

人生を変える「学び」の設計図

～アウトドアと防災から学ぶ、自立を促す講師の技術～

目次

序章：なぜ今、ブッシュクラフトと防災教育なのか

- 現代社会が抱える「見えない閉塞感」
- インフラ依存と「私たちの脆さ」
- ブッシュクラフトは「生きる力」を再発見する旅
- 【ワークシート】あなたがここに導かれた理由

第1章：学びを最大化する「脳の仕組み」

- 脳の三層構造と「学び」の優先順位
- 知性が動くための「絶対条件」
- 講座の進行に潜む「脳への仕掛け」
- 【コラム：現場の知恵①】避難所のテント、誰が立てる？
- 【ワークシート】あなたの「学ぶ環境」を点検する

第2章：体験を「知恵」に変える教育手法

- 「知識学習」と「体験学習」の決定的違い
- 真の目的は「学び方を学ぶ」こと
- 学びを加速させる「体験学習の循環過程」
- 「講師」と「ガイド」の決定的な違い
- 【コラム：現場の知恵②】靴下とシーチキンとブッシュクラフト
- 【ワークシート】あなたの体験を「知恵」に変える練習

第3章：一瞬で信頼を築くファシリテーションの極意

- ファシリテーションとは「先導役」である
- 非言語で伝える「ウェルカム」の技術
- 脳をポジティブに書き換える「YESセット」
- 心理的安全性を担保する「グランドルール」
- 共感を作る「ペーシング」と「おうむ返し」
- 自分を広げる「ジョハリの窓」
- 【コラム：現場の知恵③】「相槌を打たない上司」から学んだこと
- 【ワークシート】場作りの振り返り

第4章：ブッシュクラフトに学ぶ「生きる力」のエッセンス

- ブッシュクラフトの再定義：自然と繋がる知恵
- 五感を取り戻す「感覚瞑想」の意図

- 命を守る優先順位「サバイバル五要素（3の法則）」
- シェルター・ナイフ・火・水の「教え」
- 【コラム：現場の知恵④】シーチキン缶は、最後のお楽しみ
- 【ワークシート】技術を「自分の言葉」に変換する

第5章：失敗しない講座運営の「裏舞台」

- 「学びの質」を左右する会場選定と手配
- 万が一の備え：保険と野外救急（WMA）
- スタッフ管理：共通認識と情報共有の徹底
- 不安を解消する「事前の案内」のタイミング
- 【コラム：現場の知恵⑤】変わりゆく地域の祭りと「多文化共生」のリアル
- 【ワークシート】講座開催の裏側をデザインする

第6章：実践！あなたの講座を設計する

- 相手の心に潜り込む「ヒアリング」の手法
- 変化のデザイン「黄金のテンプレート」活用法
- 実務を形にする「ワークショップ設計書」の書き方
- 最初の一步は「小さな冒険（トライアル）」から
- 【ワークシート】あなたの「最初の一步」宣言

第7章：価値を届け、持続可能な活動にする「ビジネスの極意」

- 相手の心を動かす「最強のチラシ作り」
- 価値に見合った「値段の付け方」
- 【コラム：現場の知恵⑥】1,000円から始める「信頼の積み重ね」
- 【ワークシート】あなたの講座を「商品」にする

おわりに：日常を変える「生きる力」を贈る

- 自律的に生きる力を手渡す講師へ
- あなたの価値が誰かの道を照らす

付録：ワークシート集

序章：なぜ今、ブッシュクラフトと防災教育なのか

1. 現代社会が抱える「見えない閉塞感」

私たちは今、人類史上もっとも便利で豊かな時代に生きています。しかしその一方で、多くの方が言葉にできない、あるいは無意識のうちに**「閉塞感」**を抱えながら生きています。

朝起きてから眠りにつくまで、私たちの生活は道路、ビル、電化製品、そしてデジタルデバイスといった**「人工物」に完全に囲まれています。蛇口をひねれば水が出て、スイッチを押せば明かりが灯り、スマホを叩けば翌日には食料が届く。この圧倒的な快適さは、裏を返せば「他者に依存しなければ一歩も動けない生活」**を意味しています。

かつての人間が当たり前にとってきた、季節の移ろいや太陽の動きに合わせる**「自然のリズム」は失われ、私たちはただ与えられたものを「消費するだけの生活」に慣れきってしまいました。このような、自然から切り離された環境下で、私たちはふと「自分は何のために生きているのか」という根源的な問い、つまり「生きている意味」**を見失いそうになることがあるのです。

2. 災害時に露呈する「私たちの脆さ」

この依存型生活の危うさが、もっとも残酷な形で現れるのが災害時です。

普段私たちが「当たり前」として依存しているライフライン（電気・ガス・水道）が止まった瞬間、多くの方は生活の術を失い、途方に暮れてしまいます⁷。現代の都会での生活は、一見強固なシステムに見えて、実は非常に脆いバランスの上に成り立っているのです。

人が作り出したインフラに100%頼り切るのではなく、いざという時に自分の手で、あるいは身近な自然の力を使って「命をつなぐ」ことができるか。この**「生きるための自律性」**を失っていることへの不安こそが、現代人をブッシュクラフトや防災教育へと突き動かす原動力となっています。

3. ブッシュクラフトは「生きる力」を再発見する旅

では、私たちが目指す「ブッシュクラフト」とは何でしょうか。

それは単なるサバイバル術やキャンプのテクニックではありません。

ブッシュクラフトの定義とは、**「そこにある自然から、何か一つでも素材を取り入れたキャンプ」

をすることです。森を「克服すべき対象」ではなく、私たちに「必要なものを与えてくれる存在」**として捉え直すこと。森に身を委ねる安心感を感じ、そこにある恵みを受け取るための知恵を身につけること。

これこそが、私たちが失いかけていた**「生きる力」**そのものなのです。



4. 【ワークシート】あなたがここに導かれた理由

ここで、本講座の最初のワークを行ってみましょう。あなたが今、この本を手に取り、学びを始めようとしているのには、必ず理由があるはずです。表面的な理由だけでなく、心の奥底にある声を書き出してみてください。

ブッシュクラフトが与えてくれたもの

質問：あなたがブッシュクラフト（または防災教育）に惹かれたのは何故ですか？

- 会社での人間関係に疲れてしまった
- 災害が起きた時、今のままでは子供を守れないと痛感した
- パソコンやスマホといった人工物から一度離れたたい
- お金がなくても、自然の中で楽しく生きていける自信が欲しい



このワークで書き出した「かつての悩み」や「惹かれた理由」は、将来あなたが講師として壇上に立つ時、受講生の心に寄り添うためのもっとも大切な**「共感の種」**となります。

5. 本書の目的：可能性を広げる「講師」になること

この本の最終的な目的は、あなたを「アウトドアに詳しい人」にすることではありません。

あなたが主催する、あるいは依頼を受けて開催する講座を**「明確な意図」を持って設計できるようにすること。

そして、あなたの講座を受けた受講生が、「来た時よりも、人生により多くの可能性を感じて帰っていく」**ような、そんな場を提供できる講師を育成することです。

ブッシュクラフトの魅力を自分だけで楽しむのではなく、それを「生きる力」として周りの人に伝え、他者の人生にポジティブな変化をもたらす人になる。そのための知恵と技術を、ここから余すことなくお伝えしていきます。

講座を修了した時、あなたは**「この魅力を自信を持って周りに伝えられる人」**になっているはずです。

免責事項

1. 安全について

本書で紹介するブッシュクラフト技術（ナイフの使用、火おこし、シェルター設営、飲み水の確保等）は、本来危険を伴うものです。実践に際しては、本書で解説しているナイフの安全な取り扱いや「デストライアングル」への注意など、安全管理を最優先し、自己責任において行ってください。

2. 野外救急に関する記述

本書に含まれる野外救急法（WMA/野外災害救急法）に関する情報は、一般的な知識の提供を目的としたものであり、特定の状況における診断や治療を保証するものではありません。緊急時には公的な救急サービスへ速やかに連絡し、専門家の指示に従ってください。また、適切な処置を行うためには、認定団体による正式な講習（WMA等）の受講を強く推奨します。

3. 法令およびルールの遵守

野外での活動（焚き火、シェルター設営、植物の採取等）を行う際は、土地所有者の許可を得ること、地域の慣習を尊重すること、および消防署への届け出など、現地の法令やルールを厳守してください。焚き火の煙による近隣住民への配慮や、使用後の確実な消火、跡を残さない後片付けを徹底してください。

4. 責任の限定

本書に掲載された情報の正確性については細心の注意を払っておりますが、情報の利用に伴う結果について著者および出版社は一切の責任を負いません。本書の内容を実践したことによって生じた事故、負傷、損害、または第三者とのトラブル等について、いかなる場合も賠

償の責任を負いかねます。参加者の安全確保には、必要に応じて傷害保険や賠償責任保険への加入を検討してください。

次は、第1章「学びを最大化する『脳の仕組み』」に進みます。受講生がもっとも効率よく学べる状態をどう作るか、科学的な視点から紐解いていきましょう。

第1章では、受講生が最も効率よく、そして深く学ぶための「土台」についてお話しします。私たちが何かを教えるとき、ついつい「知識」を伝えることに一生懸命になりがちですが、実はその前に整えるべき「脳の状態」があるのです。

第1章：学びを最大化する「脳の仕組み」

1. 脳の三層構造と「学び」の優先順位

人間の脳は、進化の過程を経て大きく3つの層に分かれています。この構造を理解し、適切な順番で刺激を与えることは、良い講座を設計するための「基礎であり、奥義」でもあります。

1. 脳幹（生命維持・安心安全）：
魚などの原始的な生物にも備わっている、最も基本的な脳です。暑い、寒い、あるいは「トイレに行きたい」「喉が渴いた」といった、生存に関わる情報を司ります。
2. 大脳辺縁系（感情・好奇心）：
哺乳類になって発達した脳で、好き・嫌い、面白い、心地よいといった「感情」や「好奇心」を担当します。
3. 大脳新皮質（知性の活性化）：
人間らしく発達した脳で、新しいことを学び、論理的に考え、気づきを得る「知性」の座です。質問をしたり、情報を統合したりする高度な学習はここで行われます。

ここで最も重要なポイントは、**「下の層（脳幹・辺縁系）が安心・満足していないと、上の層（新皮質）は働かない」**という絶対的なルールです。

2. 知性が動くための「絶対条件」

あなたがどれほど素晴らしい知識や技術（大脳新皮質への刺激）を用意しても、受講生の脳が「寒い」「お腹が空いた」「この場所は安全だろうか」と不安を感じていたら、学びは一切深まりません。

受講生を深い学びに導くには、講師は以下のステップを**順番通り**にクリアしていく必要があります。

- ステップ①：脳幹を安心させる（生命維持）
講座の冒頭で、空調の調整方法、トイレの場所、飲み物やお菓子の自由な利用について詳しく説明するのは、受講生の「脳幹」をリラックスさせるためです。
- ステップ②：大脳辺縁系を躍動させる（好奇心）
場が温まり、「面白い」「心地よい」と感じて初めて、脳は情報の受け取り準備を整えます。
- ステップ③：大脳新皮質を活性化させる（知性）
土台が整って初めて、講師の問いかけや説明が受講生の心に響き、自発的な気づきへと繋がります。

【コラム：現場の知恵①】避難所のテント、誰が立てる？

ある自治体の中学校で行われた、避難所開設訓練での出来事です。

避難用のテントを広げた際、年配の住民の方々は「市役所の人がやってくれるんでしょ」と、ただ見守っているだけでした。

これは、脳幹レベルの安心（シェルターの確保）を他者に完全に委ねてしまい、「自分ごと」として脳が働いていない状態です。役所の人がいなければ凍えてしまう人を増やすのではなく、自分たちで環境を整え、自ら脳を「安心モード」に切り替えられる人を育てる。それが、私たちが防災教育を通じて伝えたい本質的な「自立」なのです。

3. 講座の進行に潜む「脳への仕掛け」

私の講座のタイムスケジュールを振り返ると、すべての項目が脳の仕組みと連動していることがわかります。

- **会場作り・環境作り**：空調、トイレ、飲食の確保（脳幹へのアプローチ）。
- **お出迎え・挨拶**：講師の笑顔とウェルカムな雰囲気です。「社会的安心」を作る。
- **講座の目的・目標設定**：「何のためにここにいるのか」を明確にし、前向きな態度を引き出す。
- **問いかけ・説明・やってみる**：ここでようやく知性を刺激し、体験を通じた学びに入ります。

4. 【ワークシート】あなたの「学ぶ環境」を点検する

受講生に深い気づきを与えるために、まずはあなた自身が「学びやすい環境」を客観的に見てみましょう。

(ワークシート) 学びに集中できた訳・できなかった点

質問：あなたがこれまでに参加した講座や研修を一つ思い出してください。

1. 学びに集中できた場合、その理由は何でしたか？

(例：講師が優しくかった、椅子が心地よかった、会場が適温だった)



2. 逆に、集中できなかった場合、何が邪魔をしていましたか？

(例：トイレが遠かった、ずっと座りっぱなしで腰が痛かった、雰囲気怖かった)



講師の心得として覚えておいてほしいのは、**「環境こそが最大のメッセージである」**ということです。言葉で「学んでください」と言う前に、脳が自然と「学びたい！」と叫び出すような場をデザインすること。それが、プロの講師としての第一歩です。

第2章では、この整った脳の状態を活かして、単なる「暗記」を一生モノの「知恵」に変える、「**体験学習**」の循環過程について深く掘り下げていきましょう。

第2章では、私たちが最も重視している「体験学習」の本質に迫ります。単に知識を頭に入れるだけの勉強と、身体を動かして一生モノの知恵にする学びには、どのような違いがあるのでしょうか。

第2章：体験を「知恵」に変える教育手法

1. 「知識学習」と「体験学習」の決定的違い

世の中にある多くの「教え」は、あらかじめ用意された正解を覚える**「知識学習」**に偏っています。しかし、ブッシュクラフトや防災のように「現場で生き抜く力」が求められる分野では、それだけでは不十分です。

まずは、以下の比較表を見てください。これが私たちの講座が目指している教育のスタイルです。

【比較表】二つの教え方の違い

項目	知識学習	体験学習
目的	既知の情報を知る	学び方を学ぶ
態度	聞く	疑問を持つ
先生の役割	一方的	問い掛け、聴く
雰囲気	静か	動と静
答え	先生が持っている	一緒に作る
使うもの	個人の力	グループの力
大切なこと	暗記	振り返り

「知識学習」では、先生や教科書が正しいという前提で、「なぜ自分は理解できないのか？」という視点で学びます。一方で「体験学習」は、**「疑問を持つこと」**からすべてが始まります。講師は答えを教えるのではなく、問いかけを通じて受講生と共に答えを作っていく存在なのです。

2. 真の目的は「学び方を学ぶ」こと

体験学習の真の目的は、単に「火が起こせるようになること」ではありません。それを通じて**「学び方を学ぶ（Learning How to Learn）」**ことにあります。

講師がいなくても、自分自身で問題を解決し、成長し続けるための「OS（基本ソフト）」を受講生の中にインストールすること。それが私たちの目指す教育です。この「OS」が起動していれば、たとえ火起こしを通じて学んだことでも、人間関係や仕事のトラブルといった全く別の分野に応用できるようになります。

3. 学びを加速させる「体験学習の循環過程」

体験をただの「思い出」や「遊び」で終わらせず、「知恵」へと昇華させるためには、以下のサイクルを回す設計が必要です。

1. **体験**：非日常の環境で実際にやってみる（例：ナイフで木を削る）。
2. **指摘（現状確認・意識化）**：どんなことが起こっていたか、自分の内面（イライラ、焦り）も含めて観察する。
3. **分析（現状・要因）**：「なぜ削りすぎたのか？」「なぜ上手くいったのか？」という理由を深く掘り下げる。
4. **仮説化（目標設定・応用）**：「次は角度を変えてみよう」という改善策や新しいルールを立てる。
5. **日常化**：学んだことを非日常の場に留めず、日常生活で試してみる。

すべての学びのゴールは、この**「日常化」**にあります。非日常の体験を通じて日常を豊かにし、人生を変えていくことこそが、講座を開催する真の意味なのです。

【コラム：現場の知恵②】靴下とシーチキンとブッシュクラフト

ブッシュクラフトを学んだある受講生は、日常の意外なところでその学びを実践しています。

以前の彼女は、「洗濯した靴下のペアを探して揃える」という家事にストレスを感じていました。しかし今は、すべての靴下を同じ柄の大量生産品に揃えています。どれを手にとってペアになるので、探す手間がゼロになったのです。

また、焼きそばを作ろうとして肉がないことに気づいた時、以前なら「買いに行かなきゃ」と焦っていました。でも今は、「代わりにシーチキン缶があるじゃないか」と、手元にある資源を眺める余裕が生まれました。

「これじゃなきゃダメ」という思い込みを捨て、今そこにある資源で代用する。

この日常の小さな工夫こそが、ブッシュクラフト的な「生きる力」の第一歩です。非日常の森で培った「何とかなる」という自信が、彼女の日常（家事や育児）を確実に楽に、そして豊かに変えていったのです。

4. 「講師」と「ガイド」の決定的な違い

受講生を自立に導くために、私たちは「ガイド」ではなく「講師」としての立ち位置を明確にする必要があります。

- **ガイド**：不足している力を補い、安全にその場を「楽しませる」。目的は快適な体験そのものです。
- **講師**：受講生が自分の力でできるよう、自立を支援する。目的は受講生の「独り立ち」です。

受講生が「先生、やってください」と言ってきたとき、手を出して解決するのがガイドであり、見守りながら「どうすれば良いと思う？」と問いかけるのが講師です。

5. 【ワークシート】あなたの体験を「知恵」に変える練習

これまでのあなたの経験を、体験学習のサイクルに当てはめてみましょう。

(ワークシート) 体験学習を振り返る

実習：あなたが最近経験した「小さな挑戦」を一つ選んでください。

1. **【体験】** 具体的に何をしましたか？
2. **【指摘】** その時、数秒間に自分自身と話していたことは何ですか？
3. **【分析】** その時の行動の理由は、今振り返ると何だったと思いますか？
4. **【日常化】** この気づきを、明日からの生活（家事、仕事、人間関係）にどう活かしますか？



講師としての役割は、受講生の中に「自ら学ぶ力」というエンジンを積み込むことです。第3章では、そのエンジンを動かすための「燃料」となる、一瞬で信頼を築く**ファシリテーション技術**について学びます。

第3章では、受講生が心を開き、自分から進んで学びの冒険に踏み出すための「場のデザイン」について詳しく解説します。どれほど優れたカリキュラムを準備しても、講師と受講生、あるいは参加者同士の間に関係がなければ、学びは表面的なもので終わってしまいます。

第3章：一瞬で信頼を築くファシリテーションの極意

1. ファシリテーションとは「先導役」である

ファシリテーションという言葉は、最近ではビジネスの会議などでもよく使われますが、私たちの講座においては**「先導役」**を意味します。講師は単に知識を教える「先生」である以上に、受講生を安全に、かつ刺激的な気づきの場所へと導くガイドのような存在であるべきです。

そのために最も重要なのが「場（雰囲気）」作りです。人は、その場の空気に合わせて自分の振る舞いを無意識に探ります。講師の仕事は、受講生が「ここなら自分を出しても大丈夫だ」と思える安心な空気を作り出すことから始まります。

2. 非言語で伝える「ウェルカム」の技術

信頼関係は、言葉を交わす前の「第一印象」から築かれます。

- **笑顔とアイコンタクト**：笑顔で迎えることは鉄則ですが、目の使い道にもコツがあります。
- **フォトフォーカス（広い視界）**：誰か一点を凝視するのではなく、学校の音楽室にある作曲家の肖像画のように、視界をぼんやりと広く取って全員を視界に収めます。これにより、受講生は「自分が見守られている、見てくれている」という感覚を抱き、承認された気持ちになります。
- **名前を覚える魔法**：可能な限り、早い段階で受講生の名前を覚え、名前呼びかけます。名前を呼ばれることは、一人の人間として認められたという強いメッセージになります。

3. 脳をポジティブに書き換える「YESセット」

受講生が講師の言葉を素直に受け取れる状態にするための強力なテクニックが**「YESセット」**です。これは、相手から3回以上の「はい（YES）」を引き出すことで、脳を肯定的な受け入れモードにする方法です。



【演習】 はじまりの挨拶

講座の冒頭で、受講生が否定できない「事実」を積み重ねて挨拶を構成します。

「おはようございます」 (YES!)

「『〇〇教室』へようこそ。講師の〇〇です」 (YES!)

「今日は〇月〇日、〇曜日ですね」 (YES!)

「ここ〇〇の会場に、〇名の方が集まってくださいました」 (YES!)

「今日はこの仲間と、〇〇について学んでいきましょう！」 (YES!)

このように事実に基づく問いかけを繰り返すと、受講生は無意識のうちに「この講師の言うことは正しい（受け入れても大丈夫だ）」と脳が判断し、学びの準備が整います。

4. 心理的安全性を担保する「グランドルール」

自由な発言や挑戦を促すためには、逆に明確な「お約束」が必要です。これが、その場の「態度」を決定づける**「グランドルール」**です。



私の講座では、いつも以下の3つを提示し、全員の同意を得るようにしています。

1. **ありがとう**：誰かが発言した時、まずはその存在と発言に感謝する。
2. **受け取る**：自分と違う意見が出て否定せず、「そういう見方もあるのか」と一旦受け取る。
3. **口外しない**：この場での体験やプライベートな話は外に漏らさない（守秘義務）。

このルールがあるからこそ、人は安心して「失敗」や「迷い」をさらけ出すことができ、それが深い学びに繋がります。

【コラム：現場の知恵③】「相槌を打たない上司」から学んだこと (受講生の声)

私は役所での経験を通じて、コミュニケーションにおける「受容」の重みを痛感しました。私の直属の上司は、部下が話をしてしても全く相槌を打たず、情報共有も「必要なら自分から取りに来い」という非常に閉鎖的なスタンスでした。

その結果、何が起きたか。部下たちは「どうせ言っても無駄だ」と口を閉ざし、組織のパフォーマンスは劇的に落ち、現場は常に凍りついたような空気になりました。

講師として場に立つ時、私はあの上司を最大の「反面教師」にしています。相手の話を100%の相槌で受け止める。それだけで、参加者は自分の価値を確信し、学びのスイッチを自ら入れてくれるのです。

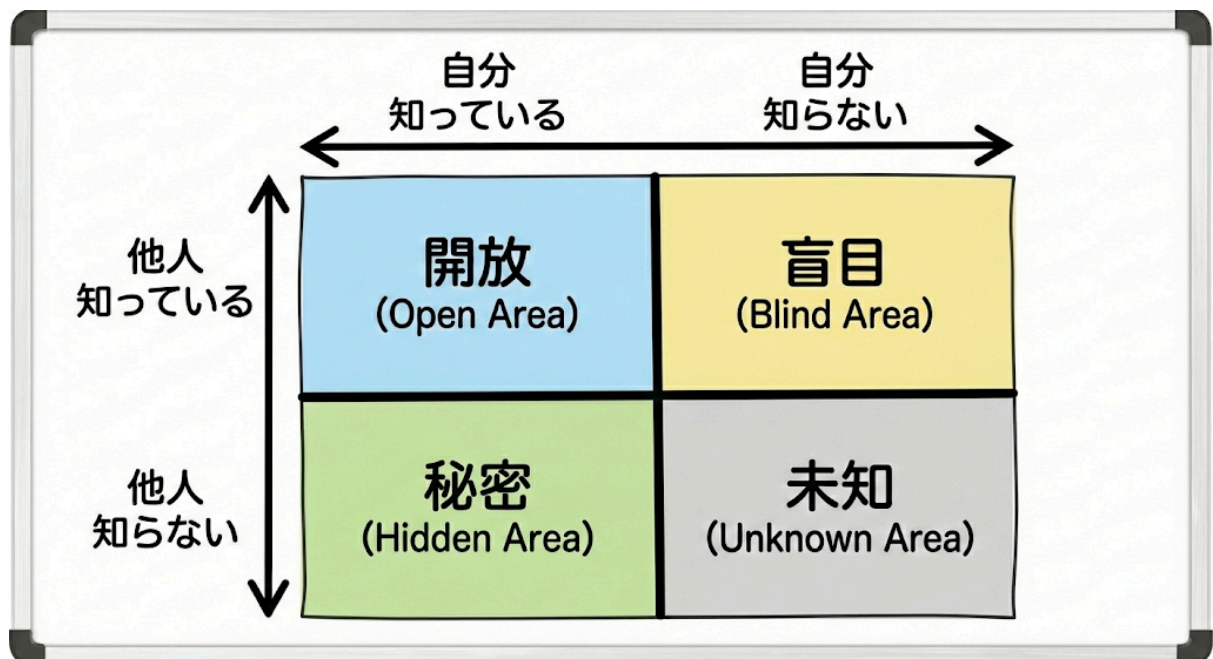
5. 共感を作る「ペーシング」と「おうむ返し」

相手に「この人は分かってくれている」と感じてもらうには、リズムを合わせる 것이重要でです。

- **ペーシング（ペースを合わせる）**：相手が早口なら自分も少し早めに、ゆっくりなら自分もゆったりと話します。声の調子や感情、リズムを合わせることで、波長が同調してきます。
- **おうむ返し（ミラーリング）**：相手が発した言葉の「事実」と「感情」をそのまま返します。
 - 受講生：「雨が降ってきて大変でした」
 - 講師：「雨が降ってきて、大変だったんですね」
- **YES ANDの姿勢**：意見が違っても「いや～そうじゃなくて…」と否定せず、「なるほど、そうなんですね。それで…」と一度受け取ってから、自分の言葉を繋げます。

6. 自分を広げる「ジョハリの窓」

講師は、受講生が「自分も知らない自分（可能性）」に気づく手助けもします。



- **盲目の領域（自分は知らないが他人は知っている自分）**：例えば、「あなたのおにぎりの握り方は、とても温かみがあって素敵ですね」と他者から言われることで、自分にとっては「当たり前」だったことが、実は「特別な才能（資源）」であったと気づくことができます。
- **グループの力を使う**：フィードバックを送り合うことで、この「盲目の領域」を「開放された領域」へと広げていきます。これが自己成長の瞬間です。

【ワークシート】場作りの振り返り

これまでのあなたのコミュニケーションを振り返り、講師としての「あり方」をイメージしてみましょう。

(ワークシート) 主催者の意図を想像する

質問：あなたがこれまでに参加した場所で、信頼できると感じた人の特徴は何でしたか？

(例：いつも笑顔だった、自分の名前をすぐに呼んでくれた、否定せずに話を聴いてくれた.....)



質問：あなたが講師として立つ時、どのような「グラドルール」を提示したいですか？



講師自身の心がけとして大切なのは、**「自分の力と場の善意を信頼する」**ことです。緊張しても構いません。受講生と共に、その時、その場所でしか生まれない「意味のある出会い」を大切に育んでいきましょう。

第4章では、この信頼の土台の上で、いよいよブッシュクラフトの具体的な「生きる力」をどう伝えていくか、そのエッセンスを学びます。

第4章では、ブッシュクラフトの具体的な技術を通じて、私たちが受講生に本当に伝えたい「生きる力」の核心に迫ります。技術を教えることはあくまで「手段」です。その体験の先に、どのような哲学や日常への応用があるのかをデザインするのが講師の役割です。

第4章：ブッシュクラフトに学ぶ「生きる力」のエッセンス

1. ブッシュクラフトを再定義する

一般的にブッシュクラフトと言うと、「過酷な環境でのサバイバル」をイメージする人が多いかもしれませんが、私たちの講座における定義はもっとシンプルで温かいものです。

「そこにある自然から、何か一つでも素材を取り入れたキャンプをすれば、それはブッシュクラフトである」

森は私たちを拒絶する場所ではなく、必要なものを与えてくれる存在です。その恵みを受け取るための「知恵」を身に付けることこそが、依存から脱却し、自分の足で立つ「生きる力」に直結するのです。

2. 五感を取り戻す「感覚瞑想」

講座の冒頭で行う「感覚瞑想（五感を使った瞑想）」には、実は科学的な意図が隠されています。

- **森のリズムへの同調**： 普段、人工的なノイズに囲まれている私たちの感覚は閉じています。五感を開くことで、自然界のリズムに自分をチューニングします。
- **危険回避能力の向上**： 集中しながらも周囲の鳥の声や風の変化に気づく状態（フォトフォーカス）を作ることで、野外での安全管理能力を高めます。
- **リラックスと集中**： 参加者の緊張をほぐす最高のアイスブレイクになります。

3. 命を守る優先順位「サバイバル五要素」

災害や遭難といった非常時、私たちの時間は限られています。何から手をつけるべきか迷うことは「死」に直結します。そこで教えるのが**「3の法則」**です。

1. **空気（確保できないと3分で限界）**
2. **シェルター（過酷な環境では3時間で低体温症のリスク）**
3. **水（3日飲まないと命の危険）**
4. **火（暖を取る、水を殺菌する、10日間の気力を維持する）**
5. **食（3週間食べなくても生きられる場合がある）**

大切なのは「やり方」の順番ではなく、**「確保すべき目的」**の順番であることを受講生に叩き込むことです。

4. 各要素に込める「講師のメッセージ」

シェルター：科学的な「心地よさ」の選択

体温を奪われる4つの経路（伝導、対流、発散、熱放射）を教えます。単に布を張るのではなく、地面の湿気や風向きを読み、「体感として心地よい場所」を自ら選ぶ感覚を養います。

ナイフ：道具を作る喜びと「責任」

ナイフは最初の石器であり、すべての道具の母です。

- **責任**：身体能力を拡張する力を持つ一方で、命を奪う危険もあります。特に太い血管が通る「デストライアングル（内股の三角形）」を傷つける怖さを正しく伝えます。

火：火を「育てる」親の視点

火は「人が作り出せる太陽」です。

- **教え**：焚き火は赤ちゃんを育てるのと同じです。「おっばい（着火剤）」「離乳食（細い枝）」「ご飯（太い薪）」と順番に与え、目を離さず、灰になって土に還るまで責任を持つ。このプロセスを通じて、受講生は「命を扱う責任感」を学びます。

水：自然の浄水システムへの感謝

泥水をろ過して沸騰させる体験を通じ、森自体が巨大な浄水器であることを学びます。人が機械を使わなくても飲める水を作ってくれる森への気遣いを育むことが、真の防災教育となります。

【コラム：現場の知恵④】シーチキン缶は、最後のお楽しみ

災害時に役立つ知識として、私はよく「シーチキン缶ランプ」を紹介します。缶に穴を開け、芯を立てて火を灯せば、中の油が燃料になります。

しかし、本当に面白いのは火が消えた後です。油が程よく抜けたツナは、焼けて香ばしくなり、実は驚くほど美味しいのです。受講生たちはこの「お楽しみ」があるだけで、非常時の知識をワクワクしながら吸収してくれます。

5. 【ワークシート】技術を「自分の言葉」に変換する

あなたが受講生に技術を教える時、その裏側にどんな想いを込めたいですか？

(ワークシート) ブッシュクラフトのエッセンスを抽出する

質問：あなたが（火やナイフを通じて）本当に受講生に手に入れてほしいものは何ですか？

（例：不登校の親御さんへ「完璧でなくていい、今ある資源で火は灯る」という安心感を伝えたい）



質問：あなたの講座を受けた後、受講生の日常はどう変わってほしいですか？

（例：家事で行き詰まった時、「代用できるもの」を探すゆとりを持ってほしい）



ブッシュクラフトのエッセンスは、野外だけで完結するものではありません。第5章では、これらの深い学びを安全に提供するための、講師としての「実務」と「リスク管理」について解説します。

第5章では、講座のクオリティを支え、受講生の安全を守るための「実務」と「リスク管理」について解説します。どれだけ優れたカリキュラムを設計しても、会場選びや事前の連絡、万が一の備えが疎かであれば、受講生は深い学びに集中することができません。講師が「裏舞台」を完璧に整えることは、受講生の脳を「安心・安全（脳幹）」モードに導くための不可欠な仕事です。

第5章：失敗しない講座運営の「裏舞台」

1. 「学びの質」を左右する会場選定と手配

ブッシュクラフトや防災の講座において、会場は単なる場所ではなく、重要な「教材」の一部です。

① 場所選定のチェックポイント

- **管理の有無**：キャンプ場や公園（管理あり）か、山林、河原、私有地（管理なし）か。管理されていない場所は自由度が高い反面、すべての責任が主催者に帰属します。
- **火の扱い**：直火が可能か、焚き火台が必要か。灰の処理はどうするか。
- **資源の状況**：ワークで使う「枝」が現地で拾えるか、タープを張るための「ペグ」が打てる土壌か。
- **インフラ（脳幹への配慮）**：トイレ、水道、駐車場の有無。特にトイレの清潔感は受講生の安心感に直結します。
- **雨天対策**：屋内施設が併設されているか、あるいはタープで凌げる規模か。

② 場所の手配と関係作り

- **予約と規定**：管理施設の場合、予約開始日やキャンセル規定を把握します。
- **山主さん・地権者との信頼**：山林を借りる場合はマメに連絡を取り、車の進入や採取の許可を得ます。原則として「使った痕跡を残さない」ことが鉄則です。
- **消防署への届け出**：焚き火の煙を見て近隣住民から通報されるのを防ぐため、事前に消防署へ一報（「火災とまぎらわしい煙等を発する行為」の届出）を入れておくのがプロの流儀です。

2. 万が一の備え：保険と救命救急

講師には、受講生の安全を守る「引率者」としての重い法的・道義的責任が伴います。

① 保険の加入

- **傷害保険**：受講生自身の怪我に備えます。一泊二日で一人350円程度から加入できるもの（例：松本市のあづさ総合保険など）があります。
- **賠償責任保険**：万が一、講師の過失で怪我をさせた場合に備えます。高額な場合もありますが、仕事として継続するなら検討すべき項目です。

② 野外救急（WMA）の知識

キャンプ場や里山では、救急車の到着までに時間がかかります。

- **緊急連絡先の把握**：休日・夜間の当番病院を必ず事前に調べておきます。
- **法的な責任**：有料・無償を問わず「引率」という立場をとる以上、一定レベル以上の対応（野外救急法 WMAなどの受講）が求められます。
- **講師の規律**：いかなる緊急事態にも正常に対応できるよう、講座期間中の講師の飲酒は禁止です。

参考：野外救急法（WMA） <https://www.wmajapan.com/>

3. スタッフ管理と組織作り

チーム運営の肝は、情報の非対称性をなくす**「情報共有」**にあります。

- **配置基準**：受講生5人（または5組）につきスタッフ1名が、深い学びを提供できる限界値です。
- **共通認識**：設計書を全スタッフで共有し、「今回のゴール」を一致させます。
- **役割の明確化**：専門家、見習い、先輩（ロールモデル）、雑用（運営サポート）など、各自のレベルに応じた役割を割り振ります。

4. 不安を解消する「事前の案内」

受講生は当日まで多くの不安を抱えています。案内は、申し込み時、1週間前、2～3日前の計3回行うのが理想です。

- **伝えるべき項目**：服装、持ち物、日時、交通手段、集合・解散場所、キャンセル方法、荒天時の対応。

【コラム：現場の知恵⑤】 変わりゆく地域の祭りと「多文化共生」のリアル（受講生の声）

私は市役所での勤務を通じて、地域の変化を肌で感じています。最近の夏祭りでは、自治会の出店よりもキッチンカーや外部の業者が増え、客層もパキスタンなど海外から来た若者が集団で楽しむ光景が当たり前になりました。

ここで講師として考えたいのは「多文化共生」という言葉の裏側です。相手に合わせるだけでなく、地域の慣習（例えば山火事の歴史からくる火への敏感さ）をどう守り、どう伝えていくか。異なる文化や背景を持つ人々が同じ場所で安全に過ごすためには、より綿密な「共通認識作り（情報共有）」と「ルール（グランドルール）」の提示が不可欠な時代になっています。

5. 道具類：意図に基づく管理

- **体験重視**：全てこちらで用意し、手軽さを演出する。
- **講習重視**：自宅でも続けられるよう、受講生に持参してもらう（選び方のアドバイス含む）。
- **予備の重要性**：忘れ物や使いづらい道具を持ってくる人のために、必ず貸出用の予備を用意しておきます。

【ワークシート】講座開催の裏側をデザインする

あなたがこれから開催したい講座を一つ選び、実務的な準備項目を洗い出してみましょう。

講座運営のチェックリスト

質問：講座開催にあたって、あなたが準備しておくべき項目を書き出そう。

- 会場：
👉 _____
(例：〇〇河原の利用申請、トイレの清掃確認)
- 安全：
👉 _____
(例：一泊二日保険の加入、近くの当番医の把握)
- 案内：
👉 _____
(例：1週間前のリマインドメール作成、服装の注意点送付)
- 道具：
👉 _____
(例：メタルマッチ予備5本、シーチキン缶の洗浄)
- その他：
👉 _____

準備という「裏舞台」が整って初めて、講師は「表舞台」で受講生の心に火を灯すことができます。次章はいよいよ、受講生の変化をデザインする**「講座設計」**の核心に入ります。

第6章では、これまでの学びをすべてつぎ込み、あなただけのオリジナル講座を形にしていきます。この章を読み終える頃には、あなたの頭の中にある「伝えたいこと」が、具体的な「講座の設計図」へと進化しているはずです。

講師になるための第一歩は、完璧な技術を身につけることではなく、目の前の誰かのために「場を設計する」と決めることです。さあ、ペンを持って、一緒に「魔法の設計図」を描き始めましょう。

第6章：実践！あなたの講座を設計する

1. 相手の心に潜り込む「ヒアリング」

良い講座は、講師の「伝えたいこと」からではなく、受講生の「困っていること」や「なりたいたい姿」から生まれます。まずは、自分自身、あるいは想定する依頼主に対して、以下の**「ヒアリングシート」**を使って徹底的に問いを立ててみましょう。

【ワークシート】ヒアリングシート（自分への問いかけ）

- 【誰に（対象者）】：
 - 参加者はどんな人ですか？年齢や人数、彼らが抱えている「悩み」や「こうなりたいという望み」は何でしょうか？
 - 📝 _____
- 【何を（提供する価値）】：
 - 講座が終わった時、受講生には何を手に入れてほしいですか？その先にどんな「人生の可能性」が広がっていますか？
 - 📝 _____
- 【具体的に何を（内容）】：
 - 具体的に何をしてほしいと言われていませんか？（例：火起こし、ナイフワーク、または不登校の親同士の対話など）
 - 📝 _____
- 【お金と協力者】：
 - 必要な費用（材料費、会場費）はいくらですか？協力してくれるスタッフや場所は確保できていますか？
 - 📝 _____

2. 変化のデザイン「黄金のテンプレート」

ヒアリングで「種」が集まったら、次はそれを受講生の変化という「物語」に紡いでいきます。ここで使うのが、もっとも強力なツール**「黄金のテンプレート」**です。

（「黄金のテンプレート」は、巻末のワークシート集にあります）

以下の順番で埋めていくのがコツです：

1. **受講前の状況**：不安や悩みを抱えている、現在の参加者の姿をリアルに想像します。

2. **修了後の可能性**：「これなら自分にもできる！」と、受講生が自信と希望に満ちあふれた未来の姿を描きます。
3. **受講生がすること・心の声（下半分）**：第2章で学んだ「体験学習のサイクル（体験→指摘→分析→仮説）」を、どのタイミングで、どんな気持ちで体験してもらうかを書き込みます。
4. **主催がすること（上半分）**：その変化を支えるために、あなたはどんな声かけをし、どんな小道具（第1章の脳への配慮：空調、お菓子など）を準備しますか？

3. 実務を形にする「WS設計書」

物語が描けたら、いよいよ当日の「台本」となる**「ワークショップ設計書」**に落とし込みます。

（「ワークショップ設計書」は、巻末のワークシート集にあります）

【ワークシート】WS設計書の項目

- **テーマ・目的**：この講座を一言で言うと？受講生の自立（講師としての役割）をどう支えますか？
- **スケジュール**：
 - **導入（30分）**：お出迎え、YESセットでの挨拶、グラドルールの共有。
 - **メイン実習（1～2時間）**：実際にやってみる（ナイフ、火、対話など）。
 - **振り返り（30分）**：気づきを言葉にし、日常へと橋渡しする。
- **持ち物・事前準備**：忘れ物はないか？予備の道具はありますか？

4. 最初の一歩は「小さな冒険」から

「完璧な設計図ができないと開催できない」と足が止まってしまうのが一番もったいないことです。現実には、動くことでしか変わりません。まずは**「小さな冒険」**から始めましょう。

- **YouTubeで話してみる**：自分の想いをカメラに向かって2～3分喋るだけで、それは立派なアウトプットです。
- **身近な人にトライアル**：家族や友人を相手に、15分だけのミニ体験会をやってみましょう。そこで得た「相手の反応」こそが、あなたの設計図を磨き上げる最高の教科書になります。

【ワークシート】あなたの「最初の一歩」宣言

質問：未来の可能性へ向かって、今すぐできる具体的なアクションを一つ書き出しましょう。



第7章：価値を届け、持続可能な活動にする「ビジネスの極意」

1. 相手の心を動かす「最強のチラシ作り」

チラシや募集ページは、受講生にとっての「招待状」です。単なる告知ではなく、手にとった人が「これは自分のための講座だ」と感じる設計が必要です。

- 「Before」と「After」を視覚化する：第6章の黄金のテンプレートで考えた「受講前の悩み」と「修了後の可能性」を、言葉と写真で明確に示します。
- ターゲットに響く言葉選び：「かつての自分」が悩んでいた時に、どんな言葉をかけてほしかったかを思い出してください。その共感の言葉こそが、最強のキャッチコピーになります。
- 「小さな冒険」へのハードルを下げる：最初の一步を踏み出しやすいよう、当日の流れや持ち物、安全管理への取り組みを丁寧に記載し、参加者の不安を取り除きます。

2. 価値に見合った「値段の付け方」

多くの新人講師が「自分なんかがお金をもらっていいのか」と悩み、安すぎる価格を設定して疲弊してしまいます。しかし、価格設定はあなた自身の価値を認めるプロセスでもありません。

- 「時間」ではなく「価値」に値段をつける：受講生がその講座を通じて手に入れる「安心感」や「日常の改善」、そして「未来の可能性」に対して対価をいただくという考え方を持ちましょう。
- 二者の合意がすべて：価格に絶対的な正解はありません。あなたが提供する価値に納得し、受講生が「その金額を払ってでも受けたい」と合意すれば、それが適正価格です。
- プロとしての品質維持：適切な報酬を得ることで、道具の整備や自分自身の学び（野外救急の資格維持など）に投資でき、結果として受講生により高い品質の学びを還元できるようになります。

【コラム：現場の知恵⑥】 1,000円から始める「信頼の積み重ね」

最初から高額な受講費を設定する必要はありません。まずは自分が「これなら自信を持って提供できる」と思える範囲からスタートしましょう。私も最初は小さな体験会から始めました。そこで得た受講生の「火がついて嬉しい!」「日常の見方が変わった」というリアルな声（フィードバック）こそが、あなたの次なる講座の価値を高め、適切な価格へと引き上げてくれる「信頼の証」になります。

3. 【ワークシート】あなたの講座を「商品」にする

チラシのラフ案と、最初の受講費をシミュレーションしてみましょう。

(ワークシート) チラシと価格の設計

1. あなたの講座を一言で表すキャッチコピーは？（例：不登校の悩みを「火」で溶かす。親子で学ぶ自立への第一歩）



2. 最初の「小さな冒険（トライアル）」の受講費はいくらにしますか？ 🏹 参加費：_____円（理由：_____）

3. 集客のために、どこに、誰に向けて発信しますか？ 🏹 （例：地元の児童館にチラシを置く、YouTubeで実験動画を公開する）



おわりに：あなたの価値が誰かの道を照らす

ブッシュクラフトの設計図を手に、講師としての旅を始めるあなたへ。

あなたが自分の価値を認め、勇気を持って価格を設定し、心を込めてチラシを書くとき、その姿勢そのものが、受講生に「自ら考え、行動する」ことの大切さを教える強力なメッセージとなります。

ブッシュクラフトの知恵も、人間関係の悩みへのアプローチも、その根底にあるのは**「自律的に考え、行動し、日常をより良くしていく力」**です。

あなたが講師として設計したその「場」は、受講生にとって単なるお遊びではなく、人生の可能性を再発見する聖域となります。あなたが自分の価値を認め、一歩踏み出すとき、その光が必ず誰かの道を照らすことでしょう。

ここにある設計図を携えて、あなたの「生きる力」を世界に届けていってください。応援しています。

暮らしと循環のデザイン

<https://lifedesign.wagamamalive.com/>

(ワークシート)

講座を振り返る

<知って申込みまで>

<受講前当日まで>

<受講当日 修了後>

④すえなみ（主催）がしたこと

-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

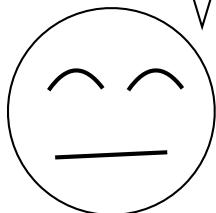
③自分（受講生）がしたこと、心の声

-
-
-
-
-
-
-

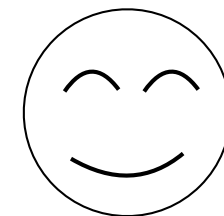
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

①何故今の状況を変える必要があったのか。



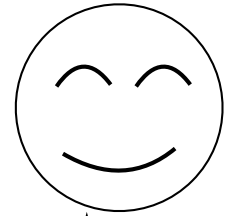
②修了後、自分の人生にどんな可能性が生まれたのか。



(ワークシート)

資源マップ

資源：学んだこと、経験、知識、技術、
持っている物（人の繋がり、金、土地など）



改めて
気付いたこと

資源	資源	資源
.

(ワークシート)

ヒヤリングシート

スタッフ 協力依頼	事前準備	何を 手に入れて 欲しいのか	参加者は顔見知り？ 初対面？どんなモチベーショ ン？	誰に 参加者、人数 年齢、 どんな悩み、 望み
	準備する物、会場、設備	その先に広がる 可能性	具体的に何をして欲しいのか (火？水？)	
経費、費用		売上予想 報酬額、予算		

(ワークシート)

講座設計 黄金のテンプレート

<講座開始>

<講座中>

<講座終わり>

④主催がすること

-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

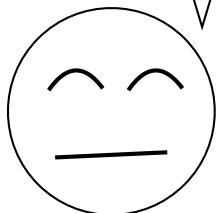
③受講生がすること、心の声

-
-
-
-
-
-
-

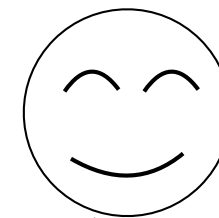
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

①受講前の
状況



②修了後、
自分の人生
にどんな可
能性が生ま
れたのか。



(ワークシート)

〇〇〇〇ブッシュクラフトスクール Ver.1 20 / / _

_____WS 設計書 (20 年 月 日)

テーマ：

WSの目的：

講師、スタッフ：

参加者持ち物：

依頼内容：

場所：

御社での事前準備：

弊社での事前準備：

スケジュール

分前～

時 分から

時 分から

時 分まで

分予定

準備			片付け