



おさんぽにでかけよう

協力:森のおさんぽ研究会



小さな子どもにとって、おさんぽは「未知と出会えるぼうけんとちょうせんの旅」、親にとっては「日常からちょっぴり離れて心豊かになれる時間」。玄関から一步ふみ出すだけ!とっても簡単な非日常体験!さあ、おさんぽにでかけよう!

コラム

ふけちゃんの

こどもの成長とおさんぽ

娘0歳、芝生の上に座った。泣いた。
1歳、お靴を履いて森に行った。落ち葉の道はすきじゃない。アスファルトの道がいい。
2歳、湿原の散策路の木道にたびたび行った。ズミの実を持ったまま転んで泣いた。
3歳、離島おさんぽ。利尻、礼文に行った。
4歳、抱っこ無しで長い距離を歩いた。
5歳、自分の足で山に登った。
6歳、野鳥の絵をたくさん描いた。
7歳、自然が多い町に引っ越した。
森に行くことが増えた。
8歳、エンレイソウの種同定を学んだ。
9歳、弟ができた。おさんぽが減った。
10歳、母と手を繋ぐことが減った。朝見た「渡り鳥の隊列」、帰ったら教えてあげよう。
11歳、現在。弟が1歳になった。歩き始めた。一緒に森におさんぽに行きあげてもよい。



「自然」寄りな私と夫、子どもを積極的に森に連れていく。時に(いや、しばしば)「森には行きたくない」と言われ、私一人、とぼとぼ森を歩く日もある。でも、森に行かずとも、11歳の娘は折り紙で精巧な動物を折り、色鉛筆で生き物を描く。野鳥の声を聴き分け、玄関の前で星を眺める。日常に自然を感じている。人は自然のなかにある。どんな形でも、自然に寄り添って生きてほしい。大人になったあなたたちと森でおさんぽする日を、母ちゃんは楽しみにしている。

おさんぽって何のためにやるの?

体力づくり、気分転換、心身の発達促進、生き物との出会い...いいことはいろいろあるけれど、でも、あまり難しく考えずに楽しめるのがおさんぽ。目的はなくてもOK!むしろまっ白な気持ちで出かけるぐらいの方が、思いがけないものに出会えたりするラッキーもあります。

まだ、そんなに歩けないし...

歩かなくなったってOK!まだ上手に歩けないお子さんは地面に座って草や落ち葉をさわったり、それで十分。ベビーカーのおさんぽもいいですね。歩けるようになったお子さんも、いっぱい歩かなきゃ!と気負う必要はありません。おさんぽは遠足や行進とは違います。それぞれのペースに合わせてゆっくりゆったり楽しみましょう。

いっぱい立ち止まろう!

「歩く」という字は「少し止まる」と書きます。楽しいものは、進んでいるときよりも、止まった時のほうが見つけやすいもの。おさんぽを豊かにするのは「進んだ距離より、止まった時間」。いっぱい立ち止まって楽しみましょう。なんなら一歩も動かなくても楽しめる場合も!玄関先でアリをずーっとながめる、落ち葉に埋もれてその場で楽しむ...とっても素敵な「おさんぽ」です。

おさんぽを楽しむコツ

【コツその1】旬を楽しむ

お花、虫、風、雪...その季節季節に出会える「旬」を、体いっぱいを感じましょう!でも、一番大切なのはその子にとっての「旬」!今、目の前にあってときめくものこそがその子にとっての「旬」です!“季節の花よりも、その脇にある小石に夢中”それでOK!夢中になれるのはとっても素敵です!こどもの「旬」を尊重して寄り添ってあげましょう!

【コツその2】五感と体験の共有

「ざらざら」ってどんな感じ?それを理解できるのは、説明でもお勉強でもなく、体験の共有です。一緒にさわって「ざらざらだね」と感覚を共有できれば、「あれはどうか!」「これもざらざらだね」と、こどもたちの感覚と理解、好奇心の引き出しも増えていきます。「きらきら」「でこぼこ」「ぽかぽか」「そよそよ」...野外には室内よりもたくさんの〇〇××(オノマトペ)があります。五感をとおして、体いっぱいにくさんの〇〇××を見つけて感じてみましょう。

森のおさんぽ研究会

「ちびっこが自然にふれられる機会がたくさんあるといいな。」という思いで、日月・福家の二人ではじめました。ゆったり楽しく、ちょっぴりまじめに活動中。おさんぽ講座、おさんぽイベントたまに開催。

Instagram



日月 伸(たちもり しん)

帯広の森・はぐくむ施設長。かれこれ10年ほど、毎月ちびっこ親子の森のおさんぽのお供をしてきた。おさんぽ大好き。

福家 菜緒(ふけ なお)

WALD IKEDA代表。池田町などで森と人がつながる活動展開中。とにかく森に人を誘いたい。

でかけよう!おさんぽ体験会

「あしあとの森」/ぶれいおん・とかち

《あそび×森づくり×多世代コミュニティ》帯広の森の中で、五感をフルに使ってあそび込める場。赤ちゃんや幼児にもおすすめ。

毎月1回、日曜日、10時~14時



「プレイセンダーにじっこ ~森の日~」/ぶれいおん・とかち

《あそび×親の学び合い×協働運営》親同士で子どもを見守り合いながら、あそびも学びも楽しめる!仲間と一緒に、森の中でのびのび♪

毎週水・金 10時~13時30分



「おやこで自然さんぽ」/みどりと花のセンター

五感を刺激する自然体験をたいせつに、子どもたちのペースにあわせておさんぽ。生きものの専門家が子どもたちのほっけんを丁寧に引き出し、安全にあそぶ方法も伝えます。

4~10月に月1回程度、土日に開催



「もりのこ広場」/帯広市地域子育て支援センターもりのこ

帯広の森・はぐくむスタッフと一緒に森の散策、探検、自然の中、親子で遊びます。《詳細は地域子育て支援センターもりのこ TEL / 0155-49-2005》

毎月1回/予約制(現地集合、現地解散)



小児科もおすすめ!おさんぽが体にもたらす良い影響

1. リズム運動とセロトニン

一定のリズムで歩くことはセロトニンの分泌を促します。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神安定作用や幸福感をもたらします。

2. 太陽光と体内時計

朝日を浴びながらのお散歩は、体内時計を整えるのに役立ちます。体内時計が整うことで、自律神経のバランスが整い、質の高い睡眠にもつながります。

3. ストレス解消とリラックス効果

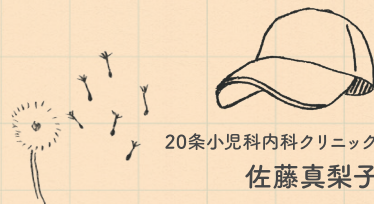
ストレスの原因から離れ、気分転換をする良い機会です。自然の中で歩くことは、リラックス効果も期待できます。

4. 血行促進と代謝アップ

血行を促進し、新陳代謝を高めます。これにより、自律神経の働きが活発になり、心身の健康維持に役立ちます。

5. 呼吸とリフレッシュ

深い呼吸をしながら歩くことで、心身ともにリフレッシュできます。新鮮な空気を取り込むことは、自律神経の安定にもつながります。



20条小児科内科クリニック
佐藤真梨子

