



『はじめの100か月』の
「アタッチメント」
と
「遊びと体験」



■ 外で遊ぶことの大切さ！

研究では…

最近の研究では、外で過ごすことと目の健康に関係があり、外の光にあたる時間が長いほど、こどもの近視進行の抑制につながることが明らかになっています。

より詳しく説明すると……

▶ 目的と方法

この研究は、4～14歳の主に東アジア地域のこども15,081人を対象に行われ、屋外の光にあたる時間と近視の関係について13の研究をもとにメタ分析しました。

▶ 結果

屋外で活動した時間が長いこどもほど、近視発症率が低い傾向が示されています。（屋外活動時間が1週間に1時間増えるごとに発症率が0.85倍の割合で低下）

また、介入策として、学校において週7時間多く屋外で活動させたグループでは、介入しなかったグループと比べて近視の発生率が50%抑制されたとの結果も示されています。（右グラフ参照）

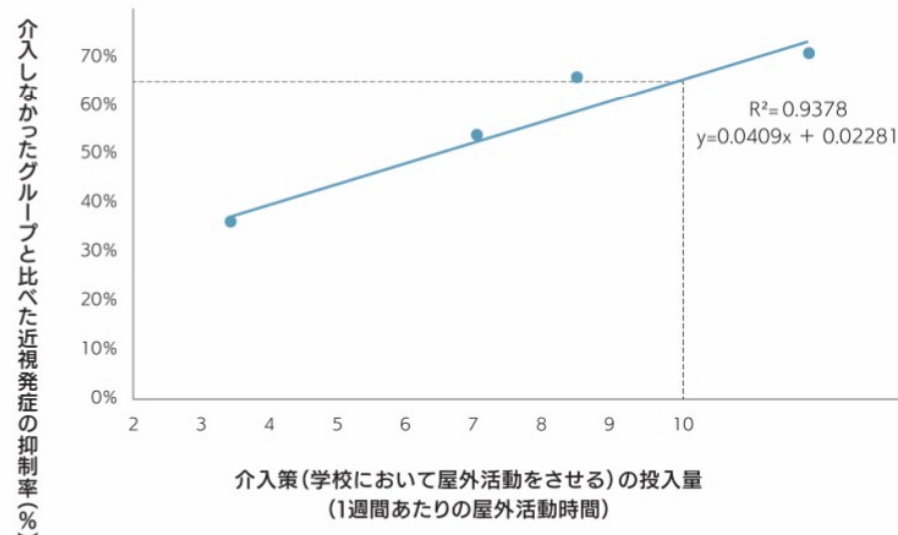


図. 学校で屋外活動をさせることと近視の発生率との関係

■ 自然遊びは一石何鳥？

研究では…

研究では、自然遊びを行ったこどもについて、バランス制御能力などの運動機能や創造的な思考力が向上したり、抑うつや攻撃性が改善されるなどの結果が報告されています。

より詳しく説明すると……



▶ 目的と方法

この研究は、自然での遊びがこどもの健康や発達にどのように関連するかを明らかにするために、2～12歳のこどもを対象とした16件の関連研究をもとに評価しました。なお、この研究が示す「自然遊び」とは、森林、緑地、屋外、庭などの自然環境での遊びや、植物、岩、泥、砂など自然のものがある場所での遊びを指しています。

▶ 結果

この研究においては、自然遊びとこどもの身体活動、運動発達、認知発達、社会性・感情との関連性についての、以下のような研究結果が紹介されています。

身体活動	自然環境下での遊びにおいては、それ以外の場所での遊びと比べ、こどもの歩行数や運動時間、身体活動量が増加したとの研究結果がある。
運動発達	自然環境下での遊びにおいて、それ以外の場所での遊びと比べ、こどもの身体の柔軟性向上には有意な差はないが、バランス制御や協調運動機能については有意に向上したとの研究結果がある。
認知発達	自然遊びを促す環境や教育方針を持つ就学前教育施設で1年間過ごしたこどもが、そうではない施設のこどもと比べて、創造的な思考力を測定するテストの結果が有意に向上したとの研究結果がある。
社会性・感情	自然遊びを促す基準に基づく施設環境を導入することにより、導入前に比べて、こどもの向社会的傾向が有意に向上し、抑うつ性や攻撃性を示す傾向が有意に低下したとの研究結果がある。

