



子育て応援コラム

肌に触れるとこんなにいいことがある！  
スキンシップをたくさんとっている子は、風邪をひきにくかったり、表情が豊かだったり、そんな風に感じたことはありませんか？それは、安心できる大人との肌の触れ合いが、子どもの心と体、脳にいい影響を与えているからです。

スキンシップで…

愛情ホルモンがアップして、

「信頼が深まる」「情緒が安定する」

心 人は誰かに心地よく触れられているときに、脳からオキシトシンという別名「愛情ホルモン」「安心ホルモン」が分泌されます。そして「この人は安心できる人だ」と認識し、その人への信頼が深まると言われています。また、緊張をほぐして、気持ちを落ち着かせる効果もあります。

成長ホルモンが分泌されて、

「体の成長が促される」

体 スキンシップをすると、未熟児の体重が増えたという実験結果も出ているそうです。また、免疫力がアップすることもありました。このことからスキンシップは成長ホルモンの分泌を促し、病気に負けない体をつくる効果があるといってもよいでしょう。

脳が刺激されて

「好奇心が高まる」

肌は「露出した脳」と言われています。スキンシップで肌から受けた刺激は、脳に行き、前頭葉と言われる部分に作用します。その前頭葉に刺激がいくことで、「好奇心と行動力」が高まります。

学研 保育関係誌より

11月「防災訓練」  
できますか？



消さないで  
あなたの心の  
注意の火

節分の由来



節分とは、もともと季節の変わり目で立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言います。暦の上では、春から新しい年が始まったため、いつの頃からか立春の前日だけが節分となり、春への折り目として3日ごろに行われています。神社や寺では、面を付けた鬼に向かって豆をまいて退散させる追儺や年男たちが豆をまくところもあります。豆には、穀物の霊が宿っていると考えられていたからです。

いわしの頭を家の入り口に刺したり、柗の木の枝を刺したりするのは、鬼はいわしが嫌いなので逃げていくため。柗は、枝にとげがあるので鬼が恐れているからだと言われています。

保育園でも豆まきをしますが、自分の心の中にある“ちょっぴり意地悪鬼”“泣き虫鬼”“怒りんぼ鬼”などを追い出して、元気な子どもに成長してくれることを願っています。

子どもたちがそれぞれに  
自分の芽を  
息吹かせられるように  
大人は豊かで、あたたかい  
土でありたい



ある農家の話。その人は、野菜が本来もっている味を最大限に引き出すために、野菜の種類に合わせて、今年こそはきつといい土をつくってみせるとがんばっています。

子どもが本来もっているものを最大限に引きだして育てるために、大人自身が豊かで、あたたかい土でありたいと思いました。

何かができるより、したくなる子に

例年この時期になると、多くの年長児保護者の方から次のようなご心配が寄せられます。

「一人で学校にゆけるだろうか」

「うちの子はじっとして授業が受けられるか」、「保育園の準備など、やかましく言わないとしないし、ゆっくりである」、「文字が書けないが、教えようとしたら嫌がる」、「家では、注意したことをすぐに忘れてしまう。保育園では話を聞いているのだろうか」など、さまざまなものがあります。

ゆっくりとか、のんびりしているのは、親の因子をもらっていたり、「早く、早く」とせかされているうちに、聞き流すくせがついた子なので、早くしたくなるような親の対応が必要ですが、その他のご心配はほぼ無用です。

子どもたちは小学校に上がれば小学生として、保育園時代より別の顔をするようになります。

私たちは毎年小学校の参観日には卒園した子の様子を見に行っていますが、多少落ちつきがなかった子も気持ちが切り替わるのか、ちゃんと前を向いていますし、姿勢がよくなっていることがあります。

それでは何もしなくて、ほっておけばよいのでしょうか。小学校でも中学校でも先生を悩ませている子は何人もいます。

この問題は、親としてどのように子育てをするのかという基本に関わってくると思われます。

小学校の先生方にお目にかかるとき、「うち(当園)の子がご迷惑をかけていませんか？」と尋ねると、「大丈夫ですよ、今、学校では、最初は授業よりも、きちんと座ることや、時間を守ることなどの基本的な生活習慣から始めますから、しっかり遊んで元気にきてくれればいいですよ」といっておられます。ただし、ある学校の先生のお話では、「一番困るのは、小さいときにかまってもらっていない子です。聞く力が育っておらず、授業がおもしろくないと、ストレスをため、先生がちょっと目を離すと、近くの子に手をだしたり弱い子をいじめたりする。そして、いじめられる方も、困っていることや、トラブルがあったことを自分の口で言えない子がいて、これが今一番苦労しているところですよ」といっておられました。

いつもお伝えしているように、人が成長してゆくには、かわいがってもらったり、話しかけられたり話を聞いてもらう、友だちとしっかり遊ぶなどの段階を、満足しながら通過する必要があります。

それぞれの段階をしっかり大人から対応してもらっていれば、何かをしたくなるという「生きる力」ができてきます。音楽など早期に教育をした方がよいものもありますが、通常の場合は、しっかり遊ばせながら、何かをしたくなるように、はげましたり期待感を伝えることが、先で伸びる子になると思います。

園長