



# い～ねだより

2026年1月5日

認定NPO法人じゃんけんぽん  
企業主導型保育 い～ね保育園

## 基本理念

『たくましく生きる力』

## 保育目標

『自ら感じ考え自分と周りの人を大切にする心を育てます』

『基本的生活習慣を身につけ、心身ともに調和のとれた幼児を育てます』

『地域の人とのかかわりやふれあいを大切にし、かけがえのないつながりを創っていきます』

『一人ひとりの子どもを十分に愛し、子どもの個性を受け止め、伸ばしていきます』

## 1月のテーマ

『日本の文化に触れよう』

## 「笑う門には福来たる」

本年もよろしくお願い致します

2026年がスタートしました。この1年、どんな年にしたいでしょうか？。

日本のことわざ「笑う門には福来たる」きっと皆さん1度は聞いたことあるかと思います。“笑いの絶えない家には、自然と幸福が訪れる”という意味があるそうです。

そうは言っても、毎日の家事、育児、お仕事に追われ、笑う事にまで意識を向けられないことが多いかもしれません。

では、何故、「笑う」と良いのでしょうか？

「幸福感」「自己肯定感UP」「免疫力UP」と得られる効果がたくさん。そして、安心感も得られます。大人はお子さんが笑っていると「ご機嫌で良かった」とホッとしますよね。

それは、お子さんも同じなんです。大人が笑っていると、とても安心するんです。そして、それが生きるエネルギーになります。

きっかけは、何でも良いです。コチョコチョでも、変顔でも（笑）

いつも頑張っている心と体を緩めることができます。

すると、酸素がたくさん入りやすくなります。そして血流が良くなり、免疫力UP！！という仕組みです。少しの工夫で、ふふっ！と笑える瞬間を作れたら良いですね。

人の感情には、笑いだけでなく、怒り、悲しみなどもありますね。これも、とても大切な感情です。カッとなって怒る！私もあります。この「怒り」は第二次感情と言われています。

という事は怒りになる前の感情があったはずなんです。例えば淋しさや不安、心配や焦り、寝不足の疲れ。それもただ「そうだったんだね」と、自分を抱きしめてほしいです。

笑う自分、怒る自分、泣く自分…どんな自分も自分です。

「I am me」私は私。

ありのままの自分がい～ね！！

笑って・・・怒って泣いて・・・自分を大切にする1年にしていきましょう！