

「くうねるあそび」

田丸 あけみ

早いもので今年も残すところ一ヶ月となり、気忙しい師走が訪れました。

大人も子どもも体調を崩しやすい季節。自己免疫力を高めたいですね。

子ども達にとっては、日中、元気に外で遊び、しっかり食べてぐっすり寝るという習慣が心と体の成長にはとても大切な事です。最近では「くうねるあそび」という言葉もよく耳にするようになりました。

以前、子どもの「体と心」についての勉強会に参加しました。その時の講師は、日本体育大学教授の野井先生でした。先生のお話しでは、近年の子ども達は自律神経が乱れがちで、体温が低かったり、疲れやすかったり、やる気が出ない子が増えているそうです。

その様になる要因は様々あるそうですが、やはり子ども時代に大事な事は、太陽の下、おもいきり体を使って遊ぶ事や、子ども自身から湧き出てくるワクワクドキドキの遊びを豊かに体験することなのだそうです。思いきり体と心を動かす事で脳にも良い刺激を与えるとのこと。そして、良い睡眠を保障するには、朝日をたっぷり浴び、夜は光を浴びすぎないように、薄暗い程度の光の中で過ごすのが良いのだそうです。野井先生曰く、今の日本の夜は、明るすぎると仰っていました。たしかに、夜の店に買い物へ行くと、照明がとても明るかったり、ブルーライトやテレビ、ゲームの光など、睡眠に支障をきたす環境が溢れています。自律神経をうまく機能させるためには、光が重要なポイントなのだそうです。自然のサイクルを考えたら納得できますね。

さらに、昔の家は、隙間風が入って来たり、蛇口をひねっても水しか出ないので冷水で顔を洗ったりと、生活の中でも自然と体が体温調節を行っていたのですが、今はそういった環境も少なく、快適すぎる事が自律神経の乱れにも繋がるそうです。冬は寒いので、どうしても空気を入れ替えを怠ったり、温水に便りがちだったり、肌への刺激を避けてしまいがちですが、快適過ぎない環境を意識的に作り、適度な刺激を与える事も大事です。年末年始はどうしても生活リズムが乱れがちになりますが、体調の良い日で可能な時は、日中、たっぷり外で遊び、夜は光を意識しながら「くうねるあそび」を心がけてあげて下さいね。

そして、年が明ければ、別れと出会いの季節が足早に近づいてきます。3ヵ月後にはクラスが一つ大きくなる子ども達、そして、5歳児の子ども達は、卒園を迎えます。残り少ない保育園生活を存分に満喫してほしいと思います。2018年もどうぞ、よろしくお願い致します。

(お知らせ)

- ・12月1日(金) 元保護者の安室さんが“ゆれるしっぽ”のお話を4、5歳児の子ども達に聞かせてくださいます。
- ・12月25日(月) みかん組保護者の武内さんが所属している“ママさん吹奏楽団”の方々がアトムホールにて子ども達に演奏会を開いてくださいます。

アトムで夜間保育と日祝日保育勤務をしていた木場浪子保育士が体調不良の為、現在、休職中です。木場保育士の代わりとして、今年4月からつばさ共同保育園で勤務していた根来保育士が、12月からアトムへ異動となり、夜間保育と日祝日保育勤務をする事になりました。

4月から「つばさ」勤務になり、子どもの笑顔に支えられました。12月から「アトム」勤務になります。これからもよろしくお願い致します。

根来 美智代

下の作文は、アトムOGで現在、高校在学中の一森明咲さんが書きました。

「私の夢」というテーマで全国母子寡婦福祉団体協議会主催のコンクールの高校生部門に出品した作文です。

ただの一人の人間

一森 明咲

小学生の頃、「障がい者理解学習のまとめ」というテーマで作文を書いた。作文を提出すると、先生に文中の障害者の害の字を全てひらがなに書き直すように言われた。子供心にくだらないことにこだわるなあ、面倒だなあ、と思った。だが、こんなふうを感じるのは自分がいわゆる健常者だからなのかもしれない、と考え直して言われた通りに全て書き直した。それから中学生になっても、全て害の字をひらがなで書いた。漢字に直せと言う先生は一人もいなかった。だからそれ以上このことについて考えなかった。

高校一年生の春、私は悪性リンパ腫で入院することになった。治療に励んでいたある日、抗ガン剤の副作用で脳症と脊髄症を発症して身体をほとんど失った。治療がひと段落し、懸命な治療とリハビリでなんとか使えるようになった右手を頼りに電動車椅子で再び学校へ通いだした。高校にも障がい者理解学習のようなものがあった。やはり教科書にもプリントにも害の字はひらがなで印刷されていた。障がい者の立場に立ってみても、その文字を見てああくくだらない、と昔と同じ温度で感じる自分がいた。

調べてみると、害の字がひらがなになっているのは「害という字は公害や害悪といったマイナスイメージのある語に使われている。その字を、人を表すのに使うのはどうなのか」という意見かららしい。少なくとも私は漢字で害と書かれていただけで差別されたとは思わない。もちろん、ひらがなで書かれていたからといって社会に受け入れられた、とも感じない。それに、もう少し調べれば障害者の障害とは社会が特定の特徴を持つ人に対して向ける障壁、バリアのことだと出てくる。老眼になった人は眼鏡をかければ今までと同じように暮らすことができる。世の中から段差が一段もなくなれば車椅子に乗っていても他の人と同じように外出できる。眼鏡があるから老眼の人は障がい者ではないが、世の中に段差がたくさんあるから車椅子に乗っている人は障がい者。つまり社会が、人を障がい者に行っているのだ。なのに検索をかけると、害の字をどうするか話し合った結論をまとめたページがたくさん出てくる。大の大人が何人も集まって大真面目にこのことを話し合ったのかと想像するとおかしくてたまらない。

人を気づかう気持ちはすてきだ。だが、その善意で表面的な字面を変えても自己満足にしかならない。そんなことよりある特定の特徴を持つ人を障害者に行っている世の中の仕組みや人の考え方を変えていかなくてはいけない。集まって話し合う時間やお金を、たとえば点字ブロックを付ける為に使う。ひとつでも階段をスロープにかえる為に使う。車椅子に乗っている人が坂道を上がりきれずに困っていたら、後ろから押す。困っているな、と遠巻きに見ているくらいならまず一言声をかけてみてはどうだろう。

こんな小さな一つ一つが積み重なって、段差などの物理的な障害も、特定の特徴を持つ人を敬遠するような周りの人たちの精神的な障害も全て無くすことができたなら。基本的には自分の力だけでできる。けれどももし何か困ったときはきっと誰かが助けてくれる。そう思えたら。今よりもっと気軽に、例えば夜中に急にポテトチップスが食べたくなるとかいうしょうもない理由でも出かけることができる。そんなふうに社会や人が変わっていけば、誰かを障がい者と呼ぶこともなくなるのではないだろうか。全ての人がただの一人の人間になった世界。そんな世界が私の夢である。