



外あそびが与えてくれる贈り物

外あそび心の収支表
「まだ帰りたくない!」
そんな時の大作戦

流されない育児のためのワンテーマ情報誌

コノコトでは時代は変わっても決して変わることはない、「子育てに必要なこと」を伝えていきます。



NPO法人 子どもと文化のひろば
ふれいおん・とかち

〒080-2470 帯広市西20条南5丁目18-2
Tel & Fax 0155-36-0560
http://www.play-on-tokachi.net
e-mail: info@play-on-tokachi.net
コノコト Vol.1 2018.4.15



いろんなママの思いをまとめました

外あそび心の収支表

次々と直面するハードルを乗り越え、無事外あそびを楽しむことができるのか?!



「外あそびモンスター襲来!」



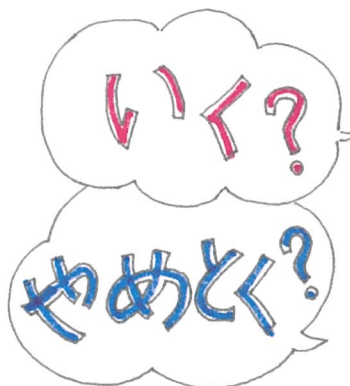
収入の部

- 家にずっといるのも気がめいる。外はきもちがいい。
- 太陽の下でキラキラ輝くわが子を見るのが好き。
- たっぷり遊んで疲れてお昼寝...の流れもスムーズ。
- 公園なんかで同じくらいの親子連れと出会うと楽しい。



支出の部

- 着替えとかタオルとか、万が一に備えた用意が大変!
- 終えていない家事が気になる。
- かわいい服を汚されてぶっちゃけストレス。おおらかな気持ちになれない。
- 歩くようになってもまだまだ抱っこ。重くて疲れる。



外あそびをためらっているママへ
時間的にも体力的にも余裕がないママの外あそび心の収支表。マイナス決算になりがちママも多いのでは?でも幼少期の体験が人間形成を左右すると言われています。子どもの人生にとって大切な財産になる、そのための投資だと考えて積極的に外に出かけてみませんか?

外あそびが与えてくれる贈り物

五感を育てる

「五感」とは「見る」「聞く」「嗅ぐ」「触れる」「味わう」を総合した力です。

外に出ると、葉っぱや土、空などの様々な色彩。風が吹けば木々の葉が揺れる音、遠くからは犬の鳴き声や車の走る音。肌には優しい風や冷たい風が絶えず触れ、言葉では表現し難いような春のにおい、夏のおいも感じられるでしょう。

このように、室内では決して得られない五感への刺激が、一歩外に出るだけで無限に広がっています。一日として同じ日はなく、不規則で変化に富んだ外の世界が、五感をフルに刺激してくれます。

あまり知られてはいませんが、この五感と密接に関係しているのが「脳の発達」。五感を刺激するたびに脳の神経細胞が繋がれていき、その繋がりがより多くより複雑になるほど、高い能力を備えた脳に育つことが分かっています。その神経細胞が爆発的に増

えるのが3歳まで。その頃ま

では脳の80%が完成してしまふというのですから、乳幼児期の過ごし方がいかに大切か気付かされます。

ちなみに、刺激とはいってもスマホやテレビが与える刺激は、発達中の脳には悪影響にもなるそうなので使い方は気を付けたいですね。

身体づくり

小さな子どもにとって、外の世界は環境の整った家の中と比べ、全身を使うアスレチックのようなもの。何気ない草の上やデコボコの土の上を歩くだけで、バランス感覚や身体能力が自然と身につきます。

特別な運動や習い事をする必要は無く、外あそびで多種多様な動きを体験することで、やがて小学校でも必要になる筋力・体力が自然に備わっていきます。

まずはお散歩から

近くに公園がなくても、お買い物やごみ捨てのついでにちよつと遠回りして近所をお

散歩というのも、乳幼児期には十分な外あそびになります。

目的地は気にしないで、途中で何かを見つけては立ち止まったりしゃがみ込んだりする子どものペースで良いのです。先を急ぎたい気持ちもあるかもしれないが、お散歩や外あそびの目的は、こんな道草やより道の中に隠れていることを忘れないでください。

さあ、雪も解け春がやってきました。あなたもさつそくお子さんと一緒にお外に出かけてみませんか。



まだ帰りたくない! そんな時の大作戦

外あそびあるある「行ったはいいが帰れない」そんなピンチを救うあの手この手をご紹介します。

作戦 その1

「〇〇と〇〇 どちらにする？」

「帰るよ」と一方的に従わせるよりも、帰り道や、最後にするあそびを子どもに選ばせてあげることで上手にいくことも。魅力的な選択肢を考えるのもママの知恵の見せ所!

作戦 その2

「帰りの汽車が 出発するよ～」

ビニールひもなどを輪にした手作り汽車に乗せちゃって帰る作戦。乗り物が好きな子どもには特に威力を発揮するようです。ただし交通状況(と世間の目?)には十分気を付けてください。

作戦 その3

帰って おやつにしよう!

おやつ時間を逆算してスケジュールを組んでみては? 気持ちを切り替えるのにおやつを利用するのもアリだと思いますよ。

マンネリ 解消に

外あそびのプラスワン

いつもの外あそびに少し変化がほしいとき、例えば毛糸でこんなことも。他にもビニール袋やプリンカップなどもかなり遊べます!

