

雨降りがちょっとだけ好きになる手紙

とあるブログから

① 「雨の日は室内で遊ぶしかないから、小さい人たちも大人もストレスをためてしまう」「外遊びをさせたいけど、雨の日は風邪をひかせてしまわないか心配」

なんとなくマイナスのイメージが強い雨。泥だらけになった服の洗濯や、びしょぬれの我が子をお風呂に入れることを考えると大変ですし、風邪をひいてしまうのではないかと心配に思う気持ちもよくわかります。しかし彼らにとって実はいいことがたくさんある雨の日の外遊び。大人がしっかり準備をしてあげれば、彼らの健やかな心と体の育ちにつながります。きっとこれを読んだら雨が降っていても外遊びをさせたくなるはず！ぜひ雨の日の外遊びのすばらしさを感じてみてください。

② なぜ雨の日にも外遊びをさせるの？

彼らの心と体の育ちに、外遊びや自然とのふれあいは欠かせませんよね。そして外遊びは晴れている日だけの特別な遊びではありません。雨の日の外遊びは雨の日にはしか感じられない素晴らしい経験と学びがあります。なぜ雨の日にも外遊びをさせることを提案するのか、その理由をご紹介します！

(ア) 晴れの日にはない感覚刺激がたくさんあるから

人間に必要な五感を育むために、自然から受ける“ちょうどいい”感覚刺激は欠かせません。晴れの日には晴れの日感覚刺激があるように、雨の日には雨の日にはしかない感覚刺激がたくさんあります。雨の強さによって変わる雨音や、土中のバクテリアによって作り出される雨の日独特のにおい、肌がしっとり湿る感覚など、人間にとって心地の良いたくさんの感覚刺激を受けられる大切な機会です。思い切って一歩、外遊びに連れ出してあげれば、家の中で過ごしているのがもったいないと感じてくるかも？

(イ) 問題が多く、考える力を育むチャンスがたくさんあるから

「雨の日は足元がぐちゃぐちゃしていて歩きにくい。」
「雨の日は寒いし、濡れる感触が気持ち悪い。」
とって雨の中で外遊びをするのは嫌がるお子さんもいるでしょう。でも、問題を感じた時こそ考える力を育むチャンス！

(ウ) 「足元がぐちゃぐちゃしてるね、楽しく遊ぶにはどんな靴を履けばいいかな？」

「寒いときはどうしたらあったかくなるかな？濡れる感触が嫌なら、濡れないようにするにはどうしたらいいだろう？」
問題を避けるのではなく、問題にぶつかったら彼らに解決方法を考えさせる。小さな積み重ねですが、問題解決能力がどんどん育まれていきます。

(エ) 一見マイナスな環境でも、自分を楽しませる力があるから

「雨の日はなんだか気持ちが乗らない。」
「朝、窓の外を見て雨が降っているとがっかりする。」
たしかに大人にとっては、何かと不便で、不快に感じる人が多い雨。でも、小さい人にとっても同じことが言えるでしょうか？彼らは一見マイナスな環境でも、自分の力で楽しい環境を作り出すパワーとアイデアを持っています。たとえば、雨の日のお楽しみ、泥んこ遊び・水たまりにジャンプ・あめんぼ観察など、置かれた環境下で遊びを見つける力は大人の想像以上！後先考えずに、その一瞬一瞬を全力で楽しむのは小さい人たちの良いところですよ。彼らが持っている「どんな環境においても自分で自分を楽しませる力」は大人になっても大切な力だと思いませんか？

(オ) 「雨の恵み」を体感できるから

雨は人間にとって厄介者でしょうか？梅雨前線が近づくと、残念そうな声で雨の予報を告げる気象予報士が多いので、なんとなく「雨が降るのは残念」という印象が根付いているような気がします。しかし、自然界はどうでしょう。雨が草花や野菜を元気に育て、土の中に住む生き物達に生きる水を与え、ダムに雨水を溜めることで、日照り続きでも人間の生活に滞りなく水を与えてくれています。世界には水不足で困っている国もたくさんある中、私たちは「雨の恵み」を最大限に受けて生活ができています。そんな雨の恵みは雨の当たらない家の中にいながら言葉だけで伝えるのでは、感じとれないものです。私たちの生活を大きく支えてくれている雨の恵みを、彼らは実際に目で見て、触って、遊びを通して体感できるのです。

③ 実際、雨の日は何して遊んでいるの？

「雨の日の外遊びもいいことがたくさんあるとわかったけど、これまで雨の日以外で遊ばせたことなんてなかったら、自分の子がどんな遊びをするのか不安・・・。」たしかに彼らが雨の中でどんな遊びを楽しむのか、気になりますよね！小さい人たちの雨遊びを少しだけご紹介！

(ア) だろんこ遊び

まずは大定番のだろんこ遊び！雨が降っている日の泥は、なんだかいつもよりゆるい泥。「ここの泥、ぐちゃぐちゃ柔らかい！あっちはさらさらの水みみたいな泥だったのに！」
「みて！足がどんどんはまっていく～！・・・あれ！？抜けなくなっちゃった～。」
小さい人たちが大好きなだろんこの感触は、触っているだけ・踏んでみるだけでも、おもしろい発見がたくさん！晴れている日の乾いた地面や砂とは違う感覚刺激が発達にプラスに働きます。

(イ) おままごと

みんな大好きなおままごとも、雨の日は一味違った楽しみ方が♪
「雨に濡れないようなおうちをつくら～！」
「今日のごはんは雨水スープに、雨水カレーに、雨水ジュースだよ！」
彼らのなかから湧き出てくるアイディアで、どんどん遊びが発展！
雨は遊びを妨げるものではなく、新しい遊びを生み出すきっかけになります。

(ウ) 雨そのものをたのしむ

ごっこ遊びなんて必要ない！雨の日は雨を思いっきり楽しみたい姿も！
「雨をつかんでみたい！・・・あれ？雨粒は速いしちいさいし、つかむの難しいなあ。」
「雨、なめてみたらどんな味がするのかな？うわあ、目に入った！！！」
「雨水を溜めたよ！水道使わないで雨だけで溜めてみたら、すっごい時間かかったの！」
雨そのものを楽しむことだって立派な遊びです。
なにげない遊びの中で、たくさんの実験をしているようですね！

④ 雨遊びは衣服選びにこだわろう

雨の日の遊びの効果を最大限に生かすには衣服選びが重要。

「雨の日は外に出ないからレインウェアはこだわらない。」というのはもったいない！
雨の日こそ思いっきり遊びとまなびを楽しめるように着心地がいい、蒸れない、動きやすい、雨が楽しくなる。そんな特別こだわったレインウェアを選んでみてはいかがですか？
次ページからは使ってほしいレインウェア・長靴を選ぶポイントをご紹介します！

⑤ 雨男 金子がすすめる雨遊びに適したレインウェアの選び方

フードや袖口がフィットして、しっかり防水・撥水されているレインウェアを選べば、雨の日にたくさん遊んでも風邪をひいてしまう心配はほとんどありません。

遊びに適したレインウェアを選ぶポイントは「形」と「加工」と「価格」です。

右のQRコードから閲覧できるPDFファイルは前回配布したお手紙です。レインウェア選びの参考にしてみてください！



ポイント1 上下の服が分かれている「スーツタイプ」

まず、レインウェアの形を見てみましょう。主にレインウェアには「スーツタイプ」「コートタイプ」「ポンチョタイプ」「サロペットタイプ」の4種類の形があります。」

移動時の雨具としてはどれを選んでもいいのですが、雨の中でも外遊びをさせたい時には、普通の衣服と同じように上下が分かれている「**スーツタイプ**」のレインウェアがおすすめです。

ポンチョやレインコートタイプは、遊ぶ時のことを考えると、裾が邪魔になって集中ができなかったり、裾を踏んだり、ひっかかってしまったり、という危険性があります。

サロペットタイプは、生活習慣を身に着け途中の彼らにとって着替えやトイレが大変です。

形に迷ったら雨の日の遊びを思いっきり楽しみ、安全に遊べて、自分で着脱のしやすいスーツタイプを選びましょう。

ポイント2 「防水加工」と「撥水加工」があるもの

レインウェアの「防水加工」と「撥水加工」というふたつの表示、どちらを選ぶべきか迷う方も多いと思いますが、結論から言うと、**防水・撥水両方あるものを選ぶのがおすすめです。**

「防水加工」と「撥水加工」の大きな違いは次で解説。

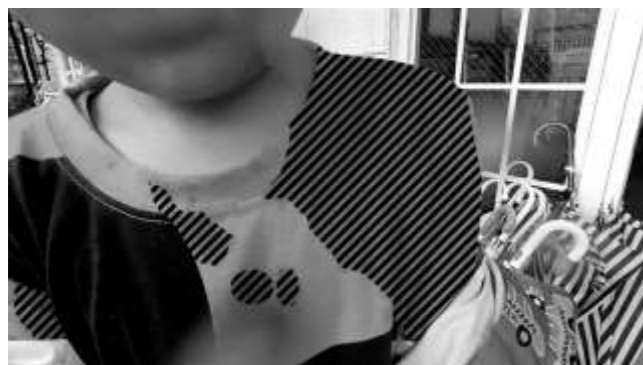
防水加工： 水を通さない加工。素材自体を加工するので、時間が経っても効果が薄れることはありません。ただし水はもちろん空気も通さないため通気性が悪く、蒸れやすいのが特徴です。

撥水加工： 水をはじく加工。生地表面をコーティングしているので使っているうちに効果が薄れていきますが、通気性は保たれ、蒸れにくいという特徴があります。

下の画像は防水・撥水機能が低下したレインウェアを着用して、ひとしきり遊んだあとのシャツの状態です。

濡れている箇所をストライプで示しました。

「雨具さえ着てれば濡れない」これが誤りであることがわかりますよね。かんたんに水がしみ込んでしまうような製品は雨具とは呼べないのです。



十分な防水・撥水加工がされていないレインウェアは、水がしみ込んで不快な気持ちになってしまうかも。不快な気持ちが大きいと、せっかくの雨遊びが楽しくなくなってしまいます。

防水・撥水両方の加工をされているものを選ぶと、お互いのメリットデメリットをカバーしあい、通気性を保ったまま水をしっかり防ぐことが可能になります。雨の日でも快適に、遊びに集中することができますね。

「新たに購入するのももったいないし、サイズが合わないけど使い古しをもたせちゃえ」こう安易に考えている保護者の方、いますね？お子さんの雨具をみればすぐわかっちゃいますよ。ダメ！

せめてブックオフや2ndストリートで探してください。防水・撥水機能が衰えていない中古品が意外な価格で出品されていることがありますよ。

⑥ 長靴の選び方

長靴もレインウェアと並ぶ雨の日のマストアイテム。長靴を選ぶときには「サイズ」と「柔軟性」にこだわらしましょう。

ポイント1 ジャストサイズの長靴

長靴に限らず靴全般に言えることですが、やはり靴はジャストサイズのものを選んであげてをおすすめします。

年齢が低い人ほど、すぐに足が大きくなっていくので、大きめの靴を買って長く履かせたい気持ちもわかります。しかし、大きすぎる靴は動きにくさから運動嫌い・外遊び嫌いのきっかけになったり、足の発達を阻害してしまう可能性があるため注意が必要です。高価なものだけでなく、長靴は防水・撥水効果がしっかりあるものが多いので、足にぴったり合うサイズの長靴を購入してあげましょう。

ポイント2 ある程度の柔らかさがある長靴

もう一つ選ぶポイントは、ある程度の柔軟性があり、しなりが効いて足にフィットする長靴を選びましょう。

かたい靴は、しゃがんだ時に足首を曲げにくかったり、走るときに足の裏の曲げ伸ばしが十分にできなかつたりと、運動能力向上の妨げにつながります。さらに足と靴のフィット感が少ないと、躓いたり転んだり、ケガにもつながりやすいのです。

足の動きにしっかりとついてこれる、柔軟性のある長靴を選んであげるとケガを防ぎ、伸び盛りの運動機能を支えてくれるようになります！

⑦ 【その他】衣服の工夫で雨の日も快適に！

中に着る服は化繊(化学繊維素材)で体温調節しやすいように重ね着を！

季節によって質の違う雨。夏の雨はジメジメとむれてしまうのに対し、冬の雨は凍えるように寒くなります。彼らの体温は遊べば遊ぶほど上昇し、汗をかいてすぐに体を冷やしてしまうので、体温調節が難しいですね。レインウェアはどうしても蒸れやすいものが多いので、薄い衣服を何枚か重ねて、体温調節がしやすいようにしてあげましょう！

見落としがちなのが衣服の素材です。綿製品は一旦濡れてしまうと翌日以降まで乾きません。肌との相性が悪くなければ速乾性の化繊で統一しましょう。雨の前後で気温が大きく変わることもあるので、気温に合わせて衣服で調節できるよう、ご自宅でも着脱の準備をしておくこと安心ですし、自信の獲得にも繋がります。

⑧ レインウェアは濡れたままにしない！

レインウェアはちょっとの手間をかけるだけで劇的に長持ちします。汚れたレインウェアは手洗いもしくは洗濯機で洗った後、バスタオルなどでしっかり水気をとってあげましょう。長時間濡れたままにしておくと、せっかくの撥水効果が落ちやすくなってしまいます。

水気をふきとったら、風通しのよい場所で陰干ししましょう。水を弾かなくなったら市販の撥水スプレーを使いましょう。しっかり乾燥した状態で裏表にまんべんなくスプレーしてあげると、一時的ですが撥水効果が蘇ります。本格的な撥水ケアにはニクワックスなどの液体撥水剤がおすすめです。値ははりますけどね。

⑨ 準備をしっかりするだけで、雨も最高の環境

大人にとっては大変なことが多い雨の日は、彼らにとっては学びの詰まった最高の遊びの環境。

「今日は雨だから外で遊べないね。」と決めつけてしまっていてはもったいない！

もしもずぶぬれ泥んこになったら、

「たくさん遊んだね！今日はどんな面白いことがあった？」

と笑顔で迎えられるような心持ちと準備を整えてあげましょう。

運動機能・感覚機能をはじめ、自然を愛する心、考える力、どんな環境でも楽しめる力といった、生きていくために彼らの支えになる様々な力が育まれていきます！

雨の日、もしくは雨予報の持ち物(すべて要記名！名無しはこちらで記名しちゃいますよ)		
スポーツタオル	● 入室時に身体を拭きます。	
着替え	シャツ	● 雨予報の日はジーンズ生地ズボンは履いてこないでください。また、着替えの必要枚数は個人差がありますので、持ち帰った着替えや雨具がどれくらい濡れているかで判断してください。
	ズボン	
	パンツ	
	くつした	
長靴 and スポーツサンダル or マリンシューズ	● 少量の雨であっても長靴を履いてきてください。温かい日にはスポーツサンダル(ビーチは厳禁)もしくはマリンシューズ(靴型)を持ってきてください。 <u>幼稚園にて履き替え</u> ます(裸足)	

