

次は何を作ろうかな～



生きるちからは「遊び」で育つ

それ! 1.2.3...



人間の脳は6歳までに約90%が構築されると言われます。子供がこの時期に行う自発的な遊びには、大人はあまり干渉せず、そっと見守ることで、将来目標に向かって頑張る力、やり抜く力、自己肯定感へつながると言われています。また、遊びの中では、失敗したり、怪我をしたりすることもあるでしょう。そんなときに生まれるネガティブな感情も、子供にとって大切な経験です。回避させるのではなく、子供から助けを求められるまでは、少し離れたところから見守ることで、「自分で何とかしなくては」という自主自立の気持ちも芽生えます。こういった経験から、生きていくちからが養われていくのです。

こっちは何かがあるのかな

じっくり

お家で遊ぶなら

好奇心や探究心を尊重した自発的な遊びを

お家で何をして遊ぶのか、まずは自分で決めさせてあげましょう。主体的に遊ぶことができる子は、何をしても積極的に取り組むことができます。そして遊びが楽しければ、とことん好きな遊びをさせてください。もちろん、次の遊びをするときはお片付けも大切。そんなときは「片付けて」という言葉がけではなく、「次の遊びをするときはどうしたらいいと思う?」と自分で答えを導けるようにするなど、自主的に行動できるように結びつけられるといいですね。

あちらのお客様にお願いね /



お手伝い遊びを取り入れて

お手伝いにごっこ遊びを取り入れるのもいいですね。例えば配膳のときは、「オムライスいっちょうあがり! あちらのお客様へ!」など、こちらも役になりきることで楽しみながら取り組むことができます。



いっしょにあそぼう

子供用コーナー
うちの人と、家の中や家の周りで簡単に楽しめる遊びを紹介します。

① ちぢんでじゃんけん

不自然な姿勢を維持するのはつかれるものです。足腰もずいぶんきたえられますよ。

1. 向かい合ってじゃんけんをし、負けたら少し体を縮ませる。
2. そのままの姿勢でじゃんけんをして負けたらさらに体を縮ませる。
3. 思わず足を動かしたり、倒れてしまったりしたら負け。



② しずく運びリレー

うまく移すためには、神経を手に集中させ、それ以外の体はできるだけ動かさないようコントロールする必要があります。

1. 大きめの葉っぱを人数分用意し、各自持つ。
2. ひとり目の葉っぱの上に水を2-3滴(1ml程度)置き、次の人の葉っぱの上にのぼさないようにして水を移す。
3. 最後の人まで1滴もこぼさないようにして運ぶ。



〈お家の方へ〉
テンポよくどんどんじゃんけんをして、どっちがより小さくなるかを競っても面白くなります。

〈お家の方へ〉
慣れてきたら水の量を増やしたり、葉っぱの大きさや形で大人と子供でハンディをつけるのとくると楽しくなります。

出典先【「非認知能力が育つ3〜6歳児のおそび図鑑」監修：原坂 一郎、イラスト：モチコ、監修協力：いこよ、発行：池田書店】
※実際の書籍とは紙面構成が異なります。

もくもく...



のびのび

お外で遊ぶなら

五感を磨く外遊びで心豊かに

子供の五感は刺激を与えるほど発達し、豊かな情緒や発想力、直観力や危機回避能力などを養うことができます。特に自然の中で遊ぶことで、五感をフルに使った感動体験に出会えます。季節による色彩の変化を見ることで育まれる視覚、水の音や昆虫の鳴き声などを聞くことで育まれる聴覚、土や砂、水を触ることで触覚を、それらの臭いで嗅覚を育みます。また食材の栽培・収穫体験をすることで、食材への愛着がわき、野菜嫌いの克服や味覚を磨くことにつながります。



お家の近くでも発見はある

大自然の中へ行けなくても、お家のまわりや近くの公園で、自然の不思議を見つけてみよう。「木や葉っぱは、どんな色や形をしている?」「土にある穴はなんだろう?」「どんな匂いがある?」「プランターをどかすと何か虫がいないかな?」など、声かけをしながら、自然への眼差しや気づきをサポートしてあげましょう。



てんとう虫発見!

おもいきり

体を動かして遊ぶなら

まずは体を動かす楽しさを教えよう

楽しく体を動かしながら、走ったり跳ったりジャンプしたりすることで自然と運動機能や体力が向上します。家族で体をいっぱい動かし、一緒に楽しく遊ぶことで、運動不足やストレスの解消につながり、心身共にリフレッシュすることができます。まずは、「体を動かすって楽しい!」と思えるような簡単な遊びからはじめ、子供が好きな運動遊びやスポーツに出会ったら、とことん楽しめる環境をつくり、応援してあげましょう。



レクリエーション感覚で

「運動をさせなくちゃ」と肩肘をはらず、「子供と一緒にちょっとしたレクリエーションをしよう」という軽い気持ちで始めましょう。子供は楽しいことであれば、どんなことにも興味をもちます。全身で「楽しい!」と感じることが何より大切です。

おうちで60秒チャレンジ

家族でできるレクリエーションを紹介します。

① 足踏み60秒チャレンジ

新聞紙の上で目をつぶって足踏みをし、60秒びたり止まれるか挑戦。



② 人間輪投げチャレンジ

新聞紙で作ったリングを、1.5メートル離れた相手に投げてもらい、60秒で何個片腕に通してキャッチできるかを競います。



詳しくはこちら
「おうちで60秒チャレンジ」<https://www.recreation.jp/challenge>
出典先【(公財)日本レクリエーション協会】



遊びの中で生まれる感情に共感してあげよう

遊びの中で生まれる様々な感情を保護者が受け止め、共感してあげることで、子供は安心して感情を表現できるようになります。そうすると、自分の気持ちを伝えたり、他の人の気持ちを理解したりできるようになります。



子供の成長・発達には、一段ずつ階段を上るように、脳と身体や心が繋がってバランスよく進んでいくことが大切で、十分にハイハイもせず早く歩いたとか早期教育で読み書き計算など(認知能力が早くできた)と喜んでいたり、2段階飛ばして3段階目に行くようなもので、大切な1段階目、2段階目が抜けてしまいます。この1段階目、2段階目のように生きていく土台となるのが、乳幼児期に効果的に育つとされている非認知能力なのです。目標に向けて頑張る、「一人ひとり違う」と「感情をコントロールすること」や、「自己肯定感」などに代表される「生き抜く力」です。この力が育つと大人になってからの幸せや経済的な安定に繋がると、ノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ヘックマンは言っています。

私も教育や子育て支援に関わってきた45年以上の研究生活の中で、「生涯自分や他者の生きる力を増やす術を考える」ことを目標に置いてきました。人は認知能力だけで生きているわけではありません。胎児から新生児、赤ちゃん、幼児、児童へと成長していく過程において、どのような環境で、どのような刺激を受けて育つかが、生涯の成長に大きな影響を及ぼすからです。

人間の脳は、五感の刺激が喜怒哀楽等の感情を伴って体験や学習を通して、神経細胞の軸索が太くなり、重量が増え発達します。特に皮膚感覚と脳には密接な関係があり、受精卵が細胞分裂を繰り返す中で、同じ場所の外胚葉から脳と皮膚ができて、細胞の分化が完了した後、皮膚に与えられる様々な刺激(温度、圧力、痛みなど)が脳の感覚野に伝えられます。特に手足や顔の感覚野は脳の感覚野の広い領域と関わっており、日常生活の中で手足を使う作業や運動などが楽しみや喜び等の感情を伴って行われることで、脳の神経伝達物質が活性化し、さらに脳が発達するとともに精神が安定することが分っています。

子供たちの未来の幸せやさらなる成長発達のために、乳幼児期に、感情を伴う自然体験、家族や身近な人々に感謝されるような役割を持つこと、コミュニケーションの基本であるあいさつ習慣の経験などがとても有効です。たとえば、家族で散歩・スポーツ、料理、お菓子作り、目を見ての読み聞かせ、優しいハグ、ありがとう、おはよう、おやすみの声かけが子供の五感を刺激し、やがて学ぶことが中心になる学校教育段階のための学び意欲に繋がります。これが今、言われている非認知能力の重要性で、階段を飛び越えて早期教育をしても効果が続かない理由の一つです。

今日からでも間に合います。家族で自然体験、遊び作り、家の仕事、コミュニケーション、思いやりの支え合い、始めてみませんか。自分も優しく落ち着いた気持ちになり、新たな意欲がわいてくることに気づきます。



富山大学名誉教授
神川 康子 先生

アドバイスをいただいた方