

Q: 前橋さんが発起人でもあり、代表をつとめる「外あそび推進の会」は、どのような活動をされているのでしょうか？

A: 「外あそび推進の会」は、子どもたちの健全な心身の成長を願い、外あそびを日常に根づかせることを目的として活動をしています。主な活動は、3つです。①行政や教育機関との連携による政策提言と環境整備の働きかけ、②園や家庭向けの実践的な資料の作成と提供(年間あそび計画、チェックリスト、ポスター等)、③保育者・保護者・地域住民向けの研修や講演活動です。私たちは、「ちょっとした言葉かけ」や「見守る視線」が、子どものあそび文化を支えるという価値観を大切に、社会全体で子どもを育む空気を取り戻すための活動を行っています。

Q: 外あそびの重要性について、子どもの健康面ではどんなメリットがあるのでしょうか。

A: 外あそびは、単なる「運動」ではなく、「健やかなからだ」をつくるための総合的な活動です。具体的には、安全能力や基礎体力の向上、骨や筋肉、心肺機能の健全な発達、睡眠リズムの安定と食欲の増進、近年、増加する子どもの視力低下や姿勢の悪化、便秘、肥満、精神的不安定などの予防など、現代の子どもが抱える健康課題の多くに対して、極めて有効な手立てとなります。

子どもの健康福祉研究所

Q: 社会性、人間性といった精神面でのメリットもありますか。

A: まさにその通りです。外あそびには、精神的・社会的な成長を促す効果もあります。自分の感情をコントロールする力(転んでも立ち上がる、譲り合う等)、他者との関係性を築く力(ルールを作る・守る・交渉する)、想像力や創造性の育成(自然物や遊具を活用した自由なあそび)、自己肯定感の獲得(「できた」「やりきった」の体験)ができます。今の時代、こうした非認知能力こそ、子どもが人生をたくましく生き抜く基盤になると考えています。

Q: スマホやタブレットの普及を経て、親世代の外あそびに対する価値観の変化は感じますか？

A: はい、大きな変化を感じています。親世代の多くが、子ども時代に豊かな外あそびを経験しているにもかかわらず、今は「安全性」や「管理のしやすさ」「時間の効率性」が重視され、ついデジタルデバイスに頼る傾向にあります。また、「遊ばせること＝学びにならない」といった誤解も根強く、外あそびの価値が十分に伝わっていないのが現状です。私たちは、子どもが自由に遊ぶ時間こそが、心と身体の学びの時間であるという理解を広めていきたいと考えています。

Q: 猛暑の中での外あそびですが、その必要性はどう考えていらっしゃいますか？

A: 猛暑だからこそ、「正しい知識と備え」をもって、外あそびの文化を絶やさないことが重要です。真夏の外あそびはたしかにリスクを伴いますが、それを理由に室内に閉じこもるだけでは、子どもたちの成長の機会を失ってしまいます。木陰や朝の時間帯、打ち水や風通しの良い空間など、地域と工夫によって、安全な外あそびの場を確保することは可能です。また、暑さを体験し、その中で「気をつける」「対策する」ことを学ぶのも、生きる力の一部です。

Q: 子どもの健康を最優先に考えた時、注意点や工夫できる点は何かありますか。

A: いくつかのポイントがあります。WBGT 値(暑さ指数)を日々確認し、あそびの可否を判断する、こまめな水分・塩分補給と、帽子・衣服の調整、水あそび・日陰あそび・風の通る場所をうまく取り入れる、午前10時まで、または午後4時以降など、安全な時間帯を活用する、活動後の体調観察と休息の確保など、こうした細やかな配慮により、安全とあそびを両立させることができます。

Q: 理想的な時間帯や外あそび自体の時間は、ありますか？

A: 季節によって調整が必要ですが、一般的には、夏場は午前9～10時ごろまで、もしくは午後4時以降、春・秋は午前9時～11時、午後3時～5時、冬は午前10時から午後4時頃まで等と、1回30分～1時間程度を目安に、子どもの集中力や体調を見ながら柔軟に設定できます。大切なのは、「長く遊ばせること」よりも、「子どもが夢中になれる環境があるかどうか」です。

Q: こういった状況に対して、国や自治体などに協力を求めるとしたら、どんな環境整備が必要でしょうか。

A: 国や自治体に対しては、以下のような整備をお願いしたいと考えています。日陰のある公園や園庭の整備(樹木やシェード設置など)、暑さ指数(WBGT)表示板の普及と導入支援、あそびに関する指導者・コーディネーターの育成支援、保育園・幼稚園・こども園への熱中症対策備品の補助制度、子どもの外あそびを推進する施策の強化、例えば、「子どもの外あそび週間」などを求めたいです。つまり、地域ぐるみで、「子どもが遊びやすいまち」を目指すことが、これからの社会には必要です。