

KIDS SMILE LABO JOURNAL

"キッズ スマイル ラボ ジャーナル"

KIDS SMILE LABO が発行するフリーペーパー。普段 SNS でしか見られない保育園の子どもたちの様子や、子育てに関する情報等、最新情報をお届けします。

Vol.37
2024
JULY
TAKE FREE



KIDS SMILE LABO の 1 枚。

副園長の森誉さんが選んだ、とっておきの 1 枚を紹介します！

“ひとときの中の多様な心”

いつも見るものより少し大きめの葉を手にしたふたり
風の吹き始めと共に雨が降ってきた
ぽつぽつと身体に当たる雨粒
ひゅうっと身体を抜けていく風
雨を感じて、手にした葉を空に向けて差す子もいる
風を感じて、その勢いや心地よさを感じている子もいる
同じ場所で同じ瞬間を共に過ごしていても
それぞれの感覚や気持ちがあって
それぞれの反応が起きる
色々な感性があることの面白さや大切さを
何気ない一場面の一人ひとりの心の動きに改めて思い知る
みんなちがってみんないい
いつまでもそうであってほしいと彼らを見て思った

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

- 01 KIDS SMILE LABO CLASS NEWS
6月の子どもたちの様子をピックアップ！
- 02 コラム『乾物を使ったレシピのご紹介』
暑い夏、キッチンに立つ時間も短くなりますよ！
- 03 デジタル時代に生まれた子どもたち ~メディアとのつきあい方~
LABO での特集第3弾！実際に youtube をやめたご家庭のエピソードも掲載しています。

kidssmilelabo.com

@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO



from KOMOREBI <0歳児>



氷に夢中

新しいお友達が増えて、こもれびクラスは現在5名になり、元気いっぱい、賑やかな声が響いています。
暑い日には室内で、リズム遊びや体操、感触遊びにプールで水遊びをし、戸外で遊ぶような日はバギーに乗ってビュンと出かけています。
いろいろなものに出会い、ドキドキワクワクを子ども達と一緒に体験する毎日。そんなある日、氷遊びをしました。

ビニールシートを敷いて、ミニプールも準備し、そこに子どもたちが飲み込んでしまわないような大きな氷をゴロンゴロンと出してみました。子どもたちはどうするのか？とワクワクしていると、ためらうことなく氷に近づいて手を伸ばして触りはじめました。氷を捕まえようとすると、つるんと滑り上手つかめません。夢中になって捕まえてぎゅっと抱えていると冷たさがじんわりと伝わり、肩をすくめて「冷たいよ〜」という表情。それでも氷を離そうとはしません。
氷をべろりとなめて味見。最初の一口目、そーっと氷に顔を近づけていく瞬間をみると、子どもたちのドキドキが伝わってくるので、大人の私たちもその真剣な表情に惹きつけられます。その表情から言葉はなくても、すぐに気に入ったのだとわかりました。なぜって、べろべろガジガジが止まらないんです。手や口が赤くなるほど、しばらく夢中になって遊んでいました。
身近にある「氷」も、子どもたちの手に渡れば、楽しい遊びに早変わり。見て触って冷たさや触り心地、固さや滑らかさは、実際に触れてみないと分からないものです。五感を刺激する物にたくさん触れてこの夏を過ごしていきたいと思っています。
さあ、明日は何で遊ぼうかな？
文 ふくちゃん

クワガタとのであい・生き物とのふれあい

ある日、そよかぜクラスにやってきたクワガタくん。最初子どもたちに見せた時は、黒くてツノがある虫を子どもたちは「こわい」と言葉にし、どきどきしている様子でした。

しかし、毎日のように観察するうちにクワガタとの距離も縮まっていき、「どこかなあ」と土に潜っているクワガタを探していたので、保育者が「寝ているのかなあ」と言葉にすると、両手をあわせ頬の横に持ってきて「ぐーぐー」と寝ていることを表現していました。土の中にいたクワガタを見つけると「わあ」「きゃー」と歓声をあげ喜ぶ姿や、木の枝に乗せて持って見たり、ツノと触ってみたりなど、様々な関わり方や子どもたちの表情からクワガタへの愛着を感じました。

また、以前から幼児クラスにいるオオクワガタを見に行くと、じっくりと観察し大きさの違いを感じたのか「おとうさん」と表現する子もいました。戸外散歩でも蟻、てんとう虫、バッタ、みみず、ダンゴムシとの出会いがある度に「ニョロニョロ〜」「みみず」「ごはんだよ」など、生き物の名前や見たこと感じたことを言葉にしていました。

生き物との出会いは子どもたちの好奇心を育ててくれます。これから暑くなり外にでれない日々が続く中、クワガタくんの観察を続け、ゼリーの餌やりも体験しながら、命の大切さも感じ、子どもたちがより虫に興味を持てるように、観察する時間や見たことを表現する時間を大切にしていきたいと思っています。

文 さっちゃん

from SOYOKAZE <1歳児>



from NOBANA <2歳児>



川、プール、じゃぶじゃぶ池
ラボでの夏が始まった！

初めて相模川での川遊びをした7月。
川ってどこにあるんだろう？とワクワクした気持ちでラボを出発しました。たどり着いた場所はずっと遊んでいる広場の奥の奥。ラボの秘密の場所です。深いところは子どものお腹あたりまで水があったのですが、ゆっくりと一人ずつ浅瀬まで足を進め、川での時間が始まりました。

水の中へ目を向けると大小沢山の魚たち
水面にはスイスイと泳ぐアメンボ
川底のゴツゴツとした石、歩きにくい地面
進む場所によって変わる水の深さ

ありのままの自然を「楽しい」と思う子も居れば、「怖い」と感じる子もいました。みんなで手を繋いで進んだり、座って過ごせる場所を見つけたり、「すーいすー」と大人に身を委ねて水に浮いてみたりしているうちに慣れてくると笑顔が増え、最後はみんなで水を掛け合い遊びました。

この日を境に水との触れ合い方に変化が見られているのはなの子どもたち。

ラボで行うプールは、水がたっぷりたまったプールがお気に入り、みんなでワニになりきり、くるくると泳いでいます。
じゃぶじゃぶ池散歩では、しぶきをあげながら水の中を元気に駆け回ったり、帽子に水を溜めドバツと頭から水が降ってくるのを楽しんだり...顔にどれだけ水がかかっても、大笑いして遊び続けていました。
まだ夏が始まったばかりではありますが、既に大きな変化と成長を見せてくれている子どもたち。

これから夏本番。暑い日々ではありますが、子ども時代の夏はかけがえのないものです。ご家庭でもラボでも全力で『夏』を満喫しましょうね！
文 あづぶ

from MINAMO OZORA DAICHI <3・4・5 歳児>

心に残る七夕会

7月5日に七夕会がありました。
今年の七夕会の目玉はなんと言ってもだいちクラスのライブ。手作りの衣装に身を包み、スポットライトを浴びた中で堂々と歌って踊るお兄さん、お姉さんはとても輝いて見えたようで、お客さんの子どもたちの目も憧れの眼差しでキラキラ輝いていました！

今回ライブをするきっかけとなったのは、「ライブをしたい！」と言っただいちさんの一言でした。だいちクラスの子もたちは普段の生活の中でもマイクを使って歌うこと、ダンス等の表現をすること、また楽器に興味を持つ姿があったことから、七夕会をひとつの晴れ舞台として子どもたちに提案しました。この提案にすぐに子どもたちもノリノリで「ドレスつくろう！」「わたしはダンスする！」等次々にアイデアが生まれてきました。

前日のリハーサルでは、こもれびクラスの子もたちに完成した歌と踊りを披露し、意気込んでいたのですが、モジモジ...動きが小さくなってしまふ子どもたち。終わった後に感想を聞くと「きんちょうした...」と言っていたので、次の日は本番！と、すぐに作戦会議をしました。子どもたちと、とにかく動きは大きく！自信を持って！たのしく！を再確認して本番に挑みました。

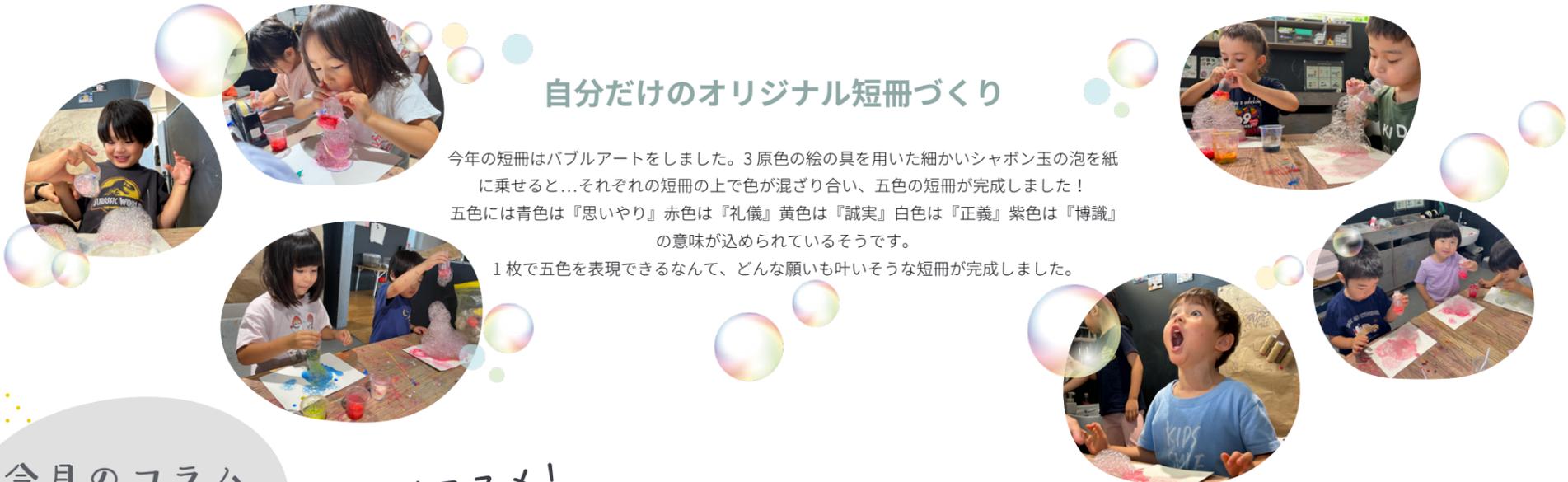
会の本番も緊張したことと思いますが、一度経験した“緊張”という壁を乗り越えて、子どもたちが大きく成長をしたことを感じます。今回のライブをきっかけに自信をつけただいちさん。またそれを見た他学年の子どもたちの心にもしっかり残っています。7月末ですが、いまだに“たなばたさま”の歌のリクエストがあり、振り付けもバッチリ。七夕ブームはまだまだ続きそうです。 文 ゆりゆり



自分だけのオリジナル短冊づくり

今年の短冊はバブルアートをしました。3原色の絵の具を用いた細かいシャボン玉の泡を紙に乗せると...それぞれの短冊の上で色が混ざり合い、五色の短冊が完成しました！五色には青色は『思いやり』赤色は『礼儀』黄色は『誠実』白色は『正義』紫色は『博識』の意味が込められているそうです。

1枚で五色を表現できるなんて、どんな願いも叶いそうな短冊が完成しました。



今月のコラム
from
すーちゃん

夏にオススメ！
乾物を使ったレシピのご紹介

皆さま、毎日おつかれさまです。
毎日暑くて疲れやすくなるこの季節はとくに、『キッチンに立つ時間を短くしたいな』という気持ちになりませんか？そんな時におすすめしたい、わたしが最近ハマっている「乾物」についてご紹介したいと思います。
栄養価が高く、手軽に使えて、おいしい！乾物は嬉しいポイントばかりなんです。
ひじきや切り干し大根、わかめや干し海老、海苔などさまざまな乾物をストックし、日々どう使おうか、いかに簡単に栄養あるごはんを作れるかを楽しんでいるこの頃です。
そんな時短料理をいくつかご紹介♪

二児の娘のお母さん
妊娠出産を経て、我が子を通して食の大切さを実感し、子ども料理教室を開催したり、食育について学び実践中！
KIDS SMILE LABO STAFF 須藤 友美



乾物炊き込みごはん

米切り干し大根、ひじき（戻さず乾物のままでOK！）
酒、しょうゆを入れて炊飯

ひじきふりかけ

一袋水で戻し、めんつゆで味つけするだけでふりかけに。
ごまたっぷり追加で更においしい！（冷凍もできます）

みそ汁

鍋に水、切り干し大根、わかめ、お好みできのこをいれる。
(こちら戻す手間も包丁も使いません笑)
火が通ったら味噌をといて完成！
乾物のうまみでダシがなくてもおいしいです。

和えもの

千切りにした人参を塩もみする。
戻した切り干し大根と塩、ごま油で和える。
のりをちぎってちらす。
干しえびやじゃこを加えてもおいしく咀嚼回数が増えます。
※切り干し大根を戻した汁は捨てずに、みそ汁や煮物に使うと旨みUPです～！



広島県産有機千切り大根
有機JAS認証。
どんな料理でも使いやすい。
定番の煮物やサラダ、
和え物等でお召し上がりください。

徳島県産 芽ひじき
ふっくらとした口当たりの良い食感。
煮物や炊き込みごはん、
サラダなどにおすすめです。

切り干し大根は短くカットしてあるもの、芽ひじきが扱いやすくおすすめです。
成長まっさかりの子どもたちとの生活、手をかけるところと手をかけないところをバランスよく選択し、今年の暑い夏もたくさん食べて元気に過ごしていきたいですね。

本厚木ミロード地下〈こだわり屋さん〉にて取り扱いあります。

デジタル時代に 生まれた子どもたち ～メディアとのつきあい方～

デジタルネイティブとして生まれてきた現代の子どもたち。

生まれたころから、生活の中にスマホがありYouTubeがあり、映画やアニメを見たい時には家の中でも外でも、いつでも繋がることのできる環境にいます。

子ども時代にテレビやゲーム、YouTube、スマホに触れさせる弊害を恐れる一方で、これから来る時代を考えると、デジタルテクノロジーを使いこなせるようになって欲しい、と願う保護者の方も少なくないのではないでしょうか。

2004年2月6日に子どもに関係するすべての人々に、現代の『子どもとメディアの問題を提言』として日本小児科医会から公表されました。この内容をご存じの方もいるかもしれませんが、改めて共有させていただきます。

毎年恒例の記事にはなりますが、『子どもとメディア』がどのように付き合っていくことが良いのかを一緒に考えていきましょう。

保育園 KIDS SMILE LABO
園長 松下 かおる

提言

影響の一つめは、テレビ、ビデオ視聴を含むメディア接触の低年齢化、長時間化です。乳幼児期の子どもは、身近な人のかかわりあい、そして遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と身体を成長させます。ところが乳児期からのメディアづけの生活では、外遊び機会を奪い、人のかかわり体験の不足を招きます。実際、運動不足、睡眠不足そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせ、その結果、心身の発達の遅れや歪みが生じた事例が臨床の場から報告されています。このようなメディアの弊害は、ごく一部の影響を受けやすい個々の子どもの問題としてではなく、メディアが子ども全体に及ぼす影響の甚大さの警鐘と私達はとらえています。特に象徴機能が未熟な**2歳以下の子ども**や、発達に問題のある子どものテレビ画面への早期接触の長時間化は、親子が顔をあわせ一緒に遊ぶ時間を奪い、**言葉や心の発達を妨げます**。

影響の二つめはメディアの内容です。

メディアで流される情報は成長期の子どもの直接的な影響をもたらします。幼児期からの暴力映像への長時間接触が、後年の暴力的行動や事件に関係していることは、すでに明らかにされている事実です。メディアによってあたえられる情報の質、その影響を問う必要があります。その一方でメディアを活用し、批判的な見方を含めて読み解く力（メディアリテラシー）を育てることが重要です。

「具体的提言」
はこちらのQRコード
からご覧ください。



子どもも大人もメディアに夢中になる理由

毎日の生活の中で無いと不安になってしまうほど、私たち大人がスマホを手放せないのなぜでしょうか。その理由は必要なコンテンツが入っていること以外に、脳の仕組みも関係しているそうです。

JOURNALで砂糖特集の時にもありましたが、依存症の脳の仕組みを理解するには、ドーパミンと呼ばれる神経伝達物質が不可欠となるようです。好きな動画を見たり、ゲームをしたりすると、ドーパミンの量が増えて幸せな気持ちになります。脳を喜ばせてくれる《ごほうび=ドーパミン》が鍵になってきます。

その《ごほうび》がほしくて、さらにデジタルに関わる時間が長くなっていき、デジタル依存症になっていくというのです。つまり、ネットの使用やゲームが習慣化すればするほどドーパミンが分泌される頻度も増え、《ごほうび》を感じやすくなっていきます。

絵本や積木、ブロックなどのやさしい刺激に対して、スマホやテレビなどのデジタルデバイスの《ごほうび》は刺激的で大量でとても強力です。そうなる理由は、優秀な人たちが私たちがどんな《ごほうび》に弱いかを研究し尽くしたうえで、テレビやスマホのアプリのシステムを作っているからです。

気をつけなくてはいけないのは、神経伝達物質は有限なものであるということです。永遠に分泌され続けることはなく、すぐに枯渇していきそうです。すると、それまでの強烈な《ごほうび》が得られなくなるために、さらにゲーム欲求は促進され、ドーパミンは枯渇し、むしろ焦りや不安、退屈感といった不快体験が増えていく...という悪循環に陥ってしまいます。

参考資料 <https://benesse.jp/kosodate/202203/20220308-1.html>

脳過労になる？

以前NHKのクローズアップ現代でも放送されたようですが、子どもたちのみならず私たち大人も、スマホやテレビとの付き合い方を考えたほうが良いようです。スマホやメディアに長時間接していると前頭葉の血流が悪くなることは実験でも証明されており、物忘れがひどくなったり、些細なことでイライラしやすくなるというような感情コントロールができなくなってしまう。という事例が多くあるようです。

基本的に脳は、マルチタスクはすごく苦手で、できれば1つのことに集中することを得意としているそうです。スマホで様々な情報を取得しながら、いろいろなことを同時並行をしていると、切り替えがうまくできず、脳にストレスがたまっていくというのが、今起きている『脳過労』の原因なのではないかと考えられているそうです。



回復の鍵は運動&デジタルデトックス

脳過労をしている私たちの脳は、集中力も失われてしまいます。そもそも、集中力とはどんなものなのでしょう。

「集中」とは、そのことだけを考えている状態のことです。私たちの周りでは常にさまざまな音がしたり、気を散らせることが起きています。集中力があると、集中する必要のないじやまなものを無視することが上手になります。メディアで消費されてしまった脳には、体を動かすことでドーパミンのレベルが正しく設定され、集中すべきものに意識を向けることができるようになるということです。

また、デジタルデトックスをすることも脳の疲労回復には大きくかかわってくるそうです。少しの時間からでも、デジタルを見ない時間を伸ばしていくこと、ぼーっとリラックスできる時間を確保することが、大人の私たちが子どもたちも同様に大切になってくるようです。

〈生活の中で実践出来そうなこと〉

- ・いつもテレビを見ていた時間を絵本に変えてみる
- ・食事の準備をする時間に見せていたYouTubeをブロック遊びに変えてみる
- ・3時間見ていた時間を1時間に減らす
- ・大人も子どもものんびりとした時間を確保する（大人の方が難しいですね。）
- ・かんちゃんを紹介してくれたボードゲームなどで親子での遊びの時間をつくる

参考資料 https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4249/#p4249_02

まとめ

一度メディアの世界を知ってしまうと、子どもたちから「やめたい」「見たくない」という言葉を聞くことは難しいでしょう。というのも、冒頭に書いてあったようにメディアは《ごほうび》が脳にあり、その《ごほうび》を脳が欲しがらるからです。

今の世代の子どもたちは、0歳児からスマホを上手に扱える子が多くなっているように感じます。楽しさを知ってしまうと、そこから手放すことが難しくなってしまうので、子どもたちにスマホを渡さないこと、『乳幼児の時代にメディアを知らない世界を作る』ということができるのは、私たち大人の意識次第になります。

とはいえ、今や私たちの生活の中から切っても切れないメディアの世界。

日常の中で実践できそうなステップから、子どもとメディアの距離を保っていききたいですね。

YouTubeをやめたキッカケ

在園の保護者の方より
実際のお話を伺いました。

我が家の娘はYouTubeが大好きでした。主に見ていたのは、英語圏のキッズ向け、アンパンマン、ディズニー等...

歌も覚えて歌ったり、踊ったり、英語を真似して口ずさんだりと、悪い面ばかりではなく刺激もありました。ただ、YouTubeを楽しむあまり、視聴中は話しかけてもあまり反応がなく、テレビ以外のことにあまり興味を示してくれませんでした。また、いつでもどこでもYouTubeを欲していました。朝起きて、「ご飯食べながら、電車の中、車移動中、おでかけ中も全てYouTubeを見たいという要望があり「見せてーYouTubeー」と、泣きながら癩癩を起す姿もあり、所謂「依存・状態にあったのだと思います。」

その状況を見て、このままでは娘の大切な時間がYouTubeで埋め尽くされてしまう危機感を感じました。それと同時に、こんな小さな頃から何かに「依存」させてしまった責任感を重く感じ、完全にテレビを遮断することを決めました。

YouTube卒業までの道のり

まずは、アレクサを準備しました。私がYouTubeにメリッと感じていた音楽の部分を補填するためです。そして何より、一番大事なのは両親の覚悟だと思い、何度も夫婦で話し合い、「YouTubeから絶対脱却するぞ」という、強い覚悟を確かめました。

ある日の夕飯、「ご飯が始まる」といつも通り「YouTube見せ」と言われました。伝わらなくとも、伝えることが大切だと思い「YouTube社は日本から撤退した」として、「我が家はこれまでにYouTubeを見すぎたために、テレビが見れなくなった」と、説明しました。もちろん大激怒の大暴れ、大泣きで、「ご飯なんて一口も食べませんでした。これくらいは予想していたので、慰めはするもの、」とは見せません。これが一週間は続かなかと、夫婦で予想し、覚悟していました。次の日の朝ごはんでも、テレビは絶対つけません。ここでも大泣き、大暴れでしたが、娘が大癩癩を起したのはここまでのでした。

ラボから帰宅後、夕飯を食べる時に、「YouTubeは見れない」というようなことを娘が言っていた気がします。二日間大暴れしても見れなかったので諦めたようでした。そこ（三月頃）から現在まで、一度も家でテレビを付けていません。

YouTube（テレビ）のなごり暮らし

YouTubeを止めてからの娘の成長はとても著しく感じます。物事への興味関心、行動、彼女自身の全てが受動的なものから能動的なものになったと感じます。これまでYouTubeに振り付いていた時間（平日2〜3h、休日3〜4h）を、その他のことへ時間を割くことができている。まずは、ママが料理をしていると、「わたしも！」と、踏み台を持ってきてお手伝いをしてくれます。お米を洗ったり、野菜を洗ったり、ちぎったり、盛り付けをしたり、気になる野菜は野菜辞典を持ってきて、本物と見比べたり。準備が終わると、食卓に並んだ料理をみて、「これ、わたし！これわたし！」と自分が手伝ったことをパパにも伝え、みんなのお皿に「食べて」と、振る舞ってくれます。YouTubeを見ながらの食事では、料理に全く興味がありませんでした。なので、食べたことのない食べ物も拒絶されていました。ですが、お手伝いした野菜や料理は「食べてみたい」から「食べてみる！」になり、食べた後には、感じた味覚も教えてくれるようになりました。これはもともと食に興味があつた娘の姿からすると、すごい成長だと思っています。

まとめ

正直、YouTubeを見ていた時間は子どもが静かにしてくれるので、親としては楽でした。ただ、その他の時間がその分大変だった気がしますが、癩癩を起すことも少なくなく、話も聞けない、ご飯も拒絶、着替えたり、外出したり、YouTubeから引き離すのが大変でした。しかし、止めた今は、いつでも話を聞いてくれます。色んなことに興味関心を持ってくれるのでYouTubeを見ていた時の「娘だけの世界」ではなく、一緒に過ごす時間を親子で楽しめるようになりました。

想像よりもはるかに、今の生活は楽で、とても充実して我が家は明るくなった気がします。

