

Q：①外あそびが、子どもにもたらす影響、②気候変動による外あそびの変化、③現代において、子どもをどう遊ばせるのがよいのかについて、教えてください。(FM メディアからの質問)

A：ご質問ありがとうございます。これから、3つのご質問について、私の考えをお伝えいたします。

1. 外あそびが、子どもにもたらす影響

外あそびは、子どもの健全な発達にとって極めて重要です。

■ 身体面の発達

- 体力・運動能力、安全能力の向上（バランス感覚、敏捷性、持久力、筋力、走・投・跳、空間認知能力など）
- 免疫力の強化（自然環境での微生物との接触が腸内環境を整え、適応能力や抵抗力、耐性を強める）
- 視力の保護（屋外での自然光が近視予防に効果）
- 自律神経機能の亢進

■ 心理・社会的発達

- 自己肯定感・達成感（挑戦→成功体験のくり返し）
- 創造性・想像力の育成（自然物を活用した自由なあそび）
- 知的能力、対人関係能力の発達（ルールを学び、交渉・協力する機会）

■ 脳の発達

- 自発的な身体運動が前頭葉（前頭前野）の活動を活性化（実行機能・感情コントロールの発達に寄与）

2. 気候変動による外あそびの変化

近年の気候変動（温暖化）は、子どもたちの外あそびに直接的・間接的な影響を与えています。

■ 主な変化と影響

- 猛暑日（最高気温 35℃以上）の増加
→ 熱中症リスクにより、夏季の屋外活動が制限されています。
- 都市部のヒートアイランド現象
→ 気温上昇・日陰不足・風通しの悪化が起きています。
- 突発的なゲリラ豪雨や台風の強化
→ 安定した外あそびスケジュールが立てづらくなっています。
- 春・秋の季節短縮化
→ 快適に外あそびのできる時期が減少しています。

■ 結果として：

- 室内あそび・デジタルあそび等の時間が増え、運動不足・孤独感・感覚の偏りが懸念されるようになっています。

3. 現代において、子どもをどう遊ばせるのがよいのか

■ 基本的な考え方

- 「危険を避ける」から「リスクに挑戦させる」へ
 - 安全対策を施しつつ、多少のケガや試行錯誤を許容する環境づくりが重要です。
- 「管理されたあそび」から「子ども主体のあそび」へ
 - すべてが指示される活動ではなく、自ら考え動く自由な時間が必要です。

■ 具体的な実践ポイント

項目	実践例
時間確保	毎日 20～60 分の自由な外あそび時間を確保 (朝の時間帯や夕方など、気温の低い時間帯を活用)
	木陰や水あそびエリア、風通しの良い場所など、夏季でも安心して遊べる空間づくり
多様なあそび	鬼ごっこ、自然観察、虫探し、水あそび、木登り、泥あそび等、五感を使う体験を提供
保護者・保育者の理解	「汚れてもいい」「失敗してもいい」「危ないことにも挑戦する」ことの大切さを共有

■ 今後の課題

- 地域全体での環境づくり（公園・緑地の保全や増設）
- 気象情報との連動（WBGT 指標など）を活用した活動判断
- 自然とのつながりの回復（農的体験・森のようちえん等の導入）

補足：保護者へのメッセージとして

外あそびは、ただの“時間つぶし”ではありません。子どもたちが自らの力で世界を知り、関わり、育つ“学びの場”そのものです。