

# こそあど あそび Ver.

令和5年10月 奈良市母子保健課発行



お子さんとどう関わっていいのかお困りの時はありませんか？ここでは少しでも、お子さんとの関わりを楽しむヒントが見つかったり、不安が少しでも軽減したりすることにつながればと思っています。

ことばのこと、生活リズムのこと、室内での遊び方…今、お子さんのどんなことがご心配ですか？

## お子さんの成長をいろいろな面から考えてみましょう

右の図は「ことばのビル」です。

「からだづくり」や「こころそだて」が土台となっていていろいろな経験が積み重なり、最上階の「ことば」につながります。

### 《生活リズムはすべての土台！》

外出しにくくなって、夜が遅くなってしまったり、リズムがずれていたりするかもしれません。

#### ❖朝起きたらしっかり朝日を浴びよう！



朝日を浴びることで、体内時計のスイッチを入れ、睡眠と覚醒のリズムを整えられます。

#### ❖お子さんに合った生活リズムを心がけよう

早寝早起きは成長ホルモンの分泌を促進します。また、食事時間などのリズムが一定だと子どもも見通しを持ちやすくなります。

### 《お子さんにとって遊びは貴重な栄養源！》

❖子どもは、遊びを通していろいろな経験を積みます。テレビやスマートフォンで動画を見るだけでなく、体を使って遊び、目の前の現実の世界に向き合い、いろいろな感覚（みる、きく、さわる、におう、あじわう、揺れや動きを感じる）を使ってたくさんの「手ごたえ」を経験させましょう。

❖遊びの中で気持ちが動いて思わず声が出るような経験をすること、それに大人が声をかけて意味づけすることが子どもの中で経験と重なり、ことばにつながっていきます。

#### 【例えばこんな声かけをしてみましょう！】

様子を表すことばは印象に残りやすいことが多いので、いろいろな感覚に訴えてみましょう。

せっけんあわあわ  
気持ちいいね  
ねんど  
ムニユムニユしてるね

ビスケット  
サクサクしてるね



(中川信子「健診とことばの相談」より)

## 《室内で遊ぼう！！》

### ❖「手ごたえ」をたくさん実感できる遊びをしよう！

【くすぐり遊び】

【毛布ブランコ】

【そり遊び】

【シーツ遊び】



【おすもう】

【押しあいっこ】

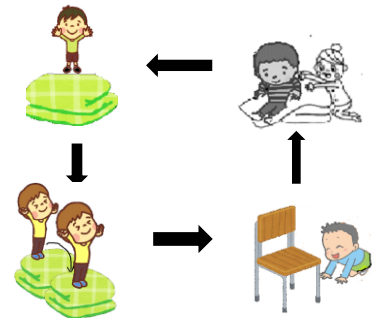
【おふとんダイブ】



【ダンボールハウス】

【お家の中かくれんぼ】

【お家の中サーキット遊び】



### ❖1歳さんのキーワードは「自我の芽生え」！！

自立に向けた一歩を踏み出します。自分の体を知る時期でもあるので、体や手先のいろいろな動きを経験しましょう。

【例】お絵かき、つみき、物の出し入れ、お馬さん、お家の人の足の間でトンネルくぐり

### ❖2歳さんのキーワードは「自己主張」と「好奇心」！！

イヤイヤ期のピークです！いろいろな感覚（みる、きく、さわる、におう、あじわう、揺れや動きを感じる）が成長し始め、周囲に対して強い好奇心を抱くようになるので、いろいろなものを見て、触って、確かめて、感じさせてください。人を意識する時期でもあります。一緒に楽しむ遊びをしましょう。

【例】ねんど遊び、家族の真似っこ遊び、ラップの芯やボールで転がし合い遊び

### ❖お子さんによっても、その時期によっても、楽しめる遊びは変化していきます。

今のお子さんの発達の方に合わせた遊びを親子で楽しみましょう(\*^\_^\*)

## 《一緒に遊びにくい時は？》

①興味が限られている、こだわりがある

☞子どもも楽しい、親も楽しい！と思うことを探してみましょう。子どもの遊びにアレンジを加えてみましょう。

②好きなおもちゃ（遊び）がわからない

☞大人から見ると遊びではないことも、子どもにとっては楽しい遊びになっていることがあります。今楽しめることを納得いくまで遊びこみましょう。

③すごく慎重

☞新しいことに手を出しにくい子もいます。大人が見守り、橋渡しをしましょう。