

真似て、学ぶ

最近話題になっているニホンザルのパンチくんをご存じでしょうか？あまりの可愛さにはまってしまっているのですが、生まれてまもなく母親が衰弱してしまったことと、母乳が出なかったことなどから人工哺育に切り替えられ、人間の手で育てられたお猿さんです。パンチくん自身の成長をみながら、今は猿山の群れで過ごしています。たくさんいる大人の猿に猿山でのルールを教えてもらいながら、お兄さんお姉さん猿にかわいがられながら生活しています。大人の猿にしつけられている姿がいじめられているように見えることから、一部の人が『かわいそう』『パンチくんを安全な場所に避難させてあげて』などの声が動物園側にあったそうです。動物園からは、ニホンザルの群れはすべての猿に順位が決まっており、明確な社会階層を持っていること。順位が上の猿が下の猿をしつけることは当たり前のことでそれはパンチくんに限ったことではないこと。今、群れから離すことは一生群れに戻れないリスクもあることなどが伝えられました。パンチくん自身、群れの中でしていいことと悪いこと、食事に関しても食べられるものや食べ方に関して、しつけられながら、真似しながら学んでいる姿も印象的です。毛づくろいもまた猿同士のコミュニケーションであり、関係づくりのひとつだそうで、パンチくんもお兄さんお姉さんにしてもらおうと顔をのぞき込む姿もまたかわいいのです。

そんなパンチくんの姿を見ながら、していいこと悪いこと、食べていいもの悪いものなど生きる上で必要な知識や社会のルールなどを見て、覚えて、学んで、そして教えられながら知っていくのだという当たり前のようなことを感じていました。

以前、お子さまがなかなかハイハイをしないことに悩まれている方がいました。私自身もよい方法を探しました。その中で一番良いと思った方法は『手本を見せる』ことでした。それは私自身がハイハイをして見せてもよいですし、すでにハイハイをしているお子さまの姿を見せることでもよいのです。百聞は一見にしかずとはまさにこのことでした。実際にはそのお子さまはじーっとハイハイをする様子を見ていましたが、すぐにハイハイしたわけではありません。それでも、その瞬間、その子は『ハイハイ』という新しい世界を見ることで学んだのだと思います。

4月になり新しい環境に身を置き、新しい学年になり、初めての経験を積む方も多いと思います。お子さまにとっても大人にとってもドキドキするものです。そんなとき、見本にしたい人、見本にしたい振る舞い、お子さまにとっても見本となるお兄さんお姉さん、などなど周りに少し目を向けてみると、言葉だけでは伝えられないことやものがたくさんあることに気付けるように思います。保育士自身も「環境のひとつ」であると教えられてきました。不安や心配を抱えるお子さまが少しでも安心して、保育士の姿を見ながらいろいろなことを見て学んで、歯医者さんという環境にも慣れながら過ごしていけるよう手助けができればと思います。





朝日の力で！

生活リズムを整える



太陽が昇ると朝、太陽が沈み、空が暗くなると夜。当たり前のことですが、昼夜逆転という言葉もあるように、夜眠れない…朝起きられないという悩みをお持ちの方も多いようです。そんなときは、太陽の力、特に朝日の力に頼ってみるのはいかがでしょうか！？朝日にはたくさんのいい効果があります！

睡眠の質向上

朝日を浴びると、夜寝るためのホルモンが出やすくなり、質の良い睡眠をとることができます。寝るためのホルモンは朝日を浴びた約 14～15 時間後に出ると言われています。朝 7 時に目覚めて朝日を浴びると、21 時から 22 時頃に眠気をもたらすホルモンの分泌量が増えるということです。



骨を作る&免疫力アップ

朝日を浴びることで、骨や歯を作ったり強くしたりする働きを持つビタミン D が作られます。ビタミン D は食事の栄養素を吸収しやすくする働きも持っています。また、ビタミン D を摂取している人ほどインフルエンザの発症率が低くなったり、呼吸器感染症になる割合が低くなるなどの調査もあるそうです。



ストレス軽減&リラックス効果

朝日を浴びると幸せホルモンといわれるセロトニンが分泌されます。セロトニンはイライラや気分の落ち込み、神経の興奮などを抑えてくれます。



昔に比べて日差しが強く、気温も高くなるなど、長時間外に出て、日が暮れるまで遊ぶということは難しくなっている現在ですが、朝 5 分だけ朝日を浴びることで得られる効果もあります。できれば外に出て、窓を開けて、直接浴びるのが効果的だそうですが、難しい場合はお家の中からも太陽(朝日)の力を借りてみませんか♪

(参照：ねむりの応援団)

キッズルームの窓壁面が新しくなりました！
昨年は『のらねこぐんだん』が春夏秋冬を彩ってくれましたが、今年度はポケモンです！季節に合わせたポケモンが登場する予定で、絶賛製作中です！
お気に入りのポケモン、好きなポケモンがありましたらぜひリクエストください！

