### <1 日目>

正午：集合、オリエンテーション  
午後：森の中で一人で過ごす  
夕方：焚火を囲んで参加者と対話する

#### <2 日目>

午前：森の中で一人で過ごす  
正午：森の中で参加者と対話する(図 1)  
午後：森の中で一人で過ごす  
夕方：焚火を囲んで参加者と対話する

#### <3 日目>

午前：森の中で一人で過ごす  
正午：森の中で参加者と対話する、終了



図 1 森の中での対話場面

オリエンテーションでは自己紹介とプログラム全体の概要説明をし、初日の森に入る際には森になじむための感覚を開く簡易なワークを実施する。そしてそれ以降は、基本的には、「ひとり森で過ごす時間」と「参加者との対話」を繰り返す流れとなる。

なお、森での時間を快適に過ごすため、寒さ対策のホッカイロや防寒具、また雨に備えた長靴やポンチョなど、状況や天候に応じた装備品を貸与し、一定の安全性と快適性を保ったうえで催行される。

### 3. ひとり森で過ごす時間（森林効果）

前述のとおり、プログラムは人里離れた自然林の中で行われる。開けた場所はあるものの、基本的には手つかずの森である場合が多く、その植生や様相は多様であり、自然そのものである。倒木や土砂崩れの場所もあり、通常の森林散策では体験しないような環境に参加者は身を置くこととなる。

とはいえ、森で過ごす体験は、森林浴などでも明らかになっている通り、生理学的にも心理学的にも快適性をもたらす。血圧は下がり、脈拍は落ち着き、リラックス状態となる。ポジティブ感情は想起され、主観的幸福度は増し、ストレスは軽減される。

そういった快適性は、身体の安心感を醸成し、心理的安全性の基盤形成へとつながる。これは、他者との対話を深めるための、自分の内側にある感情や思いなど、本音の声を出す際には非常に重要な要因となる。

また、植生豊かで多様な様相を呈している自然林で過ごすことは、視覚を中心とする五感を通じて、自然の循環や調和、生物連鎖を実感する体験となり、自身における過去体験や思念の想起・投影・アナロジーへとつながる。これらは過去の蓋をした経験や、避けていた事案を浮かび上がらせるきっかけともなる。

この一連の感覚・体験が、後述する対話をより豊かで、広がりや深みのあるものとするのである。

### 4. 参加者との対話

対話とは、ある一定の信頼を基盤として、さらなる理解と探求のため、自身の想定や考えを保留しながら、応答を通じた相互交流のプロセスといえる(中村 2016) (小坂 2017)。そして、森のリトリートにおいて、対話をする対象は、自己、他者、森の3つがある。

自己との対話は、一般的には内省と同義となるが、身体感覚を元にした対話もあることから、メタ認知による言語化のみならず、からだメタ認知(諏訪 2005)による言語化も対象となる。

森との対話では、言葉にならない自然からのメッセージを受け取る。大木が倒れた後の新たな命の芽吹き、樹が朽ち果て土に還る様相など、循環や調和の実在からの気づきを得る。

これら、自己と森との対話から得た洞察を、参加者同士で分かち合う中で、相互理解を促進すると共に、お互いの想定を超えた新たな意味や理解が生まれることとなる。

### 5. プログラム構造と効能

「ひとり森で過ごす時間」と「参加者との対話」を中心とした3日間のプログラムは、以下の構造で設計されている。

- 1日目：日常から解放されて、森へなじむ
- 2日目：対話から洞察を得て、理解を深める

3日目：洞察と理解の結果を、日常へ接続する

プログラムの肝となる部分は「対話」であり、自己、他者、森との対話を通じて、その対象への理解が相互に交わりつつ、深まっていくこととなる。

一人ひとりの問いや課題が違うことから、そこから得られるものは必然的に人それぞれ違うものになり、共通する具体的なアウトプットを生み出すものではない。しかし、その体験を通じて得る深い自己理解や他者との関係性、また自然とのつながりは共通のものとして感じ、持ち帰るものとなる。

プログラムの効能として、過去のアンケート実施における定量的な結果としては、自己効力感の向上やポジティブ感情の上昇、関係性の深化、また主観的幸福度の向上がみられた。また定性的なコメントとして、自身や他者、自然への理解が深まるとともに、安心感の情勢、つながりの深化が見られた(山田 2018)。

日常生活への応用として、職務適応力の向上、対人関係の改善、またアイデア創出などの創造性向上も見られた。

### 6. SEL との関係性と今後の展望

ここまでの記述で明らかな通り、プログラムで向上が期待される能力は、自己理解と他者理解であり、そこからの自己コントロールと対人関係構築となる。

特に身体感覚から得られる洞察や心理的安全性を元に話される本音の会話、感情の交流は、思考優位で得られる気づき・洞察に比べて、より深く体験に残るものである。

今後は、参加者へのインタビューによる質的研究を中心として、森林効果の有無、対話のメカニズム、必要十分な時間軸について検証していく。

### 7. 参考文献

- (1) 近藤照彦, 武田淳史, 小林功, 谷田貝光克: “森林浴が生体に及ぼす生理学的効果の研究”, 日温気物医学誌, 第74巻, 第3号, pp.169-177 (2011)
- (2) 高山範理, 香川隆英: “森林環境の回復効果に関する国内研究の動向”, 環境学会誌, 第30号, pp.8-12 (2012)
- (3) 中村一浩, 保井俊之, 菊野陽子, 林亮太郎, 前野隆司: “対話(ダイアログ)とデザイン思考を用いた人材育成・コミュニティ形成・事業創造”, 地域活性研究, Vol8, pp11-19 (2016)
- (4) 小坂貴志: “現代対話学入門”, 明石書店, 東京 (2017)
- (5) 諏訪正樹: “身体知獲得のツールとしてのメタ認知的言語化”, 人工知能学会誌, 第20巻, 5号, pp525-532 (2005)
- (6) 山田博: “森のように生きる”, ナチュラルスピリット, 東京 (2018)