新私幼だより

- 夏の研修報告
- 子育てフェア
- 特集「東日本大震災現地視察報告」
- 特集『子どもの心とからだ』後編/前橋 明
- 絵本を見る目/ひかりのくに出版
- 健康随想（第4回）
  幼児の眼…日常生活で注意したいこと［その2］/松久充子

こどもが
まんなか
PROJECT
全日本私立幼稚園連合会
只今全国展開中

NO.163
2011 12
WINTER

夏の研修報告

新規採用教員（宿泊）研修会

8月26日、27日と二日間にわたり研修会が掛川市のヤマハリゾート「つま恋」にて開催されました。昨年までより日程は一日減少したものの、指導に当たる講師の熱意が強く、又受講する教員の真剣さも加わり大変内容の濃い研修会となりました。

一日目はオリエンテーションに続いて、「2学期からの保育のために」というテーマで文教学院大学の平山許江先生からご指導をいただきました。1学期を初めて幼稚園の先生として過ごした貴重な反省をもとに、保育をするとはどういうことなのか、子どもと、又保護者との信頼をどうして得るか、幼稚園のチームの一員としてどう責任を果たすのかと言ったテーマについて掘り下げて研究をし、知識として吸収し今後、保育者として生かしていくことを決意している様子が窺えました。

午後からは実技指導として四天王寺大学の村田夕紀講師より「紙製作の基本形」として紙を材料に切る、折る、曲げる等を発展させ形を作るまでご指導いただきました。続いての実技指導は東京家政大学の花輪充講師より「あそびから創造へ」とのテーマで遊びとは何かを掘り下げどう遊ぶか、日常の保育に生かせる様々な表現活動を学びました。

夕食後も内容の濃い活動が続きました。自己紹介から実技交換会、その後は各部屋で同年代で同じ職業の仲間達との、仕事をするうえでの情報交換、悩みなどを話し合い、解決策を探り、同じ職場ではないにしてもいろいろな場面で相談したり、話し合いのできる友人が得られたと聞いており、大変有意義な一日だったと感じています。

二日目は、実技3として静岡県立こども病院小児救急看護認定ナースの塩崎麻耶子先生より「幼児に起こる身近なけがと対処法」を又、実技4として「素晴らしい紙芝居の世界～演じ方選び方」を子ども文化研究家中平順子先生に熱く、御指導いただきました。又その紙芝居の実技披露では男女お二人の受講生が実技を行い、適切な指導をいただきました。

二日間にわたる宿泊研修は内容が濃く、講師、受講生とも大変お疲れだったと思います。しかし、今回の研修でご指導いただいた内容を現場で実践し、又、新たに得た友達とともに大きく私立幼稚園の教員として成長して行って欲しいと思います。

心身障がい児教育研修

8月10日(水)、静岡市のもくせい会館において、あおぞらキンダーガーデン園長岡村由紀子先生を講師にお招きして、『「気になる」子を含む保育の創造　～人間として生きる力を育てる～』というテーマで、心身障がい児教育研修が200名の参加を得て行われました。

はじめに「教育・保育の目的は人間同士、信頼を持ち、可能性に働きかけ子ども達の人格の基礎を作る大切な仕事」とお話し下さいました。「保育は人間自身が人間を育てる仕事。だからこそ大人が子どもの憧れとなるようにすること。大人が『あの子は○○だからしょうがない』と決めつけてしまった時点で一人ひとりが持っている可能性を閉ざしてしまう危険性をはらんでいる」と強くおっしゃっていました。そして「気になる子ども」の指導について、乳幼児期の子ども達のあそびを通して見えてくる発達段階からも説明され、理論と同時に実際に保育されている具体的な

事例を挙げてお話し下さいました。「気になる子が集団保育場面にいる事は、一人ひとりに他者理解の力を育て、人間関係・コミュニケーションの豊かな発達が促される。他者理解能力って、色んな子がいるから育つ」とお話し下さいました。

午後の部では事例検討会とグループディスカッションを行いました。3人掛けのテーブルの前後が1グループとなり、みんなで意見を交わしながら考えていきました。意見を出し合い、グループ発表という形をとりました。自分と同意見、あるいは新しい考えが報告され、会場にいる先生方一人ひとりがそれぞれの子ども観、分析力を持ち合わせている事にも気付けたし、発表を聞く中で新しい子ども観を持つ事ができる時間となりました。

長時間にわたる研修にもかかわらず、集中して学び、今後の保育において、子ども達を見る眼差しを変える事ができた研修会でした。

教員免許状更新講習研修会

平成23年8月9日、静岡県私学会館5階大会議場に於いて、教員免許状更新講習研修会が行われました。41名の参加者はそれぞれの立場で真剣に講義に参加されました。

講義1は、『一人ひとりに応じた保育』と題して、大妻女子大学教授　柴崎正行先生をお招きして行われました。

先生からは、幼児期の特性の中で、「個人差が大きい」という事に重点を置き、「生活の中の個人差は何が違うのか?」との問いかけに対し受講者から経験の違い、名称の理解の違い、性格の違い、技術の違い、成長の違い、社会性の違い、関心の違い、ペースの違いなど意見があげられました。「生活面でも、遊びの場でも、集団生活の場面でも、個人差の大きい子ども達を、どの様に一人ひとりを大事にしながら生活していくのか、又一人ひとりを大事にするが、全体も大事にする事を忘れてはいけない」という事を具体的な例を挙げながら、あらゆる子どもの立場になって話をして下さいました。さらに子どもの個人差を見極め、保育を進めることが大切で、一人ひとりの子どもの違いを見て共感できる事を意識してやると良い。どこかに子どもの発想や、技術が発揮できる場所があると良い。その子がプラスに今生きているのか、それを教師がどう受けとめたのかを確認し、また自分の受けとめた気持ちを書きとめて、保護者に伝えていく方法なども、お話頂きました。

講義2は、『身近な自然を生かした保育』と題して、富士常葉大学教授　山田辰美先生をお招きして行われました。

先生は大きなシュロの葉やアオキの葉を持参し登場されました。「自然で子どもを良い子にしよう。自然でやる気に満ちた子どもをつくろう。子どもをびっくり顔にさせよう」と話し始めながらアオキの葉っぱで、鳩を作ってくれました。次にバッタやザリガニを作って見せてくれました。「コミュニケーション力をつけるのは自然体験がとても大切である。自然環境ほど感動を生むものはない。子どもに『びっくり、やったぜ、なるほど』と言う感動を多く体験させたいものである。

高校や、大学では人生の知恵は教えてくれない。幼児教育でしっかりと教えて欲しい」

先生からたくさんの自然遊びを教えて頂きました。

平成23年度私学振興大会が、11月21日（月）、私立の幼稚園、小中高等学校、専修・各種学校の3団体及びPTA、保護者の2団体の共同主催により、ホテルセンチュリー静岡で開催されました。

本大会は、県内の私学関係者が一堂に会し、私学が長い歴史の中で地域社会の教育の発展に大きな役割を果たしてきた実績を基に、24年度県予算の獲得と健全な発展、向上を目指し私学の力を発信する重要な場と位置付けられています。

本年は、私学関係者と同保護者等500名が参集し、岩瀬静岡県副知事、鈴木県議会副議長をはじめ39名の県議会議員の来賓をお迎えして盛大に開催されました。

大会では、私学がお互いに連携と協調をして地域に根差した公の教育機関として子どもたちの幸せを追求していくことをアピールする大会決議文が満場の拍手により決議されました。

【大会決議文】

今年の3月11日は忘れることができない東日本大震災によって、甚大な被害を受けた惨状を目の当たりにし、更に、原子力発電所の事故が重なって社会全体に影響を及ぼしたことに、心を痛めるとともに、被災地の一刻も早い復興を願わずにはいられません。

私たちは、普段からの防災意識を高めて、被害を最小限にするためにどういった智恵と工夫、そしてこの定期的に訓練の必要性を痛感いたしました。

本日、ここに参加の私立幼稚園、専修学校・各種学校、そして私立小学校、中学校、高等学校がお互いに連携と協調を図り、地域に根差した教育機関として、本日の大会を子ども達の心身と学力を追求する集いにしていくことが何より大切です。

静岡県が掲げる「生んでよし・育ててよし」「学んでよし」「働いてよし」の3つの目標に向かって、これからも私立学校は、「有徳の人」づくりにまい進してまいります。

そのために、子どもたちがその個性や能力に応じて、公私立学校の区分なく、自由に学校選択ができますよう、静岡県ご当局、並びに静岡県議会におかれましては、保護者の経済的な負担の格差是正と学習環境の充実のために、私学教育環境の一層の充実と強化に努めてくださるようお願いいたします。

つきましては、私たちの私立学校が、公教育の大きな担い手であり、静岡県の未来を拓く推進力であることを、ここに強く訴えるとともに、次の事項を決議します。

【要　望】

1 静岡県の人づくりの根幹をなす教育は、すべての子どもたちが、公私立学校の区別なく、選択の自由と等しく教育を受ける機会が保障されるよう、保護者負担の公私間格差是正を強力に進めていただきたい。

2 学校教育の中核をなす教職員の確保と教育水準の向上に資するため、私学退職基金造成費の助成及び教職員研修費への助成は、3年前の水準に復活していただきたい。

3 国の幼保一体化等への新しい政策によって、私立幼稚園のみならず、園児と保護者までが右往左往させられることがないよう、静岡県は慎重な配慮と指導をお願いしたい。

4 専修学校・各種学校、そして高等学校の就職希望者にとって依然として厳しい環境が続いており、「静岡県雇用創造県民会議」のような早い体制の確立と、ここから発せられる情報伝達をお願いしたい。

5 専修学校・各種学校は平成23年1月末の文部科学省中央教育審議会特別部会「これからの学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」の答申の中で、中・高等学校における「キャリア教育・職業教育」の連携・推進などの実施や、現在の教育体系に職業教育体系を組入れ、複線化を目指した「中核的専門人材育成」につながる「職業実践的な教育に特化した枠組み（新学校種）」の構築に向け努力をしております。つきましては、静岡県においても「有意義な人材育成」に対して、強いご理解とご支援をお願いしたい。

6 私立学校の地震対策を推進するため、私立学校地震対策緊急整備事業費助成の継続・拡充と、津波対策等で地元の行政機関等と緊密な連携がとれるように、市町にも働きかけていただくことをお願いしたい。

子育てフェア in 駿豆

『駿豆地区子育てフェア』

駿豆地区15ケ園は、6月に裾野・御殿場・伊豆の三会場で未就園親子を対象にした子育てフェア、「あそびのひろば」を開催しました。

6月23日(木)、御殿場市民交流センターでの「あそびのひろば」はあいにくの濃霧でしたが、76組の親子が集まり、御殿場・裾野・長泉の私立幼稚園6園の教諭と一緒に親子体操を楽しんだり、風船太郎さんによるバルーンショーを楽しみました。

翌24日(金)には伊豆市にある寿光幼稚園を会場に40組の親子が集まり、「きのいい羊達」の体操のお兄さんによる親子体操を楽しみました。当日は管理栄養士による栄養相談、幼稚園職員による子育て相談も行われました。

最後は6月28日(火)、三島市6園の私立幼稚園が裾野市民文化会館多目的ホールを会場に「あそびのひろば」を開催しました。46組の親子が集まり、私立幼稚園のお母様方による人形劇「てぶくろはいっぱい」を観たり、幼稚園の先生達と一緒にリトミックや親子体操を楽しみました。

また、会場には子育て相談のコーナーが設けられ、若いお母様方の入園や子育てに関する相談に園長先生方が応じていました。

未就園の方に私立幼稚園の役割や活動を知っていただくよい機会になりました。

子育てフェア in 藤枝

『藤枝地区子育てフェア』

藤枝市私立幼稚園協会主催による平成23年度藤枝地区子育てフェアが10月21日(金)に藤枝市総合運動公園にて開催されました。サッカーのまち藤枝にちなみ、地元サッカークラブの藤枝MYFCの協力をいただき、陸上競技場でのサッカーゲーム、芝生多目的広場でのコーナーあそびが設営され、協会加盟22カ園の園児及びその保護者約4000人の来場者で賑わいました。

朝8時半から受付スタートし、競技場芝生ピッチには子ども用のサッカーコート8面が設けられ、10分程度の試合を各コート12試合ずつ、9時～12時まで96試合が行われました。出場園児数は約780人で、園児たちは幼稚園ごとの枠組みにとらわれず年齢やサッカーの経験、ボール遊びの経験に応じて7～8人の混成チームに振り分けられ、藤枝MYFC選手の指導の下、1人2試合ずつ芝生ピッチの上を思いきり走りまわり、ボールを追いかけていました。

一方芝生多目的広場では協会教職員による玉入れ・輪投げ・キックボーリング・的あて・方歩計競争・靴とばしと計6つのコーナーあそびが受付スタートと同時に始まりました。10時からは藤枝MYFCによるサッカー、野球等6つのコーナーあそびも加わり、最大12のブースが設けられ、午後2時の設営終了までたくさんの親子連れで賑わいました。それぞれ思いおもいにコーナーをまわり、柔らかな芝生の上で思いきりチャレンジする園児の姿や、配布されたチャレンジカードにスタンプを押す親子の微笑ましい姿が随所にみられました。昼食は用意したお弁当やイベントフードを親子で頬張り、1日楽しく過ごすことができ、参加した園児の保護者からも「広い芝生スペースで普段にない体験をすることができ、我が子の新しい一面を垣間見ることができた」等、好評を得ることができました。

運営面ではじめての試みであり苦労した面もありましたが、選手も教職員も子どもたちの笑顔や保護者の優しさに勇気づけられ、「こどもがまんなか」の精神で精一杯運営に当たることができ、藤枝市幼児教育をPRする大変よい機会となりました。これからも子どもたちの笑顔を求めて日々努力していきたいと思います。

客席のみんなも忍者に変身

「背筋ピーン」

ひろみちお兄さん忍者に変身

子育てフェア in 浜松

『親子ふれあい　子育てフェスティバル』

10月23日(土)に浜松市私立幼稚園協会「親子ふれあい子育てフェスティバル」が開催されました。今回は残念ながら雨天の為、各幼稚園のブース等が予定されていました野外会場の浜松城公園は中止となり、はまホール(浜松教育文化会館)のみの開催となりました。

急遽はまホールにて行われた開会式では、浜松城公園に出演予定だった弘道お兄さんこと佐藤弘道さんがサプライズゲストとして登場されました。会場にその事がアナウンスされると、満員の会場からどっと歓声が沸き上がり、ご本人が登場するとお母さん方の歓声、「背筋ピーン」のポーズで子ども達が大喜び、そして30分間の歌を交えた親子体操も大盛況でした。

また、「コメディー・ミニ・サーカス」の公演も20分間行われて会場の親子は十分楽しむことができました。

2回目と3回目の公演は「コメディー・ミニ・サーカス」がたっぷりと1時間、大きなバケツを使ったコミカルな曲芸やジャグリング、観客参加の皿回し、そしてびっくりするようなパントマイム等、技の凄さに驚きながら、歓声があがっていました。

あいにくの天候でしたが、3回公演とも会場は満員のフェスティバルとなりました。

すばらしい技のあいまに
コミカルな動きで笑いをさそう

観客の子どもやお父さんも舞台にあがって
皿まわしリレーを披露してくれました

プレジャーのみなさん
ありがとう!

東日本大震災
岩手県視察報告

地震及び安全管理小委員会
委員長　藤田道信

東日本大震災発生後、約半年が経とうとする今、現地に入る準備が整い、（社）岩手県私立幼稚園連合会及び同県閉伊郡大槌町の（学）緑学園みどり幼稚園に、視察団として田中邦昌副理事長・小員会の柴田裕美委員、小澤暁子委員と私の４名で９月９日から２日間の現地視察に行って来ました。

１日目は盛岡にある岩手県私立幼稚園連合会事務局に於いて、坂本連合会長、氏家事務局長と会談を行いました。内容は震災当日の事務局の状況・会員各園の被災状況の把握について・被害の状況説明・行政との連携・被災園支援・全日私幼連の支援についてなど、団体としての取り組みをお聞きしました。

震災当日は全てのライフラインがストップし、何も出来ないまま事務局も避難するしかなかった。また全日の会議があり坂本会長は東京に出張中、何とか秋田経由で帰省し発生３日目の３月14日、ようやく盛岡市の役員を集め対策本部を立ち上げ、とにかくあらゆる連絡手段を使い、被害のない地区会地区長を中心に全県の被害状況及び安否確認の把握に努めたということでした。連合会として第一にすべき災害対策は状況把握を迅速に進め上部団体や県に報告することで、早急な支援体制を整備することであった。また人手を集め現地の支援にも積極的に行動を起こすことだったとお聞きしました。また遺児・孤児に就学をあきらめさせないという目的で返済無しの『岩手の学び希望基金』を立ち上げ、寄付及び募金で約17億８千万の基金造成が出来た事は、団体活動としての成果であった。未来ある子ども達の為の支援も大切な復興計画であり、半年を過ぎても、本当の意味の復旧復興は始まったばかりであると痛感しました。

岩手県は大変に広い県です。しかしながら岩手県私立幼稚園連合会は地区会組織を大いに活用し地区長を中心に協会運営に団結され、この難局を乗り越えるよう頑張っておられました。

午後６時会談終了、交通事情の心配からその日の内にレンタカーで釜石市まで移動しました。予定では３時間以上、しかし道のりは支障なく順調に進み、予定時間をはるかに短縮し釜石に着くことができました。市内から港湾近くに入った瞬間、景色が一変、無残な町の姿が車のライトに照らしだされ、視察への緊張が高まった事を今でも思い出します。しかし、ホテルはライフラインが復旧しており、１階にはコンビニが再開していました。次の日は早々にホテル付近を調査し、今までに見た事の無い町並みに言葉を失っていました。

信号機が破壊された交差点を支援車両や工事車両、通勤車両が互いに順番を待ち合って事故が無いように走ります。これもまた災害地の互いに思いやり支えあう気持ちが、共通のマナーとして生まれたものだと思いました。

釜石市から大槌町に近づくにつれて、道々に見える景色の無残さに驚嘆し怯えながら大槌町に入った瞬間、全てが吹き飛び、破壊・壊滅・廃墟…ただ見渡す限り無機質な荒野が広がり、心が打ちのめされました。そしていつの間にか、みどり幼稚園さんに到着していました。

外見からは大変に可愛らしい幼稚園さんであったことが伺えます。しかし被害の状況を見るにつれ、また

出発前にインターネットで見た被災直後のみどり幼稚園の様子が重なり、その悲惨さが大きな衝撃にかわりました。みどり幼稚園は昭和40年開園、園児数73名で、建て替え新築し5年目でした。園舎そのものは残ったが、二階天井際まで浸水し汚泥の堆積、備品流失、全使用禁止と判断されています。汚泥には腐敗したサンマとオキアミや火災で焼かれた瓦礫などが混ざり、想像を絶する異臭と堆積物・流出物がありその撤去作業には困難が際立ったそうです。

復旧活動の始まりは3月29日、茫然と立ちすくむ園長先生に神奈川県から来たボランティアの方の「ここからやりましょう」の一言、そしてそのワンスコップから復旧が始まり、その後、多くのボランティアの協力と岩手県私立幼稚園連合会からの資金的・人的バックアップ、専門業者も加え、協会の正副会長が陣頭指揮をとり県内各地から集まった園長先生方が作業に当たられたそうです。

施設の復旧は5年前の新築にともなう借り入れがあり、今回の復旧工事をすれば二重ローンはさけられない事、町長はじめ多くの幹部職員が亡くなられ大槌町の復興計画の見通しがついていない事、この土地で幼稚園の再開は保護者の理解が得られるかなどまだまだ大きな問題を抱えておられます。

現在は、岩手県立大槌高校の紫友館を借用して保育を再開しています。しかしここに達するまでには、園長先生の居住宅は流され、ご両親様は不明（お父様は理事長先生）や法人理事のご不幸や退任も理事会が開催できず学園運営の相談・執行ができない状況にあった事もあり、本当に保育の再開までの道のりは想像を絶するご苦労であったと思います。

その他にも問題は園児のメンタルケア、疲労困ぱいする教職員の心や

生活のケア、保護者の就労や経済的支援の対応、過度の支援による支援物資の管理整頓、文部科学省の震災に対する2分の1補助制度の年度内期限、迫る冬の備え…山積する諸問題が園長先生の双肩に重くのしかかっています。

このような苦しい日常の中、今回の視察に対し、事前にお送りした調査項目に対し一つ一つ丁寧に文章でまとめてくださり、別資料として被災当時の時系列の行動対応・幼稚園の災害時マニュアル等をご準備いただきました。当初2時間の予定で視察をご依頼していましたが、「私の経験でお役に立てば」とはじめられた園長先生のお話に引き込まれ大幅に滞在時間が延びてしまいました。帰りに、お別れのご挨拶をした時の園長先生の寂しそうなお顔が忘れられません。もっともっと、話したい事、聞いてもらいたいことがあったのでしょうと、我々4人とも同じ思いを感じておりました。

みどり幼稚園では管理下での犠牲者は一人も無く、避難を完了して8分後に津波の第一波の襲来を受けました。この8分間は何を物語るのでしょうか。その8分を検証する中に私達が学ぶべき災害対策の心得があるのではないかと思います。「もう一度この『命の8分』の検証をしっかりと進めていきます。」と園長先生がお話されていたのが印象的でした。

最悪の事態を具体的に想定する事が必要です。「自園の園児・担任を持つクラスの園児が犠牲になったらどうなの？犠牲になった園児の保護者の心情はどうなの？」と常に自問し園児の生命確保を最優先にすることが重要であると園長先生が話された事をあらためて考える時、被災当日のあらゆる行動対応にその主意が息づいていたんだと思いました。

私達は地震の可能性があるというのではなく、発生することを前提に取り組み、日頃から行動対応をマニュアル化し身につけ、危機管理意識の低下を防ぐ事、臨機応変な判断を下す時はこの子を守る為にという信念を本とする事等、現地に行くまで災害に対し都合の良い解釈や言い訳をしていた気がします。そして現地を見るとき日本人として自責の念を抱いたことも確かです。

最後に岩手県私立幼稚園連合会の皆様、みどり幼稚園の園長先生に心からお礼申し上げます。ありがとうございました。そして東北各地の被災者の皆様の復興を祈念し視察報告とさせていただきます。

東北大学研究室地震報告

若島孔文准教授

3月11日、東北地方は未曾有の震災に直面しました。多くの被災者に対し心理的な支援として何ができるか、そしてどんなことが役に立つのだろうかという問いを多くの支援者が感じたのではないでしょうか。私たち東北大学大学院教育学研究科若島研究室はNPO法人メンタルコミュニケーションリサーチと共に、心理・社会的問題に対するサポートを震災直後から行ってきました。私たちの活動の具体的試みは、震災直後、まず、様々な悩みや不安など心理的問題に対して5年間という長期的な無料電話相談ダイヤルを開設し、そのダイヤル（022-352-8950）を載せたカードを1万枚作成しました。そして、臨床心理士を中心としたチームを作り、仙台市（若林区）、石巻市、気仙沼市、南三陸町の各避難所を中心にカードの配布を開始しました。現在、約50カ所の避難所で約7千枚を配布し電話相談活動や現地でのカウンセリングを行っています。

このプロジェクトの目的は、各被災地域で日々変動する心理的・社会的ニーズを捉え電話という媒体により効率的に心理的支援を提供すること、そして避難所の巡回相談のみでは果たせない継続的支援を提供すること、直接的なカウンセリングの需要を把握し現地に赴くといった目的があります。そもそも、震災後第一に求められる支援は心理的なサポートではなく物資の供給や身体的安全の確保です。さらに、今回の震災は被害の範囲も広く程度も様々です。このような時期にカードを配布する上で重要なことは、配布の際に「今は必要ないかもしれませんが、これから支援が必要になったらどうぞ」という、心理的支援が必要な方に、必要な時期に応じて提供する姿勢です。さらに、電話相談を紹介するという目的だけでなく、カードを介して被災者と支援者がコミュニケーションをとることに意味があると考えています。これは単に「あなたの心理的問題を話して下さい」という関わりではなく、「こうしたカードを配布していますが、あなたのことだけでなく周囲や家族の方の様子はいかがですか」といった、被災者の周囲の状況やニーズの話から始めることにより、被災者ご自身のことも話しやすくなります。つまり、電話相談カードの配布はいわば支援者と被災者をつなぐコミュニケーションツールとしての機能も果たしているのです。さらに、心理的援助が手薄であった気仙沼市にて市議会議員らの協力によりカウンセリングルームを設け、必要に応じて臨床心理士による面談（カウンセリング）を行っています。

避難所は深刻な方々だけではありません。元気に遊ぶ子ども達や「これ支援物資の服でコーディネートしたの。センスいいでしょ」と笑顔で話しかけてくれるおばさん、失礼、お姉さんにもお会いすることができました。私たちはこうした方々の笑顔に支えられ現地で活動しています。

体温リズムを知って子どもたちを心身ともにいきいきと！

体温リズムと子どもの生活

自動的に身体を守ってくれる自律神経の働きを良くする知恵を知ろう

幼子の夜型生活は国家的な危機

早稲田大学 教授 / 医学博士
前橋　明

1978年　米国ミズーリー大学大学院:修士（教育学）
1996年　岡山大学医学部:博士（医学）
倉敷市立短期大学教授、米国ミズーリー大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授を経て、現在、早稲田大学人間科学学術院教授。
【社会的活動】
インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、日本幼児体育学会会長、日本食育学術会議会頭、日本幼少児健康教育学会副会長、日本レジャー・レクリエーション学会理事

【受賞】
1992年　米国ミズーリー州カンサスシティー名誉市民賞受賞
1998年　日本保育学会研究奨励賞受賞
2002年　日本幼少児健康教育学会功労賞受賞
2008年　日本幼少児健康教育学会優秀論文賞受賞
2008年　日本保育園保健学会保育保健賞受賞

4. 脳や自律神経を鍛える方法

子どもたちの脳や自律神経がしっかり働くようにするためには、まずは、子どもにとっての基本的な生活習慣（睡眠、食事、運動の習慣）を、大人たちが大切にしてあげることが基本です。

中でも、自律神経の働きをより高めていくためには、

①室内から戸外に出て、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせること。
②安全なあそび場で、必死に動いたり、対応したりする運動あそびをしっかり経験させること。

つまり、安全ながらも架空の緊急事態の中で、必死感のある動きの経験を楽しくさせること。具体的な運動例をあげるならば、鬼ごっこや転がしドッジボール等の必死で行う集団あそびが有効でしょう。

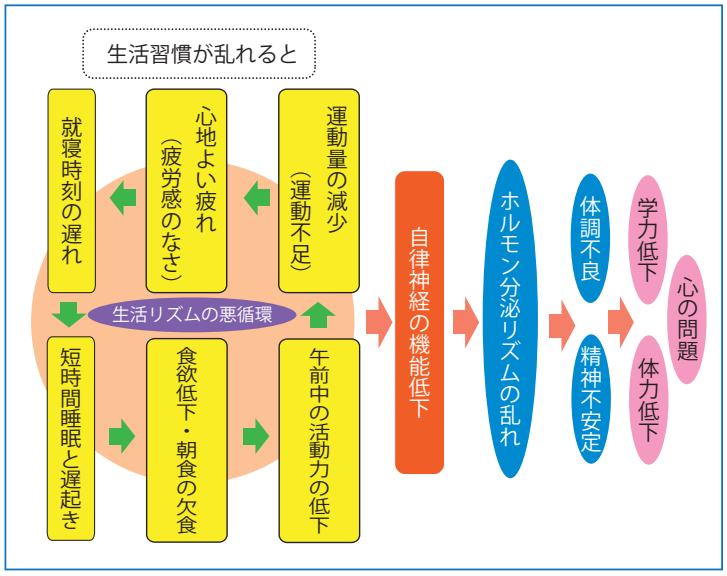
③運動（筋肉活動）を通して、血液循環が良くなって産熱をしたり（体温を上げる）、汗をかいて放熱したり（体温を下げる）して、体温調節機能を活性化させる取り組みが必要です。

5. 睡眠・食事・運動を軽視して、生活リズムを大切にしなかったらどうなる？

睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、メラトニンというホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。また、朝、起こしてくれるホルモンが出なくなり、起きることができません。つまり、起きれず寝ているわけですから、家に引きこもって、学校に行けない状態になるわけです。また、脳温を高め、意欲や元気を出させてくれるホルモンが、ずれて夕方くらいから分泌されるようになると、夜に活動のピークがくるというような変なリズムになってしまうのです。言い換えれば、朝に起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れない、という生活になっていきます。

要は、睡眠のリズムが乱れてくると、朝ご飯が食べられず、摂食のリズムが崩れていきます。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下し、1日の運動量も減って運動不足になっていきます。そして、自律神経の働きも弱まってきて、体温のリズムが乱れ、やがて、ホルモンの分泌リズムも崩れてきます。こういう状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強どころではありません。学力低下や体力低下、心の問題を引き起こすようになっていきます（図5）。

ぜひ、子どもの「睡眠」「食事」「運動」を、大切に考える大人たちが必要です。子どもたちの活動力や体力の低下を防ぐために、睡眠と食事に家庭の協力が不可欠であり、活動力が低下している子どもたちをどのように受け入れて、保育や教育実践の中でより良い状況にしていくか、より良い学習効果が



（図５）　近年の日本の子どもたちの抱える心とからだの問題発現のプロセス

得られるようにするにはどうしたらよいか等、園や学校現場での模索や研究が大いに必要になっています。

6．運動の重要性を再確認しよう！

わが国では、子どもたちの学力低下や体力低下、心の問題が顕在化し、各方面でその対策が論じられ、教育現場では悪戦苦闘しています。子どもたちの脳・自律神経機能低下、不登校や引きこもりに加えて、非行・少年犯罪などの問題も顕在化しており、それらの問題の背景には、幼少児期からの「生活リズムの乱れ」や「朝食の欠食」「運動不足」「親子のきずなの乏しさ」等が見受けられ、心配しています。

ですから、現代の子どもの問題は、どれを先に解決するかというよりも、心とからだの両面をケアして、できうるところから解決していかねばなりません。こういう点を疎かにしてきた、私たち大人には、猛省が必要です。

なかでも、休養面（睡眠）の乱れの問題は、深刻な問題です。短時間睡眠の幼児は、翌日に注意集中ができないという精神的な疲労症状を訴えることも明らかにしてきました。幼児期には、夜間に少なくとも10時間以上の睡眠時間を確保させることが欠かせないのです。

子どもは、夜眠っている間に、脳内の温度を下げて身体を休めるホルモン「メラトニン」や、成長や細胞の新生を助ける成長ホルモンが分泌されるのですが、今日では、夜型化した大人社会のネガティブな影響を受け、子どもたちの生体のリズムは狂いを生じています。不規則な生活になると、カーッとなったり、イライラして集中力が欠如し、対人関係に問題を生じて、気力が感じられなくなったりします。生活リズムの崩れは、子どもたちの体を壊し、それが心の問題にまで影響を与えているのです。

それらの問題の改善には、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の生活」を大切にしていくことが必要です。

（1）夜型の生活を送らせていては、子どもたちが朝から眠気やだるさを訴えるのは当然です。

（2）睡眠不足だと、注意集中ができず、また、朝食を欠食させているとイライラ感が高まるのは当たり前です。授業中にじっとしていられず、歩き回っても仕方がありません。

（3）幼いときから、保護者から離れての生活が多いと、愛情に飢えるのもわかります。親の方も、子どもから離れすぎると、愛情が維持できなくなり、子を愛おしく思えなくなっていきます。

（4）便利さや時間の効率性を重視するあまり、徒歩通園から車通園に変え、親子のふれあいや歩くという運動量確保の時間が減っていき、コミュニケーションが少なくなり、体力低下や外界環境に対する適応力（自律神経機能）が低下していきます。

（5）テレビやビデオの使いすぎも、対人関係能力や言葉の発達を遅らせ、コミュニケーションのとれない子どもにしていきます。とくに、午後の運動あそびの減少、地域の異年齢によるたまり場あそびの崩壊、ゲームの過度な実施やテレビ視聴の激増が生活リズムの調整をできなくしています。

それらの点を改善していかないと、子どもたちの学力向上や体力強化は図れないでしょう。キレる子どもや問題行動をとる子どもが現れても不思議ではありません。ここは、腰を据えて、乳幼児期からの生活習慣を健康的に整えていかねばならないでしょう。生活習慣を整えていく上でも、1日の生活の中で、一度は運動エネルギーを発散し、情緒の解放を図る機会や場を与えることの重要性を見逃してはならないのです。そのためにも、幼児期には、日中の運動あそびが非常に大切となります。運動とかあそびは、体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、あるいは、脳・神経系の働きに重要な役割を担っています。園や学校、地域において、ときが経つのを忘れてあそびに熱中できる環境を保障していくことで、子どもたちは安心して成長していけます。

要は①朝、食べること②日中、動くこと③心地よく疲れて、早く寝ることが大切なのです。つまり、「食べて、動いて、よく寝よう！」なのです。

【文　献】
（1）前橋　明：輝く子どもの未来づくり―健康と生活を考える、明研図書、２００８.
（2）前橋　明：子どもの未来づくり１、明研図書、２０１０.
（3）前橋　明：体温リズムと子どもの生活、小児歯科臨床第16巻第号、２０１１

COMMUNITY
コミュニティ

子どもたちとの出会い

横内幼稚園
平井 文乃

幼い頃からの夢であった幼稚園教諭になり、早くも六ヶ月が経ちました。私は、年少のすみれ組の担任を任される事になりました。今でもクラス発表の時の喜びは、忘れられません。名簿を眺め、まだ見ぬ子ども達の姿を想像したのを覚えています。そして、初めてすみれ組の子ども達と出会った入園式。この日を迎えられる事をどんなに楽しみにしていた事でしょう。まだまだ身体は小さく、制服がとても大きく見えました。私にとっても初めての担任であり、嬉しくもあり不安もいっぱいでした。

入園当初は、「ママに会いたい」と言って泣いて登園してくる事が多かったのですが、今では自分から「おはよう」と言って笑顔で登園する姿が見られるようになりました。そして必ず欠かせない事は、おはようのぎゅーをする事です。自分が実習生の時に、担任になったら絶対にやりたいと思っていた事の一つです。やはり言葉では伝えられない思いを、スキンシップを通して伝えられる事もあると思うので、これからも子ども達とのスキンシップを大切にしていきたいと思います。

子ども達と共に生活をしていく中では、たくさんの発見や学びがあります。例えば、お片づけの時に、玩具が入ってる箱をみんなで「うんとこしょ、どっこいしょ」と言って協力して運んだり、泣いているお友だちの頭をいい子いい子してあげたりと、私の知らないところで子ども達は立派に成長しているのだと驚かされました。このような思いやりの気持ちを、これからも大切に育てていきたいと思います。

勤めてから間もない頃は、自分のしたい保育がなんなのか分からなくなってしまった事もありますが、そんな時、周りの先輩や園長先生、同期の先生が支えてくれました。一緒に悩んで、一緒に楽しんでくださる先生方の存在はとても大きいです。先生方の保育も学ぶ事がたくさんあるので、自分の力にしていけるように努力していきたいです。そして、どんなに大変だなと思っても、すみれ組の子ども達を思いうかべると、また明日から頑張ろうと思えるのです。いつも子ども達からパワーをもらっているので、私も笑顔を大切に、子ども達と一緒に成長していきたいと思います。すみれ組の子ども達との出会いに感謝し、また明日から楽しんで保育をしていきたいです。

夢の幼稚園教諭になれて

しょうえい幼稚園
遠藤 舞

私が幼稚園の時、大好きな先生に憧れたのがきっかけで先生を目指すようになりました。そんな私もこの4月から憧れの幼稚園教諭です。年少クラスの担任となり、嬉しさ反面、不安な気持ちもいっぱいでした。

子ども達の前に立つと一気にたくさんの視線が自分に集まり、伝えたいことも伝えられない日々でした。また、子ども達も両親から離れての新しい環境に不安や戸惑いを感じ、毎日色々な表情で登園してきます。「大丈夫だよ」と声を掛けても寂しい気持ちの子どもたちには何にも伝わりませんでした。私自身も初めての事ばかりで、毎日泣きたい気持ちでいっぱいでした。子ども達との接し方に戸惑い「心から笑えてない」とも感じました。そんなとき、大好きだった先生や先輩の先生方の行動を思い返してみると、子ども達が不安にならないように常に明るく子どもに合った声掛けをしていると気づきました。自分はまだまだ1年目で不安も失敗もたくさんあります。しかし子ども達から見たらそんなことなど関係ありません。親から離れての集団生活で初めて出会う大人は私です。たくさん関わり、安心して過ごせる環境を作ってあげられるのも私自身です。そんな気持ちを新たに持ち保育をすると子ども達の素敵な笑顔が見えるようになりました。

2学期が始まると、入園当初は、寂しくて何かあるごとに涙していたお友達が今では、涙しているお友達をみると「僕がいるから大丈夫だよ」と声を掛けてくれます。なかなかオムツが外れなかった子も今ではかっこいいお兄さんパンツを履いています。クラスでの関係も広がり子ども達同士の関わりも増えました。小さなことも大きなことも振り返ってみるととても素敵な出来事です。このように感じられる職業は本当に素晴らしいと思います。

しかし日々、「子どもと寄り添う保育って何だろう」「こんな時どうしたら良いのだろう」と、戸惑いや保育の難しさに悩んだり、自分の視野の狭さや仕事の出来なさに苛立ったりすることもあります。そんな時は、ただ落ち込むのではなく、次に活かそうという気持ちをもち、先生方に相談して的確なアドバイスを頂きながら成長できるように努めていきたいと思います。

心から楽しめる環境を作り、子ども達の素敵な面をたくさん見つけられる先生に1日も早くなれるように出来る所からまず頑張っていきたいと思います。

そして、この職業に誇りを持ち、たくさん笑って、たくさんのことを経験していきたいと思います。

COMMUNITY
コミュニティ

保育者四年目を迎えて

堀之内幼稚園
夏目 沙智子

小学校2年生の時からの夢が幼稚園の先生。私自身が今までに出会った先生も、実習の際お世話になった先生も、いつも生き生きとしていて、早く私も「先生になりたい！」と思っていました。そんな期待を持って就職し、年少組18人を担任した一年目。「毎日かわいい子どもたちに囲まれて、笑顔絶えない先生」という理想とはほど遠く、子どもたちの背中ばかりを追いかけ、なかなか振り向いてもらえない現実に苦しみました。こちらの声が届かず、離れていく子どもたちを前に、涙を流したこともあり、その頃のことは今でもよく覚えています。

今年は四年目となり、年長組31人の担任をしています。毎日の忙しさと、うまくいかない葛藤は、一年目の頃と変わりなく、「1つ解決すれば、また新たな壁にぶつかる」と研修で言われた通り、今年も保育の難しさを感じています。

それでも一年目の頃と違うのは「きっと大丈夫」と自分に言い聞かせられるようになったこと。うまくいかないときも、「あの時だって乗り越えられたのだから」と過去の自分に励まされる時があります。あんなに苦労した一年目の18人が、卒園式で見せた立派な顔と「先生に担任してもらってよかった」と言ってもらえた保護者からの温かい言葉が今の私の支えの一つなのかもしれません。

また、「先生、ピアノ苦手なの」「失敗しちゃった」と、いつもいつも「何でもできる完璧な先生」でなくてもよいと考えるようになってから、少し力が抜けるようになったように思います。年長組の今年は特に、難しく思ったことも子どもを信じて任せてみたり、「できるかな？」と子どもたちと一緒に考えてみたりすることで、私が子どもたちに助けてもらっていることもたくさんあります。

まだまだ未熟な先生ですが、子どもの力を借りながら、子どもと一緒に成長していきたいと思っています。

出会いに感謝

清水白百合幼稚園
大黒 稚子

毎年、担任として、子ども達や保護者との新たな出会いがあり、信頼関係を築き過ごしていけるこの仕事は、本当に素晴らしい仕事です。

一年、一年と新たな出会いを繰り返し、八年目の今も、責任と喜びを胸に充実した毎日を送っています。

特別な支援を必要とする子が多くいる今年のクラスは、担任として充分な配慮ができず、またクラスをうまくまとめることができずに、悩み考える日々が続きました。そのような時に、様々な研修に出掛け、専門的な先生方のお話を聞き、学ぶことができたことは、大きな励みになりました。また、園長先生をはじめ、職員の先生方と園で話し合いを重ね、その時に必要な支援体制をつくっていただけたことも支えとなりました。担任としての悩み、葛藤を抱えながら、日々子どもと一緒に楽しい遊びをしながら、クラス作りに取り組んでいました。そして、その葛藤を乗り越えた今は、様々な感謝の気持ちを感じ、保育をしています。

クラス運営に悩み、大変な時には、周りの先生方がいつも力になり支えてくれていました。自分一人で保育をしているのではなくて、私は温かい職場の先生方に支えられ、みんなで保育し、子ども達と向き合っているのだと思います。そして、毎日様々な遊びを楽しみ、一生懸命になっている子ども達の目の輝き、笑顔に応援され、力をもらっています。葛藤があるからこそ、自分自身が学び成長できることに気付かされ、自分自身を磨いていける有難い環境と子ども達に恵まれていること、その出会いに感謝したいと思います。

これからも大切にしていきたい子ども一人ひとりとの巡り合い、そしてクラス作り、一緒に過ごすクラスの子ども達の人間関係は、日を増すごとに深まり、お互いを認め合い、大事な存在として意識し合っていきます。一人ひとりが大事で、みんなが大好きな仲間関係とクラスを築いていけるよう、毎日を大切に過ごしていきたいと思います。

くすのきだんちが出来るまで

園や書店で大人気の「くすのきだんち」シリーズ！ 今回は、その「くすのきだんち」の誕生秘話をご紹介します！

くすのきだんち シリーズ

作：武鹿悦子
絵：末崎茂樹
32 ページ
定価 1,260 円（税込）
ひかりのくに

「くすのきだんちは１０かいだて」

「くすのきだんちへおひっこし」

「くすのきだんちはゆきのなか」

「くすのきだんちのコンサート」

最初は「かしのきだんち」だった！？

「くすのきだんち」シリーズは、きめ細やかで優しい絵と、心温まるおはなしで大好評の絵本です。くすのきに住む優しい住民たちの姿は、互いを思い合う心を養います。実はこの絵本、最初の原稿では「くすのきだんち」ではなく「かしのきだんち」だったのです。

カシ（樫）は、どんぐりの生る木で、強くて明るいイメージがある。また、「かしのきだんち」という言葉の響きも良い。そんな、作家の武鹿悦子先生の思いがあったのでした。

その後、絵のイメージを膨らませるために、武鹿先生、画家の末崎茂樹先生、担当編集者、それに木に詳しい公園課の方にも同行してもらって、関西地方のカシを見て回りました。しかし、末崎先生の胸のうちには、どうもキツネが住んだりしているというイメージが膨らんでこなかったのです。その時、春日大社の近くの神社にそびえる樹齢1300年のクスノキを見つけました。その木が、末崎先生の心を揺さぶったのです。

枝振りもいいし、絶対に絵になる。クスノキにしたい！

ところが武鹿先生は、クスノキにどうも暗いイメージを感じてしまいました。幼い頃、武鹿先生は東京に住んでいたのですが、戦争で家が焼けて九州に疎開をしました。その疎開先にクスノキが多く、クスノキを見ると、暗い時代の思い出がよみがえってしまうのです。また、クスノキは、防虫剤となる樟脳をとる木であるというのも、生き物たちをふところに住まわせる団地として、ふさわしくないように感じられました。

しかし、話し合いを重ねるうちに、**これは私の個人的な体験が大きいのかもしれない。絵本として、画家さんがくすのきの方がイメージが膨らむというのであればクスノキにしよう！**ということになりました。

良い絵本にしたい。そういった、各々の思いとイメージを共有することによって生まれたのが、この「くすのきだんち」なのです。

「くすのきだんちは１０かいだて」より

今、伝えたいこと

この絵本は、最初、月刊総合絵本の「おはなしひかりのくに」として刊行されました。その後、書店で買えないの？　という声をたくさん頂き、市販本になったという経緯があります。住民の誰もが、お互いに違いを認めながら、思い合い、いざとなれば協力して事に当たる。みんなで暮らすって幸せだね。という、今の時代だからこそ子供たちに伝えたいメッセージが詰まっています。そこに、この作品が受け入れられる理由があったのだと思います。温かい思いやりが芽生える「くすのきだんち」シリーズ。ぜひお手にとってご覧ください！

父親にできること

焼津中央幼稚園　ＰＴＡ会長
西川威芳

思い返せば7年前、街路樹の桜が美しく咲く季節に、現在小学校4年生になる長女の手を引いて、初めて焼津中央幼稚園の門をくぐったのが、まるでつい最近のことのように思われます。我が家には、息子1人と娘2人がおり今年度は、一番下にあたる次女が年長児としてついに卒園を迎えます。幼稚園には本当に長い間お世話になりました。私もその中で多くの方と貴重な出会いがあり、先代、先々代のＰＴＡ会長の推薦もあって、昨年度よりＰＴＡ副会長、今年度は会長を務めさせていただくこととなりました。

これまで、ＰＴＡ活動は妻に任せきりで私に会長が務まるかどうか不安でしたが、わが子のみならず、幼稚園に通うすべての子どもたちと、そのご家族のためまた、自身の成長のためと思い、この大役を引き受けさせていただきました。私にこのような機会を与えて下さった、歴代のＰＴＡ会長や先生方に、心より感謝申し上げます。

さて、私がＰＴＡ会長という思ってもみなかった役割を担うことになり、改めて父親と言う立場から見た「子育てにかかわる」ということについて、最近よく考えるようになりました。「子育てにかかわる」と言うと、直接子どもたちと触れ合う時間を増やしたり、たまの休日にお金をかけて旅行に出かけたりするなど、何か特別な事をしようとしてしまいますが、そうではなくて、日頃から子どもの話を聞いたり、困ったことがあったときにいつでも相談できる環境を作ってあげることが、父親の果たすべき本当の役割ではないかと思います。そして「子どものために」良い環境を作るためには、まず家庭の礎となる、夫婦の信頼関係をしっかりと築くことが最も大切だと思います。

私たち焼津中央幼稚園のＰＴＡ活動においても、基本的にはお母さんたちが中心になっておりますが、そんな中でバザーや運動会などのイベントに、楽しみながら積極的に参加して下さるお父さんたちがいるのを見ると、よい家庭環境ができていると推察され、非常に頼もしく感じます。幼稚園は、子どもたちの成長の場であるだけでなく、親にとっても「子育てとかかわる」本格的なスタート地点であり、もっと多くのお父さんたちにもＰＴＡ活動に気軽に参加して頂き、よい家庭環境を作るきっかけとなってくれたらすばらしいと思います。

おまつり広場を終えて

星園幼稚園父母の会会長
飯田正恵

4月から今年度新役員の活動が始まりました。活動の中で、1学期最大の仕事が、七夕まつりでのおまつり広場の開催です。

七夕前の土曜日の夕方、園主催の七夕まつりで園児たちがかわいらしいおゆうぎを披露してくれます。その後10分くらいで園庭をおまつり会場にして、子どもたちに楽しんでもらうのです。

この日のために、役員24名が、5月と6月2班にわかれて準備に励みました。

さらに当日は6人の父親役員さんと20名の保護者も、お店の呼び込みや売り子、整列などのお手伝いをしてくださいました。

今年は食品の販売を担当する模擬班が、お弁当（予約販売のみ）・パン・駄菓子・ジュース・アイス・コロッケ・ハムカツを販売しました。コロッケやパンからは美味しそうな匂いが漂い、アイスは販売開始前から大行列となるなど、全ての食べ物が即完売となりました。

子どもたちに景品を目指してゲームをしてもらうゲーム班は、わなげ・くじ・おもちゃ屋さん・ヨーヨーつり・ボーリングのコーナーを設けました。手作りで温かみのある各コーナーで、子どもたちの景品をねらって頑張る姿やキャッキャと笑い声の絶えない1時間となりました。

夏ですので、販売品決めからお店との配達時間の交渉、食品の保管などは食中毒に十分注意して行いました。また、ゲームや看板の製作、当日はヨーヨー200個の空気入れなど大変な事も多かったですが、「やるからには楽しくやろう！」をモットーに役員自身も楽しみながら、子どもたちのために全力で頑張れたと思います。

私自身、大変だったという気持ちよりも楽しかったという気持ちと今までに味わったことのない充実感でいっぱいでした。

我が子をはじめいろいろな人から、「七夕まつりすごく楽しかったよ。またやってよ！」と言われ、疲れを忘れてしまうくらいの思い出深い一日となりました。

2学期、3学期とまだまだ様々な活動がありますが、引き続き元気に楽しく活動していきたいと思います。

街ぶらり

富士

今回より、「街ぶらり」と称し、東部、中部、西部の名所、名食めぐりをします。

第1回として富士山西麓のプチ取材旅行に出かけました。

杉山フルーツの生ゼリー

果物屋さんの生ゼリーということで、たびたびマスコミに取り上げられている富士市吉原商店街にある杉山フルーツに行ってみました。

フルーツを知り尽くした店主の杉山清さんが、自ら完熟した新鮮な生のフルーツを厳選してカップに入れて毎日手作りしているので一日300～500個しか作れません。ですから、毎日早い時間に完売してしまうそうです。

ミックス生ゼリーを購入して食べてみました。中のフルーツはゼリーとは思えない生の食感と味が保たれ、ゼリーにもフルーツの香りが染込んで、さっぱりした自然な甘さがとても美味しい逸品でした。

杉山フルーツ
住所　富士市吉原2-4-3
TEL　0545（52）1458

富士宮やきそば

富士宮市には焼きそばを扱うお店が150店舗以上ありますが、今回は西ケ丘幼稚園近くの老舗店すぎ本を取材しました。

富士宮

お店のおかみさんに富士宮やきそばの特徴を聞いてみました。

コシのある麺と仕上げにたっぷり掛けるいわしの削り粉、中でも隠し味に使う肉カス（豚肉の脂身からラードを取った肉カス）を入れることで、富士宮やきそば独特の味になるのだそうです。

焼き方は、
①まず熱くなった鉄板に油をしいて、そこに肉カスを入れて大きなへらで細かくなるまできざみ炒めます。
②コシのある麺だけをよく炒めます。
③キャベツ・豚肉・桜海老・シラスなどを別に炒めて麺とあわせ水をかけて混ぜ、よく蒸します。
④お店特性のソースをかけ、いわしの削り粉をたっぷりかけて混ぜ合わせ出来上がり。

一口ほおばると特性ソースと削り節の香り、そして桜海老の香ばしい香りが口いっぱいに広がりました。

参加した委員達は至福の味に幸せな気持ちになりました。

※すぎ本では、お土産用むし麺セットも販売をしています。

すぎ本
住所　富士宮市西町1613
TEL　0544（28）4477

皆さんのおすすめの場所やお店があったら、広報委員までお知らせください。

健康随想

4

目・視力

幼児の眼…日常生活で注意したいこと[その2]

さくら眼科院長
松久充子（まつひさ あつこ）
眼科専門医・日本医師会認定産業医・糖尿病療養指導医
静岡県眼科医会理事・静岡市眼科医会副会長
静岡市静岡医師会学校医部会評議員・静岡市学校保健会評議員
さくら眼科 / 静岡市葵区沓谷 5-7-4

①近視の予防ー幼児期から注意するべきこと

裸眼で網膜の中心部（黄斑）に焦点を結ぶ屈折状態を正視といいます。ところが、焦点が網膜よりも後ろにある・すなわち眼軸が短い状態を遠視、逆に焦点が網膜により前にある・すなわち眼軸が長い状態を近視といいます。生まれたときは顔も眼球も小さい状態で遠視ですが、成長とともに眼軸が伸びて、遠視が弱くなる・ちょうど良い長さの正視になる・伸びすぎて近視になるという変化を遂げます。

東アジア人は近視の多い民族です。（狩猟民族では近視が不利であるために自然淘汰され、農耕民族では生き残ったといわれています。）

さらに、近年、近視は増加し強度になる傾向にあります。強度の近視は加齢とともに網膜剥離・緑内障・黄斑変性症などの視力障害をきたす疾患が増えます。我が国の現在の中途失明の原因は、緑内障・糖尿病網膜症・加齢黄斑変性症・変性近視の順になっていますが、今後は近視に関わる疾患（変性近視・緑内障）が増えてくるであろうといわれています。近視の進行予防は我が国の将来のために非常に重要な課題なのです。

眼軸の成長（近視化）は22～2歳くらいで完了しますので、この時期までに眼軸が伸びるのを最小限にすることは、長寿の人生の最後までしっかり見えるかどうかを左右することとなります。

両親のどちらか、もしくは両方が近視である場合は、ほとんどの児が近視になります。これは眼軸長の遺伝子からですが、その上、環境要因が大きく重なっていることがわかってきました。近くでものを見続けることは眼軸を伸ばす、すなわち近視を進行させます。昔からいわれてきた「姿勢よく」ということは本当に大切なことだったのです。幼児期から姿勢よく読み書きする習慣をつけましょう。よい姿勢は食事にも相通ずるものがあります。お茶碗とお箸を正しく持って美しく食べる、いわゆる日本人としての行儀作法は幼児期にこそ習慣化させるべきでしょう。また、屋内遊びより屋外遊びをする児の方が近視化しにくいということもわかっています。ゲームやテレビを長時間見続けることは目にとっては良いことではありません。子どもは外で元気によく遊びよく眠ることが大切です。

また、近視になったら適切な眼鏡をかけることも、近視の進行予防に重要であることが証明されました。視力が低下しているにもかかわらず眼鏡をかけない、もしくは弱い眼鏡・古い眼鏡をかけていると近視はより進行しやすくなります。

②3D時代にむけて

映画にテレビ、ゲームまで3Dが大流行です。幼児は視機能（視力・両眼視機能）の発達過程です。3Dは両眼視機能がしっかりなければ味わうことができませんので、斜視や斜位・不同視（左右の目の度数が大きく異なる）などがあると無理があります。また、3D映画を長時間見続けることで斜視になってしまったという報告もあります。幼児期は3Dを取り入れるには注意を要する時期であると思います。

③色覚について

我が国では男性の5％、女性の0.2％が先天性色覚異常です。女性の10％が保因者ですので両親が正常でも色覚異常児は生まれます。色覚異常とは一番多い正常者の色の感じ方と異なるパターンのもので、色が全くわからないのではありません。個人差が大きく、明るさや面積、注意力にも左右されますが、大雑把にいうと、赤と緑、橙と黄緑、茶と緑、青と紫、ピンクと白・灰色、緑と灰色・黒、赤と黒、ピンクと水色、が近い色に感じる傾向があります。進学制限はありませんが、就職や資格制限（パイロット・鉄道・船舶・警察など）があります。ので、進路を決める際には重要です。また、色覚が異なることが原因で、家族や園・学校生活で誤解（真面目に色塗りをしない、うっかりミスがあるなど）をされていることがあります。社会の色覚バリアフリーを勧めることは大切ですが、児の色覚という個性を理解することも大切です。現在は、小学校4年生の希望者にのみ色覚検査を実施していますが、希望を出さないと色覚検査を受ける機会はありません。気にかかることがあれば園児でも検査は可能ですので、眼科に相談しましょう。

④視覚認知発達障害について

ボールを受けるのが苦手、下りの階段や高い遊具への昇り降りを怖がる、積み木やパズルをしたがらない、ぬり絵やなぞり書きが苦手、ハサミやひも通し・ペグさしなどが苦手の場合、視力は良いにも関わらず、物の形を記憶したり、眼球を動かして追視したりする視覚認知機能の発達が遅れていることがありますが、訓練にて改善することがあります。学童で板書が苦手などの学習障害児にもこのような例が含まれていますが、残念ながら、ほとんど放置されているのが現状です。

図1

（図1）良い姿勢（グーチョキパーの姿勢）おなかの前にグー1個、顎下にチョキー個、顔と机の間にパー2個

図2

（図2）近視進行予防ポスター（日本眼科医会）

図3

（図3）先天色覚異常の誤認しやすい色の組み合わせ

■ 松久先生には4回シリーズで「こどもの目や視力」について御執筆をお願いしています。このページで、先生への御質問や取り上げていただきたいテーマ等がある方は振興協会事務局へメール、又はFAX等で是非お寄せください。（アドレス等は巻末に記載）

静私幼だより
NO.163
2011.12.15

ナイスショット

みてみて
鉄棒できるようになったよ

どっちがたかくこげるかな?

大空へジャンプ!!

えい えい おー!
がんばるぞー!!

うれとこしょ!
どっこいしょ

おいしいよ どれにする?

どう!
おいしそうでしょ!!

顔より大きな
サツマイモが
掘れました

初めてのおイモ掘り、
いっぱい掘れて楽しい!

みてみて〜!!
かいじゅうの手掘ったよ・・・

【編集後記】

早いもので今年も残すところ後僅かとなりました。今年は東日本大震災、各地で起こった大雨洪水の被害など今までに経験した事のない大災害により多くの尊い命を奪われました。私達が当たり前だと思っている「家族の存在」、「衣食住」、「仕事」を一瞬のうちに失ってしまった被災地の人々の不安を考えると、一日も早く復興し、不安な気持ち、寂しい気持ちを取り除いてあげたいと毎日考えてしまいます。いったい私に何ができるのだろう?本当に無力の自分に失望します。今回、静岡県私立幼稚園東日本大震災現地視察班が、現地の報告を特集で取り上げておりますので、ご覧ください。今私に出来る事は、全力で幼稚園に通ってきている子ども達を守り、私立幼稚園を盛り上げていく。そう信じてこれからも過ごしていきたいと思います。

横内幼稚園　山田浩子

（表紙写真／横内幼稚園）

発行人／相田芳久
編集人／座光寺　明
広報委員会

発行所／静岡県私立幼稚園振興協会
〒420-0853
静岡市葵区追手町9番26号
静岡県私学会館内
TEL.054(254)6820・FAX.(255)3694

http://www.shizushiyou.or.jp/
E mail: office@shizushiyou.or.jp

印刷／(株)三創　レイアウト・イラスト／村松麗子

このQRコードを携帯電話の「QRコードリーダー」で読み込めば、協会HPの携帯サイトにそのままアクセスできます。