

# 保育闘争委員会ニュース 公的保育を守り拡充させよう

2016年  
2月3日(水)  
第136号

発行 = 東京自治労連保育闘争委員会 Tel.03-5940-7951 Fax.03-5940-7957 honbu@tokyo-jichiroren.org

## 「保育を楽しむための連続講座第4回」 光・暗闇・外遊びの大事さ！！ “話に衝撃”“大変感激”

新年明けて1月12日(火)ラパスホールにて「保育を楽しむ講座第4回」が開催されました。今回は日本体育大学の野井真吾先生を講師に迎え、「子どものからだのおかしさを科学する元気のための3つの提案」をテーマに講義をしていただきました。

最初に実感として子どものからだ・心・生活が…ちょっと気になるどこかおかしいと言われている。事実調査からも、からだの調子・心の状態・生活に問題が起きている。それは、自律神経機能・前頭葉機能に置き換えて考えることができるという話でした。

その問題の克服のために3つの仮説的提案がありました。

**自律神経問題には・・・光・暗闇・外遊びがオススメ**

日中、外に出て光を浴びることで夜のメラトニン分泌を促す。夜は、なるべくテレビやテレビゲームなどの強い光を浴びない生活がいいそうです。

**前頭葉問題に・・・ワクワク・ドキドキがオススメ**

朝運動(じゃれつき遊び)だったり、外遊びだったり、熱中体験だったり、子どもが子どもらしく興奮できる環境が大事。

加えてよい加減・・・日本人は働き過ぎている。子どもたちも、SOSを出しながら頑張っている。子どもだけでなく、私たちおとなも楽しみ、のんびり、輝きながら「よい加減」を探求していくことも大切とお話いただきました。

その後、少人数に分かれてグループ交流で意見交換をしました。次回の講座は2月7日(日)13:30～17:30ラパスホールにて講師に西川由紀子さんを迎え「かかわりあって育つ子どもたち」をテーマにお話していただきます。多くのご参加、お待ちしております！

[アンケートに書いていただいた感想をいくつか紹介します。]

**女性：20代保育士2年目** 「動いてないから寝れないんだ…」とばかり思っていたのですが、光を浴びていないからということ驚きでした。自分たちがよくやっているお散歩が、そんなに大きな意味を持っていることよく覚えて意識したいです。

**女性：20代保育士3年目** 子どもの生活リズムが乱れることが良くないことは分かっていたのですが、じゃあどうすればいいのか、園でできることが分からなかったです(今までは。)園でできることをして、子どもの育ちを保証していきたいと思いました。“ケガをしないように”ということが気になり、子どものワクワク・ドキドキは足りていないな…と反省しました。

**女性：30代保育士8年目** 子どもが日中元気に遊び、健康で過ごすには「早寝・早起き・朝ごはん」が絶対だと思っていましたが、それはバロメータであって大事なものは「光・暗闇・外遊び」だということに衝撃を受けました。「早寝～」の方は園ではできなくても、「光～」の方は



園でもできますし、明日、さっそくクラスの先生達に伝えて外に出てたくさん遊び時間を作っていきたいと思いました。ワクワク・ドキドキできる遊びを一緒に楽しんでいきます！

**女性：20代保育士8年目** 1日1日を明るく元気に過ごすために大切な③つの提案なるほど～！と納得でした！改めて人間の体ってすごいなあ～と思いました。“がんばりすぎない”のキーワード その子に合わせた保育+ドキドキワクワクの時間を保育園でどれだけやってあげられるかが、私たちが子どもたちにできることなのではないかと思います。

**女性：40代保育士24年目** 先生のお話はとても分かりやすかったです。データをもとにされていて、とても説得力あり…保護者や職員に生活リズムの事を伝える際に活用させていただきます。

**女性：30代保育士9年目** 子どもの“からだ” “心” “生活” に大切なことは何かをわかりやすく伝えて頂き勉強になりました。寝るのが遅い、朝なかなか起きれない…という声をよく聞きますが、光、暗闇、外遊びが一番有効なのだということにハッと気付かされました。太陽の光の下でたくさん遊んで、少し暗い光の中で過ごす…できるところから保育に取り入れたいと思います。“ワクワク・ドキドキ”という体験は、記憶にも残っています。そこからいろいろ考える経験も育っていったと思うので、そういう環境を工夫していきたいと思いました。

**女性：30代保育士13年目** 興味ある内容でおもしろく聞きました。よい加減を探求していくことは、1人ひとりの子どもの育ちを見極めていくことなのかなと思った。日々、自分の保育を振り返り、精進していきたいと思った。

**女性：50代保育士33年目** 野井先生のお話を聞いて大変感激しました。（以前より野井先生の著書は読んでいました。）“子どものからだ”について関心もありそれを科学的に現実的な3つの提案を聞くことができましたので職場でも提案していきたいです。

**【傘下の組織や保育関係者に配信・配布してください。】**