保育だより

第５号
令和８年９月 30 日
庄和すずらん幼稚園
園長　戸田　千里

★心と体のバランス

長雨に悩まされた９月でした。そして同時に気温の変化の激しい９月でした。気圧の変動により、体調不良を訴える人が多くなっていると聞きます。行く夏を惜しみ、少しずつ秋の気配を感じられるような日々はどこへ行ってしまったのでしょうか？ここ春日部市内でも大雨による道路冠水のため、通行止めの箇所があるとのメールが何通も届きました。テレビでは浸水した家屋や、土砂崩れの場面が映し出され、農家さんの作物被害の状況が取り沙汰され、気分も下降気味なまま日々を過ごしています。

そんな時、やはりパワーをくれるのが子ども達です。子ども同士の無邪気な会話や、思わず笑ってしまうかわいらしい所作や、そして何より一学期を経ての成長した姿が源となります。職員室にいると、階段や下駄箱での子ども同士のやりとりや、時には「鼻歌」が聞こえたりします。「鼻歌」は楽しい気持ちがないと出てこないですよね。そんな場面に出くわすと、とても嬉しくなります。

先日年長組の部屋の前を通りかかった時、子ども達は「カプラ」という木の板状の積み木を使ってダイナミックな線路を作っていました。相談しながら次々に繋がっていくそれは、どうやら鉄橋のようです。橋げたの代わりに紙コップを使い、ブロックをトンネルに見立てて遊びこむ姿は、まさに年長ならではの姿といえるでしょう。「雨だから外で遊べない」という後ろ向きな気持ちではなく、「雨だからこそ発展する遊びもある」と気持ちをシフトチェンジした一コマでした。心が前向きになると、ちょっと不調気味だった体調が回復傾向に向かう、あるいはその逆もあるのですね。心と体のバランスは生活するうえで、とても重要な位置づけになるのだと、改めて思います。それは子ども達の“成長”にも大きく関わってくるのではないでしょうか？来る運動会に向けて、一生懸命に頑張っている子ども達の姿から、その学年ならではの動き方が見えてきます。体をバランスよく使えるようになると、心も育ってきます。体に刺激を入れることで、脳にも刺激が入り、考える力や忍耐力や自分を鼓舞する力などが育っていくのでしょうか。いろんな力を身に付け、挑戦することで、自己肯定感も生まれ、心が育っていくという連鎖により、“成長”と繋がっていくのかもしれません。

言葉の発達も体を動かすことで促されるということも聞いたことがあります。子ども達と過ごしていると、体を動かしながら発する言葉は、生活に根付いていて、相手にも伝わりやすいのだと感じられます。体と言葉のバランスが取れると、人とのコミュニケーション能力も培われ、遊びが発展して心が育っていくのではないでしょうか。

先日ある作業療法士さんが園に来てくださり、お話する機会がありました。体を動かすための環境が整っているこの園庭のすばらしさに感動されていました。

そんな環境のもと、数日後に開催予定の運動会では、学年ごとの発達に合わせた遊戯や競技を取り入れています。子ども達の雄姿をご覧いただきながら、同時にそれぞれの心の育ちを感じ取っていただけると嬉しいです。