



新しい春を迎え、園庭にもやわらかな日差しが降り注ぐ季節となりました。今年は桜の開花が遅かったので、例年春休みに散ってしまう桜も、もしかすると子どもたちに愛でられるかも！と期待しているところです。

皆様、お子さまのご進級・ご入園を心よりお祝い申し上げます。ひとつ大きくなった喜びに胸を膨らませている子、少しドキドキしながら新しい一歩を踏み出そうとしている子、それぞれの姿が見られるこの時期です。どの気持ちも大切に受け止めながら、子どもたちが安心して過ごせるよう、職員一同丁寧に関わってまいります。

この時期は「行きたくない」と気持ちを表すお子さまもいらっしゃいます。新しい環境に戸惑うのは自然なことです。そのような時には、園でもしっかりと受け止め、気持ちに寄り添いながら関わってまいりますので、どうぞ安心してお任せください。朝は涙を見せていた子が外遊びの中で好きな遊びを見つけたり、友だちと関わったりするうちに笑顔になり「楽しかった」と話してくれたりする姿はよく見られることです。

ところで、泣いている子が砂遊びを始めると不思議と落ち着くことがあります。それにはいくつか理由があるようです。①砂という「**自然素材**」特有の**安心感**や、五感を刺激するリラックス効果が科学的・心理学的にも認められています。②“**ありのままを受け入れてくれる安心感**”を感じる子もいます。砂は決まった形がなく押せばへこみ、水をかければ固まるなど子どもの働きかけに柔軟に応えてくれます。この「自分の思い通りになる」「ありのままを受け止めてくれる」感覚が不安な心に寄り添う居場所となり、情緒の安定に繋がります。③「**触覚**」への心地よい刺激を肌で感じます。指先で砂のサラサラした感触や、湿った砂のずっしりした重みを感じることは、脳をリラックスさせる刺激になります。皮膚への心地よい刺激は、ストレスを和らげる「**オキシトシン**（愛情ホルモン）」の分泌を促すといわれています。④**無心になれる「フロー状態」**に陥ります。砂をすくう、型に入れるといった単純で繰り返しの多い動作は子どもを「夢中（フロー状態）」にさせます。何かに没頭することで、泣いていた原因から意識が離れ、自然と気持ちが切り替わります。⑤**自然の素材**が持つ

特別な効果「**生体調整効果**」と「**1/fゆらぎ**」。木や土、砂などの自然素材に触れると、血圧が安定したり自律神経が整ったりする「**生体調整効果**」があることが研究で示唆されています。また、砂を掘る音や水が流れる音などの自然な音には、人をリラックスさせる「**1/fゆらぎ**」が含まれていることも影響しています。そして最後に⑥**土壌菌**と「**幸せホルモン**」。一部の研究では土の中に含まれる特定の微生物（土壌菌）に触れることで、精神を安定させる「**セロトニン**（幸せホルモン）」の放出が活性化されるという説もあるようです。砂場は単なる遊び場ではなく、子どもにとって「**心のバランスを整えるセラピー空間**」のような役割も果たしているのです。大人もたまには砂遊びをしてみるとリラックスできるかもしれませんよ。

新しい環境に慣れていくためには、日々の経験の積み重ねが大きな力になります。気持ちが揺れる時こそ、生活のリズムを大切にしながら毎日登園することで、少しずつ安心感や自信が育っていきます。こうした一日の経験の積み重ねが、子どもたちの確かな成長へとつながっていきます。本園では、子どもたち一人ひとりの「やってみよう」という気持ちを大切にしています。うまくいくことだけでなく、迷ったり立ち止まったりする時間も、その子にとって必要な育ちの過程です。そうした姿も温かく見守りながら、それぞれのペースで成長していけるよう支えてまいります。保護者の皆さまとともに、お子さまの育ちを支えていける一年にしていきたいと考えております。ご心配なことがありましたらどうぞ遠慮なくお知らせください。本年度もどうぞよろしく願いいたします。皆様これから1年、2年、3年!! たくさんお話ししましょうね。



ほかほか日和



このコーナーでは、子どもたちの可愛い姿やつぶやきをご紹介します。春休み中の出来事。職員室で昼食をとっていると、ある男の子が窓から誰かを探しています。『あっ』という顔をした後、元担任に向けて胸で小さなハートを作り、何も言わずにその場を去っていきました。なんて可愛い愛の告白♡

園長：讃井 理香