

里山保育へ向けて Country-style Day Nursery

山田さくら Yamada Sakura



梅 雨が明け、久しぶりの青空に喜んだのも束の間。朝から気温はうなぎ上りに上がり続け、ここ信州も30度以上の真夏日が何日も続く。

梅雨と言っても、しとしとじとじと降るのではなく、

今までの常識を覆すほどの雨量で、日本列島は水浸し。あちこちで被害が続出。まるで、インドの雨期のような。この異常気象は、日本だけでなく地球規模であるのだが・・・

* * *

インドに住んでいた頃、ある友人が、日本四季折々の原風景の写真集と星野富弘の詩画集を貸してくれたことがあった。

それまで、ホームシックなど滅多にかかることがなかった私だが、それらを見ているうちに胸に熱いものがこみ上げ、涙が止まらなくなりました。

海や山に囲まれた自然豊かな日本。美しい四季の移り変わりをこよなく愛し、日本独自の文化を育ててきた。それらによって日本人の心は、どれほど豊かに健やかに育まれてきたことか！



そして、その時思っただの・・・日本人からあの

美しい自然環境を取り上げてしまったら、一体何が残るのだろうか、と。

日本人が古来より慈しみ愛しんできた豊かな自然環境を、ここ半世紀以上惜しげもなく破壊し続けてきた結果、日本人の心をも壊し無機的なものにしてしまった気がしてならない。

『各民族が各個人と同様に、今生にその中心となる一つのテーマを持っています。他のあらゆる旋律がそれとまじってハーモニーを形成しているところの、主旋律であります。いかなる民族であれ、もしその民族の活力すなわち幾百年も伝えられてわがものとなったところの一定の方向を投げすてようと試みるなら、その民族は死にます』

— Swami Vivekananda

私達、日本民族は一体どこへ行きたかったのか、行こうとしているのか？

その方向性が見えないこの国で、子ども達の将来を思わずにはいられない。

* * *

先日、私が親たちの前でしゃべらせていただいた時の資料を一部引用してみよう。

子どもの「心育て」

例えば、野菜や米を作る時、まず土を耕したり肥料をまいたりして土壌作りをしなければ、良い収穫は得られません。それと同様に幼少期の「心育て」は、まさに子ども達の生涯のための土壌作りなのです。

1. 子育て環境の変化

	日本本来の子育て環境	現在の子育て環境
食生活	家庭料理・家族との食事	個食・孤食・固食
家族形態	大家族	核家族
地域との関わり	行事への参加・井戸端会議	孤立化
子供同士の関わり・遊び	群れて遊ぶ・身近に自然	ゲーム中心・自然破壊
社会全体のあり方	地域独自の文化・開放的	情報過多社会・閉鎖的

2. 母子関係と脳

◎ 五感を介した親子のスキンシップ

- ① 視覚・・・見つめ合う
- ② 聴覚・・・抱っこ時の心音・子守歌・笑い声
話しかける(ゆっくり・抑揚がある・高い声)
泣き声・喃語
- ③ 嗅覚・・・体臭・おっぱいの匂い
- ④ 味覚・・・おっぱい・離乳食
- ⑤ 触覚・・・抱っこ・おんぶ・頬ずり・キス・入浴・添い寝

(日本の伝承育児文化—おんぶ・添い寝・手遊びわらべ歌などの利用)

「赤ちゃんにとって赤ちゃん時代というのは、五感でやりとりすることが真剣勝負であり、最も大切な仕事なのだ」トレバーセン(エジンバラ大学教授)

◎ 心の免疫(バランスの取れた脳の発達)

- ① 規則正しい睡眠・栄養・運動
- ② 親子の十分なスキンシップとコミュニケーション

* 物理的に母子の一定以上の接触時間が必要

(理想)生まれてから3才までは・・・

10000時間(1日約8時間)それもゆったりとした最低でも7~8才まで・・・6000時間(1日2時間)

* 時間的に親子が一緒にいられる時間の確保が困難なら

★ 濃いスキンシップを一日一度は行う

* 子どもの安心=親子の情緒的信頼関係

↓ ↓ 楽しい・うれしい・心地良い・好きという感情自立心を養う

- ③ 安定した愛着関係を築く→基本的信頼関係の確立
- ④ 子どもの時間(自然との触れ合い・友達との遊び)を過ごす
↓
感性をみがき、思いやりを育てる
- ⑤ 理性を育て社会性を身につける

「家庭」は、子ども達のスタート台です。スタート台がしっかり安定して揺るがなければ、楽に一步を踏み出し前進することができます。

でも、もしスタート台がグラグラしていたり壊れたりしていたら、最初の一步がうまく踏み出せるかどうか不安で、安心感も得られず力も沸いてこないでしょう。

「子ども達は、未来の希望であり、明日(あした)の建設者である」この言葉を、私達大人は決して忘れることなく、心して付き合っていきたいものです。

* * *

この資料の一部を読んでいただいでわかるように、子育てには、親子の濃いスキンシップが何よりも大切だということです。この国でごく当たり前に行われていた親子のスキンシップや営々と続いていた子育て環境が崩壊し、子育てを科学的根拠を交えて手取り足取り教えていかなければならなくなっているのが現状だ。

明治時代、日本を訪れた欧米人の日本の子ども達の印象は、どうだったのか・・・？

『わたしはこれほど自分の子どもに喜びをおぼえる人々を見たことがない。子どもを抱いたり背負ったり、歩く時は手をとり、子どもの遊戯を見つめたりそれに加わったり・・・他人の子どもにもそれなりの愛情と注意を注ぐ』。

『日本人が非常に愛情深い父であり母であり、また非常におとなしくて無邪気な子どもを持っていることに、他の何よりも大いに尊敬したくなる』。

『なんとかわいい子ども。まるまると肥え、ばら色の肌、きらきらした眼』。

The rainy season is finally over, and we were enjoying the first fine weather in quite a while, but alas. The temperature continues to rise after sunrise, and even the Shinshu region is in the 30 degrees Celsius day after day.

You might imagine drizzling rain when you hear about rainy seasons in Japan, but this year it rained rather heavily, and the Japanese archipelago was drenched and soaked all around. There were damages everywhere. It reminded me of the Indian monsoon seasons. Although, this abnormal climate is global and not only limited to Japan...

* * *

Back when I lived in India, a friend of mine lent me a photograph collection with sceneries of Japan from all four seasons, along with a collection of poems and paintings by Tomihiro Hoshino.

I had never been homesick before, but while flipping through these collections I was gradually overwhelmed with a sense of longing, and before

『どの子どもみんな健康そのもの、生命力、生きる喜びに輝いており、魅せられるほど愛らしい』。

明治時代だけでなく戦前までは、おそらく前述のような光景は日本のあちこちで見られたに違いない。その頃は、子育ての本や講演会などまったく必要なかったはずだ。

戦後、敗戦国日本が独自の文化を惜しげもなく捨て去って、すっかり欧米化の道を辿ってきた結果が、現在のこの国の子育て事情にかなりの影響を及ぼしている気がする。

アメリカの社会問題を取り上げたドキュメンタリー映画「華氏911」のマイケル・ムーア監督が「日本が、どんどんアメリカ化していくと、暴力も増えるし、銃の数も増え、アホな人々も増えるだろう」と、言っているように、まさにその通りになってきている。離婚・虐待・ギャルママ(15~19歳未婚)の増加なども当てはまるだろう。

* * *

里山保育



ところで、里山保育「わっこひろば 宙そら」は、今場所探し真っ最中！地元のミニコミ誌に、メッセージを載せてもらったり、知り合った人たちに声をかけたりしながら、少しずつ輪を広げ、来年の4月開園

を目指している。

戦前の環境に戻るなどまず不可能だけれど、有り難いことに、まだ辛うじて自然環境が残されているここ信州大町近辺で、地域の人たちを巻き込みながら、この場所の実情に合った保育・子育てを目指して、子ども達の未来のため私達大人がしっかりと次世代への責任を果たしていきたいと思っている。

そして宙そらの理念が、あちこちに飛び火し広がっていくことを祈っている。□

I knew tears were flowing down both my cheeks.

Japan, bountiful with nature and surrounded by oceans and mountains- the Japanese people loved the passing of the seasons and nurtured a distinct culture revering nature. Oh, how the soul of the Japanese people have been brought up rich and sounds by the culture and Mother Nature!

This is when I thought... if we took away the beauty of nature from the Japanese, what would they have left?

I cannot help but feel that by destroying the natural environment that the Japanese had so affectionately loved and revered since ancient times, the souls of the Japanese have also been deteriorated and turned mechanical.

"Each nation or people like any individual hold on to a belief that is central to its existence. This belief forms the principal melody as it mingles and harmonizes with other prevalent tunes all around. However great a nation may be, if this source of

vitality that has been passed on for centuries and has become synonymous with its existence is willfully neglected and abandoned, that nation will eventually cease to exist.” — Swami Vivekananda

Where did we, the Japanese people, want to head? Where are we actually headed? In this country where we cannot determine our course, I worry for my children’s futures.

Let me quote from a material I recited in front of a group of parents.

Nurturing your child’s mind

For example, you must first secure rich soil by cultivating the fields and sprinkling fertilizer in order to end up with a great harvest. Not unlike, nurturing your children’s mind from infancy is cultivating the soil in order to secure a great harvest that is your children’s lifetime.

1. The change in childrearing environment

	Original environment	Present environment
Diet, Eating Habits	Home cooked meals, meals with the family	Personal meals, Meals in solitude, Ready-made meals
Family Structure	Large, extended family	Nuclear family
Relationship with the Local Community	Participation in local events, housewives’ gossip	Isolation
Relationship between the children; their amusement	Play in a group, easily familiarized with nature	Mainly electronic games, emphasis on natural destruction
Societal Structure	Culture unique to the community, very open	Excessive information, exclusive and unsociable

2. Mother-child relationship and the brain

◎ Personal contact between mother and infant using all five senses

1. Sight – eye contact
2. Hearing – mother’s heartbeat heard when the baby is held, lullabies, laughter
Talking to the baby slowly, intoned, high pitched
Crying, babbles
3. Smell •• body odor, the smell of mother’s milk
4. Taste •• mother’s milk, baby food
5. Touch •• being held, piggyback rides, nestling cheeks, kissing, taking baths, sleeping together
6. (Japan’s traditional childrearing

culture — piggyback rides, sleeping together, games using children’s song)

“For a child during infancy the most serious and important activity is the exchange with the world around utilizing all the five senses.” – Trevarthen, University of Edinburgh.

◎ Emotional immunity Developing a well-balanced brain

1. Well regulated sleep schedule, nutritious diet, and exercise
2. Sufficient personal contact and communication between parent and child
* Certain amount of physical contact required between mother and child (ideal) from birth to 3 years of age,

10000 hours (8 hours per day) as relaxed as possible.

Until 7 or 8 years of age at a minimum •• 6000 hours (2 hours per day)

- ★ If setting aside certain amount of time for parent-child communication difficult
- ★ Conduct very intimate personal contact at least once a day

* The child’s peace of mind = emotional relationship of mutual trust between the parent and the child

↓ ↓ emotions such as fun, happy, pleasant, love

Foster self-reliance

3. Establishing a stable fondness → Establishing basic trust
4. Spending child time (interacting with nature, playing with friends)

↓ ↓

By polishing sensitivity, encourage the child to be considerate

5. Foster reason and sociability in the child

The “household” if the starting block for the children. As long as the starting block is stable and unnerving, the child can easily step out and slowly advance.

However, if the starting block is slightly loose or broken, the first step will be very unstable, making the child anxious and depriving him or her of any will to keep going.

“Children are the hope of the future, and the architects of tomorrow.” Us adults should constantly keep these words in our heart while we spend time with our young ones.

* * *

As you can probably tell reading part of this manuscript, close and intimate personal contact between the child and the parent is a very important part of childrearing. The personal contacts and childrearing environment that had been normal in this country has slowly deteriorated, and now we are required to teach childrearing step by step while explaining the scientific reasoning behind every action.

During the Meiji era, what impression did visiting Westerners have of Japanese children...?

"I have never seen people so fond of their own children. They hold them and let them ride on their shoulders, holding hands while walking, watching the children's games or even taking part... they show love and consideration regardless of whether they are their children or not."

"The Japanese are very loving fathers and mothers, and the children are very meek and innocent – for these reasons I feel a strong sense of respect for these people."

"How cute the children are. Completely plump with rosy cheeks, their eyes continuously sparkling."

"Every child is healthy, radiating with life and its happiness, and this is charming to the point that it completely fascinates me."

Such scenes as described above were probably very common in Japan not only during the Meiji era but also up to the Second World War. How-to books and classes for childrearing must have been useless during those times.

I feel that the complete Westernization and loss

of its cultural identity that Japan followed after its loss in the Second World War is to be blamed for the childrearing situation in the present.

Michael Moore, known for his satirical documentary of America's societal issues, "Fahrenheit 911", said "If Japan continues to Americanize, there will be more violence, more guns, and more stupid people", and frankly, I believe he is right. Divorce, child abuse, and young teenage mothers can all probably fit in to those categories.

* * *

里山保育



On another note, 里山保育「わっこひろば 宙そら」is right now looking for a place to set up! By entering ads in the local magazine and by advertising to people we have met, we are slowly

increasing our circle of friends and hope to open a nursery school by April next year.

Reverting back to the ways before the Second World War may be impossible, but fortunately here around Shinshu-oomachi nature is still largely preserved. By rounding up and winning the cooperation of the locals, I wish to set up the ideal child nursing environment for this local area, and hence fulfill our responsibility for the future of our next generation.

And ultimately, I hope 宙そら's ideal will spread all over this country, and beyond. □