とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和
令和8年　10月10日発行　10月号

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる季節となりました。身体を動かすと心地よく、外遊びや散歩を楽しむのにもよい季節です。
なんだか気分が乗らない……、そんなときも、身体を動かすと、気分がすっきりしたり、活動に向かいやすくなったりすることがあります。
今月は、そんな「**身体と脳のつながり**」に目を向けてみたいと思います。

「感じる」からはじまる、身体と心のスイッチ

なかなか活動に気持ちがいかない、集中しにくい、なんとなく身体が重い……そんなときは、まず**身体を少し動かしてみる**ことからはじめてみませんか？
身体を動かすと、**筋肉**や**関節**、**皮膚**などからさまざまな感覚が脳に届きます。大切なのは「どれだけ動けたか」ではなく、「**身体を感じる**」こと。その人なりの方法で身体を感じ、**身体から脳へ情報を届ける**ことが大切です。



手足を動かす、触れる、揺れる、見るなど

ひとつひとつの感覚経験が脳への大切な刺激になります。その刺激が、次の活動へ向かう一歩に繋がるかもしれません。
過ごしやすい秋の季節、まずは「ちょっと身体を動かしてみる」「身体を感じてみる」ことから始めてみましょう。



秋には、落ち葉を踏んだ音や感触を楽しんだり、ドングリを拾ったり、外を歩いたり……。季節ならでは遊びを通して「**見て・触れて・動いて・感じる**」経験を楽しむことができます。
小さな動きや小さな変化を、一緒に大切にしていきたいですね。



とおりゃんせサードプレイスでは、こうした季節の活動を取り入れながら、子どもたちが**楽しみながら身体を動かし、自然に活動へのスイッチを入れられる**よう支援していきます。
ひとりひとりの「やってみたい」「感じてみたい」という気持ちを大切に、身体と心のスイッチを入れるきっかけを作っていきたいと思います。