



一麦だより

No. 10

2026.2.1

遊びが育む子どもの成長

今冬は大寒を迎える1月中旬頃から一段と寒さが厳しくなりました。地域によっては雪の量も多くなっているようです。ここに来てインフルエンザなど感染症もまた流行っているところあるように聞きます。2月に入ると節分、立春を迎えますが、まだ寒さは続きそうです。それでも園児たちが植えたチューリップの球根も土の表面にかわいい頭を出し始めました。寒い冬の中にも春の目覚めが少しずつ感じられるようになってくる季節です。

あと2ヶ月で卒園を迎える年長青さんたちは、1月の終わりに小学校へ出かけて小学1年生との交流体験をしてきました。緊張の中に、楽しい交流の時間を過ごしたようでした。1年前に一麦を卒園し現在1年生の子どもたちが年長の子どもたちに話しかけたり、読み聞かせをしている様子を見て、改めて1年の月日を経て成長したことを実感しました。

寒い時期ではありますが、園庭や園外の公園などに出かけて外で遊び、春へと向かう空気を感じながら過ごし、成長してくれることを願っています。

さて、子どもの外遊びが心身の成長にとっても大切であるという研究が、過密なスケジュールや画面を見てばかりの日々に抵抗感を抱く家族たちの間で注目を集めているという記事を見かけました。

外遊びをしているときの、様々な場所や物で身体のバランス力を試す、遊びのルールを話し合いで決める、小さくても重要な問題を自分たちで解決するといった瞬間が、脳にとっては訓練の場になり、心の赴くままに遊ぶことが実行機能（目標を達成するために行動や思考などを調整する機能）、感情の調整、問題解決の能力などを育てる。外遊びをした子どもたちは、そうでない子どもに比べ自立心が高く、自分のことは自分でできるようになる。さらに「危ない」遊びは子どもの体や心の健康の向上と関係があり、身体的なリスクをとる子どもたちは、その他のリスクを判断する能力が高まるケースが多い。また、走ったり、跳びはねたりすることは、リズムに敏感な脳の下部領域を刺激し、感情を調整するのに役立っていて、計画や判断などをつかさどる前頭前野の経路を強化し、空間認識と記憶にとって重要な海馬を活性化させる、つまり遊びは神経の訓練にもなる。さらに、自然の中で遊ぶ方が、子どもたちは協力し合う。土や泥でいろいろな物を形作ったり、土と花を使ったお料理ごっこはグループプロジェクトなので、コミュニケーション能力やコラボレーションスキルが培われ、それがその後の人生で大いに役立つ。近くに自然がないあるいは安全が心配な場合には、屋内で植物や水や砂と触れ合う、子どもたちに落ち葉や鳥の羽根、まつぼっくりといった自然物を集めさせるなど、感覚を養う自然の素材があれば自然と触れ合う環境を作ることができ、どんなに小さくても何もないよりはいい。こうした内容です。

近年の米国の研究では、子どもたちが外で自由に遊ぶ時間は、親たちが子どもだったころに比べ35%も短くなっているそうですが、自然で過ごす時間は年齢に関係なく幸福感をもたらすことは文化を超えて知られているところです。まだ水が冷たく、草木や花が少ない時期ではありますが、子どもたちが遊びを通して成長していく姿を見守りたいと思います。

「私たちはあなたがたを広い心で受け入れています、あなたがたのほうが自分で心を狭めているのです。子どもに話すように言いますが、あなたがたも同じように心を広くしてください。」

〔新約聖書 コリントの信徒への手紙二 6章13,14節〕

< 今月のお知らせとお願い >

◆ 行事予定

- ・ 2日(月) 個人懇談(5歳児のみ、～2月24日まで)
- ・ 3日(火) 節分
- ・ 6日(金) 移動動物園
ももぐみクラス懇談会(18:00～19:00)
- ・ 10日(火) お別れ散歩(にじぐみ・ほしぐみ)
- ・ 13日(金) お別れ散歩(そらぐみ・つきぐみ)
にじぐみ懇談会(18:00～19:00)
- ・ 14日(土) さくらんぼぐみ懇談会(9:00～10:00)
りんごぐみ懇談会(10:00～11:00)
- ・ 19日(木) 乳児検診(15:45～)
そらぐみクラス懇談会(18:00～19:00)
- ・ 21日(土) おかえりデー(15:00～17:00)
- ・ 24日(火) ほしぐみクラス懇談会(18:00～19:00)
- ・ 27日(金) 宇田先生(育児コンサルタント)来園
お誕生日会
つきぐみクラス懇談会(18:00～19:00)
- ・ 28日(土) みかめぐみ懇談会(9:00～10:00)

※3月の行事予告…14日(土)第94回卒園式(保育は12時迄、給食なし)

(卒園式は年長児のみで行います)

31日(火)新年度準備日(お弁当デー)

※2026年度の幼児クラスの行事

5月12日(火)親子遠足(予備日19日)

10月10日(土)親子で遊ぼうデー

※後期写真の申し込みの手紙は3月13日(金)に配布いたします

◆その他

- ・2月21日(土)15時～17時に卒園生の居場所をつくりたいという思いから、卒園生を対象におかえりデーを行っています。在園の方の参加は出来ませんが楽しいひと時になるよう準備を行っています。
- ・2月に保護者の皆様にアンケートを実施します。よい子ネットメールにて配信しますのでご協力よろしくお願ひします。

