

展示によるネイチャーポジティブ啓発の事例

ECOM駿河台で「北海道から沖縄まで池の水100回抜いて分かったこと」展示開催

KAIBORI

100

IKENOMIZU

NPO birth × ECOM 駿河台

2026年5月11日～6月26日まで、ECOM駿河台で「北海道から沖縄まで池の水100回抜いて分かったこと」企画展示を開催。本冊子では展示の様子をご紹介します！



目次 INDEX

01	水を抜くと、見えてくる	02
	外来種が多すぎる！？危機的状况	03
	池は地域社会を映す鏡だった！	04
02	そもそも、かいぼりとは？	05
	かいぼりのこれまでとこれから	06
	かいぼり作業の流れ	07
	かいぼりで見つけた生き物たち	08
03	今こそネイチャーポジティブ	09
	みんなでポジティブアクション！	10
	NPO birth がつなげる ネイチャーポジティブの輪	11
	展示風景	12

はじめに

水を抜くと、見えてくる

池の水を抜く「かいぼり」を、
私たちNPO birthはこれまでに100回行ってきました。

その現場で見えてきたのは、
単なる水辺の問題ではありません。

外来種の増加、水質の悪化、
手入れされなくなったため池…。

こうした変化の背景には、
人の社会や暮らしの変化があります。

池の問題は、人の関わりの問題でもあるのです。

一方で、かいぼりは、失われた自然の回復や、
生きもののつながりを取り戻すきっかけにもなります。

それは今、世界的に注目されている
「ネイチャーポジティブ」につながる取り組みです。

この展示では、100回のかいぼりから見えてきた現状と、
その先にある可能性を紹介します。

水を抜いた先に見えてきたものを、
ここから一緒に紐解いていきましょう。



全国かいぼり100マップ

このマップは、北海道から沖縄まで、NPO birthが全国で
100回以上行ったかいぼり位置と回数を示したものです。

場所も環境も用途も違う池で行ったかいぼりの中で、
共通して見えてきた課題と変化があります。

100ヶ所のかいぼりを通して見えてきたのは…
「人と自然の関わり方の変化」です。

100回のかいぼりでわかったこと

外来種が多すぎる！危機的状况

かいぼりをする、多くの外来種が見つかります。

本来その場所にはいなかったはずの生きものが、

今では大きな割合を占める非常事態に！

なぜ、外来種はここまで増えてしまったのでしょうか。

NPO birthが行った100回
のかいぼりのうち
外来種がいなかった池の数……

0個

外来種出現
ランキング

※出現した池の数



1位

コイ

84ヶ所

2位

アメリカザリガニ

62ヶ所



3位

アカミミガメ

61ヶ所



驚いたことに、外来種がない池は1つもありませんでした。町の池でも、山の中の池でも、
日本のほとんどの池には外来種がいる！

水中の生きものにとって、ため池は閉鎖的で逃げ場がない環境です。そのため、外来種によって在来種が駆逐されてしまうことも。こうして、「外来種だらけの濁った池」がたくさん生まれてしまったのです。

外来種が増えると、その池本来の生態系は壊れていきます。通常、自然環境には回復力があり、壊されてもある程度は元に戻ります。しかし、外来種によって右図の①～③が同時発生すると、負のスパイラルに陥って自力で回復ができなくなり、悪化の一途をたどります。



池で見つかる外来種のほとんどは、人間によって意図的に日本に持ち込まれています。日本の生態系に最近まで存在していなかったため、天敵（捕食者、寄生者、病気等）がないこと、また、悪化が進んだ今の日本の環境条件が特定の外来種にとって好適であることなどが、激増した理由だと考えられます。

ここまで悪化してしまった池を救う唯一の方法が、「かいぼり」です。かいぼりは、この悪循環を断ち切り、在来の生態系を復元させる力を持っています。第2章でその効果を解説していきます。



100回のかいぼりでわかったこと

池は地域社会を映す鏡だった！

日本には、農業用に作られたため池だけでも約20万ヶ所あるといわれています。気候、地形、大きさ、形など、自然の条件によってそれぞれ個性がありますが、そこには地域の人の関わり方や社会の状態も鏡のように映し出されていることがわかってきました。

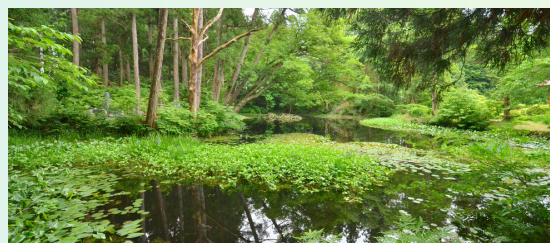
地域や社会の状態



昔ながらの農業や暮らしが続く地域

都心部から少し離れた「田舎」と呼べるような、古き良き日本を思い起こさせる地域。

ため池の状態



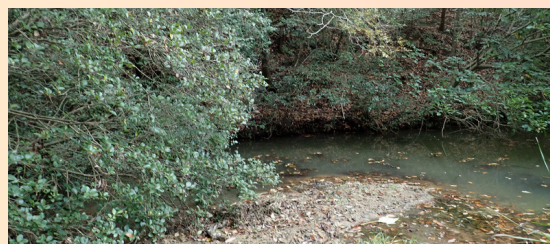
いきもの天国の池

人の手による適度な管理があり、在来生物だらけの素晴らしい池。生物多様性も豊か。



農業が衰退し、過疎化が進んだ地域

田舎と呼べる場所でも高齢化や過疎化が進んだ地域。農業も衰退したため池の必要性がなく、池の管理も行き届いていない。



力の弱まった池

土砂の流入や日照不足による水草の減少で景観も生態系も弱体化。決壊による水害リスクで廃止・埋め立てられてしまうことも(防災重点農業用ため池)



郊外にあるつながりの薄い地域社会

都市部と山の間くらいに多い。人への関心が薄く、地域の見守りも行き届いていない。



ゴミだらけの池

テレビや自転車、冷蔵庫など、ひどい池は大量のゴミが集中して捨てられている。金庫やナンバープレート、注射器など、犯罪のニオイがするものが発見されることも…。



都心部でもつながりの強い地域社会

都会でもコミュニティがしっかり形成されている場所では、清掃や見守りが行き届いており不法投棄がされない。



都市にあってもきれいな池

多くの人が暮らす都市の中にあっても、ゴミが捨てられておらずきれいな環境が保たれている。

かいぼりとは？

かいぼりとは、日本で古くから行われてきた ため池の管理方法です。稲作を終えた秋から冬にかけて水を抜き、池の環境を整える作業が行われてきました。

もともとは農業に必要な水を維持することが目的でしたが、近年では都市の公園や寺社の池などでも、生態系や景観の回復を目的とした取り組みとして行われるようになり、その役割が広がっています。

伝統的なかいぼりの目的

- 池の水もれや破損箇所の点検
- 貯水容量の回復（泥さらい）
- さらった泥の農地での利用
- 魚を採って食べる



最近のかいぼりの目的

- 池の水をきれいにする
- 外来種を駆除する
- 水草を復活させる
- 地域の生物多様性を高める

※主にかいぼり場所：都市部、公園、寺社など

かいぼりで生まれる4つの効果

かいぼりを行うことで、泥や栄養分、生態系のバランスを整えることができます。また、環境だけでなく、池をとりまく人の関わりにもいい変化が生まれていきます。



外来生物を減らす ▶▶ 在来種が回復する

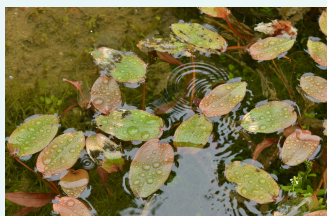
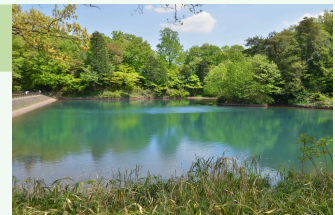
1

かいぼりによって外来種が減ると、在来種がすみやすい環境が戻ります。魚類には効果が出やすく、アメリカザリガニやウシガエルは残りやすいものの、影響を抑えることで生態系の回復につながります。

水がきれいになる ▶▶ 生きものがすみやすくなる

2

水中の栄養分が過剰になると、植物プランクトンが大量発生し、水が濁ってしまいます。かいぼり後に、1～2か月程底泥を乾かすことで、たまった栄養分が減り、水がきれいになります。水質改善により、多様な生きものが住みやすい環境が整います。



水草の復活 ▶▶ 生態系の基盤が再生される

3

池底の泥の中には、たくさんの植物の種子が眠っています。かいぼりで泥をかき回すことで、眠っていた種子が発芽することがあります(昔の環境を反映した希少種が現れることも)。水草が増えるとさまざまな生きものが戻り、生物多様性が高まります。

人の関わりが生まれる ▶▶ 自然を守る動きが広がる

4

かいぼりは一人ではできません。人が集まり、協力することで成り立つ取り組みです。その過程で同じ関心を持つ人同士のつながりが生まれます。こうした関わりが身近な自然を見直し、守る動きへとつながっていきます。



これまでとこれから

ひとつ前のパネルにもあったように、水辺はこれまで、自然の変化や人の営みの中でその姿を変えてきました。ここでは、ため池ができる前を含む水辺の変化と、その背景にある人と自然の関わりを流れで見えていきます。

豊かな生物多様性



自然のままの水辺

川は定期的に氾濫し、そのたびに新しい池が生まれていました。そうした池は、生きものたちの大切なすみかとなります。

やがて池は、湿地となり、草原となり、森へと変わっていきます（湿生遷移）。生きものたちは、氾濫によって生まれた新しい池へと移りながら、暮らしていました。

豊かな生物多様性



ため池とともに広がった農業

やがて治水の技術が発達し、川の氾濫は減り、自然に池が生まれることは少なくなりました。その代わりに、農業用のため池が各地につくられ、生きものたちは新たなすみかとして利用するようになります。

ため池は、かいぼりなどによって管理され、泥は肥料に、魚は食料として人の生活に活かされてきました。

生物多様性低下



農業の縮小と取り残されたため池

現在は農業の縮小により、ため池を管理する人員や資金が減少し、管理の行き届かないため池が増えています。

放置されたため池は、大雨で決壊するなどの被害を引き起こすほか、富栄養化による水質の悪化や草地化、外来種の侵入・拡散が進んでいます。

ため池をすみかとしていた在来種は減少し、生物多様性の低下につながっています。

生物多様性の回復



これからのかわり方

かいぼりは今、人と自然の新しい関わり方として広がりつつあります。個人ボランティアの参加や企業が関わることで、人員や資金が集まり、継続的な活動が可能になります。

その結果、外来種駆除や在来種の回復、水質改善が進み、水辺の環境が再生されていきます。

人が集まることで関心や当事者意識が高まり、地域のつながりが生まれていきます。

水を振くだけじゃない！

かいぼり作業の流れ

かいぼりは、生物捕獲の場面がクローズアップされがちですが、実は、長い時間をかけて多くの作業が行われています。また、5年程度を目安に繰り返し実施することで効果が高まることもポイントです。

START



事前調査



水振き



生物捕獲



生物運搬



生物仕分け



生物計測



ごみ拾い



泥の除去



落ち葉かき



池干し



在来生物の放流



GOAL!

見つけた生きものたち

かいぼりの醍醐味のひとつが、さまざまな生きものたちとの出会い！思いがけない生きものや、久しぶりに姿を現す生きものまで、一つひとつの発見が、その池の状態を知るヒントになります。

在来種

もともとその地域に生息している生きものたちです。池の環境や状態を知る手がかりになります。



ニホンイシガメ

10～20cmほど。国の準絶滅危惧種で、東京都では絶滅危惧種。本州にいる在来のカメは、イシガメとニホンスッポンのみ。



モツゴ

4～8cmほどで、池沼や川でよく見られる。カワセミを撮影したい人が呼びよせるために意図的に放流されてしまうこともある。



オオタニシ

6～8cmほどの大きなタニシで、国の準絶滅危惧種と東京都の絶滅危惧種。水量と水質が安定している水辺を好む。

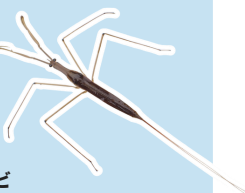
藻の仲間
(写真はミゾフラスコモ)

ある池でかいぼりを実施した後、日本の絶滅危惧種であるミゾフラスコモが発生！



ミズカマキリ

4～5cmほどで、池や水田などで見られる。東京都の絶滅危惧種。名前も姿もカマキリだが、実はカメムシの仲間。



スジエビ

スジエビは在来種だが、かいぼりではカワリヌマエビやチュウゴクスジエビなど、外来の淡水エビもよく見つかる。



クロゲンゴロウ

2cmほどの中型のゲンゴロウ。農薬の影響で少なくなりつつある。

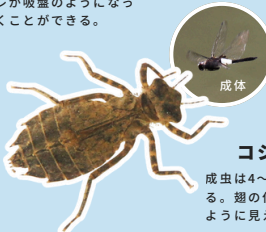


モクズガニ

甲羅の幅は8cmほど。海（河口）で産まれ、川を上って池などで育ち、再び河口に戻って子孫を残す旅するカニ。

ハゼの仲間
(写真はクロダハゼ)

クロダハゼは体長4～6cmほどで、東京都の絶滅危惧種。腹ビレが吸盤のようになっていて、石に張り付くことができる。



成体

コシアキトンボのヤゴ

成虫は4～5cmほどで、池や川などでよく見られる。翅の付根より後ろだけ白く、腰が空いているように見えることから名づけられた。



ミズオオバコ

国、東京都の絶滅危惧種。かいぼり時に表層のヘドロを取り除いたり、水が綺麗になったことで陽が当たり発芽する事例も。

復活した水草（埋土種子）

水質改善やヘドロの除去などにより池底に陽が当たると、眠っていた種子が発芽することがあります。



ヤナギスブタ

都内では絶滅したと思われていたが、令和5年にある水辺の埋土種子から復活させることができた貴重な水生植物。



ヒメミクリ

湖沼やため池で見られる国の絶滅危惧種。都内の湿地の埋土種子から発芽した事例も。



ミゾハコベ

ため池や水田、湿地で見られ、茎は地を這うように分岐して広がる。東京都の絶滅危惧種。

珍生物！



メキシコサラマンダー

体長25cmほど。かつて一世を風靡したウーパールーパーの正式名称。横須賀のため池で見つかったが、エラなどがボロボロに傷んでいた。魚に食べられたのかもしれない。

外来種

どのような外来種が生息しているのかを把握することで、その後の防除活動の方針を考えることができます。



ウシガエル

幼体は10cmほど、成体は18cmほどにもなる。口に入るものはなんでも食べる。繁殖力も高く一度に4万個もの卵を産む。



アメリカナマズ

最大1.3mを超える。雑食の食い！繁殖力が高く、一度に2万～6万の卵を産む。



コイ

体長は大きなもので1mを超える。泥を巻き上げながら水底の動植物を食べるため、水を濁らせる。



オオクチバス

体長30～50cmほどで、口に入る大きさの生きものはなんでも食べる。



クサガメ

体長は30cmを超えることもある。ニホンイシガメと子供を作り、遺伝子を乱してしまう。



ブルーギル

体長は10～25cmほどで、水辺の動植物を食べる。繁殖力が高い。



カダヤシ

体長3～5.5cm程で、水質が悪い水辺でも暮らすことができ、繁殖力も高い。



アメリカザリガニ

体長は大きなもので15cm程にもなる。雑食で、水生生物や水草などを食べる。



スクミリンゴガイ

8cmほどにもなることから、ジャンボタニシとも呼ばれる。食用で輸入されたが日本人の口に合わないという理由で野外に放たれた。

ネイチャーポジティブ

かいぼりを通して見てきたのは、水辺の環境は人の関わり方によって変わっていくということでした。外来種の減少や水質の改善、在来生物の回復など、かいぼりは自然を再生する取り組みでもあります。こうした考え方は、いま世界で広がる「ネイチャーポジティブ」にもつながっています。

ネイチャーポジティブとは？

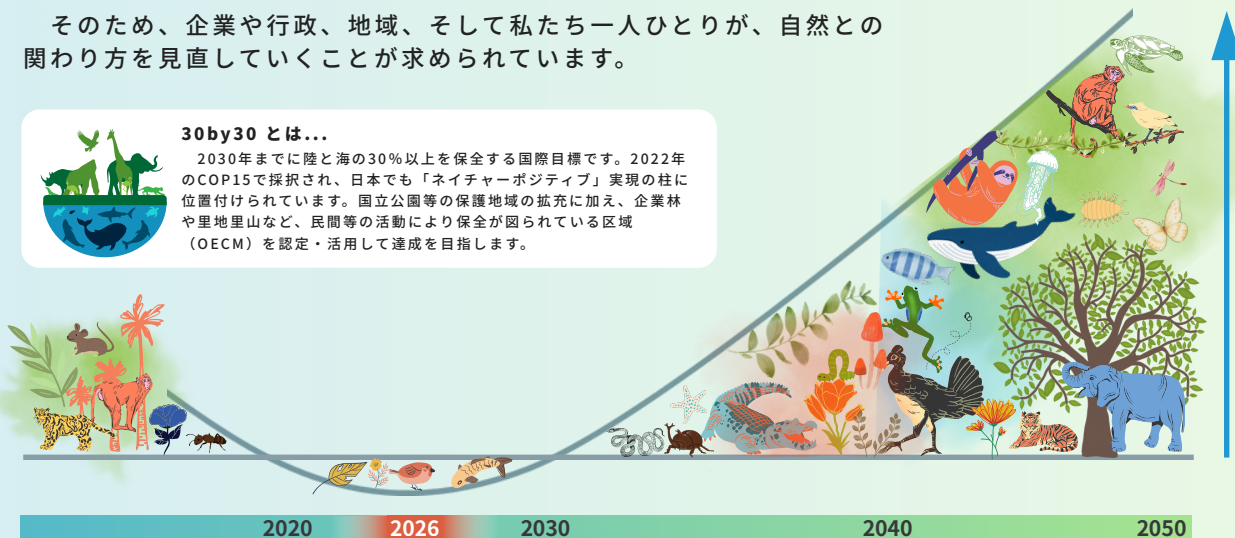
ネイチャーポジティブとは、失われた自然を回復していこうとする考え方です。いま世界では、2030年までに生物多様性の損失を止めることが目標とされています(30by30)。

そのため、企業や行政、地域、そして私たち一人ひとりが、自然との関わり方を見直していくことが求められています。



30by30 とは...

2030年までに陸と海の30%以上を保全する国際目標です。2022年のCOP15で採択され、日本でも「ネイチャーポジティブ」実現の柱に位置付けられています。国立公園等の保護地域の拡充に加え、企業林や里地里山など、民間等の活動により保全が図られている区域(OECM)を認定・活用して達成を目指します。



生物多様性の損失で起こること

生物多様性の損失により、私たち人間にもさまざまな被害が及びます。

まずはどんなことが起きる可能性があるのかを知り、自分にできることややってみたいことをイメージしていきましょう。

私たち一人ひとりにも
できることはまだある！



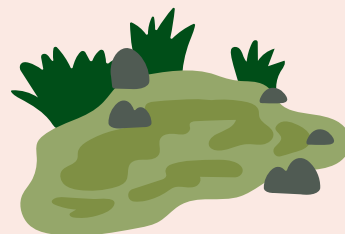
食料の安定供給が崩れる

受粉を担う昆虫や土壌の働きが失われることで、農作物の収量や品質が低下します。その結果、食料の安定供給に影響が出る可能性があります。



災害リスクが高まる

自然地の面積が減ったり、植生構造が単純化したりすると、保水・浸透機能が弱まります。そのため、洪水や土砂災害のリスクが高まります。



水や空気の 浄化機能が低下する

水辺の植物や微生物が減ると、水をきれいにする働きが弱まります。その影響で、水質の悪化や悪臭の発生につながります。

ポジティブアクション！

ネイチャーポジティブは、日々の暮らしや仕事の中から始まります。一人ひとりの選択や行動が、自然との関わりを作っています。個人や企業、地域の取り組みが広がることで、自然を回復させる大きな動きにつながっていきます。

個人で！

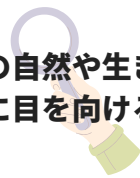
一人ひとりの行動の積み重ねが、自然を守り、回復させる力になります。特別なスキルや経験がなくてもできることはたくさんあります。

アクション

環境に配慮した商品やサービスを選ぶ



地域の自然や生きものに目を向ける



かいぼりなどの環境保全活動に参加する



私たちのメリット



新たな学び

自然と関わることで、新たな体験や学びが得られます。



安心な暮らし

食料や資源の安定、災害リスクの低減など、暮らしの基盤を支えます。



心の豊かさ

自然とふれあうことで、心身の健康やリラックスにつながります。

企業や団体で！

企業活動の中での一つひとつの意思決定は、自然環境と社会に大きなインパクトを与えます。

アクション

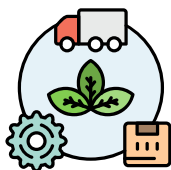
調達や事業活動での環境への影響を見直す



かいぼりなどの環境保全・再生活動に参画する



私たちのメリット



調達リスクの低減

自然環境の悪化は、原材料不足や品質低下など、サプライチェーンに影響を及ぼします。生物多様性保全に取り組むことは、将来的な調達リスクの低減につながります。



新たなビジネス機会の創出

環境への取り組みは、企業の姿勢として評価され、ブランド価値の向上につながります。持続可能性を重視する顧客からの支持につながります。



投資家からの評価向上

生物多様性への配慮は、ESG投資の観点でも重要性が高まっています。環境への取り組みを進めることで、企業価値や投資家からの評価向上につながります。

ネイチャーポジティブの輪

自然を守り、回復させる取り組みは、かいほりだけではありません。企業・行政・学校をはじめ、地域や市民など多様な主体がつながり、それぞれの役割を活かした多様な取り組みが各地で広がっています。

NPO birthは、そのつながりを生み出す中間支援として、ネイチャーポジティブの実現を支えています。

都市での主な取り組み例

希少種を守り、未来へつなぐ産卵地再生

東大和市が調査・保全・普及を一体で進める、地域と連携した自然保全

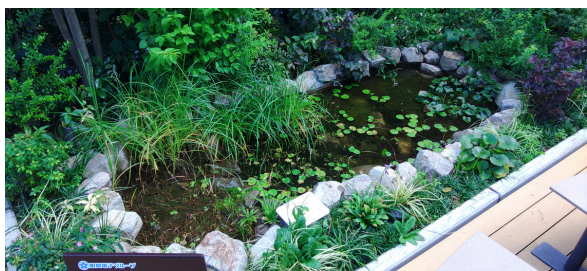


東大和市では、狭山緑地において希少種トウキョウサンショウウオの産卵地再生に向けた調査・保全を市と共に進めています。

水質や産卵状況、外来種の影響などを調査し、生息環境の現状を把握したうえで、環境改善の方針を整理。現場ではボランティアや近隣小学校とともに保全作業を行い、継続的な管理体制づくりを推進しています。あわせて普及啓発用リーフレットを作成し、地域の自然への理解を広げています。

都市のビル屋上に生まれた、生きもののすみか

加賀電子が実践する、都心のビオトープによる生物多様性創出



加賀電子株式会社では、秋葉原本社ビル屋上にビオトープを整備し、都市における生物多様性の創出に取り組んでいます。地域性種苗や多様な環境条件を取り入れた設計により、トンボの飛来や繁殖が確認されるなどの成果が現れており、今後都心のビオトープ・ネットワークの拠点の一つとして機能していくことが期待されます。

社員の憩いの場として活用されるとともに、企業による生物多様性の普及啓発の拠点となっています。

ラムサール湿地で広がる、企業の環境活動

伊藤園が市民とともに取り組む、体験型の海の環境保全



伊藤園の社会貢献活動「Green Tea for Good」の一環として、ラムサール条約登録湿地である葛西海浜公園で、自然を「守ること」と「知ること」を体験的に学ぶプログラムを一緒に実施しています。

なぎさのごみを拾いながら自然環境の現状に触れ、レンジャーとの野鳥観察を通じて、生きものへの理解を深めるとともに、人と自然の共生について考える機会にもなっています。社員と参加者がともに活動することで、新たな気づきや交流も生まれています。

大学初の自然共生サイトで育む、未来の雑木林

国際基督教大学が地域がともに実践する、武蔵野の自然再生



国際基督教大学（ICU）三鷹キャンパスでは、約5,000㎡の雑木林を対象に、武蔵野の自然を再生する取り組みを進めています。更新伐採により光環境を回復させ、希少種を含む多様な生きものが再び確認されています。

2023年度には大学として初めて「自然共生サイト」に認定。学生、教職員、卒業生、地域住民などと協働し、持続的な森づくりを実践するとともに、普及啓発活動にも力を入れています。

展示風景



会場入口



展示室内



