

## ぼんやりタイム

現代は周りに音が溢れていて、無意識の中でも一日中、多くの音が耳に届き、休まることがないと言われています。

これは大人だけではなく、子どもも同じことです。

夜になっても明かりが灯り、テレビや外からは車の音や話し声が聞こえてきて、常に生活の中に音があります。

そのため、忙しい生活の中で意識的に脳を休ませてあげることが必要だそうです。

実は職員もお昼の時間を使って5分間脳を休ませる『ぼんやりタイム』を日々おこなっています。ぼんやりタイムとは“何も考えないでぼんやりする時間”を意識的に取ることです。目を閉じてゆっくりと時間を過ごす、外を見てボーっとする時間を取ります。(この時には何も考えないようにします。)

脳というのは常に動いており、記憶を蓄えておく大脳皮質が忙しい状態にあります。そこで、ぼんやりすることで海馬から大脳皮質へと記憶することがスムーズに運ばれるそうです。忙しく働く時の脳と、ぼんやりしている時の脳では、働いている部分も異なり、ぼんやりの時には先程の記憶を蓄える効果だけではなく、記憶を思い出す『楔前部(けつぜんぶ)』と価値を判断する『前頭葉内側』が活発に働くそうです。

この2つは目や耳から入ってきた情報を整理する役割があります。

ですから、勉強に仕事に、何かを覚える前と後にぼんやりタイムを取ることで、記憶力アップにも繋がっていくそうです。

一見、『ぼんやりする』ことは“何もしていない”などの、良いイメージがないかもしれませんが、意識的にぼんやりすることで“脳の活動を高める”ことになり『記憶力が上がる』『能率(効率)が上がる』『ストレスが解消される』効果があるそうです。

大事なのは、【寝ている時とぼんやりしている時では似ているようで異なる】ということです。

清香会では、職員研修の中でもこのことを伝え、実践しています。

保育中は真剣に子ども達と向き合う時間を大切に、意識的に脳を休めることで体と心もリフレッシュ。改めて注意力を整わせ、子ども達への安全意識も持続する効果を期待します。

今、マジョラムクラスでは夕方の時間に線上歩行を再開しています。

なぜ、線上歩行を始めたのかというと…静と動の活動を通して自制心を育めるためです。

たくさんの刺激があり多感な時期である子ども達には、遊ぶ時は元気いっぱい活動し、気持ちを落ち着ける時には集中して取り組む、というメリハリがつくように促します。

この年始から年度末に向けて気持ちも急いてくる時期ですので、是非、みなさんもぼんやりタイムを取り入れて頭と心のリフレッシュをしてみてくださいね。

(北嶋)

