



安井保育園 子育てだより

～てをつなごう～ 第67号 《2月・3月》

西宮市安井町 4-15 TEL 0798-34-6677



今年は冬らしい寒さになっていますね。安井保育園では、雪がちらちら振り始めると、窓越しに「わあ～♪」と歓声が上がって嬉しそうに眺める子ども達や、園庭の入れ物に出来た氷を不思議そうに触ってみる子ども達など、寒い季節をそれぞれに楽しんでいます。

今年度は、新型コロナウイルス感染予防の為、予定されておりました育児講座・子育て教室・体験保育・園庭開放など中止にせざるを得ない状況がありました。1か月前から受付のお電話を頂いており、楽しみにしておられたことと思います。開催できず申し訳ございませんでした。

2021年度は開催できることを願い、また、たくさんのお母さんやお子さんにご参加いただき、子育ての悩みを解消したり、親子でリフレッシュできる場所として、気軽に来ていただきたいと思っております。

2021年度の予定が決まりましたら、安井保育園のホームページや子育てだよりにてお知らせしていきますのでよろしくお願い致します。

一年間ありがとうございました。



やっぱりよく寝てよく食べよく遊ぼう

～乳幼児期に大切な脳育て～



子どもが生まれて少しずつ成長し大きくなっていくわが子を見ると、「将来～になってほしい!」「こういう事が出来たらこの子は大きくなった時困らない!」など子どもに対する親の願望は尽きないですね。

そして、周りの子ども達が「～を習っている!」「あれができるようになった!」など聞くと、「自分の子どもにも何かさせないと。」とお母さん達はあせってしまいますよね。でも、そこでちょっとだけ立ち止まってよく考えてみましょう。良かれと思って夜遅くまでお稽古や習い事をさせたり、必要以上に教え込んだりすることで、子どもの生活リズムを乱してしまったり、自分の意志で自由に手足を動かして遊ぶチャンスを奪ったり、自分で考えたことを自分の言葉で話させる機会を無くさせたりという、乳幼児期の脳育てとしては本末転倒なことになってしまうかもしれないとしたら...

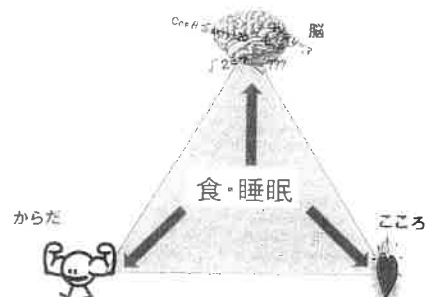
今回は少し『脳育て』について考えてみましょう。

『脳』という言葉からは、お勉強ができる・英語が話せる・ピアノが弾けるというお利口さんの脳をイメージしてしまっていますが、それだけではありません。こころとからだをきちんと整えることも脳の大事な仕事なのです。脳とこころとからだがかちょうど正三角形になるようにお互いにバランスを取っている状態が大事で、どの辺も長くならず短くならずいつも正三角形を保ちながら、次第に少しずつ大きくなっていくと理想的な育ちになるのです。このバランスが崩れてしまうと体の不具合を訴えて朝起きることができなくなったり、乱暴な行動が目立つようになったりなど、いろいろな症状が現れるようです。

では、どうしたらバランスを保ち『脳育て』を正しくできるのでしょうか?

どんな子どもでも、生まれたときに形こそあれ、脳の機能がすべて備わっていることは絶対ありません。まずは、最初に内側の脳「古い脳」から外側の「新しい脳」へ、まるで少しずつ進化を遂げていくように脳は生まれた後に出来上がっていきます。

(裏面へ続く)



「古い脳」には、姿勢の維持、睡眠・食欲の機能、呼吸や自律神経の機能があります。寝たり起きたり食べたり、からだの基本的な姿勢を維持したり、呼吸や内臓の働きを維持することが発達していきます。その時には、しっかりと五感から入る刺激をできるだけたくさん繰り返し与えること大切です。例えば、太陽のリズムに合わせて起こして寝かせる（視覚への刺激）、定期的な食事（嗅覚・味覚の刺激）、抱っこをして肌を触れ合い体位を変える（触覚・嗅覚への刺激）、大人から声をかける・表情を見せる（視覚・聴覚への刺激）、外出してたくさんの人や物を見聞きする（視覚・聴覚・嗅覚・触覚への刺激）など。そう！まさに育児そのものですね。生まれて一番初めにつくる「古い脳」は、五感の刺激を受けながら《からだ》をしっかりとつくることなのです。



「新しい脳」には、言語の発達、微細運動の発達、知能の発達があります。1歳を過ぎた頃から言葉が始め、一人歩きができるようになって、手足が自由に動くようになっていきますね。乳幼児期に抑えておきたい「新しい脳」の働きとしては、言葉の刺激と手足の細かい運動の刺激を与えることが大切です。それは、大人が教え込んで《動かせる》のではなく、自分が自分で出したいから言葉を出す、動かしたいから自分で手足を動かす、これが大事です。大人に教えられるのではなく、大好きな大人と心を通じ合わせたくて子どもが一生懸命言葉を探して発する。あるいは大好きな大人の動作を見ていた子どもが無意識に真似をして手足を動かす。それが、乳幼児期に最も大切な新しい脳への刺激なのです。

もう一つ、「新しい脳」には知能の発達がありますが、すなわち《教育》によって「新しい脳」に刺激を与えるのは、小学校からでも遅くないようです。乳幼児期の子どもに親の願望で良かれと始めたことは、大人が手を加えればその分よく育てることが出来ます。そして、それが優れた点であるかのように見えてしまいます。しかし、これはあくまでもそう見えるだけであって、のちにこころとからだに大きな問題が出てくる可能性が多いようです。教育を乳幼児期からむやみに始めると、「古い脳＝からだ」がしっかり整わず、生活も不規則になり、自律神経の機能がおかしくなったり、乳幼児期にほんとに必要な刺激を与えることができなくなったりしてしまいます。それは、つまり脳とこころとからだの正三角形がうまく保てない状態になるのです。

そう！つまり、『脳育て』には順番が重要なのです。

家作りを例にあげるとわかりやすいかもしれません。1階が「古い脳＝からだ」2階が「新しい脳」とします。1階をしっかりと丈夫につくっておけば2階ができた時、大きさや重さに耐えられます。もし、1階をしっかりと丈夫につくれないまま2階を大きくしてしまったら、1階すなわち「古い脳＝からだ」がつぶされ駄目になってしまうのです。乳幼児期の子どもの脳づくりにおいて、「古い脳＝からだ」が最初で、「新しい脳」が次という順番は普遍的なもので絶対に逆転はしないのです。



もうおわかりでしょうか。

『脳育て』においても、大人が一番に考えなければならないことは、周りの子どもと比べてしまい焦る気持ちを抑えて、子どもが生きていくための「古い脳＝からだ」を、五感の刺激を受けながらしっかりとつくることなのです。太陽が昇っている時間帯には起きて活動をして食事をし、太陽が沈んだら体を休めて睡眠をとる。つまり、ちゃんと寝かせるちゃんと食べさせるという生活習慣・生活のリズムをしっかりと身につけることが、まず一番大切なのです。そして、言葉を自由に出させて手足を自由に動かせる。これを毎日繰り返すことこそが大切で、乳幼児期の子どもにほんとうに必要なことなのです。

もう一度、子どもにとって、その時期何が一番大切な育ちなのかを考えてみませんか？

(参考文献：早起リズムで脳を育てる 成田奈緒子著)