

子どもたちが森や川で、五感を働かせながらより多くの遊びや体験をするには、親の意識が変わることも必要。そんな思いを持って森のようちえんの活動に取り組んでいるのが、甲府市にある認定こども園・聖愛幼稚園。「幼稚園が行う森のようちえん」の意義とは？ 特集 森のようちえんが教えてくれるもの（抜粋）

聖愛 森のようちえん（聖愛幼稚園）

（ちびっこぷれす10月号より）



月1回の聖愛 森のようちえんの他に、「川のようちえん」「星のようちえん」「雪のようちえん」などの特別な野外体験も企画しています。



相田 隆さん
幼稚園・小学校・中学校などで教諭を務め、3年前より聖愛幼稚園に勤務。山梨幼児野外教育研究会メンバーとしての経歴も長い野外教育のスペシャリスト。

森から切り出した竹を使って流しそうめん、集めた葉っぱで天ぷら作り、河原の石を拾って石積みや水切りやペイント…。聖愛幼稚園が月1回ペースで行っている「聖愛 森のようちえん」では、土曜日の午前中に地域の親子（未就園児～小学3年生）が自然の中でさまざまな体験をする場を提供しています。

活動をリードするのは、聖愛幼稚園教諭で野外教育の専門家でもある相田隆さん。急な斜面を登る、料理を作るなどの場面では、子ども同士が自然と助け合ったり知恵を出し合ったりする。そんな人とのつなが

りが高まるのが、子どもにとっての野外活動のいいところなのだと思います。

と同時に、参加した保護者が体験や遊びを楽しむことも大切にしています。ノコギリを初めて使って喜ぶママ、子どもより自分たちが楽しんでいるママやパパも多いのだとか。「自然の中で遊ぶことのよさを親が知れば、親子の時間のすごし方が変わる。それも狙いの一つなんです」と、相田さん。「幼稚園の子育て支援は、親子のよりよい関係づくりを提案すること」という園の理念を実現するために、親子でともに楽しむ森のようちえんを実践しているのです。

○聖愛 森のようちえん
活動日=月1回（次回10/6）
場所=甲府市健康の森など
対象=未就園児～小学3年生と保護者
参加費=100～300円
TEL055-253-7788



聖愛幼稚園の皆様

～園より～ 担当 相田

4月のプレモりのようちえんから「5月の健康の杜」「6月の釜無川」「7月の流しソーメン」「9月の森の遊び」「10月のドングリ製作」と毎月の活動が続いています。参加者は親子で40名から50名。一番多いときには70名程度の時もありました。また、スペシャル版としての「橋の幼稚園」では7～8のつり橋を登りました。「川のようちえん」では埼玉県の長瀬（ながとろ）まで行って約40名程度のみなさんがラフティングの体験を…。園長先生がねらっている「親子での自然体験」「地元を知る」「子ども達の地域で遊んだという原風景をつくる」加えて「挑戦する楽しみを！」という活動です。聖愛幼稚園の皆様と、卒園後3年までの方にご案内をしていますが、気楽に土曜日の午前中を一緒に、楽しく過ごしませんか？経費や企画は園長先生のバックアップを受けて、安価に、冒険的に活動を続けてきています。どうぞ、ご自宅の扉を開けて幼稚園まで…！

森の中での自由な遊びが“よい脳”を育む… 坂本玲子教授が語る、遊び・自然・群れの重要性



「遊び」「自然」「群れ」。この3つが揃えば、子どもたちはもっとよく育つのに…。そう唱えるのは、山梨県立大学の坂本玲子教授。脳科学や心理学の見地から、自然の中での自由な遊びが子どもの成長にどんな影響を及ぼすのかについて語っていただきました。

坂本 玲子さん

精神科医。山梨県立大学教授。「勇気づけの心理学」とも呼ばれるアドラー心理学が専門分野で、子育て中の保護者むけの講演でも活躍する。最近は大人の発達障害の当事者によるミーティングを開くなど、発達障害やアスペルガー症候群に関する研究・活動も行う。



Q1. 自然の中での遊びが大切な理由は？

子どもが夢中で遊んでいるとき、脳内ではドーパミンなどの神経伝達物質が猛烈な勢いで出ています。これが脳の発達には非常に重要です。ドーパミンはゲームなどの遊びでも出ますが、水や土、小さな生き物にあふれた環境での遊びの方が多量に出る。人類は、自然の中で遊ぶことによって発達してきた生物なんです。

Q2. 子ども同士の群れも必要ですか？

子どもがより楽しいと感じるのは、みんなで仲よく遊んでいるときです。彼らは「仲よく」「楽しく」「便利に」遊ぶために、順番を守る、小さな子の面倒を見るなどのルールを自然に作ります。それを大人は「社会性」と呼んだりしますが、実はすべて遊びのため。子どもたちは、楽しいことは独り占めするのではなく、シェアした方がより楽しいことも本能的にわかっています。

Q3. 森の中で遊ぶと頭がよくなる？

ドキドキワクワクする遊びをたくさん経験して、たくさんドーパミンを出してきた子どもは、自分が夢中になれるものを探るのが得意で、それに取り組むとき、すごい集中力を発揮することが多いです。それが「頭がいい」ことに結びつくのかもしれませんが。しかし遊びの裏に違う目的——競争や果たすべきノルマが設定されると、子どもはそれを敏感に感じるのので、その遊びは楽しいものではなくってしまうと思います。

Q4. よい脳とは？

興味関心のあることに対して正直に取り組み、また困難を柔軟な発想で乗り越える。それをみんなと仲よく楽しめる脳だと思います。自分の好きなことに没頭する研究者や、さまざまなアイデアを生み出す経営者の多くは、勉強も仕事も、小さいころにやった遊びや冒険の延長ような感覚で取り組んでいるはずで

Q5. よい脳を作るための大人の役割は？

時々でもいいので、遊び・自然・群れのある環境を用意してあげるのがいいと思います。幼児期から9歳くらいまで、子どもは群れて遊びながら、勝手にいい方向に成長しようとします。そういう生き物なんです。大人はただそれを認めてあげればいい。そこでは「汚い」や「危ない」という干渉や、「〇〇すべき」という大人のルールはほとんど意味がありません。

Q6. 子育て中の親へメッセージを

人に心からの笑顔を向ける赤ちゃん、ぶつかっても転んでも興味あるものに向かう子どもから、大人たちは人を信じる肯定感や未来へ向かう力を感じるはずで