

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.35
2024
MAY
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！

“子ども時代に大切なこと”

いつも行く川に石の橋をかけるため
手頃な大きさの石をいくつも運んだ
何日か訪れてこっち側と向こう側が繋がった時
やった！という気持ちで心が一杯になった

この先には何があるだろう
子どもたちは興味を持ち
知りたいという想いを抱く
知りたいと思う気持ちの爆発力は凄まじく
気付けば身体が動き出している
インターネットで調べれば
大体のことは知ることができる時代だけれど
体験するという最も大切なことを
この子どもたちは日常の中で味わっている

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

- 01 KIDS SMILE LABO CLASS NEWS
5月の子どもたちの様子をピックアップ！
- 02 コラム『寝る前のお楽しみの時間』
デジタルでないゲーム、ぜひお子さまとの時間にいかがですか？
- 03 一人ひとりの育ちを支える～よりよいコミュニケーションの工夫～
先日開催された保育講座で学んだ内容をおちゃんがまとめてくれました

kidssmilelabo.com

@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO



from KOMOREBI <0歳児>



水遊び、はじまっています！

新しい仲間が増えて、こもれびクラスは現在3名になりました。
暑い日には、戸外で水遊びをしています。
今の季節、自然の中での水遊びは、小鳥のさえずりが聞こえ、風がふわりと吹いてとても気持ちがいいです。
ベビーバスや洗面器に水をためると、すぐに気がつき近くに集まりそっと手を入れて、水の感触をじっと味わう様子がありました。指先から何を感じていたのでしょうか。
「冷たいね」「気持ちいいね」など、私たちが感じるままに声を掛けると、目が合いにっこりしてくれることもあれば、反応がないこともあります。共感できたと感じられる時は嬉しく思います。

お友達の楽しそうにしている様子に気づいて、保育者の膝の上にいた子ども水が気になり身体を起こして覗き込みます。
そっと手を伸ばしパシャパシャすると水が跳ねて、びっくりする顔はとってもかわいくて微笑ましい様子でした。水の魅力に引き込まれ、何度も何度も水の表面をたたいては跳ねさせて楽しんでいました。
洗面器に花やカップを浮かべると、花を捕まえて握ったり、カップで水をすくってはジャーっと流すことが楽しくて、あっちでもこっちでもジャーっと流して遊ぶ姿がみられます。
大人がじょうろなどで上から水を垂らすと、手を伸ばして落ちてくる水を手のひらで受け止めて、じっと水を感じている姿は、どんな風に感じているのかな？と想像が膨らみます。
言葉では言い表せない感覚をたくさん味わってほしいと思っています。
いろいろな遊び方ができる水遊び。まだまだこれからたくさん遊んでいきますよ！
文 ふくちゃん

GLASS NEWS

音、リズムを身体で感じて

5月より新しいお友達が1名入園し、そよかぜクラスは7名となりました。
4月に続き、5月も雨が降る日が多く、レインウェアを着て雨の日散歩を楽しむ日が続きました。4月のジャーナルにもありましたが、子どもたちは水が大好きです！雨上がりの日には水たまりを探すのが楽しみのひとつになっています。
さて、最近の子どもたちは以前に比べて、音やリズムに興味を持ち、反応する様子が見られ、散歩中や室内では保育者の歌声を聴き、言葉を真似しながら可愛い歌声が聴こえてきます。まだまだしっかり歌うことは難しいですが、身体を横に揺らし音やリズムを感じています。
保育者が「犬のおまわりさん」や「おばけなんてないさ」を歌うと、本棚にある歌絵本を持ってきてくれる姿もありました。また、わらべうた絵本の「あがりめさがりめ」で猫や狐、たぬきと目を動かすことを楽しんだり、「だるまさんだるまさん」であっぷつと口を膨らませてみたり、音に親しむことで「おもしろい」「たのしい」の時間を保育者や友達と共有し、保育室には笑い声が響いています。
さくらさくらんぼリズムの「とんぼのめがね」が流れるとかけまわり、最後に「ピッ」と片足でバランスをとる場面では、壁につかまって可愛い姿をみせてくれます。
この時期、何度も何度も「もう1回」と繰り返しをアピールする子どもたちとたくさんの歌をうたったり、リズムで身体を動かすことを楽しんでいきたいと思っています。

文 さっどん

from SOYOKAZE <1歳児>



from NOBANA <2歳児>



薔薇との出会い

5月に入り、相模川の河川敷にあるローズガーデンへ何度か訪れました。
いくつもの種類の薔薇が咲き誇り、その素敵な光景に子どもたちも、到着するなり「びんくがいっぱいだ！」と心を弾ませていました。
薔薇の甘い香りは子どもたちの鼻にも届き、「いい匂いだね〜」「なんかワカメの匂いみたい！」と感想を話してみたり、トゲを見つけて「なんでトゲがあるんだろう！」と、不思議そうにじっと観察してみたり、落ちていた花びらを使って砂場玩具でお料理をしたりと薔薇との出会いを楽しんでいました。
そんな様子から、「花びらを沢山集めて、お風呂に浮かべてみない？」と子どもたちへ提案してみると、「うん、それいいね！」とすぐさまバラの花びら集めを始まりました。
そして帰園後、待ちに待ったローズ風呂。
お風呂に浮かんだ花びらが何とも贅沢なゴージャス風呂となりました。子どもたちはいつもと違うお風呂に大喜びで花びらをすくってみたり、香りを楽しんだり、と幸せなひとときを過ごしました。

また、帰り際にバラの手入れをしていた方から頂いた枝付きのバラを机に飾って食事にすると、「レストランみたい」「びんくかわいいね」とうっとりバラを眺めながら、おしゃれな給食の時間となりました。

五感でたっぷり薔薇と触れ合ったのはなぐみ。数日間に渡りお花の魅力を存分に味わったできごととなりました。

文 あづあづ

from MINAMO OZORA DAICHI <3・4・5 歳児>



CLASS NEWS

“まほうのたね”を育ててみよう！

今年の夏、ある野菜を収穫するべく種を用意しました。ただ、今回の種まきは何か子どもたちにとってワクワクするものを、期待感のあるものをという保育者の思いから何の種なのかはシークレットにすることとなりました。

種を子どもたちに配るとすぐに、形、色、匂いなどからどんな植物がでてくるのかを真剣に考え、中には「おばけがでてくるんじゃない？」「さくらのきがでてくるかも！」「くらげかな」なんて言う子もいましたよ。一つの種から想いをめぐらせる子どもたちの想像力は無限大だと感じました。

そんな子どもたちの“何の種か予想”の盛り上がりから、イラストにしてそれぞれの鉢に立てる看板を作ることになりました。他の子のイラストを見て、「これなーに？」などと興味を持って質問したり、「ぼくは〇〇だともう」と話をしたり、そういったやりとりからより一層ワクワクした種まきの時間となりました。

さて、種まきが終わり、次是水やりです。園内の観葉植物への水やり、以前にも何度か植物を育てた経験があることから子どもたちには馴染みのある作業なようでした。「おおきなあれ」と願いを込めて、お世話をしています。

今回の種まき、水やりのチームは異年齢のペアになっています。年上の子が年下の子に水やりの仕方を教えてくれたり、重いジョウロを一緒に持ってくれたり頼もしい場面が沢山見られました。今回は異年齢で交流してほしいという保育者の思いで、異年齢のチームにしました。こちらの想い以上に助け、助けられ、という姿が見られたことがとても嬉しかったです。

少しずつ芽が出始めると、他のクラスの子もたちも気になって見に来てくれるようになりました。「これなあに？」と聞かれると、子どもたちそれぞれ回答が違い、聞いてとても面白いです。

朝出ていた芽が午後には伸びていたり、成長が目に見えてわかると「おおきくなって！」と喜びを保育者や水やり当番のペアの子どもたちと共有しています。はやく自分の予想した“物”ができないかと、日々のお世話に力が入ります。

お互いに声を掛け合い、チームで力を合わせて一つの鉢に水やりをする。そこから芽が出てくる達成感や成長してどんなものができるかなど、一つの種を育てることで感じるワクワクドキドキを沢山感じてほしいです！

文 ゆりゆり



今月のコラム
from
かんちゃん

辻田家の /
寝る前のお楽しみの時間



我が家には息子が2人（小2と小6）います。息子たちが小さい頃から、就寝前にアナログゲームをするというルーティンがあり、今も続いています。

私の思うアナログゲームの魅力

- 同じゲームをやる中にも、やる度に発見があること。
- 年齢が違えど、誰でも楽しいこと。
- 子どもたちとの会話や表情を楽しみながら囲む時間のヒーリング効果たるや！

「今日は何にする？」と気分によって選んで、勝ったり負けたり楽しんでいます。（もちろん負けてグズグズ言ったり怒ったりすることだってあります。）まずは大人・子ども・兄弟間など年齢差があっても、小さい子でも勝てる「運」勝負のゲームがおすすめ。遊びの中で自然と、順番、色や数、ルールなどが身に付いていきます。

アナログゲームを囲んで、ほっこりタイムを過ごしてみてもいいかな？
子どもの「もう一回！！」が聞けたら最高ですね！

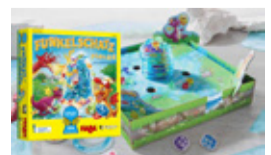
「運」勝負ゲームのオススメ

クラウン

にじいろのへび



きらめく財宝



一人ひとりの 育ちを支える

よりよいコミュニケーションの工夫

はじめに

今回は言語聴覚士の菅野先生をお迎えして、職員&外部向けのセミナーを開催しました。『療育』や『発達支援』という言葉を知ると、何か特別なことのように感じますが、両者とも保育とは切っても切れない重要な要素になっています。当たり前なことなのですが、子どもたちは本当に個性豊かで、誰一人として同じお子さんがいません。保育園という家庭環境とは違う少しルールのある集団生活という輪の中に入ること、その子の困りごとが少なからずあります。その子がその子らしく過ごせる環境を作るために、関わる私たち大人が知識の幅を広げていく必要があります。そのヒントや鍵がたくさん『療育』や『発達支援』の支援の仕方にあります。これは、子育てにも私たち大人自身にも応用できることですので、この記事を読んでいただき、少しでも日常に活かしていただけたら幸いです

さまざまな視点で見ることの大切さ

会のはじめと終わりに菅野先生からご紹介をいただきました。同じ絵でも見る視点で違う絵になる、だまし絵と呼ばれるこれらの作品。ジュゼッペ・アルチンボルド (Giuseppe Arcimboldo / Arcimboldi, 1526~1593) この時代から「ものは考えよう」というエッセンスを取り入れた作品があること、人は昔から様々な局面に立つ度、思考を巡らせて行きますよね。けれど「ものは考えよう」という気持ちがあることで、「これでもいいんだ」というように思考の幅は自然と広がっていきます。と菅野先生はお話されていました。その気づきのきっかけとして、いくつかの絵を見せてくださいました。一つの方向からしか見ていないと、この絵に隠されているもう一つの意味を見つけることはできません。子どもたちの日常も同様で、一方のみからの視点では見逃してしまうこともあるかもしれないので、「じゃあこうやってみよう」という柔軟な思考が私たち大人に試されているのかもしれません。

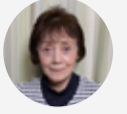


支援を必要とする子どもたちを菅野先生は『少数派の人たち』とお話されていました。「同じ環境や世界にいても、気になることや見ることが多数派の人たちとは違って、自分の見えていたり、感じている世界をなかなか他の人に理解してもらえない、それだけでも大変なのに、多数派の人たちが作り出している世界やルールに馴染まなくてはいけないというところで、少数派の人たちはさぞかし苦労が多いと思います」とお話されている菅野先生の暖かい眼差しがとても印象的でした。そして、わたしたち大人は子どもに関わるうえで「今までこれだと思っていたことが、本当はそうなのか？」という視点を持つことも大切です。「私たち大人はこれまでの経験や知識があるのでつい子どもより先回りして、物事を捉えてしまいます」ともお話されていました。少数派と呼ばれる子どもたちの感じている世界をわかりやすくご紹介いただいたので、お伝えしたいと思います。

セミナー講師

言語聴覚士 菅野由利子先生

社会福祉法人 宝もの 理事
東京都言語聴覚士会・特別支援教育部アドバイザー
東京都特別支援学校外部専門家



記事ライター

子どもからは「かおちゃん」の名で親しまれている、KIDS SMILE LABO の園長。15年の保育現場経験を経て、保育園 KIDS SMILE LABO を開園。趣味の畑作業を通して、日常的に自然に触れ、「地域」「家族」「自然」「仲間」と繋がることを自身のテーマとして日々追究している。

保育園 KIDS SMILE LABO
園長 松下 かおる

見える世界、聞こえる世界、感じる世界の違い

今見えている世界は自分と一緒にいる、と思ってしまうかもしれませんが、子どもたちの中には「電車の放送や駅の騒音に耳をふさぐ」「強い明かりが差すと目をふさぐ」「人に触られることを極端に嫌う」「味やおいにおいに敏感で偏食が多い」などといった特徴を持っているお子さんがいます。これらの状態は、感覚過敏によるものかもしれません。



人によっては聴覚過敏と視覚過敏の両方を持ち合わせているなど複数の感覚にわたって同時に起こる場合もあるようです。

また、感覚過敏と真逆の状態で感覚が鈍い「感覚鈍麻」を持っている方もいます。人によっては、感覚過敏と感覚鈍麻の両方がみられる場合があります。

例えば、サイレンやチャイムなどの突然の大きな音に過敏に反応する一方、人から呼ばれても振り向かず、聞こえていないように見えるなど。これらの感覚以外にも、

- 痛覚 (けがなどを極端に痛がるもしくは痛がらない、注射を極端に嫌うなど)
- 体の感覚 (お腹の空き具合に敏感もしくは鈍感)
- 気温・温度の感覚 (暑さ・寒さに敏感もしくは鈍感)

などもあるようです。このような感覚を持つ子どもたちは、世の中のいろいろなことが押し寄せてきて、それをどのように対応していいかわからない子が多く、そのストレスが強いほど感覚が過敏になってしまうようです。

関わる私たち大人は、子どもたちの表情や表現、その時の様子から『その子が今何を困っているのか』ということを観察し、その行動を否定することなく理解していくことが必要になります。



「舌」の役割をろう

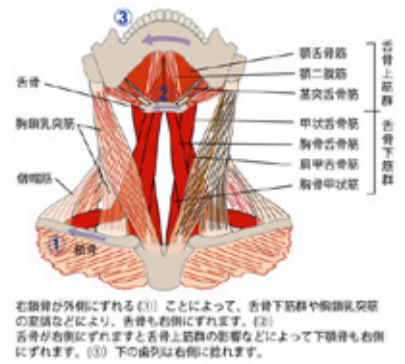
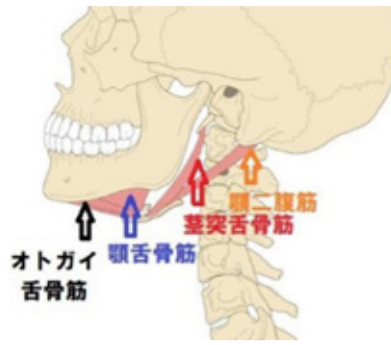


舌と舌骨

言葉を発語することや、食べ物を咀嚼をするときに重要になってくるのが、『舌』です。人間の舌は他の動物と違い丸い形に発達したので、言葉を話せるようになっているそうです。また、舌といっても普段見えている部分のみではなく、舌骨という場所につながっています。舌骨とは一般的にいわれているどぼとけの上にある小さな骨です。

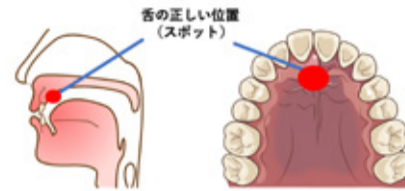
嚥下（飲み込むこと）や開口（お口をあけること）に関して、それぞれ上下の筋の制御を行い中心的な役割を果たします。

さらに、舌骨は鎖骨まで繋がる長い筋肉になり、私たちの姿勢にも関係しているそうです。よく噛むことは、舌を動かすことにも繋がっており、舌骨から伸びている筋肉の発達にも影響しているということですね。



舌のポジションの重要性

舌を正しい位置にキープできないと舌の筋力は衰え、その結果、体にさまざまな悪影響をおよぼします。舌の筋力が低下すると舌が重力に逆らえなくなり、口が開いた状態になりやすくなります。その結果、口呼吸の傾向が強まり、呼吸と一緒に空気中に浮遊するウイルスや細菌などを直接体内に取り込みやすくなってしまいます。また、その他にも様々な影響があるようです。



1 食べる力が低下する

舌は食べるときの動きをスムーズにしてくれる役割があります。噛んだ食べ物をひとまとめにし、食べ物を喉に押し込んで飲み込むを手伝ってくれるのです。舌の力が低下すると食が細くなり、食欲や体力の低下にも繋がります。

2 滑舌が悪くなる

喋ることを仕事にしている人たちは、滑舌のトレーニングを定期的に行っています。言葉をはっきりと力強く発して人に聞き取ってもらえるようになるためには、滑舌練習による舌の筋力強化が必要不可欠です。普通の生活を送るのに『喋る仕事の方のように滑舌強化』は必要ないかもしれませんが、しかし舌の筋力の衰えによって滑舌が著しく悪くなると、発音が聞き取りにくくなるので、周りとのコミュニケーションが難しくなってしまうことも考えられます。

3 歯列矯正の「後戻り」の原因になる

舌の悪い癖が原因で歯並びが悪くなった場合、歯列矯正を行っても、歯の移動するスピードが遅かったり、せっかく動かした歯の「後戻り」がみられたりすることがあります。舌で押す力が働き続ける限り、歯並びが乱れてしまう可能性があるからです。

4 顔のゆがみやたるみが起こる

舌を正しい位置でキープできない原因の1つとして、舌周りの筋肉が弱っていることが挙げられます。舌周りの筋肉が弱ってしまうと顔の筋肉のバランスが崩れ、顔のゆがみやたるみが起こることもあるようです。

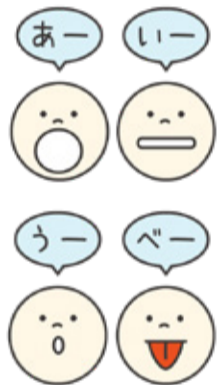
舌を本来あるべき位置にキープするためには

「舌の筋トレ」をおすすめします。

やり方はとても簡単です。「あ」「い」「う」と口を動かし、最後に「べー」と思い切り舌を出しましょう。これを朝昼晩10回ずつ繰り返します。

子どものときから正しい舌の位置を知って健康を保つため、この「あいうべ体操」は全国の保育園や小学校でも実施されているそうです。

舌を正しい位置にすると疲れる方は舌の筋肉が弱っている可能性があるため、日頃から意識してトレーニングをすると良いでしょう。



食べる時の舌の動き

舌は、味覚だけでなく食べ物の性質を判断するセンサーでもあります。

口の中に入った食べ物は舌によって上顎に押しつけられます。その時舌は食べ物のかたさや温度を素早くチェックしています。

その結果、やわらかいものはそのまま舌と上顎でつぶし、少しでもかたいと判断すると、噛んですりつぶすために左右の奥歯の方に食べ物を送ります。

大きいものは、噛み切るために前歯の方に送り、適当な大きさにして奥歯に運びます。

奥歯で噛んで食べ物が小さく散らばったのを感じ取ると、舌は食べ物を集め、唾液と混ぜて食塊を形成します。そして舌中央のくぼみに集めて飲み込むための準備をします。

何気なく食べていると気づかない舌の動き。時には、舌がどう動いているかを意識しながら食べてみると、とても複雑な動きをしていることに気がつくと思います。

舌の動きがスムーズにでき、咀嚼できているか確認ガムを菅野先生が準備してくださったので、会の中で使用しました。(https://www.oralcare.co.jp/product/post-32.html)

このガムを60回噛むことで、自分の咀嚼力がどの程度あるかということがわかりますので、興味のある方先着10名にはなりますが、事務所にありますのでお声かけください。

姿勢



食べる上で大切になってくるのが姿勢です。私たち大人も背中が丸まっていたり、顔が前に出ていると癖のようになっていることがあるかもしれませんが、子どもたちにはこのような癖は付けずに、正しい姿勢で食べることを身に付けてもらいたいと思います。

正しい姿勢で食べることで、「舌」も良く動き咀嚼もできるようになってくるそうです。

ここで正しい姿勢で食事をするメリットをご紹介します。

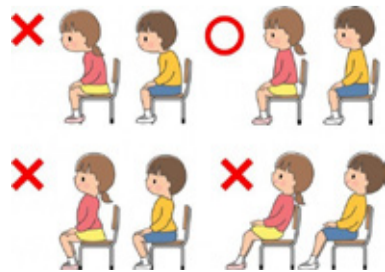
足の裏が床にしっかりとつくことで、足が固定され、噛む力が強くなり、噛む回数も増えます。噛む回数が増えることで、唾液がたくさん出るので、口の中を洗い流す作用や、口の中の細菌の増殖を抑える作用があり、むし歯、歯周病、口臭予防にもつながります。

姿勢が良い状態だと、左右の歯は均等に力がかかるため、歯やあごの負担が少なく、効率よく噛むことができます。例えば、テレビを見ながら食事をしている家庭で、テレビを見るために顔が横を向いている状態で噛んでいると、テレビ側の方が噛みやすいので片噛みになりやすく顎がズレやすくなります。

そのほかにも、たくさん噛むことによって、噛んだ刺激が脳に伝わり、脳が活発に働きます。そのため、認知症予防にもなりますし、記憶力や集中力を高めることにもつながります。しっかり噛めることで消化や吸収の手助けになります。

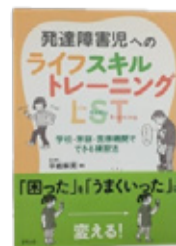
姿勢が悪いとどのような影響があるのでしょうか。姿勢が悪いと、咀嚼もきちんと行えません。このことで、内臓に負担がかかり消化も悪くなってしまいます。それだけではなく、噛む力や、顎の発育や歯並びにも影響を与えてしまうそうです。

参考資料 <http://www.sato-dental-clinic.biz/16657273821817>



まとめ

今回は口の中の動き（主に舌）について JOURNAL にまとめましたが、口の動き方に限らず、子どもたちの個性や特徴はさまざまです。毎日関わる私たち大人が知識をつけることで、それがヒントになり子どもたちの困りごとを、少しでも減らすことができたらと思います。今後も研修や講演会を行っていきます。保護者の方から何か知りたいことがありましたら取り入れていきたいと思っています。また、今回菅野先生にご紹介いただいたおススメの書籍は「meguru」に置いておきますので、ぜひご覧ください。



発達障害児への
ライフスキルトレーニング
学校・家庭・医療機関で
できる練習法

医学博士
平岩幹男 [著]

