



園 だ よ り

令和4年7月号 認定こども園 長者幼稚園

Tel 45-1941 fax 45-1943

ホームページ <http://choja-youchien.com/>



2022/6/28発行



拍手の効果



園長 田村 元

6月11日、前の日の雨も上がり、絶好のコンディションの中運動会が開かれました。保護者、ご家族の皆様、地域の皆様のご協力のおかげで、子供たちは元気いっぱい演技・競技しました。たくさんのご参加と、あたたかい励ましの拍手をありがとうございました。

人は、励ましや賞賛、感動などの感情を伝えるときに拍手をします。赤ちゃんが何かの行動をしてそれがうまくできた時、私たちは思わず「じょうず！じょうず！よくできたねえ！」と言いながら拍手をします。拍手を聞いて赤ちゃんもうれしそうに反応してくれます。アメリカの大学の研究では、拍手をした時の脳の機能を解析したところ、しない場合と比べて脳が活性化することも明らかになっています。特に、3人以上で拍手をするとより活性化し、100人以上にもなると相当強い活性が見られるそうです。割れんばかりの拍手を受けるとよく言いますが、相手への拍手が、自分にもいい影響を及ぼしているなんて驚きですね。



また、人のからだは脈や呼吸、神経の発するパルスなど、いろいろなリズムをもっています。それに外部から快適や安心を与える揺らぎの刺激が与えられると安らぎ、その効果のある揺らぎ具合が『1/f ゆらぎ』と言われています。人が本来持っているリズムと同調するものは心地良さを呼び、交感神経を刺激し、自律神経を調和するのだそうです。

赤ちゃんが、お母さんの心音を聞くと安心して眠ってしまうことや、私たちも和太鼓の響きに思わず心が躍るのはそのせいかもしれません。モーツァルトやショパン、ベートーヴェンなどの名曲や音楽、心に残る日本の歌なども「ゆらぎ」が多く見られるそうです。拍手は、人の心を癒して、元気を与えてくれる、不思議な力『1/f ゆらぎ』のひとつなのではないでしょうか。

皆さんの拍手を受け、心安らかに大きく成長した子供たち。これからも一人一人の安らぎと感動をもった遊びや活動を積み重ねていきたいと思えます。



たけばやしであそんだよ



ゼリーづくり



しょうぼうしゃがきたよ



げんきにうんどうかい

○子供たちの日々の活動の様子をブログで配信しています。
ホームページ <http://choja-youchien.com/> にアクセスするか右のQRコードを読み取り
アクセスしてください。

