

永原学園地域子育て支援センター  
**さんこう・ぽぽら**  
 令和2年9月発行・第161号  
 認定こども園西九州大学附属 三光保育園  
 TEL: 0952-31-6877

### 9月の生活目標

・自分のことは、自分でする。

### 「植物環境にたくさん触れて遊びましょう」

最近読んだ論文(秋田喜代美先生他4名)の中に、園庭の植物環境の効果についてうれしい記述がありました。特に乳幼児期において、樹木、花壇、雑草、菜園、芝生に触れ合うことが生理的・心理的にストレスを緩和するそうです。

植物環境を五感(視覚、触覚、聴覚、嗅覚、味覚)で感じることで、自律神経のバランスが整い、リラックス効果が生じ、緊張や不安、怒り等、疲労が軽減するそうです。また、植物から放出される揮発性物質(フィトンチッド)が内分泌系に作用し、ストレスホルモンを減少させるのだそうです。

一方、新型コロナ感染はまだ収束の目途がたちません。学校等の2学期開始に伴い、大人も子どもも感染予防のためとはいえ、普段より多くの我慢や注意喚起でストレスも多く抱えてしまいます。そんなストレス緩和のためにも、屋外で植物に触れたり、樹木の中でいっぱい体を動かしたり、菜園で収穫を楽しんだりして、心の栄養を補いましょう。ぽぽらに集う皆さんも園庭でいっぱい遊んでください。

(三光保育園園長)

8月の支援活動は、年長児を対象にクッキングをしたり、7月と同様に水遊びをしたりして楽しみました♪

### 8/6・8/7 クッキング



### 8月のプール



### 「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。お茶とお菓子を頂きながら、おしゃべりや物づくりを楽しみませんか? **日時: 9月17日(木)・10/30(金)**

### ♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。  
 ※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。  
 事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。

### さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

- 【開園日】〇月～金(祝祭日・お盆・年末年始を除く)
- 【時間】〇9:00～12:30
  - ・園行事の為、ご利用できない場合があります。
  - ・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。
- 〇12:30～13:30  
 昼休みの為閉園
- 〇13:30～16:00  
 この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

### 8月・9月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ・9月 9日(水) 10:00～11:00 …赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・9月10日(木) 10:00～11:00 …1歳児の日
- ・9月11日(金) 10:00～11:00 …2・3歳児の日
- ・10月13日(火) 10:00～11:00 …赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・10月14日(水) 10:00～11:00 …1歳児の日

開催場所: 三光幼稚園・保育園の運動場  
 ※雨天時は、中止です。  
 ※事前の電話での申し込みが必要です。(9/1～9時半～17時)  
 ※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。  
 1歳と2・3歳の日は、参加できます。  
 ※詳しくは、ホームページを必ずご覧ください。  
**〇10月は、「いもほり体験」もあります。**  
**日時: 10月19日(月)10:00～12:00 (先着10組)**  
**10月22日(木)10:00～12:00 (先着10組)**  
 ※事前の申し込みが必要です。  
 ※詳しくは、次回のぽぽら便りでお知らせします。

### 8月・9月の「フリーデイ」について

保育園の支援センターを下記の日程で開放します。  
**日程: 9月15日(火)・16日(水)**  
**10月27日(火)・28日(水)**  
**時間: 10:00～11:00 ※今月より、予約が必要になりました。**  
 ★新型コロナウイルス感染症の状況により、計画の変更が予想されるため、出かける前に必ずホームページで確認してください。  
**9月より、事前の予約が必要になりました。**

### 「自然遊びと子どもの発達」

西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科 教授 岡嶋一郎

私は毎年ゼミの学生と、長崎県にあるスウェーデン発の環境教育「森のムッレ教室」を取り入れた野外保育園を訪問しています。ここでは、落ち葉を並べて色や形、大きさなどを観察したり、棒きれを組み合わせて小人の家を作ったり、鬼ごっこをしたりする幼児を見ることができます。ある年の沢登りでは、小川に入って岩陰のメダカを見たり、園の先生と足元を確認しながら、上流に向かって一步一步、足を運ばせる様子が観察されました。自然の機微に対応する幼児の頼もしさは、冷水に震え、虫を怖がる大学生とは比較にならない程です

さて、スポーツ庁や国立の教育研究所などの調査によると、外遊びや自然遊びの習慣のある子どもはそうでない子どもよりも、体力テストの結果はもちろん、健康管理やコミュニケーションのスキル、学力テストの得点が高く、心の状態としても、自己肯定感（自分を肯定する感情）が高いことが分かっています。

それは、子どもが外の自然で思い切り体を動かしたり、豊かな観察をしているからだという考察は、その通りなのですが、上述の沢登りを振り返ると、ボコボコした岩肌に足をとられぬよう、手先足先まで身体の感覚を行き渡らせ、目標地点まで注意を持続・集中させること、難所に向き合う怖さと先生に後押しされる被援助感、克服心、達成感など、幼児がじつに多くの「心」を使っているように思いました。「ぼぼらだより」の7月号で、短期大学部の大村先生が「遊びは学びそのものであり、子どもは遊びを通して多くのことを学んでいく」と述べておられますが、私も、このようなからだ全体を使った心の体験の連続が、子どもの心と体を大きく育てると考えます。そして、自然には、このような心の体験を起こす必然性が隠されているように思います。

今、ステイホームがうたわれる一方で、第3次といわれるキャンプブームが到来していますが、大人の中にも、どこか自然に還って本来の自分を取り戻したい欲求があるのではないのでしょうか。しかし、たとえ家の周りでも、早朝の涼しい風を感じる、星空を眺めるなど、普段は忘れていたような身体感覚と心の体験を味わうよう心がけると、心の健康にプラスに働くことでしょう。もちろん、外出時そして帰宅後には、十二分なコロナ対策をしてください。

