

自分らしく人間らしく生きるということ

— 生きるリズムにおける「くつろぎ」の重要性について —

RISSHO KID'S きらり 岡本 坂本喜一郎

I はじめに ～ きらりが大切にしたいこと ～

★きらり岡本の特徴 ～都市型&世田谷区の中の陸の孤島での保育運営～

- 【都市型施設】 (世田谷区：人口約92万人／待機児童数：0人 R2現在)
- 概要 令和2年4月開園 (定員 本園92名・分園20名・計112名)
 - 土地建物 ○木造2階建／敷地：1500.12㎡／延床面積：757.26㎡／園庭：306.64㎡
 - 超都市型 ①—1小田急線「成城学園前」駅(新宿まで急行で15分)下車 バス15分
2田園都市線「二子玉川」駅(渋谷まで急行で10分)下車 バス15分
②分園からの進級児(新3歳児：7名)を本園にて受入 ⇒「送迎保育事業」
 - 特徴 ①国分寺崖線にあり、高台のてっぺんに位置する。急坂が多く富士山が見える
②周辺には自然が多く残り、複数の川が流れている
③徒歩15分圏内に大型公園が隣接(砧公園・大蔵運動公園・岡本公園等)

★園の概要

『法人理念』 「共生」…人は人によって生かされている存在

『保育理念』

一人の「夢」が みんなの「夢」になる
一人の「幸せ」が みんなの「幸せ」になる

「自らの夢の実現を通して、生きることをとことん楽しめる子ども」

『経営理念』 ①保育を「とことん楽しむ≠こなす」ことのできるプロ組織
②見える&聞こえる『感じる主体』になる
③保育環境デザイナー & 「人をつなぐコーディネーター」になる

【ビジョン】 日本一「わくわく」できる保育園の創造

【方 法】 ①子どもの「夢」を叶える 保育者の「夢」を叶える
②子どもや保護者・地域の人々と共に、「生きることを楽しむ」
③「都市型保育」の魅力と可能性の最大限の追求

★『質の平等』と「量の平等」

- ⇒①質の平等)「やりたいこと」が同じようにできる平等 =子どもの思いが優先
②量の平等)「同じこと」を同じようにできる平等 =大人の思いが優先

Ⅱ 子ども主体の質の高い保育への挑戦 ～ きらりの保育改革の変遷 ～

★子ども主体の保育の実現に向けて

従来 「一斉型の設定保育（保育者主体）」



本来 『思わず挑戦したくなる保育（子ども主体）』

★なぜ「夢をかなえる保育」なのか

=子どもが「遊びや生活を通して主体的に学ぶ」こと

⇒○原動力「生きることを楽しむ」=『夢を叶える』

○子どもの「さながらの生活（=個々の自由な遊び）」を基盤にしている

○子どもと保育者の「対話」=子どもが本当に求めているものを探りつつ、保育を進める

=子どもの『つぶやき（言葉・表情・しぐさ・視線等）』から出発する保育

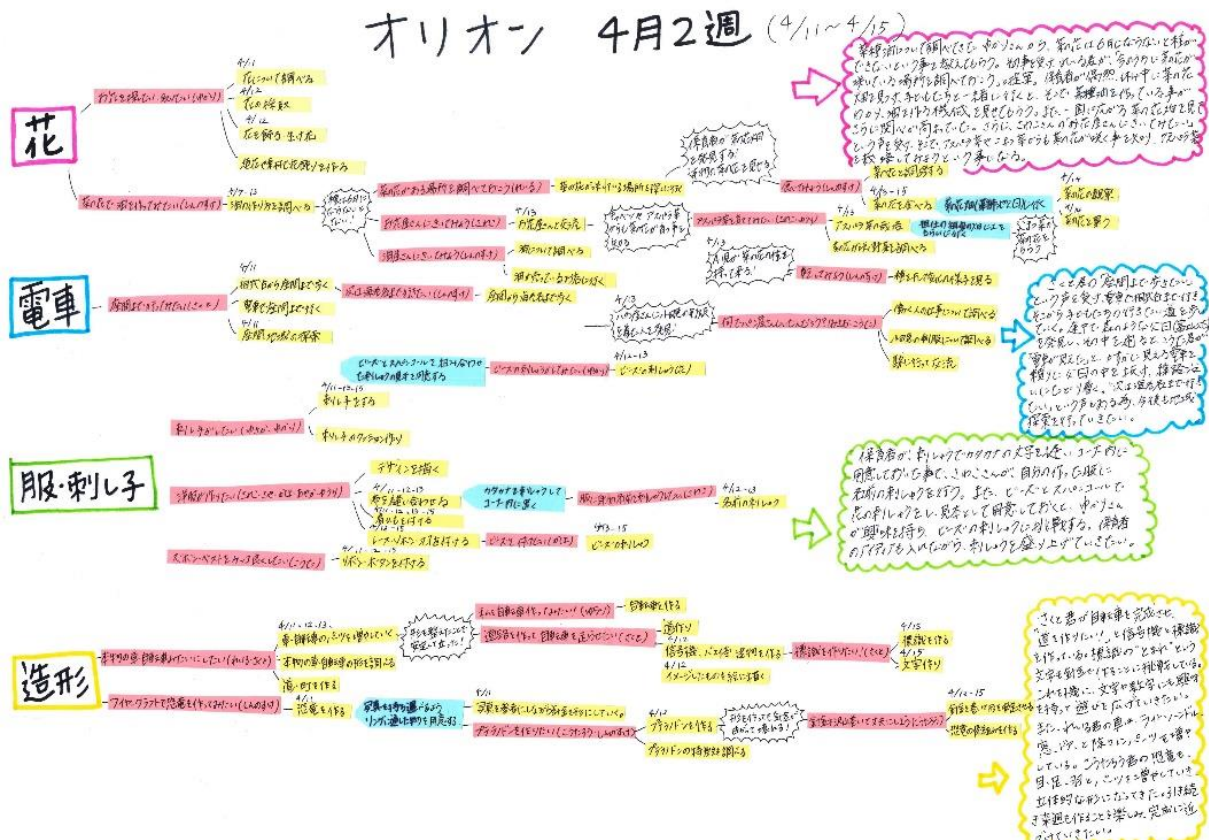
『つぶやく』とは

子どもが、さまざまな環境との出会いやふれ合いの中で、特に誰かに伝えるわけではなく、「心で感じたこと」を、言葉や表情・しぐさ・視線等を通して素直に表出する姿。時には、そばにいる共感してもらいたい相手にだけ伝える場面も見られる。「意図的に誰かに向かって思いや考え・情報を発信する」姿とは異なる。

★「つぶやき」を手がかりに保育をデザインする「保育計画」

⇒「保育デザインマップ」の作成

=子どもの興味関心の広がりにあわせ「タイムリーかつ柔軟に計画を見直しながら日々削り上げていく」ための可視化されたツール



【子どもの主体的な学び】をよりよく引き出す6つのポイント】

- ①子どもの「夢」や「願い」から出発 = 子どもの『つぶやき』を1つの手がかりに！
- ②「ラーニング・パートナー」である大人は、子どもの学びの場作りに参加する
- ③長期的・連続的・発展的に展開される
= 「無から有を生み出す」プロジェクトの展開
- ④「偶然性」や「失敗（＝上手くいかない経験）」を楽しみ、次の学びのきっかけとして活かす
- ⑤保育環境づくりにおいて、「保護者」や「地域社会」「企業」を積極的に巻き込む
- ⑥「保育者の立場（＝子どもと一緒に楽しむ）」も常に進化し続ける

Ⅲ 自分らしく人間らしく生きるということ ～ 生きるリズムにおける「くつろぎ」の重要性について ～

★保育者が大切にしたい「子どもの姿」とは

- ⇒子どもが「自分らしく」「子どもらしく」「人間らしく」生きる姿を保障
子どもにとっての「心地よさ」と「生きるリズム」が保障された保育環境デザイン
園生活の中で大切にしたい「子どもの姿」
- ⇒○「子どもが生き生きと生活習慣を獲得していく姿」
 - 「子どもがダイナミックかつじっくりと遊ぶ姿」
 - 「子どもが疲れやストレスを解放しくつろぐ姿」



生活リズムとは、「生き生き」と「くつろぎ」を繰り返す姿

保育所保育指針・保育室は、「温かな親しみとくつろぎの場」となるとともに、「生き生きと活動できる場」となるように配慮すること

★「くつろぎ」とは…「自らの行動（遊びや生活）」や「周囲からの外圧（保育者や一斉活動等）」等から生じた**疲労や緊張等**から自らを切り離し、「**状態を切り替える**（楽にする・ほっとする・ゆったりする）」ことで、自らの心身を安定させ、心と体にゆとりと活力を生み出していく姿。時間は、数十秒から長くても2・3分の間である。

★「生活スケジュール」と「生きるリズム」とは

- ⇒「生活スケジュール」：着替え・排泄・食事・睡眠等、「〇時に何をやる」といったもの
「生きるリズム」：一人ひとりの子どもの「**生き生きとくつろぎ**」の繰り返しのリズム

★具体的な子どもの「くつろぐ姿」

- ⇒ア、心や体の疲れを休ませる = 「楽になる（する）」
イ、心や体をストレスから解放させる = 「ほっとする」
ウ、心や体で余韻を楽しむ = 「ゆったりする」



くつろぎやすい姿勢をとる
距離をとる / 隠れる / 一人になる
気の合う仲間が集まる

★具体的な「くつろぎの環境」例 *画像参照

《メモ》

《 子どもが自分らしく生きるために ～「くつろぎの場」の重要性～ 》

人は、1日の生活の中で、「生き生きと活動する姿」と「くつろぐ姿」を繰り返しながら過ごしています。しかし、私たち大人は、無意識のうちに『子どもはいつも明るく元気で、生き生きと飛び回っているのが当たり前』と思い込んでしまっているかもしれません。実は、子どもが「生き生きと活動する」ためには、一方で「くつろぐ姿」も保障されることがとても大切なのです。

言い換えれば、『子どもの「くつろぐ姿」が充実することで、はじめて「生き生きと活動する姿」も生み出されていく』といえるのです。そして、この子どもの大切な『2つの姿』を可能な限り保障する空間として設計されたのが「きらり」なのです。

この「きらり」の空間が、子どもにとっても、保育者にとっても、保護者にとっても『居心地の良い空間』であり続けるよう、今後も保育環境の創造に挑戦していきます。

「くつろぎ」とは・・・「自らの行動（遊びや生活）」や「周囲からの外圧（保育者や一斉活動等）」等から生じた疲労や緊張等から自らを切り離し、「状態を切り替える（楽にする・ほっとする・ゆったりする）」ことで、自らの心身を安定させ、心と体にゆとりと活力を生み出していく姿。時間は、数十秒から長くても2～3分である。

〔さまざまな子どものくつろぐ姿〕

子どもはその時々のお気持ちに合わせた最適な「くつろぎ」を実現していきます。何かに身をゆだねたり、大人や友達からの距離を上手にとったりしながら、自ら『心の安定（＝心の距離）』を図っていきます。そして心が十分に満たされ充電されると、また大人や友達のところへ戻っていきます。この姿は、早ければ歩けるようになる「1歳」頃から見られ始めます。



身をゆだねる



一人になる



距離をとる



隠れる

★「生活スケジュール」と「生きるリズム」とは

⇒「生活スケジュール」：着替え・排泄・食事・睡眠等、「〇時に何をやる」といったもの

「生きるリズム」：一人ひとりの子どもの「生き生きとくつろぎ」の繰り返しのリズム

★「くつろぎが多く見られるケース」とは

⇒①大人から頻りに名前を呼ばれる時

②なかなか自分の関心の対象が見つからない時（好きな遊び・やりたいこと）

③なかなか生活のリズムが獲得できない時