

自然遊びはなぜいいか？

脳には？

脳の回路は、外界からの刺激によってつくられる部分が多い。実体験は多くの情報を脳内に取り込むことになる。その中から必要な情報を残して自分の中に整理していく。整理された情報によって、例えば猫の絵のような抽象化されたものを見て、「これは猫だ」と認識することができるようになる。

実体験がないと抽象化されたものを認識できない。実体験が多いと、抽象化されたものを教えられても、その真意が伝わる可能性が高くなる。(外国人が日本のものを見て何か当てる番組がありますね。実体験がなければ、それが何かわからない、ということです。そんなに想像できないかな？と思うぐらいわからないですよ。)

そのような意味で、特に脳が柔らかな幼児期には実際の自然の中で実体験をできるだけすること、人と人の触れ合いについてもたくさんの人とできるだけ接して、いろいろと実際の体験をすることが大切。意識下の感じないところで多くの情報が体に入ってくる。

自然は光一つ、風一つとっても同じという日はない。音、温度、木々の色も非常に変化にとんだ多くの情報を与えてくれる。その意味で、脳にとって自然の中で遊ぶ意義は大きい。

体には？

乳幼児期は、人生の中で最も動きを大事にする時期である。胎児のころからすでに、人は動きを学んでいる。それははじめ、生きていくための原始反射であったり、座る、立つ、走るなどごく当たり前だと思われている生活に必要な動きの、基礎を形作る為である。

意識的な動きの第一歩は寝返りから始まり、意欲をもって進むのは、ずり這いから始まる。ずり這いを促すのは「手を伸ばそうとする刺激」の存在が重要で、多くは動くものであることが多い。動くものを見て、近づき、手に取り、確認する。その繰り返しの中で、次第に高這いになり、いよいよ立ち上がる。乳児期は少しの段差でも上り下りすることは容易ではないが、たとえ転んでも何度でもチャレンジする時期である。

それは、体が脳からの指令と実際の動きの連動を確認しているということである。脳は多様な環境にどのように関われば安全に動けるか、情報を蓄積していく。その際、自然環境は動きたいという意欲と、実に多くの動きのパターン(平、坂、凸凹、滑る、引っかかる・・・など)を子どもに与えることができる。(福島の子どもたちは、室内遊びによって大きな体力の低下が見られました。室内での運動量をアップさせても、戸外遊びによる体力には及ばないということでした)

心には？

日本人は感覚が鋭いと言われている。和食文化が世界遺産になったのは「美しさ、季節の表現」「新鮮な食材」「行事との関わり」などが認められたからであり、それらは四季を感じ、表現し、堪能し、継承してきた文化があったからに他ならない。

四季は自然を通じて感じられるものである。細やかな変化に気づくのは、四季を体験しその差異を感じる体験をしていればこそである。

細やかな変化に気づくことができるからこそ、「阿吽の呼吸」「察する」などの非言語的コミュニケーションも深まっていくと考えられる。

自然はまた、命の不思議や大切さ、はかなさを繰り返し教えてくれる。花は散り、虫は短い命を全うする。子どもたちは小さな命の物語に触れながら、一つしかない命の大切さに気付いていく。

自然の中で過ごすことは、我慢や工夫・協力などを学ぶことも多い。乳幼児期に必要な社会性の基礎と情操を育む機会になる。