



こども
まんなか
明園福祉会 広報サポーター宣言

明照保育園
連絡はこちらへ
TEL...0182-32-7388
HP 随時更新中
2025年6月1日発行

【3Bのススメ】園長 津村侑弥

よく妻に風呂入ってから寝なさいと言われるのですが、晩酌後に寝てしまっ朝入ることが多いです。自身の生活を振り返ると、流行で言うところの私も「風呂キャンセル界限」でした。

「風呂キャンセル界限」って何かと言うと、毎日の何かやるべきことができなかったという自虐、一人じゃないという共感の2つが込められたZ世代（1996年～2012年頃生まれ）中心の表現だそうです。外出キャンセルやご飯キャンセル界限など、サボるといったネガティブな面が主だった行為を、界限という言葉優しくこの表現がなぜ流行っているのでしょうか。ネットではこんな分析もありました。

情報が溢れる時代で考える（決める）こと疲れがある、サブスクのように定期サービスが生活に浸透する今、それをキャンセルしたくなる、そんな心の背景があるのではないかとネット上で分析していました。

確かに今って多様性と言われるようになんでも選択肢が多いって感じません!?。朝ドラの「あんぱん」を見て、選択肢がなかった戦前戦後の時代と比較するのは時代差が大きすぎると思いますが、今って働き方改革でも、国会で議論されている「選択的夫婦別姓」についても、選択肢がある、少ないよりも多いことが善で、ないことは悪、そんな世間の空気を感じませんか。選択肢を追い求めて、結果、わけわからなくなって疲れるのが人間なんじゃないかって思います。

人は1日にどれだけ選択しているのでしょうか。日本テレビ「世界一受けたい授業」に出演経験がある言語学博士で明治大学教授の堀田 秀吾（ほったしゅうご）氏は、「1時間のうちに103回も決断」と話します。「朝

ご飯は何にするか、靴下はどれを履くか…。私たちの生活は無数の決断の連続です。その数は1日約3万5,000回にも上ります。無意識に行われる決断が約95%を占めるとはいえ、残りの約5%は意識的な決断であり、それだけでも約1750回になります。これを睡眠時間を7時間として、起きている17時間で割ると、1時間当たり約103回の決断を強いられているという計算になるのです。」

だから「決断疲れ」→面倒→先延ばしになると堀田先生は伝えています。有名なスティーブジョブズのように同じ服装にして選択を減らすということも方法ですが、疲れの改善方法として堀田先生が挙げていたこと1つに、今回のテーマの3Bが関わっています。

3Bとは「B型の坊主とビールを飲みに行く」です！というのは、園長のいつもの大爆笑ジョークですので忘れて下さい。Bの一つは、ぼーっとすることです。スマホを見るのはかえって疲労感が増すとのこと、何も考えず空や雲を眺めたり、とにかく何も考えない時間を作るということです。その時間を作ることで一時、脳が安静状態になりアイデアや仕事の効率上がる研究結果があり、取り入れている職場もあるそうです。

保育においてこの「ぼーっとする」（ぼんやりする）、そして「没頭」「冒険」の3つのBが大事なそうです。言われてみれば子どもって、たまにぼーっとしてません!?あの時が大事なんです。

大人も子どもも、あれもこれも、するかしなないか、と忙しい日々。ぼーっとすること身につけていきましょう。私もしていきます。ぼーっとしてる時はそっとしてください。園長の仕事キャンセル界限です。

6/1は衣替えですが、年々暑くなる季節が早まり、すでに日中は夏服に切り替わっている子も多いですね！

今一度、着替え袋の中の確認をお願いします。また、記名が見えなくなっていたり、きょうだいの名前のままだったりしていませんか？合わせてご確認ください。



おしらせ

【園庭の遊具について】

- * 保育の中での使用になります。登校園時は保護者の方と一緒にあっても使用しないでください。
- * 園がお休みの日（日・祝）は園庭を開放していますので、安全面に配慮してご利用ください。その際は、ごみの持ち帰りにご協力をお願いします！

【令和7年度 保護者会役員（案）】

※5/31（土）の保護者会総会において決議されます。

保護者会会長：
クラス代表

5歳児：
4歳児：
3歳児：
2歳児：
1歳児：

0歳児：

※ よろしく願いいたします。

6月は全児面談月間です

昼の時間帯での面談にお仕事の都合をつけていただきありがとうございます。些細なことでもかまいませんので、お家でのお子さんの様子やお気づきの点もお話ください！家庭と園で共有できたことを、今後の保育や一人一人の成長に繋げていきたいと思ひます。

みんなの「げんき」のもと！
はやね
はやおき
あさごはん



3歳になります

6歳になります

☆こどもたちのようす☆

保育の中にも、外部講師をお招きして活動をしています！子どもたちも普段とはまた違った雰囲気楽しんで遊びに参加しています♪



5歳児 サッカー教室

3・4歳児 音楽リズム遊び教室



月	火	水	木	金	土
2 衣替え 理事会 13:00~15:00	3	4	5	6	7
9	10 避難訓練（地震） ～指示で安全な場所に入り、静かにふせる～ 9:30~10:00	11	12 性教育講座① （5歳児） 11:00~11:30	13 交通安全指導 ～雨天時の交通安全について～ 9:30~9:50 歯科検診 （1~5歳児）11:00~	14 親子遠足 9:30~11:30
16	17	18 音楽リズム遊び教室 3歳児：10:00~10:30 4歳児：10:30~11:00	19 おにぎり day かがくタイム （5歳児）10:00~11:00 法人定時評議員会 15:30~16:30	20 職員園内研修 保育参観：10:00~11:00 協議：13:30~14:30	21 職員園内研修 14:00~15:30
23 身体測定 （0~2歳児）	24 身体測定 （3~5歳児）	25 誕生会 10:00~10:40 職員ミーティング 13:00~14:00	26 昔語り （3~5歳児） 11:00~11:30	27	28 保護者協力行事 9:00~10:00 窓・園庭清掃、 プール設営
30	【*】は保護者参加行事です！ぜひご参加ください 【来月のお知らせ】7/12（土）こども縁日（全園児対象） 16:00~18:00				