

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.42
2024
— DECEMBER
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！

“心地よい場所、心地よい仲間”

楽しそうな笑い声が聞こえてきた
ともだちの声に耳を傾け、一つ二つとまた笑顔が増えていく

日常の中にある育ちのやりとり
肯定してもらえること、受け止めてもらえること、自分らしくいられること
その当たり前が保障される場所
この場所が心地よい、この人たちが心地よい

ここにいると自然に笑顔になれる
特別なことは何もない、ただのいつもの時間
だけど、その「いつも」はかけがえのない大切な時間

一人では描けない温かな風景
ここで繰り返されるささやかな瞬間が、
やがて大きな絆となり、未来へとつながっていく

この場所、この時間、この人たち
すべてがかけがえのない宝物

photo & text by morimori

JOURNAL TOPIC

- 01 KIDS SMILE LABO CLASS NEWS
12 月の子どもたちの様子をピックアップ！
- 02 始まりました！『調理の日』
新たに始まった「食育」の活動を覗いてみてください！
- 03 子どもと脳
脳は人間の司令塔！子どもの脳の特性を一緒に考えましょう！

kidssmilelabo.com

@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS_SMILE_LABO



from KOMOREBI 〈0歳児〉



魅力的なものがいっぱい！楽しい散歩道

「散歩に行こう！」保育者の一声に子どもたちの顔はパッと明るくなり、準備を終えると足早に玄関へ向かっていきます。

ラボを出発すると、まずは前を通りかかるマンションの入り口にいる置物の子犬にご挨拶「おはよう。いつくるねー！」と、手を振った後は葉が生い茂っている植木の前で一時停止、手を伸ばすとガサガサザワザワ、子どもたちはこの音が大好き！植木の隣には金木犀の木もあり、開花の時期には花びらを集めたり甘い香りを楽しみます。

植木を通りすぎるとラボでもお世話になっている美容室の前を通過、保育者がお店の方に会釈をすると子どもたちも真似をしてベコッと頭を下げてご挨拶。

挨拶を終えるとすぐに駐車場に停まっている大きな肉が乗ったキッチンカーが見えてきます。「にくー！ジュジュー！」と大きな肉を食べる日を夢見て子どもたちは日々焼き加減を見守っています（笑）

そして最後は看板に描かれた子犬たちに手を振って河原にある広場へと向かいます。その合間にも猫じゃらしや小石を拾ったりと様々な寄り道をへて広場にたどり着きます。

私たち大人だと何気なく通りすぎてしまうような道や場所も、子どもたちにとっては魅力的な物がたくさんある散歩道。ただ目的地へ行って遊ぶだけでなく、その道中も楽しみのひとつとなっています。今度はどんな魅力的な物が見つかるかな？賑やかな声を響かせながら、今日も散歩へ出発するこもればぐラスです。

文 あやや

河原の大冒険

2-5 歳児クラスが河原で焼き芋をしていた日に、そよかぜクラスは初めて河原にきました。

木の枝を持って魚釣りごっこしていたり、石を投げて遊んでいるお兄さん、お姉さんの様子を見て、そよかぜクラスもさっそく真似をしていました。その日は少しの時間しか遊べなかった為、次の日も河原へ散歩に行くと、前日と同じように木の枝や石を拾って、それぞれの遊びが繰り広げられました。

石を投げ水が跳ねることが楽しく、何度も何度も繰り返し投げることに、細長い石を「バナナ！」と見立てる子、小さな石をお皿にいれて「納豆ご飯」と保育者にごちそうしてくれたり、と石との関わりも一人ひとり違います。一人の女の子は、石を投げ、水の中にできる波紋の様子をみて「花火」と言葉にする様子もあり、子どもの感性が感じられる瞬間でした。また、木の枝を川に垂らしては、「釣れるかなあ」と釣りごっこを楽しむ姿もありました。異年齢児クラスの遊びの様子を見て、受け取ったことを自分たちのものにして遊んでいる姿に成長を感じました。

河原に降りる時には斜面を下り、石垣の壁をバランスを取りながら忍者のように伝い歩きをし、幼児さんがつくった石の橋も渡ったり、自分で気をつけながら階段ものぼったりと、子どもたちが周遊できるような場所になっており、子どもたちも長い時間楽しんでいました。何度も河原にいく日が続く、子どもたちも身体の使い方がどんどん上手になっていることを感じています。

これから寒い日が続きますが、子どもたちの興味の芽を大切に戸外の時間を過ごしていきたいと思います。

文 さっどん



from NOBANA 〈2 歳児〉



自分で作ることの楽しさ

先日、初めての調理活動を行いました。食べることが大好きなのはなさんは、初めての調理活動に期待を膨らませ、何日も前から楽しみにしていました。

1 回目に作ったものはピザ。あーちゃんのレクチャーを受けながら、餃子の皮に好きな具材をトッピングしました。「もりもりに乗せちゃお〜！」と、山のように具材を乗せる子や、コーンやチーズの好きなもの盛りだくさんピザを作る子、うさぎに見立てて具材を乗せる子。それぞれの思いのままにトッピングをして楽しみました。スペシャルピザとして、焼いた餃子の皮にいちごソースと水切りヨーグルトを乗せたデザートピザも作りましたよ！どちらも大成功で、「最高〜♡」と言いながら何個も頬張る姿が見られました！

ピザ作りから少し日を開けて、おにぎり作りを行いました。前日に、普段からお世話になっている農家さんからお米ができるまでの1 年の様子など、お米の話を伺ってから迎えた当日。気合いパツチリののはなさん。お米の計量、洗米から行い、その日の給食のお米とおにぎりのお米を炊きました。自分たちで炊いた米を使っておにぎり作り。丸いおにぎりにしたい子、三角のおにぎりにしたい子とそれぞれでしたが、「指を曲げると三角のおにぎりが作れるよ」とあーちゃんからアドバイスをもらって実践する姿も見られました。最後に海苔をちぎっておにぎりに貼って完成です！出来上がったおにぎりで食べる昼食は格別で、「美味しい〜！」といつにも増して食べていました。

調理の日を通して、自分で作る楽しさや自分で作ったご飯の美味しさを知ること、『食』への興味がどんどん広がっていくキッカケとなれば嬉しいです。

文 みーちゃん

from MINAMO OZORA DAICHI 〈3・4・5歳児〉

焚き火で味わう、美味しさ温かさ

今年度初めての試みとして【わくわく自然塾さん】に外部講師として、ラボへ来てもらいました。初回は5月にシェルター（テント）作り、そして今回はファイヤー編として焚き火のやり方を教わりました。その時に知った火への関わり方や火起こしの仕方を忘れないうちに、みんなで育てたさつまいもを焼き芋にしよう！と河原へ！

火を育てるには、ふわふわなもの、鉛筆の芯、鉛筆、親指、指で作ったOKサインの太さの順番に木を組んでいきます。「テントのようにするんだよね！」と得意気に組んでくれた子どもたち。マッチでの火付けは年長さんに。「こわいけどやってみる...」と大人と一緒に挑戦してみると、見事火をつけることに成功！そこからはあっという間に燃え、新聞紙とアルミホイルで巻いたさつまいもを焼き始めました。

火が消えないようにと、河原に落ちてある木を集めて焚き火の中に入れてみたり、トングを使い燃えている木をトントンと突いてみたり、近くで眺めている子は「あったかいね」「まだ焼けないかな？」とみんなが焚き火に心惹かれ、意識を向けているように感じました。

焼き上がったさつまいもはホックホク。「おいしいー！」「あまーい！」と自分たちで育てたこと、焚き火で焼いた分の美味しさもプラスされている特別な焼き芋。1歳児～5歳児の子どもたちが河原に集まり、みんなで「おいしいね！」を味わった時間となりました。まださつまいもは残っているので、食べられなかった子たちも味わえるように、冬の間に焼き芋の日を設けたいと思います。

火との関わり方を学んだことで、温かさや便利さ、そして怖さも知った子どもたち。食べ物を含め、色々なものを焼いてみるとうなる！？という好奇心にも火がついたので、今後も活動の幅を広げていきたいと思います。

文 れいじくん

さまざまな太さの
木を集めましたマッチを使って
着火！

ホクホクあまーい

育てた火で
さつま芋とマッシュマロ
を焼いたよ！石を焼いて足湯もしたよ！
みかんの皮も入れてみかん風呂の完成。
「あったまる～！」とリラックスしていました！

LIFE is ART

まもなく開催されます！

こどもの
写真と
アート展

「人ひとり、アーティスト。」

LIFE is ART

2025.1/18 [SAT] → 1/25 [SAT]
10:00-20:00 (最終日25日は19:00まで)

会場 本厚木ミロード①4階『ミロにわ』

2025.1/18(土) ～ 1/25(土)

本厚木ミロード①4階『ミロにわ』

地域のみなさまも
ぜひ KIDS SMILE LABO の
活動を観にきてください！KIDS
SMILE LABO
KITCHEN

始まりました！「調理の日」



幼児クラスでは、先月から毎月「調理の日」が始まりました。今月のみなも・おおぞら・だいちクラスは「カラダを温める食材」と「自分たちで栽培した椎茸」を使った具だくさん味噌汁作りでした。今回は事前に調理から、「カラダを温める食材」の候補を出して、その中から子どもたちに、味噌汁に入れたいと思う食材を選んでもらいました。候補の中にはお肉やこんにゃく等もありましたが、子どもたちが選んだ食材は意外にもシンプルで、人参、キャベツ、さつま芋、玉ねぎ、椎茸でした。そこに大人が選んだ、ごぼう、大根、生姜を加えて、使用する食材を決めました。

当日は3チームに別れ、それぞれチームごとに味噌汁作りがスタート！だいちクラスの4人には代表してもらい、初めて「おろし器」を使って生姜をすりおろしてもらいました。

野菜は順番に切ってもらいましたが、終わりの時間になっても「もっと切りたかった！」と呟いている子が多く、包丁を使う事を楽しんでいる様子でした。

その後、生姜、野菜を油で炒め、昆布だしといりこだしを加えコトコト煮込み、最後に味噌を溶いて完成！味噌を入れる前にどんな味かな？と味見をする「甘い味がする」「あんまり味はないね」とそれぞれの感想を口にしていました。

3チームのお味噌汁は、野菜の形や大きさもそれぞれ、色や味も全く違う3種類のお味噌汁が出来上がり。子どもたちも、3種類味見をしてみて、「やっぱり自分の作ったお味噌汁が美味しい」という子もいれば、「あのチームのお味噌汁美味しかったな」と言う子もいました。同じ食材で作っても、作る人や作り方が変わっただけでこんなに違う味になるんだという学びにもなり、何より味の違いを吟味するみんなが楽しそうでした。お味噌汁を食べた皆んなから「美味しいね」の言葉もたくさんもらって誇らしげな幼児さんたちでした。

次回1月の「調理の日」は何を作ろうかな？

文 やっちゃん

子どもと脳

By China Shinohara

1. からだづくりは脳の発達の土台になる

ホモ・サピエンスの誕生は 20 万年前とされているが、ヒトは長い間手足を使って様々な情報を得てきた。運動系の脳の部位が最初に発達するのは、生きていくうえで欠かせない情報や知識を体を動かして得てきた歴史があるからである。私たちの脳はからだづくりの土台無しには大きく成長できないようになっている。

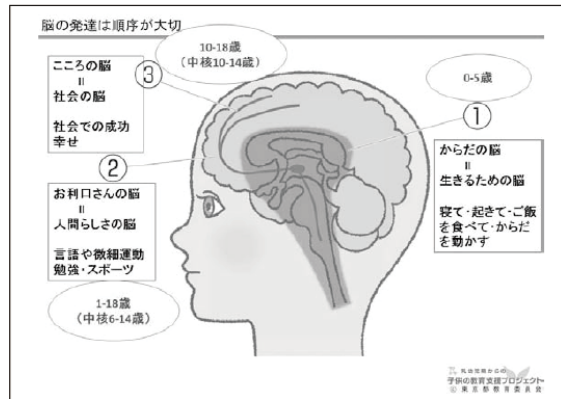


図1：脳育ての順番とバランス（東京都教育委員会 乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト：指導者用スライドより一部改変）

脳には育つ順番があり「**からだの脳**」から育つ。
「**からだの脳**」は**5歳までに育てることが重要**

からだの脳…大脳辺縁系、視床、視床下部、中脳、橋、延髄などを指す

脳は場所ごとに成長する順序がある程度決まっている。タイミングが訪れると、特定の脳の部分飛躍的に発達する。そのタイミングを逃さないことが大切。

脳の土台づくりで乳幼児期に大事なことは
「寝て、起きて、ご飯を食べること」
「からだを動かして皮膚から情報を得ること」

早寝・早起きと十分な睡眠時間

午前中に光を浴びずに不規則な睡眠をとっていると、脳の発達に影響することが証明されている。

睡眠のポイント

- (1) 夜9時までに寝る習慣を付ける
- (2) 朝6〜7時までに起きて午前中はなるべく明るい光を浴びる
- (3) 昼寝は9時に眠れる程度に調節する
- (4) 1日9時間ほど好きな時間に眠れば良いということではなく、早寝早起きを繰り返しリズムをつける。

<http://www.ogorimii-med.net/column/子どもの睡眠と脳の発達>

栄養バランスの取れた食事

食事は脳や体が活動するためのエネルギー源となるため、脳の成長に大きく関わってくる。子どもの脳の成長は非常に早いスピードで進み、6歳位までには脳のほとんどの部分が完成する。そのため脳の成長が早い時期に、成長をサポートする食べ物を摂取することが重要。

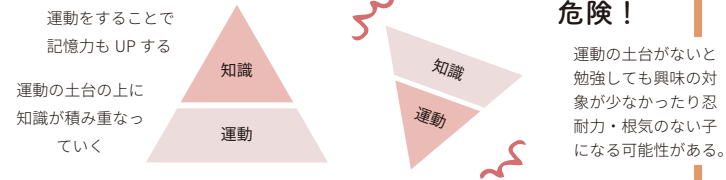
タンパク質 肉、魚、大豆、卵、牛乳、チーズ	レシチン 大豆、卵黄、穀類
ブドウ糖 玄米、雑穀米、ライ麦パン、さつまいも	カルシウム ヨーグルト、小魚、納豆、高野豆腐
ビタミンB1 豚肉、レバー、ごま、のり	鉄分 牛もも赤身肉、豚ヒレ肉、マグロ、あさり、卵
DHA・EPA マグロ、サンマ、イワシ、サバ	

<https://kodomo-manabi-labo.net/brain-food>
<https://www.sunrise-school.jp/knowledge/etc/kosodate038.html>

運動は生命力の根源

運動をすると脳が前後に伸びて強化され、根気が強くなり、ストレスへの耐性も生まれてくる。

運動の種類
粗大動作…抱っこ、ハイハイ、歩く、走る、飛ぶ、投げる、転がるなど
巧緻動作…手先を使用するもの（縫い物、塗り絵、工作など）



皮膚感覚は一生の財産

抱っこ、おんぶ、頬ずり、頭をなでる、肩車、お風呂に一緒に入る、添い寝などスキンシップは脳の発達の土台になるだけでなく、愛情体験のインプットになり、全て見えない一生の財産になる。
また、抱きしめる時に「ぎゅっ」と少し圧力をかけてあげることで、より効果的に皮膚から愛情が伝わる。親が寄り添った記憶は脳の深部に残り、その後の人生に安心感を与え続ける。

【LABO おすすめのふれあい遊び】

- ・一本ばしこちょこちょ
- ・うまはとしとし
- ・おふねがぎゅっちらこ
- ・あしあしあひる



2. アウトドアが脳を育てる

脳の発達において重要な要素

好奇心

賢さは好奇心と関係する。

五感の刺激

脳への刺激に繋がる

運動

脳の発達の土台になる

コミュニケーション

人間関係の構築に繋がる



全ての要素がアウトドアの中に！

生き物や植物、四季の変化、自然には好奇心をくすぐる要素がいっぱい！
さらに、体をたくさん動かしたり、協力して何かをするという機会にも恵まれる。



親子で外に出てみよう

生き物図鑑を持って探検する

バーチャル知識とリアル体験が結びついた時、
知的好奇心は大きく育つ。



いろいろな道をハイキングする

歩ける距離＝忍耐力の長さになる。
でこぼこ道などの不均一な足裏への刺激は脳への刺激に！
長く歩ける子は長時間脳を使える子になる。



ストレスを緩和する

自然は副交感神経系に強い影響をもたらす。
自然に囲まれて 20 分ほど過ごす、
ストレスホルモンが著しく減少する。
また、血圧や心拍数を下げ、
筋肉の緊張も緩和させる。



自然の中で遊んだり、生活してみる

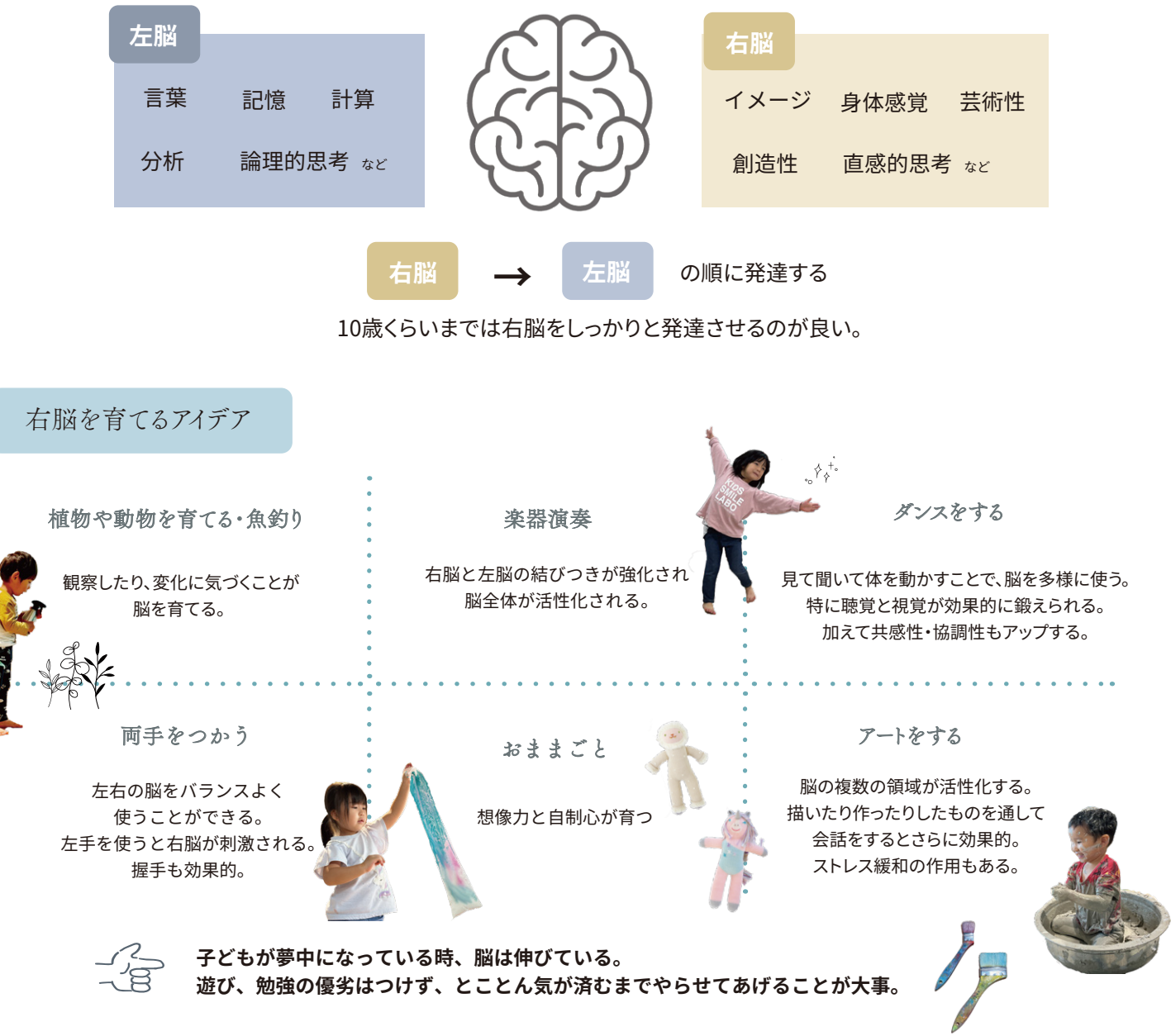
豊かな環境で脳は育ち、貧しい環境で萎縮する。
私たちが生まれた自然は究極的に豊かな環境といわれている。

自己肯定感を育む

変化し続ける自然条件の中、
困難や課題を克服する成功体験で自信がつく。
例) 山に登ることができた！虫が捕まえられた！



3. 幼少期に重要なのは右脳



右脳を育てるポイント

今の子どもの脳は疲れている

現代では学業重点・競争社会・デジタルテクノロジーの影響などで子どもがストレスを感じやすい傾向がある。ストレスは左脳によって認識され解釈される。

また、右脳はリラックスを促進させる。子どもを学力で判断することを辞め、心の成長や人間力に重点を置いていこう。

オープンエンドの遊びの重要性

「オープンエンドの遊び」とは遊び方に決まりがなく、子どもが際限なく自由に考えて決めていける遊びである。オープンエンドの遊びにこそ、子どもの神経の発達においてタンパク質と同じくらい重要であることがわかっている。自由に創造性を発揮できる時間にこそ学びが詰まっている。

幼児期の知識の詰め込みに注意！

早期の左脳化の影響

1

その後の人生で右脳化しづらい。

2

新しい情報に興味が持てなくなる。

3

性格が堅苦しくなる

4

融通がきかなくなる。

重要なのは左右をバランス良く育てていくこと

文字情報が氾濫する今の社会では、
左脳は放っておいても発達するよ。
だからこそ幼少期は右脳を鍛えることにこだわろう！

4. 家族との時間が脳を伸ばす

子どもの記憶は1歳2ヶ月頃から芽生える。その頃のことをほとんどの子どもは覚えていないが、記憶の司令塔である海馬はすでに発達し記憶が脳に蓄積されていく。

脳を育てる親子時間のポイント



point 1

子どもの話をたくさん聞く

子どもたちは親に話を聞いてもらうのが大好き。
自分が見たこと・聞いたことを話している時、
記憶の反復が行われ、脳を成長させている。
子どもの聴く姿勢は大人が話を聴いてあげることで伸びる。
赤ちゃんの頃から熱心にコミュニケーションを交わしていると自然と
聞く姿勢は身についていく。
理想の割合は子どもの話を9割聴き、こちらは1割話すこと。
その際、聞いていることが伝わるように相槌を打ったり、丁寧に返事を
返すと効果的。

理想の割合
9：1
聴く：話す

「聞く力」は小学校での学習の土台になる

小学校で重要なのは、情報の塊である先生の話を受け取り、
処理する力。
学習の力をつけるためには、幼児期のうちに話に耳を傾ける
という姿勢を身につけておくといい。
「聞けばわかる」という体験は子どもの理解力をぐんぐん伸ばし、
大人になってからも粘り強く取り組む姿勢へと繋がっていく。

point 2

記憶に残るポジティブな思い出作る

単独での行動では、記憶はさほど残らない。
親と一緒にいることでそれが思い出となり、
親の言葉や自分の行動などをより記憶するという脳の仕組みがある。
そして、楽しい時間が長いほど、記憶に費やしている時間が長くなり、
子どもの記憶力は向上する。

楽しいことを思い出すだけで幸せに浸れることが感覚として残ると、
その後も、楽しい思い出を率先して作りながら生きていく子になる。
楽しい思い出の効果は絶大！

重要なのは
時間の長さではなく、
過ごし方

「一緒に」「楽しい」がポイント

右脳育成にも効果的！

本の読み聞かせの効果

本の読み聞かせを聞くことは、教室で先生が話し始めた時に
「聞く」スイッチの切り替えができることに繋がっていく。
内容を全部理解することよりも「耳を傾けているとわかる」
「聞くのが楽しい」という経験の積み上げが大事。
また、読み聞かせは脳をリラックスさせ、情緒をコントロール
する部分も発達させる。その効果は親が読み聞かせをしてい
る時が一番高いとも言われている。

まとめ

脳の特性を理解することで、より充実した子どもたちとの生活を構築していくことが可能です。その脳の特性を読み解くには、人間が長い歴史の中でどう生きてきたかを理解することが重要ですが、基本的な生活や人との関わりを大事にすることが、子どもたちが過ごす環境の要素として必要不可欠なことが分かります。幼児期こそアナログに、体の感覚をフルに使いたいものです。また、脳の育ちの観点からもラボでの野外活動、アート活動が効果的であることが理解できます。乳幼児期は人生の土台をつくる時期です。一生の財産となる土台形成が乳幼児期に行えるよう、保護者の皆様と共に環境設定や関わりを工夫し合うことができたら幸いです。また、脳は何歳になっても成長するという嬉しい特性があります。ぜひ、大人の私たちも子どもたちに負けじと、好奇心いっぱいに過ごし、楽しいおしゃべりをしながら一緒に脳を育てていきましょう。



【参考・引用文献】
「親との思い出が子どもの一生を決める 才能の育て方」 著者：加藤俊徳
「アウトドア育脳のすすめ」 著書：瀬崎之
「アート脳」 著書：スーザン・マガサメン / アイビー・ロス 訳：須川綾子
「100万人が信頼した脳科学者の絶対賢いになる子育てバイブル」 著書：ジョン・メディナ 訳：栗木さつき
「甘えのルール 赤ちゃんにあなたの愛憎を伝える方法」 著者：信 千秋

Write by 篠原 千奈

保育園 KIDS SMILE LABO にて勤務。
NPO 法人子ども未来研究所にて小学生のアートクラスを6年間運営。
現在はフリーで保育園に勤務する傍らで自宅アトリエにて造形活動を行う。
子どもが主体的に表現する場を大切にしている。