

## 保育で大事にしていることのひとつ

### 【心と身体の関係】

心と身体の関係は、両輪の関係です。心が疲ればば身体が壊れます。身体が疲れば心が壊れます。生物は極端に疲弊すると成長発達が阻害されてしまいます。

現代に生きる子どもたちは、成長発達するにはとても難しい時代だと私たちは考えています。保護者や子どもの支援をする者にとって、子ども時代をいかに楽しく、気持ちいいものにしてあげられるか、それができたときに、子どもたちは気持ちよく大人になり社会に羽ばたいていくものと考えています。

そのために家庭での生活と保育園や学童、その他のケアする場との連携が大事になってきます。豊かな生活を保障する場をみんなで作っていくことが極めて重要です。家庭と保育園も両輪の関係なのです。

### 【自律神経を整える】

自律神経とは、環境に応じて体の中の様々な器官の活動を強めたり弱めたりして体内環境が常に最適な状態を保つ神経です。生きるためにとても重要な神経で、メンタルに直結している部分です。

自律神経は、大まかにいえば、交感神経（「頑張ろう神経」とわらしべでは呼んでいます）と副交感神経（「休もう神経」とわらしべでは呼んでいます）の入れ替わりで一日が成り立ちます。入れ替わりを上手にあげると心が軽くなり、身体（特に内臓、免疫、情動、睡眠、食欲、姿勢など）がスムーズに動くようになります。この入れ替わりの時間帯が、日の出日の入りの時間です。生物は日の出とともに動きだし、日の入りとともに休みます。生活リズムを整えると、子どもが生き生きとしてくるのは自律神経が整うためです。生活リズムを整えてあげることの大切さはここにあります。夜更かしが当たり前ののが、日本の特徴です。欧米では、子どもは早く眠るもの、大人が寝かしつけるというのは、当たり前になっています。

### 【自律神経を鍛える】

自律神経を整えると昼間の活動が活発になり、そこに発生する適度な疲れが副交感神経を刺激し、深い眠りを誘います。深い眠りは、疲れを取り、充実感をつ

くり、元気を取り戻します。そしてまた起きた時の交感神経がコントロールされていきます。

昼間の生活のメリハリ、身体をいっぱい動かしての運動、泣いたり笑ったりする豊かな感情、こういったものが交感神経を鍛え、ゆったりと落ち着いた眠りが副交感神経を鍛えます。

### 【自律神経が出来上がったら】

認知や記憶を司る大脳新皮質は上手く生きていくための脳です。ここが出来上がって来るのが概ね10歳です。

例えば温度が下がった時に、まず生命維持のための反応として自律神経が働き、身体が蓄熱するように働きます。同時に、その刺激が大脳新皮質にも伝えられ、「寒いから暖房をつけてください」と伝えたり、上着を取ってきたりという行動になります。このコミュニケーションする力や、言葉を伝える力、大きく身体を動かす力が「大人の脳」の仕事です。

自律神経ができて上がると、大人の脳が自然に働き出すということです。

### 【子どもの身体と心を育てるために】

人間の脳は、例えて言えば1階部分に当たる脳幹部を育て、広げてあげることで、2階部分に当たる大脳新皮質の部分も大きくなります。早くから大脳新皮質に刺激を与えると脳幹部が育ち切っていないために、身体と心に変調をきたします。

子ども時代をゆっくり待つ育てあげること、発達が促されていきます。習い事や、スポーツ、文字の導入など、未だ身体の根幹が育っていない乳幼児期、（学童期前半も同様）の子に「教えるという行為」で入れてしまうと、心身が悲鳴をあげてしまいます。また、悲鳴を上げなかったとしても、器の小さい子になってしまいかねません。

人間が立つて歩くのはDNAに「立つ」という行為が組み込まれているのと同じように、「大人の脳」になるのもDNAに組み込まれています。安心して、人生の少ししかない貴重な子ども時代を大事にしてあげたいものです。それまでに生まれてから10年かかるといことです。