



子育て伴走「だいじょうぶ！」通信 No. 21 ～みんな大切 笑顔あふれる家庭とこども園に～



R 8. 9. 3 やすぎこども園 園長 福島朗博

◆園風景から 職員研修 ～子どもがわくわくやりたくなるリズムあそびを♪～



『こうま』音が高くなったら四つ這いから高這いへ、「ハイヨー」でギャロップに♪



今年度より本腰を入れているリズムあそびをスキルアップさせよう！と、安来市で先進的に取り組むあゆみ保育園の内藤園長先生と丸山先生をおよびして職員研修を行いました。背骨と足の蹴りを育てるハイハイなどの「土台のリズム」をはじめ、リズムあそびで思い切り身体を使うことで「遊べる身体」ができ、「やりたいと思ったことが自由に表現できる身体」になっていくこと、そして、子どもにかかわっていく上で、私たち職員が全力で楽しむことが大切だと改めて思いました。8月からは『あひる』『めだか』『こうま』の動きも取り入れて、レパートリーを増やしています♪

毎週水曜日は『リズムタイム』と称して、全クラスが遊戯室に集い、ピアノの曲ごとにそら組から順にリズムあそびを見せあっています。子どもはまさに「模倣の名人」！年長さんの軽やかな動きを年下の子どもたち



『あひる』のしゃがみ歩き♪



は憧れのまなざしで見つめ、模倣して自分なりの表現を楽しそうにしていますよ♪

今年は運動会でもリズムあそびを保護者さんの前で披露していきたいなと職員で話し合っています。ぜひ、子どもたちの思い思いの表現を楽しみにしてくださいね！

◆夢中で遊ぶことで成長する子ども ～フロー状態で身についてくる非認知能力～

ところで、我が子が遊びに夢中になっているときがあると思います。子どもが夢中になって遊びこむことは、成長過程でどんな意味があるのでしょうか。考えてみたいと思います。

3月の卒園式にさかのぼって、巣立ちゆく子どもたちに私が送った言葉を紹介します。

「こども園でみなさんは、いろんな遊びを見つけて、だんご虫とり、なわとびやあやとり、本物みたいに作ったブロックやラキュー、空き箱で工作、マラソンなどなど、好きなことに とことん集中して遊びこんでいましたね。」



と年長児さんの園生活を振り返り、感心して見てきたことを話しました。そして次の言葉で結びました。

「4月から小学校に行って、初めての勉強できるかな？とドキドキだね。でも、大丈夫です。どうしてかと言うと、みんなは、このこども園であれだけ、とことん集中して遊びこんで、最後まで頑張れる気持ちと力がついてから、大丈夫ですよ。」

.....

子どもは、同じ遊びを繰り返し夢中にやっていることがあります。大人が声をかけても聞こえないくらい、時間を忘れて没頭して集中している状態は、“フロー状態”と言って、**子どもの成長にかかわって重要な心理的状态**といわれています。スポーツ選手が「ゾーンに入る」と言うのを聞いた方もいるでしょう。それも同じくフロー状態を指しています。目の前のこ



とに高い集中力を発揮して没頭しているため疲れを感じず、**充実した気持ちや幸福感**も得られやすいそうです。つまり、遊びなどに集中しているときは、脳内に「楽しい！」「面白い！」といった**幸福感を感じるホルモンのドーパミン**が出ている状態です。そして、例えば塗り絵に、より夢中になっていくなかで「違う色で塗ったらどうなる？」と次々に自分の内側から面白さが沸き上がって過程や出来上がりを楽しむと、その幸福感から**自己肯定感**も高くなります。周りから褒められて得られるものでなく、「上手くいった！嬉しいな！」と自分の内側から喜びを見出す自己肯定感と達成感で、自信も最強のものになります。



こうした繰り返し夢中で遊んだ経験は、「集中力」「挑戦する姿勢」「自分の内側から湧き出る動機」といった**非認知能力**を育み、成長後の学習や仕事でもフロー状態に入りやすい心の基盤をつくります。つまり、**よく遊んだ子は、よく学べる**。幼児期の「遊びに没頭する体験」は、大人になってからの学びや成長の土台を形づくる大切な時間なのです。*非認知能力については、令和5年度の園長だより No.12号に詳しく載せています。

では、子どものそうしたフロー体験をサポートする『親の対応』を考えてみましょう。

○子どもの活動を遮らない

子どもが何かに没頭しているときには、できるだけその活動を遮らないことが大切です。もちろん、けがや何か突発的な危険が起こる可能性もあるため見守ることは必要ですが、あれこれと口出ししたり求められていないのに手伝ってあげたりすることは避けましょう。

ヒロインのママの帰りを絵描きで待つ環ちゃんにシマケンが話しかける言葉
「時間って速さが変わるんだよ。」
「好きなことをしていたら、あっという間に時間がたつ。」
「寂しい時、つまない時は、好きなことをしたらいい。気づいた時は終わっているよ。」
(NHK 朝ドラ「風、薫る」8/20 より)

○アドバイスよりも活動を受け止める声かけが大切

「周りから褒められて嬉しい」ではなく、「あ、うまく行った！嬉しい！」といった具合に、自分の内側から喜びを見出すことが大切です。一方で、「よくできたね」と褒められて大人からの評価が遊びの面白さになっている場合は、自己肯定感が低下しやすいそうです。人からの評価を大切にしすぎる価値観は、ときに評価に振り回されすぎてしまう可能性が高まります。外からの評価に揺らぐことなく、自分のやりがい大切に価値観を身につけるときに、フロー体験は重要です。子どもの好きな遊びがあって、認められて遊ぶことを保障されていたら、自己肯定感が上がりますよね。

また、子どもの遊びと一緒に楽しく遊ぶ大人の姿を見せることも、自分のしていることに共感してくれていると感じて、自己肯定感アップにつながります。

没頭していた遊びがひと段落し、子どもが声をかけてきたり親を探し始めたりしたタイミングには、充実感を受け止める声かけを。「ずいぶん楽しそうに遊んでいたね」「夢中になっていたねえ」などの声かけは、没頭していた時間そのものを認めている言葉のため、子どもの自信につながっていきます。さらに子どもが工夫した点などがあったらほめてあげると良いでしょう。この幼児期の「からだところ」を使った、今でしかできない親子の遊びもぜひ遊びこんでほしいです！！（ゲームではなく！）

