

京っこトレイル2015

IN 大原戸寺～鞍馬

活動日時：A…11月14日（土）

B…11月15日（日）わらべの『わ』と合同開催

活動プログラム：

午前	集合・移動	おはよう！今月は半年ぶりの登山です。前回のゴール「大原戸寺」から「鞍馬」まで進んでいこう。どちらも有名な紅葉スポットだよ。歩きながら秋の自然も楽しんじゃおう！
	登山スタート	今回の登山では、一瞬一瞬の自分の気持ちの変化を『プラス』と『マイナス』のカードを使って表現していこう！どんなときに気持ちが変わっているだろう？上り坂がしんどいからマイナス。坂を上りきって嬉しいからプラス。途中の振り返りポイントで自分の気持ちが変わった理由を言葉にして、みんなに知ってもらおう！
午後	昼食	昼食ポイントに到着！お腹が減ったから『マイナス』な気持ちだったけど、美味しいお弁当を食べたから『プラス』な気持ちになったね。午後からはとても急な坂道が待っているよ。気持ちはどう変化するかな？
	ゴール	午後からはカードを使わずに進むよ。そして振り返りポイントでは“友達の気持ち”を考えていくよ。発言や行動、表情に注目してみると友達の気持ちが少しずつ見えてきたね。
	振り返り まったね～	今日はたくさんの気持ちの変化とその理由について考えることが出来たね。次回からはカードがなくてもその変化に気付けるといいね。また一緒に活動しようね！まったねえ～！



<全体感想>

今月は天候の影響でA日程は参加者が2名、B日程はわらべの『わ』と合同開催とイレギュラーな活動となりました。どちらの日程も朝の全体集合では戸惑う様子が見られましたが、活動を通して仲良くなり良い刺激を与えていました。今回の登山では“気持ちの変化とその理由”について考え感じながら進んでいきました。京っこメンバーもわらべメンバーも4月に比べ、自分の気持ちを伝える力は確実に成長しています。「友達に伝えるように…」と言葉を選び話す姿も以前より多く見られます。そこで次のステップとして“友達の気持ちを知る”ことに挑戦しました。午前中はプラスマイナスのカードを見ることで友達の気持ちを知ることが出来ました。しかし午後からは、カードがない状態で友達の気持ちを感じなければなりません。目に見えない気持ちを感じることは難しいですが、発言や行動、表情など一緒に活動する中で気持ちを知るヒントはたくさんあります。そのことに気づき、友達の気持ちを知ろうと注目したことでいつも以上に仲が深まっているように感じました。これからの活動でも友達に注目するきっかけをたくさん取り入れていきたいと改めて感じました。（生本 ひろみ）