

じめじめした日が続き、今年は平年通り梅雨入りそうです。

五月晴れの日が多く、たくさん園周辺を散歩してきたキッドワールドセカンドこども園の園児は、園に帰ってくるたびにとても清々しい表情をしています。近頃は汗ばむ日が増えてきたので、頬を紅潮させて「ただいま！」「あつかった！」「むしつかまえたよ！」と、汗を滴らせながら毎回報告があります。今後は、雨の日さんぽや雨上がりさんぽのあとが楽しみです。

さて、6月の大きなめあては「笑顔で」です。新しい環境に馴染み、自己発揮できるようになれば、自然と笑顔がこぼれてきます。保育者や友だちと関わる中で、たくさんの笑顔を引き出していきたいと思います。

### <6月の予定>

- 6月 3日(水) 特別想定訓練(風水害想定)
- 6月 8日(月) 身体計測週間(すもも、かりん、れもんぐみ、～12日)
- 6月12日(金) 滝っ子にこにこランドに参加(れもんぐみ)
- 6月13日(土) 保育参観(すもも、かりん、れもんぐみ)
- 6月15日(月) 身体計測週間(いちご、あんず、きういぐみ、～19日)
- 6月16日(火) 避難訓練(火災想定、通報訓練)
- 6月25日(木) 誕生会
- 6月29日(月) 健康診断①(かりん、れもんぐみ)
- 6月30日(火) 健康診断②(いちご、あんず、きうい、すももぐみ)



### 🌱 おこめづくり 🌱

今年度、れもんぐみがおこめづくりに挑戦しています。バケツを用いて作る方法を採用して進めているところです。現在は、苗を植える前の、種もみから苗を育てている段階です。1から始めることですのでとても難しく、「はらのファーム」に指導をいただいているところです。園児たちは保育教諭とともに土づくりから参画して、土の感触や匂いなど五感で体験しています。この様子は、Instagram などでも進捗状況をお知らせしていきたいと思います。



↑ 植える前のまずは土づくりです ↑



4/28 もみを植えました →→→ 1か月後の状態です 水だけと、野菜用の土での実験もしています

前回までに紹介しきれなかった⑭番目にあたる「明るくてほほ笑みの多い保護者になる」以下の項目について、今回も同じように順次紹介していきたいと思います。

早速ですが、今回は、⑭番目にあたる「明るくてほほ笑みの多い保護者になる」ということから始めていきたいと思います。「子どもに対して明るくてほほ笑みの多い保護者になる」ということは、これまでたびたび強調してきました、子どもを肯定的に受け止めることが基盤になります。子どもたちを心底尊く受け止めることなしには、明るく微笑みの多い対応は、基本的にできないのです。

ここではまず、明るく笑いの絶えない環境が、子育てに与える影響について、考えていくことにします。明るくてほほ笑みの多いという環境は、子どもたちにとって単に「楽しい」という感情に留まらず、もっと深く子どもの脳の発育や心理的なレジリエンス(回復力)に非常に良い作用を及ぼすと言われています。ですから家庭が明るく、笑顔や笑いの多い家庭環境では、子どもの脳の発達や精神的な面の安定、そして、社会的な人間関係を構築していくのに、重要な影響を与えます。

保護者が明るく、家庭内に笑いが多いことは、子どもの心身の発育において非常にポジティブな影響を与えるのです。それを心理学や保育・教育学の観点から見ると、次のような効果があるといわれています。

① 明るくてほほ笑みが多いという環境は、子どもにとっては、安全基地(セーフティネット)になります。子どもにとって保護者の笑顔は、「ここは安全である。安心して生きられる。」という強力なメッセージになります。また、保護者が明るいことで、子どもは顔色を伺う必要がなくなり、安心してリラックスして過ごすことができます。これが情緒の安定になり、自尊感情と自己肯定感を育てる土台となります。さらに、家庭が明るい、外で嫌なことがあっても「帰れば笑顔になれる」という安心感があるため、レジリエンス(回復力)を育成し、失敗や挫折からも立ち直る力が育ちます。

② 明るく笑いの絶えない環境は、単なる感情表現だけではなく子どもの脳の発達と生活意欲を刺激し、知的な能力の発達や認知機能の発達にも多大な影響を及ぼします。

笑顔の中で育てられた子どもは、そうでない子に比べて記憶をつかさどる「海馬」の成長のスピードが2倍早いというデータもあります。また、子どもたちは、楽しいと感じる時には、脳内ではドーパミンが分泌されています。このドーパミンは生活意欲や様々な能力を育てることに深く関わる物質であり、好奇心を持って物事に意欲的に取り組む原動力になります。

一方、明るく笑いの絶えない環境では、脳内の副交感神経が優位な状態になって、心身共にリラックスしますので、脳の柔軟性が高まり、創造性が向上し、豊かな発想や言葉遊び、創造的な遊びが生まれやすくなります。

③ 明るくてほほ笑みが多いという環境は、社会性とコミュニケーション能力の基礎を培うことができるので、人間関係を広く深くしていくことができます。ですから、家庭での笑いは、対人スキルの最高の練習場になるのです。

また、人の脳には相手の行動を鏡のように写す細胞があり、ミラーニューロンの働きを助けます。親が笑うことで子どもも自然と笑顔になり、ノンバーバル(非言語的)コミュニケーション(表情の読み取り)の質が向上します。そして、このような笑いの多い家庭で育った子どもは、困難な状況をユーモアで切り抜ける「知的な対処法」等を身につけやすく、良好で豊かな人間関係を築く助けとなります。

④ 保護者の笑顔は「あなたをそのまま受け入れている」という強力なサインとなり、子どもの心に強い安心感を植え付けます。笑うことでストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が抑えられ、ストレスへの耐性と身体的健康及び免疫力の向上や睡眠の質の改善に寄与するのです。親が楽しそうにしている姿を見ることで、子どもは「感情は自分でコントロールできるもの、ポジティブに変えられるもの」という感情調節のモデルを学びます。このように同じものを見て一緒に笑う経験を重ねることで、他人の感情に共感することができる豊かな情緒や人間力が育ちます。

もちろん、常に無理をして、明るくし続ける必要はありません。大切なことは、「日常の些細なことに面白さを見出す保護者の姿勢」そのものが、子どもにとっての身近な生きた学びになるということです。保護者自身が心にゆとりを持ち、まずは自分自身の楽しみを大切にすることが、結果として子どもへの最高のプレゼントになるのです。

今回もまた、紙面の都合で紹介しようと思っていた項目を全て紹介することはできませんでしたので、次回には、⑮ユーモアに富んだ保護者になる ⑯子どもの名前をいっぱい呼んであげる ⑰人として美しい親になるなどについて紹介していきたいと思います。