

「五感で感じる心地良さ」



保育教諭 高橋 早紀

私は今回、「五感で感じる心地良さ」をテーマにいただきました。

五感とは、視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚の五つの事を指します。このうちの聴覚は耳が胎児期に成形された後、すでに母体内で機能し始めるといわれています。そして、誕生と共に反応の有無はありますが視覚以外の機能は大人と同じ働きをすともいわれています。

この結果を見て、いかに胎児期、乳幼児期の関わりが大切かということが感じられます。子育ては、誕生からではなく、妊娠が発覚した時から始まっているのです。胎児期に感じた周りの人の温かい声は母体の中で心地良いものと感じていることでしょう。

ここで、五感をわかりやすく身近な物に例えてみようと思います。今晚の夕食にハンバーグはいかがですか？想像を膨らませて美味しいハンバーグを作ってみましょう。まず、材料の玉ねぎを刻むとポロポロと涙がこぼれますね。これは玉ねぎの辛味成分が嗅覚や視覚を刺激しているからです。ひき肉をこねると何ともいえない柔らかさ（触覚）を感じますね。次に焼いてみましょう。熱したフライパンに並べると「ジュー」と音が聞こえてきますね（聴覚）。片面が焼けたところでひっくり返してみましょう。こんがり焼けた（視覚）、香ばしい香り（嗅覚）がしてきましたね。焼き上がったので彩りに赤いトマト、緑のブロッコリー、黄のコーンを添えてお皿に盛り付けてみましょう。カラフルな色合いは栄養のバランスはもちろん、食欲を誘いますね。これは視覚が脳を刺激しているからです。できあがったので召し上がってみてください。溢れ出る肉汁（視覚）、口にほおばるとできたの温かさ（触覚）、鼻に抜ける香り（嗅覚）、玉ねぎやお肉の甘味（味覚）……。様々な感覚が働き、脳が刺激され、「おいしい」と感じ、食事をする喜びや楽しさに繋がっています。このように、普段の何気ない事でも私たちは多くの五感を使っているのです。

これからどんどん成長を遂げていく子どもたちは、大人以上に敏感に五感を通しての刺激を感じ取っている事でしょう。この時期に携わっている私たちの関わり方がいかに重要なのかを、改めて感じる事ができました。関わってくださる方の優しい表情や声掛け、ぎゅっと抱きしめてもらったときの温かさ、この言動で子どもたちの心はどれだけ満たされる事でしょう。保育教諭としても、ひとりの親としても子どもとの関わり方を見つめ直すことができるお題をいただけたことに感謝したいと思います。

(2018年8月)

