



家族の力、育てよう

公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会

スコーレフレンズ

No. 28

SCHOLE FRIENDS
AUTUMN 2025

深呼吸をしながら



INTERVIEW 「Coもれび」 代表理事 上野美知子さん

「Coもれび」代表理事
上野美知子さんに聞く

森林浴で五感をひらく

練馬区に暮らす上野美知子さんは、さまざまな心身の不調を癒してくれる森林浴体験を都会でも広める活動を行っています。

（都会の公園でも森の体験を）

50代から介護の資格取得にチャレンジし、介護の現場で働いていた上野美知子さん。2014年から、自宅を開放する「ケアラーズカフェCoもれび」光と風が通る場所」の活動を始めました。

「現場で在宅介護の実情を知って、追い詰められている家族介護者（ケアラー）が、少しでもほっとできる居場所をつくりたい」と思いました。そこで、私は、

月2回、自宅を「ケアラーズカフェ」として地域に開き、共感してくれる仲間たちと活動を続けてきたのです」

しかし、そこにコロナ禍がやってきました。2020年からカフェ開設が難しくなってしまう時に上野さんは長野県信

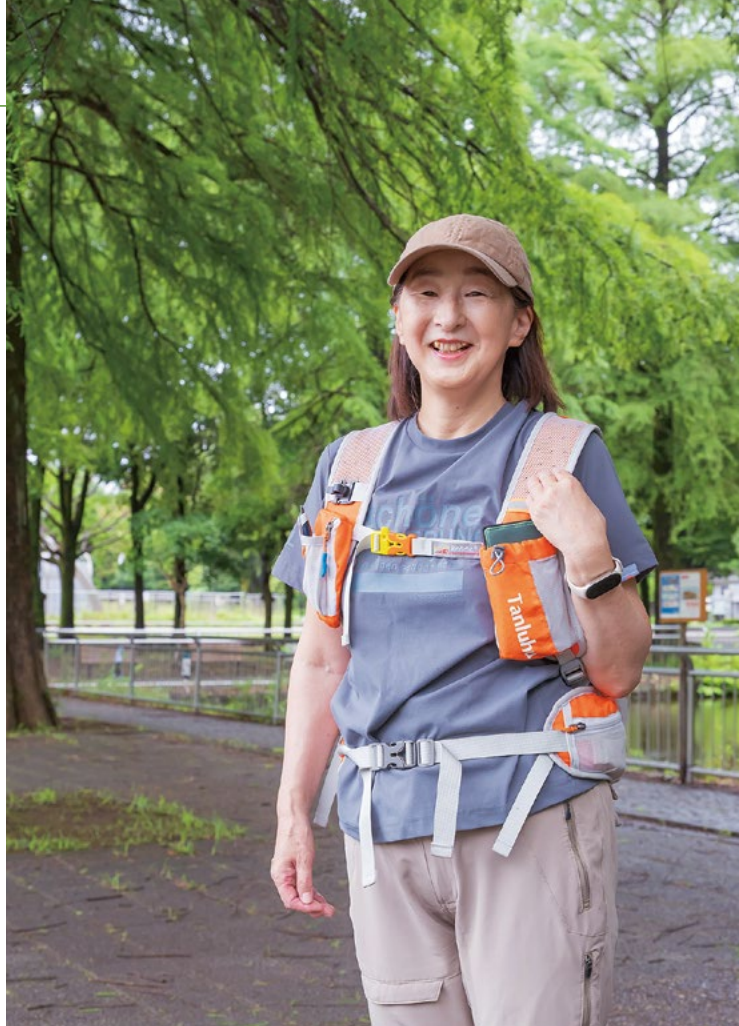


都会の緑の中で静かに耳を澄ませ、水の音や木の葉のそよぎ、虫の羽音をキャッチするひととき。

濃町を拠点に森林メディカルトレーナーとして活動している友人の言葉に出会ったのです。

それは「緑が豊かな練馬でも（森林浴のようなことが）できるのでは」という言葉。

「ケアラーのための癒しとして森林浴についての講演会を開催したのですが、練馬でもでき



る” 十分に森林浴の効果がある” という確信を得て、自宅で開いていたケアラースカフェか

ら、練馬区内の公園で行なう『練馬のみどりで森林浴』の活動への移行を決めました」

本格的に活動をスタートしたのは2021年のことでした。

風に耳を澄ませて

ケアラー支援にとどまらない活動の展開で、2022年には「Coもれび」光と風が通る場所」に名称を変更し、練馬区が取り組む地域おこしプロジェクトにも参加。行政と連携した「ねりまのみどりってこんなに素敵！プロジェクト」として、都会の公園での森林浴体験を実施してきました。

「東京23区の北西端で、都市農業も盛んな練馬区。5つの都立公園に加え、市民緑地の雑木林も多く、区民による緑の保全活動も活発です。「Coもれび」で

は練馬区との協働事業として、一般参加者だけでなく、認知症の家族の会、障がいのある方、介護者なども招いて、3年間で300人以上に森林浴体験をしていただきました」

代表の上野さんをはじめ、「Coもれび」が育成した“ねりま森林浴トレーナー”がガイドする森林浴体験は、「視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚」の五感を意識して行なうことが特徴です。

「私たちトレーナーは、ガイドする、何かを教えるというのではなく、参加者が歩きながら、立ち止まりながら、ご自身で五感を開いていけるように、『うしてみませんか』といった言葉がけをしています。樹木が放

平常心は腹式呼吸から

出するフィトンチッド（芳香成分）を嗅ぎ、小川のせせらぎや木の葉を揺らす風などの“1/fゆらぎ”^{エフガンのいち}に耳を澄ませ、……副交感神経が優位になって、穏やかにリラックス効果が導かれます」

自己肯定感が高まる場所

約2時間のコースの間、「2時間、一度もスマホの画面を見なかったのは初めて」という大学生や、「最初は感じなかった」香りが、終わり頃に感じられた」という人も。全身に自然の酸素をふんだんに取り入れる丹田式

腹式呼吸の経験が平常心を生み出します。

「誰もがフラットな状態になって、人とつながることができるよう、森林浴体験は、心身の癒しをもたらします。2022年に練馬区の石神井公園・三宝寺池で行なった調査では、森林浴によるストレス度の低下などが見られました。目を見張ったのは人生満足度（ウエルビーイング）向上の可能性が示唆されたことです。豊かな緑の力が、損なわれた自己肯定感を回復させてくれるのかもしれない」

「Coもれび」は今年4月、練馬



「Coもれび」では、ねりま森林浴トレーナーと一緒に練馬区内の公園を歩く森林浴体験会を不定期で開催中。詳細はホームページのQRコードから。



区のプロジェクト終了を機に一般社団法人となり、上野さんが代表理事に就任。練馬区の友好都市で、上野さんの出身地でもある長野県上田市の新たな森林

浴コースづくりにも協力するなど、活動の幅を広げています。「2時間の森林浴体験で得られるリラックス効果は1週間持続するとも言われます。1週間に

1回は近くの公園へ、1か月に1回は日帰りで行ける広々とした緑地や身近な森へ、年2回くらいは遠くの森で過ごすことができたら理想的ですね」

メンタルヘルスケアに役立つ森林浴体験の楽しさをもっと多くの人に届けるために、上野さんと仲間の活動は続きます。

上野美知子◎うの・みちこ

1958年長野県上田市生まれ。学習院女子短期大学卒業。企業勤務を経て結婚後、料理教室アシスタントを務め、出産・育児を経て、料理教室を主宰。五十代からホームヘルパー2級、介護福祉士、介護支援専門員の資格を取得。2014年「ケアラースカフェCoもれび」光と風が通る場所」の活動を始め、2021年「練馬のみどりで森林浴」の活動に移行。練馬区との協働事業（ねりまのみどりってこんなに素敵！プロジェクト）の活動を経て、2025年設立の一般社団法人Coもれび代表理事に就任。ねりま森林浴トレーナー、長野県信濃町森林メディカルトレーナー。調理師。



仲良く、楽しく、共に学び合う 子育てや家庭の悩みを乗り越える学びの力

スコール協会は茨城地区「筑西・桜川」「小美玉」「笠間」「土浦」と栃木県「下野」の5地区でも活動しています。点在する各地区でのセミナーや家庭教育講座などに、参加しやすい雰囲気づくりに取り組んでいます。

茨城地区では親力アップセミナー『甘えさせる』と『甘やかす』の違いは』を、7月2日に笠間市、4日に下野市、17日に土浦市、30日に筑西市で開催しました。筑西市の会場では、茨城地区リーダー・増淵純子さんが先頭に立ち、ストレッチや深呼吸、てあそびうた「あんぱん食ぱん」で楽しく心身をほぐし、リラックステキな状態でスタート。同地区リーダー・飯田とし子さんが講師を務めました。

「5つの地区はいずれも、自家用車で1時間以上かけて参加している方が少なくありません。遠くても、頑張つて来てよかった、また参加しよう、と思つていただけるように、

年齢にかかわらず、打ち解けた雰囲気の中で仲間と楽しく学び合つて、笑顔を家庭に持ち帰つてほしいと思つています」

増淵さんは1992年から、飯田さんは1999年からスコールで家庭教育を学び続けてきたベテラン会員。ともに北部圏講師として、各地区でのセミナーの講師を担当し、互いのフォローに回りながら、親しみやすく、仲間に寄り添つた学びの場をつくるために力を合わせてきました。

「地区全体で一同に集まることはなかなか難しくても、年2〜3地区で実施する家庭教育講座や、月1回のブームセミナー、地元以外の地区で開催するセミナーにも気軽



茨城地区リーダー増淵純子さん(左)と同じくリーダーの飯田とし子さん。名コンビが雰囲気明るくする。



ストレッチやゲーム、隣
同士のディスカッション
も交えながらセミナーは
楽しく進行。

に参加いただけます。せっかくの学びの機会を有効に活用してもらえように、どこにでも参加しやすい「ウエルカムの受け入れ体制づくり」を心掛けてきました」

コロナ禍でのオンラインも定着し、各自の都合に合わせて、月々土曜はオンラインの早朝研修に、日曜は桜川市の岩瀬会場で行なっている早朝研修に参加もできます。

「オンラインの活用とともに、できるだけ会場に来てもらうための工夫も続けています。あたたかく素敵な仲間に出会って、親しく触れ合いながら言葉を交わし、子育てや家庭について共に学び合うことで力が得られ、お母さん自身の成長にもつながるスコアの学習の素晴らしさを、もっと知ってもらうために力を尽くしていきます」

会員同士が仲良く、楽しく活動が続いている茨城地区の各会場では、一緒に学ぶ新しい仲間を、いつでも歓迎しています。

スコアの活動

▼家庭教育講座、家庭教育セミナー……活力ある子どもを育て、親としての生き方を学びます。

▼ふれあいトレーニング……ストレッチ・ゲームを通じて、ふれあいの心地よさを感じる楽しいトレーニングです。

▼心身開発トレーニング……腹式呼吸による発声を主体としたトレーニングで心身を活性化します。積極的に行動できるものになります。

▼『スタート』学習……アプリのテキストを使って、日常生活や家族とのふれあいの中から、小さな幸せを見つける学習ができ、成長します。

▼『ステップ・UP』学習……学習の習慣化と生活テーマの実践を図るためのプログラムです。あいさつ、返事、早寝早起きをテーマに取り組みます。

▼早朝研修……全国各地の会場で腹式呼吸や朗読、体験発表などを行ないます。早寝早起きのライフスタイルが身につきます。

▼ボランティア活動……日常生活で行なえる収集ボランティア（ペルマーク・未使用「書き損じ」ハガキ・使用済み切手）やユニセフ「ハンド・イン・ハンド」の街頭募金に取り組んでいます。

▼生活カウンセリング……不登校、イジメ、夫婦の問題などカウンセラーからの確かなアドバイスが受けられます。

吃音の傾向のある長女

Q 引込み思案の年中の長男を心配していたのですが、おしゃべりな2歳の長女に吃音が始めてとまどっています。夫は出張が多く相談できません。



話が
できたら
心から
ほめる

ご長女の吃音で、不安になっていることと思います。あなたはご長男のほうに気がかりで、そちらにばかり気が向いていたのですね。いつもお兄ちゃんといっしょのお母さんに甘えられない悲しさと、ちゃんと話さないと叱られるという緊張から気持ちが不安定になり、発話が難しいという症状が現れたのでしょう。

まずご長女としっかり向き合って、目を見て話を聞いてください。言葉につかえてしまっても急かすのではなく、焦らずに話し終わるのを待ってあげてください。そして、話ができたときは、心からほめるのです。

ご長女は、お母さんにほめられることで言葉が出ない不安がやわらぎ、言えたことに嬉しさを感じ、それが自信となります。

また、「○○ちゃんはママの宝物よ」の言葉と共に優しい笑顔で抱きしめて、ご長女のところに栄養を与えてください。

あなた自身、一人での子育てに負担と不満が募っていると思います。明るく過ごすために、食事のときは「おいしい」、季節の花に「わあ、きれい」、お風呂で「ああ、気持ちいい」など、そのときの気持ちを“快感覚”の言葉として口に出して、共感力を高めてください。

 公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会 

〒252-0206 神奈川県相模原市中央区淵野辺4-37-17

Tel. 042-707-4500 Fax. 042-707-4505

<https://schole.org/>

スコーレ 



イラスト 木下綾乃
デザイン 株式会社アレマ
印刷 株式会社文伸