



vol.44

企画・編集: (株) ASO



森のふしぎを
いっぱいみつけに
出発進行!



あかぎの森へ



たんけん隊!

年長
さんの

自然教室



6月に取材しました。

「これなんだろう?」「みつけた!」「わあ、きれい」 自然との出会いに、 子どもたちは好奇心いっぱい ポイント探してどんどん 歩こうウォークラリー

森の自然を感じながら、チェックポイントをさがして歩くウォークラリー。途中のポイントでは「おおきな『み』をさがしてみよう」など、「自然に親しむ」をテーマにした課題にチャレンジ。1つ1つクリアしながら進みます。鳥のさえずり、風のそよぎ、凛とした空気を体中に感じながら、手足を動かして一緒に歩いてみませんか。さあ、行くよ～

レポーター あきもと さちこ



先生見て!
大アリだー

わあ、おもしろそう～

ササビー広場で遊んだよ



坂道を登りきった視界の先に広がるのはアスレチック広場。ロープや丸太など、赤城の自然物を活かした魅力的な遊具に子どもたちは大はしゃぎです。柔らかな陽の光と心地よいそよ風の中、のびのびと遊んだ楽しい時間でした。その直後のうれしいハプニングが『カブトムシの発見』です。雌雄つがいで見つけるという稀な出来事に、`わあ～!`の大歓声。2匹のカブトムシは、近くの木の幹にそっと乗せあげて、バイバイをしました。



「これなに?」「みつけた!」

子どもは「発見」の名人!

ウォークラリーには、まるで道なき道を探検しているようなわくわく感があります。途中「大きい実あったあ～」「小さい虫みつけたあ」と立ち止まることも多く、「発見」を楽しみながら進んでいきます。子どもは背が小さくて地面に近いところにいるからでしょうか、小さなもの、目立たないものを探し出すのが上手ですね。年長になると先生からの声掛けがなくても、自分から「発見」を楽しめるようになるそうです。



耳をすませて
聞いてみよう



タケノコ、みつけたー!

「自然の中でいっぱい遊ばせたい」
という工夫がいっぱい

カブトムシ発見の
大騒ぎ!

ひと休み。おやつで
パワーチャージ

ササビー広場で
遊ぼう!

坂道を上るよ
気をつけて!

「これ何かな?」
くるみの実を発見

カードを見つけて歩くよ。
出発!

出発進行!
ウォークラリー



わくわくエピソード

カブトムシ発見！

カブトムシ発見。という想定外の出来事にみな騒然。間を置かずに、`またいた！ 女の子だあ。`これ夫婦だ。の聲に大爆笑。すぐに木に帰してあげようということになりました。枝先の2匹の動きに`お散歩してるね。`運命の2人だあ。…??? バイバ～イ！



ヤッホー！

楽しかったあ～

いよいよゴール地点へ

広場を出発して、後半は藪の中に入り小川のある方向に降りていきます。ゴールまであと一息。この小川には7月のお泊り保育で遊びに来る予定です。楽しみですね。やがてゴールの広場に到着。出発してから約90分経過していました。坂道、細い道、藪の中の道、小川、階段道…、いろいろな道を歩いてきました。樹木、葉っぱ、お花、木の実、虫などのたくさんのお出会いもありました。「自然」から離れてしまった大人にも、一緒に楽しみ学ぶことができた「自然教室」でした。ああ～、おもしろかった！



くもる美

木をだいじにしよう

赤城山は木がたくさんある元気な山です。木はとっても大事。切りすぎないように守ってこようね。山に降った雨はどてへ行くのかな…。



自然教室を担当する村中先生の話を真剣に聞く子どもたち



SDGs
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



自然教室とは、たくさんの自然と出会い、ふれあい、遊ぶことの楽しさを体験する中で感性を育み、将来にわたって自然を大切に思う心を育てようというもの。園バスに乗って、クラス単位でフットワークよく出かけています。



ジャンケンポポ！
落ちないようにー



ゴールだ！ばんざーい！
あ～、楽しかった！



小川に降りて。
お魚いるかな…？



藪に入りまーす。
木がいっぱいだよ



楽しく笑えば
身体すくすく、心のびのび！

「笑顔の子カラ」で親子の幸せ力を高めよう。

笑いで重い病を治した、笑うことで脳機能が活性化したなど、近年、「笑い」の効能が次々と明らかになっています。そこで、今回は「笑い」が心身に与える影響について研究をされている先生にインタビュー。子育てファミリーにもうれしいお話がいっぱいですよ。

お話／健康科学大学 准教授 瀧口 綾先生



親が笑うと子どもの身体にプラスの効果が

「よく笑う母親の母乳を飲んでいる赤ちゃんは、風邪をひきにくい」という話をご存知ですか？ ママがよく笑うと、母乳中のガンマグロブリン A という免疫物質がふえるため、赤ちゃんが風邪をひきにくくなるのだそうです。

また、「ママやパパが漫才を聞きながら（笑いながら）ミルクを与えたら、赤ちゃんのダニアレルギー反応が減少した」という研究報告も。親が楽しく笑うことが子どもの健康によい効果を与えているなんて、うれしい驚きですね。

親の笑顔は子どもの「安心感」や「自信」も育てます

大好きなママやパパがニコッと笑ってくれたら、子どもはそれだけで安心します。また、親の笑顔は、「私はあなたをそのままを受け入れているよ」というメッセージにもなります。それは子どもの自信や自己肯定感にもつながっていきます。

「笑いは副作用のない薬」と言われますが、ママやパパの笑顔は子どもの身体だけでなく、子どもの心のすこやかな育ちにも大いに貢献しているといえます。



ママが笑えば子どもも笑う。 「笑顔のミラー効果」に注目！

「笑顔」にはすばらしい効果がたくさんありますが、さらにステキなのは「笑顔は伝染する」ということ。「笑顔のミラー効果」といって、自分が笑うとミラー（鏡）のように相手も笑顔になるということがわかっています。ニコニコ笑顔の人がいると、周り

の人もなんとなく笑顔になるということは確かにありますよね。親が子どもに笑いかければ、子どもも笑顔になる。それを見た親はまた笑顔になる…。そんなふうに笑顔がループしていく関係を作っていけたらいいですね。



「作り笑顔」も効果アリ！ 笑いとお脳のふしぎな関係

笑いに関して、ちょっと面白い話もあります。口角を上げて笑顔を作ると、脳が「あ、笑ったね。楽しいんだね」と勘違いして、セロトニンやドーパミン（幸せホルモン）を出してくれるのだとか。ですから、笑えないときもとりあえず口角を上げて「作り笑い」をしてみるといいそうです。気づいたら、ちょっと口角を上げてみる。「これで幸せホルモンが出たかも？」と思うと、それだけで少し気持ちが明るくなりそうですね。

笑顔になれないときもある。そんなときは…

いつもニコニコ笑顔のママでいたいけど、そういう気分にはなれないときも。そんなときは無理に笑顔にならなくていい、と私は思います。

疲れたときは、「ママ疲れちゃった」「少し休んだら元気になるからね」と家族に伝えましょう。そういうママを見て、子どもは「疲れたら、疲れたって言っていいんだな」と学ぶことができます。笑うことに苦意意識がある方は、まず「感情を出す」ということを意識してみましょう。つらいときはつらいと言う、誰かに話を聞いてもらって、助けを求める。そんなふうに少しずつ自分の気持ちをゆるめていけたらいいですね。

いいね



実践編

親子で、今日からできる 笑顔をつやすアイデアあれこれ

♥幸せ言葉をたくさん使おう！

「いいね！」「やったね！」「ラッキー！」「大丈夫！」など、いい言葉、ポジティブな言葉を意識して使ってみましょう。

わが家では娘が幼いころ、何かいいことがあったら「ラッキー」と言い合う遊びを親子でしていました。「今日は散歩のとき、かわいいネコがいたよ、ラッキー！」など、ゲーム感覚で「いいこと探し」をしてみるのも楽しいもの。「幸せ言葉」を積極的に使えば、自然に笑顔も多くなりますよ。

♥たくさんほめよう！

ほめられれば誰だってうれしいし、笑顔になりますよね。「できたね」「やったね」と言葉でほめてもいいし、ハイタッチや握手などのアクションでも OK。大切なのは「見てたよ！がんばったね」というママの気持ちが子どもに伝わることです。

♥表情遊びをしよう

「ママ！」って呼ばれたら、変顔をしてパッと振り向く。それだけで子どもはきっと大盛り上がり！ 表情遊びとしては「にらめっこ」や「顔じゃんけん」もありますね。思いきり顔の表情筋をほぐすと、笑顔も出やすくなりますよ。

♥身体を動かして遊ぼう

身体を動かすと、自然に気持ちもほぐれて笑顔が出ます。外で遊べないときは、楽しい音楽に合わせて一緒に踊ったり、子どもが嫌がらなければ「くすぐりっこ」もいいですね。親も子も思いきり笑えて、スキンシップにもなります。



瀧口 綾 Aya Takiguchi

健康科学大学健康科学部福祉心理学科准教授。専門は発達心理学、臨床心理学。クリニックで発達障害の相談も行っている。笑うことが大好き！講演会などを通して笑顔や笑うことの大切さなどの普及に力を注いでいる。共著に『保育の心理学』（一藝社）ほか。

取材・文・中島恵理子