

国際匂いのLミニユット

2025年6月10日

10時06分

呼吸して、感じて、書いて

感覚的で詩的な体験

全世界の誰でも参加可能。

作家**マチュー・シモネ Mathieu Simonet **のアイデアから生まれました

プロトコル

とてもシンプルで、数分しかかかりません

- 1 次の6月10日、午前10時06分には外に出て、この体験を始められるようにしてください。
- 2 ゆっくりと歩きながら、自分の呼吸に集中します。静かにしてください。
- 3 鼻が匂いを感知した瞬間に立ち止まってください。どんな匂いでも構いません。それは心地よいものでも、不快なものでも、強くても、かすかでも、長く残るものでも、一瞬のものでも構いません。
- 4 目を閉じて、何も考えないようにします。その匂いだけに意識を集中させてください。記憶に留め、その匂いを表す言葉を探してみましょう。
- 5 そして、ペンを取り出しましょう！ 白い Bristol (10×15cmサイズ) に、その匂いを日本語またはご自身の母語で自由に表現してください：感覚、連想、感情、形容詞、思い出など...短くても長くても構いません。完全に自由です。
- 6 Bristolの裏面には、お名前と年齢、観察を行った場所の住所（おおよそでも可）をご記入ください。匂いのLミニユット国際匂いのLミニユットの活動についての情報を受け取りたい場合は、ご連絡先をお書きください。
- 7 できるだけ早く、可能であれば6月17日までに、以下の住所までテキストをお送りください：

Atmo Normandie, 3 place de la Pomme d'Or, 76000 Rouen, France

7歳から107歳まで、世界中のすべての人へ開かれています！

体験について

準備

- 1 匂いの観察を行う場所と、超えてはいけない範囲（たとえば学校の中庭や近くの公園など）を事前に決めておきましょう。
- 2 この「匂いの探索エリア」は、参加者がそれぞれ自分の感覚体験を妨げられることなく行える広さでありつつ、特に子どもたちが参加する場合には、監督者が全員を見守れる程度に限定されている必要があります。
- 3 この体験は、個々に、数メートルの間隔を空けて、静かに行わなければならないことを強調してください。他人の影響を受けず、集中力を妨げないためです。
- 4 外に出る前に、グループにこのプロトコルをしっかりと説明する時間を取りましょう。全員が理解しているか確認してください。これは科学的でもあり、芸術的な体験であることを伝えてください。

5 子どものグループであれば、「ミニユット」を一人ひとりが演じる短い劇のように紹介することができます。

他の子どもたちから距離を取り、静かに歩きながら役割を果たす...など。

子どもたちに安心感を与え、採点はなく、正解・不正解もないことを伝えてください。bristolに綴りの間違いがあっても評価に影響しません。

- 6 外に出る前にブリistolを配布します。全員がペンを持ち、可能であれば屋外で書きやすいように下敷きなども準備してください。天候に応じた服装を忘れずに。
- 7 観察場所へグループで移動する時間を十分に取り、10時06分ちょうどに体験が始められるようにしましょう。

先生やファシリテーターの皆さんへ

以下のガイドをダウンロードできます：

'Introduction à l'olfaction'
(フランス語のみ)



実施の流れ

- 1 開始時刻（10時06分）を明確にするために、ベル、ホイッスル、スマートフォンの音楽などの合図を使うとよいでしょう。これにより儀式的で集中しやすい雰囲気になります。
- 2 体験は長引かせないようにしましょう。提案として、10時15分に第2の合図で終了とします。
- 3 何も匂いを感じなかった場合は、ブリistolに「無」と書いてもらいます。科学的には「ゼロ」という結果も立派な成果であることを伝え、それを尊重してください。

4 体験を共有するために、グループで集まりテキストを声に出して読み合うのもおすすめです。自分のテキストでも、他の人のものでも構いません。感動の瞬間が生まれるでしょう。

5 先生方も、白いブリistolでの参加だけでなく、体験全体に対する自身の観察を、色付きのブリistolに記録することができます（例：このアトリエの進行方法、グループの反応など）。



詳細は atmonormandie.fr にて

お問い合わせは mio@atmonormandie.fr または電話 +33 2 35 07 94 30 まで