

3 子どもと遊び、自立を促す……実践例③

(なぜ?) なぜ子どもと遊ぶことが大切なのでしょう。

(それは) 子どもとの遊びが子どもの自立を促します。

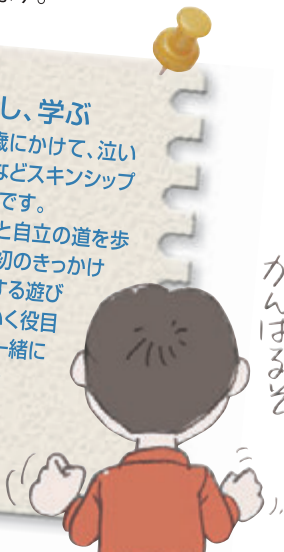
- 遊びによる様々な体験により、子どもは、運動能力・社会性などを発達させながら、自立の歩みを始めるきっかけをつかむことができます。特に小学校入学のころから、子どもの自立には意識をしてください。この自立を促す働きをするのが、外の世界と様々なかわりを持つ遊びです。
- 遊びを通じた子どもとのコミュニケーションは、子どもの「自分を大切にする」という感情(自尊の感情)をはぐくむとともに、親子の信頼関係を培い、子どもの健やかな成長につながります。

子どもは遊びを通して発達し、学ぶ

子どもの健やかな成長には、0歳から1歳にかけて、泣いた時には、抱いたり、ほほえみかけたりするなどスキンシップを大切にし、親子の密着を高めることが大事です。

子どもは親と密着した後、初めてゆっくりと自立の道歩み始めます。自立の準備ができた時、その最初のきっかけとなるのが、一人で外の世界を探索しようとする遊びです。この遊びに子どもを誘い、引き込んでいく役目を、お父さんが担ってみましょう。お母さんも一緒に遊んでください。子どもは大人のまねをして遊び方を知り、遊びの世界を広げることを通して様々なことを学びます。

かいはるぞ



(どのように) どのように子どもと遊んだらよいのでしょうか。

(それは) 親子でふれあいと体験をしましょう。

- 子どもをおんぶしたり、子どもとボール遊びをしたりして、親子で身体のふれあい(身体的なコミュニケーション)をしましょう。
- 遊びながら子どもの話を聞き、親子で言葉のコミュニケーションを深めましょう。
- 絵本の読み聞かせをしたり、物語を一緒に読んだりしましょう。また、子どもと一緒に図書館や書店に行き、本を選び、読んだ本について感想を親子で話し合うのもよいでしょう。
- 遊びの中で、様々な自然体験や生活体験をさせましょう。
- 保育所、幼稚園、学校での遊びも取り入れましょう。

下記の県の施設では様々な体験活動ができます。
ご利用の場合はお問合せください。

名 称	所 在 地	問合せ先
観音山少年自然の家	浜松市北区引佐町東久留女木字観音山	053-545-0111
三ヶ日青年の家	浜松市北区三ヶ日町都筑523-1	053-526-7156
焼津青少年の家	焼津市石津2259-408	054-624-4675
朝霧野外活動センター	富士宮市根原1	0544-52-0321

市町の青少年教育施設や児童館については、市町教育委員会や福祉担当主管課にお問合せください。

◎読書習慣を身につける

読書は、言葉を学び、豊かな情操を養い、確かな学力をはぐくむ上でとても大切な活動です。

子どもの読書習慣は、最も日常的な家庭の中でまずつくられるものであり、家庭における読書環境が大きく影響します。親が読み聞かせをしたり、子どもと一緒に本を読んだりして、読書の習慣づけを図ることや、読書を通じて子どもと感じたことや考えたことなどを話し合い、読書に対する興味や関心を引き出すように働きかけることが大切です。

【子どもの成長過程と読書】

乳幼児期：「本に出会い、本を知る」

乳幼児期は、読書習慣を身につけていく上で大切です。それは、心のこもった本を親が子と分かち合うところから始まります。

0歳児健康診断に参加した赤ちゃんと保護者を対象に、絵本を渡す“ブックスタート活動”を実施している市町もあります。

就学期：「本に親しみ、本を生かす」

就学期には、読書習慣を身につけ、本に親しむことによって知識を蓄え、心を豊かにすることが大切です。それには図書館が強い味方になります。

成人期：「本と生き、本を伝える」

【読書を通じた親子の時間を持ちましょう】

家庭で「読書の時間」を設け、親が読み聞かせをしたり子どもと一緒に読書をしたりして、読書を通じただんらんの時間を持ちましょう。

公立図書館・児童館・地域子育て支援センター・公民館などでは、読み聞かせやお話会などが実施されています。親子で出かけてみましょう。



子ども読書の日

スペインのカタルーニャ地方の“サン・ジョルディの日”に由来します。この日に、男性は女性に花を贈り、女性は男性に本を贈る習わしがあります。

また、この日は文豪として名高いセルヴァンテスとシェイクスピアの命日でもあります。こうしたことから1995年、ユネスコ総会で、4月23日を「世界本と著作権の日」と制定しました。こうした経緯から、日本でもこの日を「子ども読書の日」と決めました。

この日をきっかけとして、家族みんなで読書に親しむ工夫をしてみましょう。

0歳～3歳ごろの子どもの遊び方の例

この時期は、子どもの遊びが大きく変化します。遊びを通じて、集中力・ねばり強さ・やる気が芽生えます。また、考える力・運動能力も発達します。

- 赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけたり、笑いかけたり、また、身体にふれてあげたりしましょう。とても喜びます。
- 1歳6ヶ月ごろになると、絵本を見せて、動物や物の名前を聞くとそれを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊びましょう。
- 2歳ごろになると走ったり、身体を動かしたりすることがとても好きになります。危険のない場所でどンドン自由にあそばせましょう。手をつないで親子で楽しく外出しましょう。また、クレヨンでなぐり書きをしたり、積み木やブロックで遊んだりするようになります。たくさん一緒に遊びましょう。
- 3歳ごろになると、友達と遊ぶ機会をつくることも大切です。公園などに連れていき、友達と一緒に遊ぶ機会をつくってあげましょう。
- テレビやビデオの見せすぎに注意しましょう。特に2歳以下の子どもには、言葉の遅れの原因となりやすいので、長時間見せないようにしましょう。

4歳～6歳ごろの子どもとの遊びの例

- 「ごっこ遊び」を楽しむようになります。ごっこ遊びを見守るとともに、ごっこ遊びのきっかけを作ってあげましょう。
- 運動面の発達は大きいものがあります。親子で外に出て、思い切り遊んでみましょう。子どもの自信につながります。
- たくさん話をするようになります。忙しくても、子どもと遊びながら話を聞いてあげましょう。このような親子のコミュニケーションは、自分が大切にされているという思いをはぐくみ、子どもの健全な発達につながります。
- 絵本や物語を読み聞かせてあげましょう。そうすることによって、ことばを話す力がはぐくまれるだけでなく、人の話を聞く力がつきます。また想像力がつき、人の心がわかる思いやりのある子どもに育ちます。
- テレビやビデオの見せすぎに注意しましょう。



4 基本的生活習慣をしつける……実践例④

(なぜ?) なぜ、基本的生活習慣をしつけることが大切なのでしょう。

(それは) 正しい生活習慣が子どもの心身の健康を守り、社会性をはぐくみます。

食事の習慣、睡眠の習慣、排せつの習慣、衣服の着脱の習慣、清潔の習慣などの基本的生活習慣は、生きる基本です。基本的生活習慣が身につくことは、子どもの自立のもとになります。また、正しい生活習慣のしつけは、子どもの心身の健康を守ることもなります。

これができていないと、次のような問題につながる場合があります。

- バランスの取れた栄養が与えられないことに伴う体調・発育不良
- 睡眠不足から起こる体調・発育不良
- トイレの失敗による集団生活への不適応
- 着替えの自立の遅れ
- 虫歯の発生

朝ごはん抜きなど不規則な食習慣の子どもは

例えば朝ごはんを食べないなど、不規則な食習慣の子どもは、脳に必要な栄養が送られないなどの理由から、精神的な落ち着きを失い、いわゆるキレる子どもになる心配もあります。暴力行為などの問題行動を起こした子どもの約7割は、朝ごはんを食べていませんでした。(平成10年総務庁調査)

また子ども一人、または子どもだけの食事が日常化してしまうと、正しい食習慣が身につかず、子どもの精神面でも問題です。

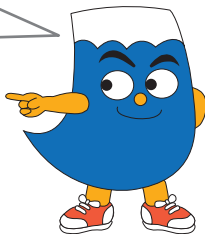
(どのように) どのように基本的生活習慣をしついたらよいのでしょうか。

(それは) あせらずじっくりと、繰り返してしつけましょう。

基本的生活習慣は、やりたくないけれどもやっているうちに、それをやらないと落ち着かなくなり、習慣化していくようになるといわれています。あせらず、じっくりと繰り返してしつけることが大切です。

- 夫婦が相談し、一貫性のある指導を続けましょう。例えば母親が子どもにしつけている時、父親も「お母さんの言うとおりでよ」と、歩調をそろえてしつけましょう。歩調をそろえるとは、親の考え方や気持ちを共通に持ち、協力して子どもにかかわっていくことです。
- 家族そろって環境に気がついた生活を心がけましょう。
- 大切な正しい食習慣が身につけられるよう、家族そろって話しながら楽しく食事することは、家族のコミュニケーションを深めるためにも大切です。

まずは、家族そろっての食事を大切にしましょう。子どもは、食卓の会話で育ちます。



0歳～3歳ごろの基本的生活習慣のしつけ方の例

- しつけは体罰ではありません。特に乳児を揺さぶることは絶対にやめましょう。
- 離乳食を与えるころからは、そろそろ正しい食習慣のしつけのことを考え始めましょう。
- スプーンを使って食べることが上手になってきます。こぼしても汚しても、自分で食べさせましょう。
- ゆっくりよくかんで食べる習慣をつくりましょう。かむことによってあごの骨も発達し、永久歯の歯並びもよくなり、虫歯の予防にもなります。また、脳を活性化することにもつながります。
- 一家そろって食べる食事の楽しさを、味わうように心がけてみましょう。毎日でなくても、家族そろった楽しい食事と話し合いの場を作ることは、親子のコミュニケーションを作るためにもとても大切なことです。
- 乳歯が生えそろってきて、虫歯が出来やすくなります。食後の歯の清潔に注意しましょう。様子をみながら歯みがきの練習を始めましょう。
- 歯みがきや手洗いの習慣も、親のまねをしながら次第に上手になるよう導きましょう。
- おもつをとる練習は、排せつのサインを見ながら始めましょう。
- 3歳ごろになると、衣服の着替えなど、なんでも一人でやりたがり、がんばるようになります。あまり手を出さないで、自分でやらせ、失敗してからもしからないようにしましょう。
- 2歳以下の子どもには、言葉の遅れの原因となりやすいので、テレビやビデオを長時間見せないようにしましょう。

4歳から6歳ごろの基本的生活習慣のしつけ方の例

自分のことは自分でやりたがる時期です。上手に出来なくても優しく励ましながら続けてやらせてあげましょう。

- 栄養のバランスのとれた食事を心がけ、できるだけ家族そろっての食事を習慣づけましょう。
- 食事やおやつの時間をきちんと決め、家族一緒に楽しく食べるようにしましょう。
- 歯みがきはそろそろ習慣になってきてよいころです。励ましたり、ほめたりして、自分からできるようにしむけましょう。
- おしっこも一人で上手にできるころですので、きちんとしつけましょう。
- うんちの始末が自分でできるようになってきています。少しずつ、手伝いながら練習をさせてみましょう。
- 一人で衣服の着脱をするよう励ましましょう。時間がかかっても根気よく励まして、自分でさせることが大切です。
- 遊んだ後の片づけを、はじめは親と一緒にいき、自分だけでもできる習慣をつけるように励ましましょう。
- 自然や物を大切にすることをしつけましょう。
- 食事中はなるべくテレビを消しましょう。



小学生のころからの基本的生活習慣のしつけ方の例

☆生活時間を規則正しくする。

- 親自身が早寝早起きの手本を示すなどして、子どもが規則正しい生活時間のリズムを身につけられるようにしましょう。
- 小学校の高学年になると、睡眠時間が不規則になりがちです。睡眠不足は病気への抵抗力を弱め、朝起きられないので朝ごはんが食べられないなどの健康面や、遅刻をするなど学校生活・社会生活面での問題が生じることがありますのできちんとしつけましょう。
- テレビやゲームなどは、時間を区切りましょう。

☆身なりを整える。

- 低学年のころは、衣服の着脱がきちんとできるよう教えましょう。
- 高学年のころになったら、時と場にふさわしい服装や身なりをすることは、礼儀の一つであることを教えましょう。



☆物の整理整頓や後始末をする。

- 物を大切にすることを教えましょう。
- 遊んだ後の片づけを、始めは親も一緒に行い、徐々に自分だけでもできるように教えましょう。
- 整理整頓や後始末について、子どもと約束事を作り、守らせましょう。

☆家庭学習を習慣づけるためにサポートする。

- 勉強は習慣化してくると、新しいことを覚えたり、考えをまとめたりして、楽しくやれるようになるものです。家庭での学習習慣づくりのために親も協力しましょう。
- 勉強は、将来社会の中でどの分野に進もうと必要になる、基礎・基本を身につけるためにするものだと教えましょう（どの分野に進もうと、自分の好きなことや得意なことに向かって自分の個性や能力を発揮するためには、読み書きや計算の能力などの学力が必要です）。

◎正しい食習慣を身につける

- 正しい食習慣の大切さを子どもに話して聞かせましょう。
- 子ども一人または子どもだけの食事が日常化してしまうと、正しい食習慣が身につきません。朝ごはんは家族そろって食べる、夕食も一緒に食事をする曜日を定めるなど、できる限り家族そろっての食事に心がけましょう。
- 子どもの脳と心を守る食生活のポイントを守りましょう。

子どもの脳と心を守る食生活の7つのポイント

- ① 家族そろって朝ごはんを食べましたか？
- ② 主食(ごはん、パン、めんなど)を食べましたか？
- ③ タンパク質(牛乳、魚、卵、大豆、豆腐、肉など)は？
- ④ 食物繊維(野菜、果物、イモなど)を食べましたか？
- ⑤ ミネラル(海草、小魚、貝など)も？
- ⑥ 主食3:野菜2:魚・肉1の割合で？
- ⑦ 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？

ゆっくりよくかんで食べることや歯みがきも習慣にしましょう。

かむことの8つのいいこと

- (ひ) 肥満を防ぐ
- (み) 味覚の発達(食品の味が分かるようになる)
- (こ) 言葉の発音はつきり
- (の) 脳の発達、意欲の育成
- (は) 歯の病気の予防
- (が) がんばり強い子になる
- (いー) 胃腸快調
- (ぜ) 全力投球できる

