

「ゆりの樹幼稚園の教育は 五感力を育てる」その2



学校法人 高杉学園 学園長 高杉美稚子

今年度は、斉藤 孝先生と山下 柚美先生の著書『五感力を育てる』を題材として、「ゆりの樹幼稚園の教育は五感を育てる教育であること」をお伝えしています。今号も『五感力を育てる』の目次に沿ってお話を進めます。「少し小さい青の太い文字」で示したところは斉藤 孝先生と山下 柚美先生の言葉をそのまま引用させて頂き、実線「—」は文章中略です。

私の本、『声に出して読みたい日本語』は、朗読、暗誦することをめざし—(中略)—呼吸は言葉と感覚をつなぐ回路、その回路を円滑にすることで、身体に 芯が通ったような中心感覚をつくりたい、—(中略)—身体を通して美しく響くその声を感じ取ることができる。自分の身体を安心して楽しめる。それは自分の存在を肯定するいちばんの元となるものです。



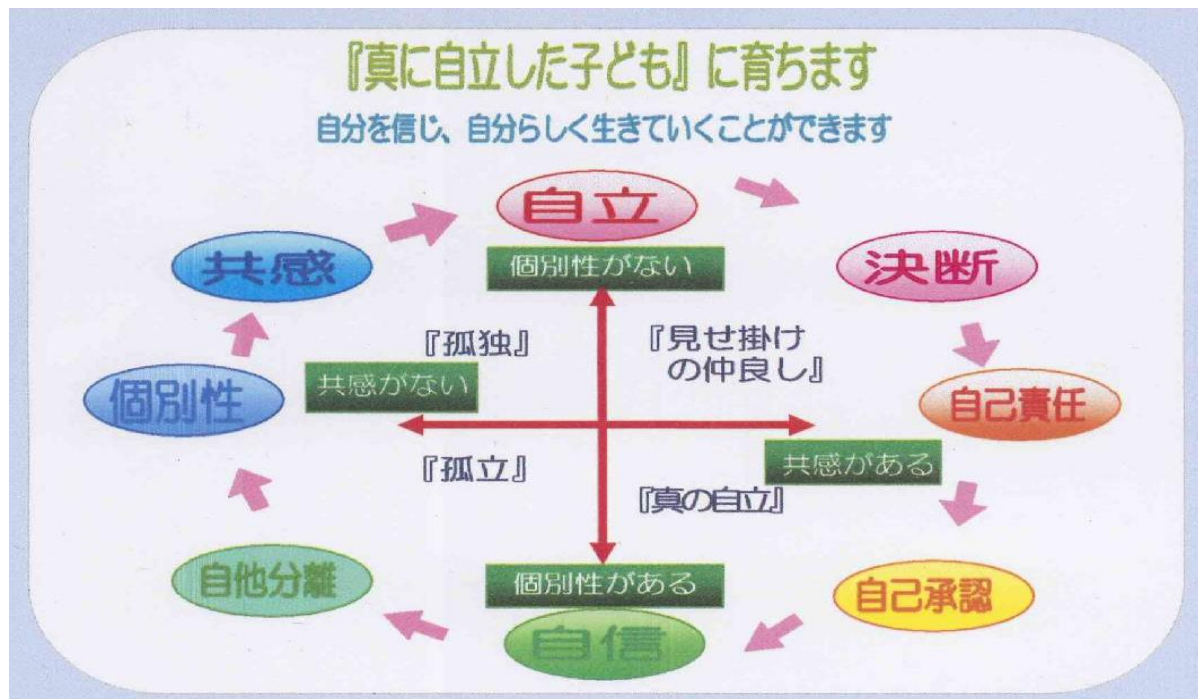
今、教育改準のスローガンにもなっているように「生きる力」が求められています。私は、生きる力とは根本的にはこの自己肯定力だと思っています。そして、自分の身体の状態を自分の心にフィットした心地よいものとしてとらえることができれば、自分に関わる人たちに対しても身体を闊いて向き合え、他者への信頼が生まれます。そういったことが、生きていくうえでのパワーの源になるのではないのでしょうか。私たちは、身体というものでこの世に存在しています。—(中略)—

触覚を含む五感をはじめ、中心感覚、重心感覚、平衡感覚など、私たちはさまざまな身体の感覚と呼応しながら、自分自身を成立させています。感覚というと生まれつき備わっているかのように思われがちですが、実は非常に文化的な産物で、生活経験の中で培われていくものです。

たとえば、ソムリエがワインの風味をかぎわけると。—(中略)—経験の蓄積の上に鍛えられたものであり、感覚はむしろ一つの技とも言うべきものです。—(中略)—ある感覚を覚えなければ、次にその感覚を敏感にキャッチすることはできません。

そして、感覚が育たなければ、自分自身の身体を確かなものとしてとらえることができず、それはとりもなおさず、—(中略)—自己肯定感を持ち得ないことにつながります。

これは、まさしく、ゆりのき幼稚園の自立の循環、「他人の目にとらわれず、自分で決める」という自己決定力を促すことによって、自己肯定への一步を踏み出せるという教育と同じ考えですね。



五感を養えば自分を肯定できる！

昔はおしくらまんじゅうでも相撲でも、身体を使った遊びが多かった。そういう遊びをすると、関節に力が入って、相手の身体を感じると同時に、自分の身体についても「これが自分なんだ」と充実感を覚える。―(中略)―



自分の存在をたしかに感じやすくなる。自分自身に肯定的にもなれる。―(中略)―自分のベストの状態がわかってくる。自分のベストの状態を知っていると、帰るべき場所があるという肯定的な感じが持てる。―(中略)―

肯定感というのは、一つのキーワードです。―(中略)―「五感」をフルに使って自分自身をしっかり感じられると肯定感につながるし、それによって他者と自分とを比較することからも逃れることができる。

この五感を促す教育はゆりのき幼稚園で実践している、カプラをはじめとするブロックや様々なおもちゃなどを使った遊びです。多くの諸外国のおもちゃと遊ぶ中で、園児達が、自然とこの五感力を高めることができるように教育をプログラムしています。



特に触覚を強める、カプラ遊びは子ども達にも人気で、毎日取り組んでいます。その中で、「取捨選択する力」、「人と違っていてもいいという個別性」と「相手を受け入れる、共感」を肌で感じ、最終的には、自分で決めるという他人に振り回されない、マリオネットにはならない、自分の人生を自分の足で歩いていくことができる教育に繋がっていると考えます。

これは、毎日取り組んでいる「砂遊び」にも繋がる教育です。また、そのことは他人軸ではなく、自分軸で生きる『ゆりの樹幼稚園がめざす人間像』の確立に繋がっていきます。

ゆりの樹幼稚園がめざす人間像

1、心と体が健やかな人―明るく、元気

人の良いところに焦点をあて、
笑顔を保つことができる



2、謙虚な人―優しく、さわやか

人の成長を自分の喜びとし、手柄を自慢しない
相手をたて、「ごめんなさい」が言える



3、正直な人―自己肯定、愛らしい

「わからないことはわからない、教えて、助けて」
と言え、聞くことができる



4、感謝できる人―他者肯定、素直

起こることすべてを受け止めて、必要だった、
だからよかったと感じ、「ありがとう」が言える



5、柔軟性がある人―かしこく、温かい

内(自分の問題・ストレス)
外(クレーム・アクシデント)の
どんな変事にも対応しようとする

6、勇気がある人―どっしりとして力強い

自分を信じて新しいことにチャレンジ、
最後まであきらめないで一歩を
踏み出すことができる

7、自己責任がとれる人―凛として、

おだやか

言い訳をせず、人のせいにならない
「だって・でも・どうせ」を言わないで、
今、何ができるかを考えようとする



斎藤さんはこの本の中で、子ども達の五感を高めるメソッドを紹介されています、ゆりの樹幼稚園の教育にもつながるととても良い内容ですし、ゆりの樹幼稚園が大切にしている教育にもつながることです。

紙面を引用文献で大幅に割くことになりましたが、ぜひ保護者の方に紹介したいので、是非試してみてください。

学校で主に教える学習とは違って、食べる、眠る、歯を磨く、風呂に入るなど、身体に関わることは、ほとんど家庭の領域です。また親子であれば、こうした日常の身体の間わりを通し、親は子どもの感覚がどうなっているのか、判断することができます。つまり、子どもの五感力を育てる上で家庭はベースとなり、大きな役割を担うということになると思うからです。

以前なら、子ども自身にきょうだいが多く、祖父母、叔父叔母、地域の人などがさまざまな形で子育てに関わっていました。しかし今はそうはいかず、親が自分たちだけで子どもに向き合う苦しい状況があります。しかも、親自身、たくさんの人との関わりがないまま育った世代がそろそろ子育ての時期に入っています。

こうした中で子どもの五感力を育てるには、親自身が身体感覚に対して意識的になることが大切です。そして母親だけでなく、父親も子どもの身体に積極的に関わろうとする姿勢が必要です。—中略—

—中略— いずれも五感力の土台となる、大事なことばかりです。—中略— 家庭で実践されていることもあるかもしれませんが。同じ内容でも、「五感力」というキーワードを頭に入れて行えば、より厚みをましたものになります。

その一 足裏マッサージ

足の裏はとても大事で、末端の部分の感覚がしっかりとすると、全身をトータルなものとして実感しやすくなります。そこで足の裏をマッサージします。とくに足の指、土踏まずからかかとの付け根にかけて。このときのポイントはマッサージする手の指の角度で、接触する足裏の皮膚の面に、指が垂直に食い込むような感じで押します。足の裏はほとんどがツボなので、マッサージが下手でも大丈夫です。気持ちいいか気持ちよくないか聞きながら、加減を考えて押します。親は子どもに足の裏を踏んでもらうといいでしょう。「ここがツボだね」と互いの身体について、わかり合うようになることをめざします。

マッサージはそれ自体非常に気持ちいいもので、眠る前に行うとお互いの信頼関係もできますし、子どもに踏んでもらうと、その成長を足裏で実感することもできます。足裂の感覚を鍛えるためには、土の上を裸足で歩く機会も増やしてください。足の親指と人差し指の間にものがはさまるように足指が広がる感覚も、身体を中心感覚につながる重要なものです。鼻緒のある下駄のような履き物で、指が広がる感覚を覚えます。末端の感覚という点では、手の指も同様です。一本一本後ろに反らせるようにして伸ばしたり、回したりして働かし、感覚を鍛えましょう。子どもと手のひらマッサージをし合うのも楽しいコミュニケーションです。

ゆりの樹幼稚園では、建物自体がいつもこの足裏マッサージをしている浮き床構造になっています。はだし教育はこの浮き床構造でないと、かえって、ひざやかかとを痛めてしまいます。浮き床構造の中で、毎日のはだし教育を実践することで、土踏まずも形成され、脳の活性化も促し、マッサージ効果もあるのではないかと考えると、とても嬉しいことです。



その二 おんぶタクシー

おんぶは背中に身をあずける安心感があります。おんぶしている親自身も、背負っているのが小さな赤ん坊であっても不思議と内から元氣と勇氣が湧いてきます。背中に触れ子どものあたたかみからパワーをもらっているのです。中学生になると、—中略— 身体が大きくなってくるにしたがって、お母さんは肉体的にきつくなってきますので、ここはお父さんの役目と心得て、どんどんおんぶをしましょう。

幼い頃、幼稚園の行事の日は、叔母の所に預けられていました。いとこが4人いたので、遊び疲れて、両親が迎えに来る頃はいつもぐっすり寝ていました。すると、父は毎回、大きな背中に私をおんぶして、母は私の背中をポンポンとたたきながら、ゆっくり歩いて家路につくのでした。

私はこの時間がとても大好きで、行事の時はいつも叔母の所に行くことをねだり、そして父母が来る頃少し眠りが覚めかけていても、家路の途中で目が覚めても、寝たふりをして父の背中と母の手のぬくもりを楽しんでいたことを今でも覚えています。そして布団に入って眠りにつくまで、母は背中をさすってくれていました。この二つの情景はその背中と手の触感と共に、今でも懐かしく浮かんできます。

その三 添い寝しながら本を読み聞かせる

本を読みながら親の声を聞かせましょう。本の内容は子どもの趣味に必ずしも合わせる必要はありません。親が疲れてしまっても何にもなりませんから。まず親が読んで面白く、子どもも喜びそうなものがいいでしょう。親子でその時間を楽しめるように。眠る前は自我がゆるみ、抵抗なく声が入ってきます。

他人の声が入ることは、それだけ相手を受け入れているということでもあります。その後、たとえば子どもが読んでもらった本の内容を忘れてしまったとしても、一緒に心地よい時間の中で培われた人間関係がします。それは意識しなくても、ベーシックな身体感覚として記憶の中に入り込み、よみがえるものです。寝る前に声を聞かせるのは感覚の土壌づくりで、いわば土を耕すようなイメージです。

父は、大きな丹前を着て、每晚その中に私を入れて「素話」をしてくれました。何度も同じ話をせがんだものです。そのせいか、私は高校時代、何の試験勉強をしなくても「現代国語」だけは85点以下はとったことはありませんでした。その丹前とふとんの中で父母でかくれんぼもよくしてくれました。

ゆりの樹幼稚園の保護者にお話していることの一つに「絵本の読み聞かせの大切さ」があります。小学校に入り、他の教科は、あとで何とでもなりますが、「国語力」だけは難しいと考えるからです。子ども達が落ち着かない時、荒れている時「絵本以上のものも、絵本以下のものもない」とも考えます。

社会人で大学院、博士課程の受験の時、英語の足切り点が50点でした。私は英語が一番の苦手です。その年の保護者総会で「私は国語力だけで英語を乗り切ってきます。私が合格したら、ゆりの樹幼稚園の教育は間違っていないと思って下さいね」と恥ずかしながら大見得を切ったことを思い出します。

結果は、英語が一番受験生の中でよかったようで合格を頂けました。



その四 お風呂で身体に触れる

子どもとお風呂に入るのは当たり前のことかもしれませんが、貴重な文化です。日本は身体的な触覚文化を長く蓄積してきました。友人同士、一緒に銭湯に入ることによって信頼関係をもつように、身体の接触に重さを置く比重が高かったのです。一中略一互いに触れ合い、もたれあうことで自我を安定させるのが東洋の伝統的な文化です。その厚みのある触覚文化をもっと見直すべきだと私は思います。

親子が一緒にお風呂に入れば、リラックスした雰囲気の中、身体を洗いながら直接、身体に触れることができるし、子どもの身体の感覚に対し、親は注意深く観察することができます。

今一番の楽しみ、私的なことでは孫と遊ぶ時間、それも娘も一緒に入るお風呂の時間です。触覚を強める為には一番のツールであると共に、子や孫の健康状態を最も知ることができる時間だとも考えます。

その五 子どもの呼吸の深さを見る

呼吸は心と体をつなぐもの。五感を統合するうえで非常に大事です。息を止めた状態で何かを味わおうとしても、それはとても難しいはず。しっかりと呼吸してこそ、味わいを確かめられます。触っている間も、呼吸しながら肌触りを感じています。呼吸は五感力の素地にいきいきと彩りを与えるものです。ですから、子どもがどんな呼吸をしているか、呼吸の深さを注意深く見てほしいのです。

呼吸が深く、息づかいに勢いが出ているときは、楽しいと感じられる活動をしているとき。野球をやっているときに深くなる子もいれば、絵を描いているときの息づかいがいきいきと強くなる子もいます。そういう日頃の動きや活動を、呼吸や息という観点から見て、子どもが楽しそうに興味を持って向かう活動を増やしてやるのです。日本の文化はほとんど息の文化で、相手の息を感じることが身体技法の根幹でした。「呼吸をつかむ」「息を合わせる」など、息づかいの表現が多いのもそのあらわれ。触覚文化とも密接に関連し、肌を合わせることで、相手の息をより感じ取りやすくなった面もありました。

ゆりの樹で大切にしている「呼吸合わせ」については前月号でも書きましたね。

子どもの呼吸に合わせることは、心の通じ合い、相手への共感をたかめることに繋がります。相手の人や子どもが機嫌が悪いとき、静かに呼吸を合わせるだけで落ち着いてくることが本当にあります。「ペーシング」といいます。体の向きも同じにするとさらにいいですね、試してみてください。

親子の単純なゲームとして、お風呂に入ったとき、どのくらいお湯の中に潜ってられるか試してみる。「息が長い」という表現のように、息を止められるのは我慢強さにもつながります。あるいは、朗読で「寿下無」のような長い文をひと息でどこまで読めるか試してみる。そうした呼吸の遊びを通じ、息を深くし、長く吐くことを身につければ、集中力も増し、五感力を磨く素地が鍛えられます。

その六 触覚に訴える遊びをする

エネルギーを放出し、蓄え、また放出するという繰り返しの中で、身体は強くなっていきます。できるだけ身体を使ってエネルギーを発散させる遊びをさせましょう。これもお父さんの出番です。一中略一肌を触れ合わせて自分の身体、相手の身体を感じ取ることはコミュニケーションの基本。地面をしっかりとつかんだ足の感覚が中心感覚を鍛え、腰骨の充実感も養います。楽しみながら、身体感覚をレベルアップさせていけます。

身体を使った父子の遊び一中略一 キャッチボールは父子の大切な思い出になります。一中略一 キャッチボールも触覚的な遊びで、お父さんが投げた球の重さ、速さを、受ける手の感触ではっきり実感できます。自分とのつながりも、互いの間を行き来して飛ぶ球を通じて具体的にわかります。一中略一、やわらかなボールや大きなボールを素手でキャッチボールするのもいい。これなら女の子ともできます。

右、左と交互に投げたりつかんだりすることで、右脳と左脳のアンバランスを整え、感覚統合訓練にもなります。発達の気になる子ども達のプログラムにも取り上げられています。

その七 散歩をする

一中略一歩くというリズムカルな運動に身体をゆだねていると気分も晴れるし、散歩しながらの会話は、家の中にいるときとはまた違った感覚を呼び起こします。一中略一歩きながら、通り過ぎる家の庭木の芽吹きを子どもに知らせ、肌に感じる風の強さを語り合う。こうした時間も重要です。

ゆりの樹で「探検保育」を大切にしている意義はここに 있습니다。実際に、風を肌で感じ、体験の中から、体感する保育は園児たちの、脳の活性化と思考力、感性を高めることに繋がっています。

感性。この五感が育てば、必然的に「その場の空気が読める」「あらゆる、アクシデントに対応する、能力が身につく」、「柔軟性が養われてくる」のです。

さて、紙面がなくなってきました。次号をお楽しみにしてくださいね。

