

「スポーツ&収穫の秋」と「BIG HUG!

お天気がどうなってしまったのでしょうか？本当に大変な秋の気候でしたね。お芋ほり遠足では、奇跡！の曇りでどうにかお芋を掘ってことができました。「掘り方の練習は年少から繰り返しやっていて、じょうずになっているから行きたい！」と年長の女の子。「軍手はめ方がとても上手なんです！」と年長の先生。ぎりぎり雨が降る前にお芋ほりが終了し収穫の秋を満喫できたようです。

スポーツの秋。子ども園、年中組の保護者様にMGC（マラソグランドチャンピオンシップ）にご参加のお父様がいらっしゃり、皆様に千羽鶴作成のご協力ありがとうございました。最後まで走り切ったその勇士に真の強さを学ばせていただきました。「走っている時には何も考えていないんです。でも、最後に考え始めるんです。」とレース後にお話をお聞きし、なにも考えないほど夢中になり集中できるものが「得意な事」なのかな？と思いを巡らせました。次回のレースも皆で応援しています！

夜には寒さも感じられ、「ぬくもり」の秋となってまいりました。幼い時は、体から心を育てるのが大切と言われています。「きもちがいいなあ」「温かいなあ」という体の感覚を伴った感情が優しい心を育みます。ある研究によると、スキンシップが多いほどかんしゃくを起こさない、落ち着いているなど、子どもの情緒が安定しているという結果が出ました。また、最近の研究では、スキンシップをとると、人への信頼や愛情を感じる「オキシトシン」というホルモンが分泌されることがわかってきました。信頼や愛情に基づいた絆が結ばれるときに脳の中で伝達物質として働いている事がわかってきたのです。この「オキシトシン」を簡単に体の中に作る方法がスキンシップなのです。例えば、手をつないで通園したり、一緒にお風呂に入って体を洗ったり、日常生活の中でできることばかりです。一番のおすすめは「BIG HUG」です。そして、その「BIG HUG」の効果は、双方に表れます。大人が子どもに「BIG HUG」をすると、子どもの体の中だけではなく大人の体の中にもオキシトシンが作られるのです。

人間の感情は二種類あります。一つは、メールを読んで嬉しい等、言葉ベースの知的な部分から下りてくる感情。そしてもう一つは、体の感覚から上がってくるような感情。HUGをして「あったかい」とか体の感覚を伴う事で生まれてくる感情です。幼少期には、二つ目の体の感覚を伴った感情をしっかりと育んでほしいのです。なぜならば、知的感情に比べ体の感覚を伴って湧き上がる感情は、ちょっとやそとの事では崩れない強固なものだからです。大人から十分にスキンシップを計ってもらっている子は「この大人（親や先生）は自分の事を愛してくれている」という体の感覚を伴った感情がベースに有るので、厳しく叱られることがあても愛情そのものを疑ったりしません。反対に、その感情が乏しいと「この大人は自分の事が嫌いなのかもしれない」と不安になってしまうのです。だからHUGなのです。

このように、体の感覚を伴った感情はとても重要です。言葉で「人に優しくしなさい」というだけでは、優しい心は育ちません。親に優しくスキンシップされたときの体の感覚を伴った感情が強固な土台となって優しい心は育ち、更に、自己肯定感へと繋がるのです。

小学生になると、スキンシップの量は自然に減ったとしても、大人に比べたらまだまだ経験の少ない人間（子）です。そして、心を込めて育てている大人もまだまだ経験が必要な人間（大人）です。子を叱った後に「愛情のつもりだったけど。」と不安になり子にハグを求めるもよし。中学になる前の年齢になっても大人にハグを求めるもよし。経験の少ない人間（子）とまだまだ経験が必要な人間（大人）。同じ人間同士ハグし合いながら、お子様の自己肯定感を育むため、前向きに、ハッピーに過ごしていきましょう。