

せっかち 園長の ひといごと

2015、8、31

認定こども園あかみ幼稚園・メイプルキッズ 統括園長 中山昌樹

今年はカレンダーの都合で、2学期の始業式が26日（水）でした。

それにしても、暑い夏ですね！（少しは涼しくなりましたが。） どうかこうにか、この暑さに適応するしかないのでしょうかね。

さて2学期が始まりました。2学期にはどの学年でも、大きな「育ちの節目」が見られます。「育ちの節目」というのは、保育者たちが「なんかこの頃、どの子も成長したね！」と話し合うような時期。つまり、子どもたちが身体も心も、一回り大きくなったように感じる時期のことです。

・・・職員間でも話をするのですが、**だからこの時期に運動会がある**のです。運動会は、子どもたちの成長を後押しするため、あるいは、子どもたちのステップアップのチャンスとして、私たち保育者が計画する『行事』です。

運動会に限らず『行事』というものは本来、子どもたちの「育ちの節目」に計画され、その育ちを後押しするために作られた、きっかけ（チャンス）なのです（行事の当日の出来栄が優先され、“特訓”で普段の生活が犠牲になるのは×）。

・・・なので保護者の皆さんには、「園生活の中で 我が子はこんな感じで育っている、だから、今年の運動会はその育ちを後押しするために こうなるんだ」というように、園生活のプロセスから知っていただきたいのです。だからそのために、懇談会があるのです。

運動会の懇談会（10月3日） → 運動会（10月10日） *そのような理由から、懇談会は基本、**全員参加**になります。



← 運動会の「ねらい」を 山の頂上に例えると、今年の子供たちが どのような種目（活動）を楽しめるのかは、頂上までの登山道。 どの登山道を登っても、頂上に登ることができます。・・・その年の子どもたちの好きなことによって、運動会の種目（活動）は毎年変わります。 しかし、どの登山道を通っても 頂上に行けるので、ご安心を！

さて、夏の研修で・・・

7、8月の時期には、私を含めた職員たちの学びの場（研修）が多く開催されます。その中からここでは、川島隆太さんのお話を紹介します。この人は、東北大学の医学の先生で、「脳トレ」でちょっと有名な方。

今、子育てしている皆さんが知っておいた方がいい話が、たくさんありました。その中からいくつか・・・。

その1 睡眠について

- 夜 10 時から 12 時の間に「成長ホルモン」が脳から出るので、この時間に寝ていないと、たくさん成長できない。
 ...例えば、お父さんの帰りが夜の 11 時だから、父と子の触れ合いを重視するため、父親が帰宅後にちょっと遊んでそれから寝るということは、「成長ホルモン」からだけ言えば“虐待”ということになる。

(園長の私から言わせると、これは難しい話ですね。父と子の触れ合い（親子関係）は大切。でも、「脳」の話で言うと、「成長ホルモン」に関してはデータの裏付けがあるので、お父さんと遊ばなくても早く寝た方がいいということに。でも、“虐待”という言い方はキツイな・・・結局は、働き過ぎの日本人が良くないのでしょう。ワークライフバランスっていうやつですね。たしかに、日本人の労働時間は比較的長いし、子どもを預かる保育所についても、日本ほど長時間保育している国はありません。)



- おおむね 8 時間 寝ることで、何度か適切に「レム睡眠」という状態になるので、覚えたことや学んだことが定着する。
 ...睡眠時間が短い場合、記憶する力が弱められてしまう。小さい子どもだと記憶自体が未熟ということはあるが、同じ年齢で比較すると、おおむね 8 時間ちゃんと寝ている子どもの方が、遊んだことを覚えている。あるいは小学生以上だと、勉強したことが定着している。

(東京大学に合格した人のほとんど全員が、8 時間の睡眠で、夜 11 時には寝ていたというデータもあるそうです。ちゃんと寝ることって、大切なのですね。東大に入ることだけが、いいことではありませんが。)

その2 スマホ、ゲームについて

- 最近電車の中などで、赤ちゃんにスマホを預ける親がいるけれど、絶対やめた方がいい。スマホやゲームは、記憶を消してしまう 消しゴムのようなもの。小学生以上だと、デジタルゲームをやることは、昼間に学校で勉強した成果が、台無しになる行為。

↓ 続く

その3 食事について

- ・朝ごはんをきちんと食べることが、遊びへの集中や、学校での学びの効果を高める。これにはさらに詳しいデータがあり、
 - ①パンよりも米を食べている子どもの方が、学習効果が高かった。
 - ②パンや米などの主食だけではなく、(なるべくたくさんの)おかずを食べている子どもの方が、学習効果が高かった。

以上、たくさんのお話の中から、私なりに大切と思われる所をピックアップしました。皆さん、どう感じましたか？川島先生は、ちょっと大げさな言い方をしているようにも感じました。でもしかし、すべての話が、調査結果などの裏付けがある話でした。もっとも、その調査が正しいものであるかどうかの判断は、私にはできません。その意味では、今回皆さんに紹介した事からは、川島先生の示したデータが正しいという前提でのお話です。

でも、文部科学省がスローガンにしていた「早寝 早起き 朝ごはん」は、やっぱり大切なのだ、ということは感じました。

次に、お知らせです・・・

ご存知の方と そうでない方がいらっしゃると思いますが、お待たせしました！ 汐見先生と作っていた本が完成しました！



汐見稔幸先生は、白梅学園大学の学長。3チャンネルの「すくすく子育て」や新聞などに結構よく登場する先生です（ひげのおじさん）。

←汐見先生が、「親や市民の人たちにとって、『新制度』や認定こども園がどういうものなのか、とにかく分かりやすい本を作ろう。写真がいっぱいで分かりやすい本を作ろう。」と、誘ってくれてできた本です。メイプルキッズ・あかみ幼稚園の子どもたち、職員たち、保護者の皆さんがたくさん写真で登場します。

「認定こども園がわかる本」（中山昌樹・著 汐見稔幸・監修 風鳴舎）・・・ちなみに編集者の青田さんに

よると、amazon で、保育・家庭教育ジャンルでなんと9位！幼児教育一般でも10位と、ベスト10入りしているそうです。

↓ 続く



こんな感じで、写真がいっぱい。



汐見先生とユカイさんの対談も。

近いうちに“募集”のお手紙が出ますが、保護者の皆様の中で 購入希望の方がいらっしゃいましたら、著者割引の7掛けでお求めいただけます。本体 1,800 円+税 の3割引き (1,360 円) のお値段です。 実際に手に取って見てみたい方は、職員室に見本があるので、遠慮なくお声掛けください。

終わりに・・・スマホの話、もう一つ・・・

本の紹介の前に、川島先生の話をしました。そこでのスマートフォンに関することで、もう一つ大事なことがありました。

それは、・・・赤ちゃんに おっぱいをあげながら、スマホをいじっているママ・・・授乳するときは、赤ちゃんの目を見て笑いかけたり話しかけたりしましょう！ということ。川島先生もそうでしょうし、私もそうですが、そのママを「だめじゃないか」と責める気はありません。ですが、その赤ちゃんのためにも、ママ自身にとっても、このことは本当に大事なことなので、知識としてぜひ、知ってほしい。

・・・それは『愛着』という、その子の一生にとって重要な **生きる力の源**が育つかどうかがかかっているからです。

・・・今、この『愛着』が育っていないことから、「愛着障がい」という深刻な問題が増えています。川島先生は『『新型の発達障害』が激増している』と警告しています。