

12月号



伊藤幼稚園だより

令和6年11月29日

品川区立伊藤幼稚園

園長 齊藤 直彦

むぎゅ！の効果

気が付けば急に北風が強くなり、冬らしくなってきました。街ではクリスマスのイルミネーションがきらびやかですね。早いもので今年もあとひと月を残すのみとなりました。

先日は、親子コンサートをありがとうございました。福田りゅうそうさんの歌やダンス、すてきでしたね。まずは紹介してくれたお友達の憲ちゃんに感謝です。そして、親子で楽しんでいるみなさんの姿が（特に子どもたちの笑顔が！）、本当に微笑ましかったです。

そのときの様子を見て改めて感じたのが、「むぎゅ！」の大切さです。むぎゅ！と抱きしめると、子どもにも親にも幸せホルモンが流れるといわれています。この幸せホルモンのことを科学的には「オキシトシン」といい、「愛情ホルモン」とも表現されています。抱きしめてもらったり、スキンシップをしたりといった人と人とのぬくもりや、親子の愛着形成に関連する行動に触れることで分泌されるもので、ストレスや不安な気持ちをやわらげ、信頼の気持ちを作り出すことが分かっています。いろいろな場面でオキシトシンは分泌されますが、五感の中でも、“触覚”はいちばん最初に発達する感覚。赤ちゃんが抱っこで泣き止むのもこの力によるものでしょう。また、お腹が痛いときに手で腹部をなでる、不安や緊張を感じる時に手で頬に触れて気持ちを落ち着かせる等。このように何気なく体のどこかに手を当てて、子どもを癒やすことは多いですね。ケガや病気などの処置をする医療行為を「手当て」といいます。言葉の由来は諸説ありますが、私たちが普段から自然に行っている「手を当てる」ことによって得られる癒やし効果が原点という説もあります。そう考えると「痛いの 痛いの 飛んでいけ！」も理にかなった対処法かもしれません。

また、「スキンシップが幸せの根っこをつくる」ともいわれています。むぎゅ！によってオキシトシンがたくさん出るようになると、子どもにはどんな効果があるのでしょうか？一つ目は人への信頼感や自尊感情が育つことです。さらに、キレるなどの衝動性や攻撃性が低い子、社会性の高い子になるといわれています。すなわち社会の中で幸せに生きていく力が育つようになるということです。二つ目は、一時的な記憶を蓄えておく機能が高まり、記憶力がアップするそうです。また心身がリラックスするため、目の前のことに集中できるようにもなり、結果として学習効果が上がるといわれています。三つ目は、不安や恐怖をやわらげて安らぎの感情を高める働きもあるため、ストレスがあっても落ち着いた状態でいられるそうです。多少のことに負けない強さがもてるようになるということです。

冬休みは、お子さんと一緒にいる時間が長くなりますね。子どもの頃にオキシトシンがよく出ているとオキシトシンを出しやすい脳となり、一生に渡って愛情や幸福感を感じやすい脳となることも分かっています。忙しい時期ではありますが、これでもかっくら「むぎゅ！」ってしてあげてください。いっぱい愛情エネルギーをチャージした子どもたちと3学期に会えることを楽しみにしています。今学期もありがとうございました。



伊藤幼稚園12月のわらい



<5歳児 しか組>

- 自分の思いや考えをのびのびと表現したり、相手の動きや言葉を受け止めたりしながら、遊びを進めていく面白さを味わう。
- 自分たちの考えたことが実現する嬉しさや充実感を味わう。
- 冬の健康的な生活の仕方が分かり、自分から進んで行く。



いとつピックス

隔年結実（カクネンケツジツ）という言葉をご存じの方もいらっしゃると思います。果樹の結実が多いときと極めて少ないときとを1年ごとに繰り返す現象のことで、ミカンなどの柑橘類、カキ、クリ、リンゴなどで多く発生する傾向があるようです。

自然豊かな伊藤幼稚園の園庭の果樹も例に漏れず、この現象が起きていましたので、昨年豊作だったカキは収穫量が減るだろうねと職員間で話をしていました。

11月に入り、いよいよ収穫の時期です。子どもはビールケースを積み上げ、その上に乗って素手でカキをもぎ取ります。大人は子どもの手の届かない場所にあるカキの担当です。収穫してみると予想に反してたくさんのカキが実っています。用意していたかごはあっという間にいっぱいです。いっぱいになったかごをテラスに運んで、また木のところに戻ると、何往復もしながら収穫を終えました。

収穫の途中から、大きさ、重さ、形、色など一つ一つ違うカキの実を観察したり比べたり「いくつあるんだろうね～」と話したりして楽しい時間を過ごしました。「じゃあ数えてみようか」と数を数えてみると、「これで100個!」「まだあるよ」「200個超えた!」「まだあるね!」最終的にはなんと300個を超えました!「カキ屋さんができるね」「いくつ食べようかな」「甘いのかなあ」と今度は食べることを楽しみにしています。

今年は伊藤幼稚園の最後の一年です。この特別な一年に、思い出に残るようたくさん実ってくれたのかなと嬉しく思いながら、私もカキを美味しくいただきました♪
(文：坂井)



<<1月の主な予定>>

- 8日(水) 始業式
- 9日(木) 避難訓練・弁当始まり
- 10日(金) 身体測定・にじ組新規申込・にじ組2月分申込締切・安全指導日
- 14日(火) 学級懇談会・PTA 役員会(懇談会后)
- 20日(月) 家庭教育学級「体操教室」
- 23日(木) 伊藤保育園交流

※予定は変更することがあります。

