

2018年 8月 子育てワンポイント

テーマ「遊びは心の栄養」

子どもの成長や発達にとって、遊びはとても大切です。子どもにとって遊びとは、想像力と創造力を働かせ、身体を思いっきり使い、他者とのコミュニケーションを取ることによって、心と身体の発達を促すことができる大切なものです。つまり遊びは生きる力そのものとも言えます。

（乳幼児期）

乳幼児期の赤ちゃんは、大人が話しかけたり、たくさん触れ合って遊んであげることによって、周りのものに興味を持ち始めたり、好奇心が広がっていきます。

また、見る・聞く・触るなどの感覚が養われていく時期です。音や触感の異なるおもちゃに触れさせるなど、五感をたくさん刺激してあげるとよいでしょう。



（幼児期）

幼児期になると少しずつ友達との関わりが見られるようになります。幼児期は友達と仲良く遊ぶだけでなく、けんかや葛藤を経験できる貴重な時期です。

子どもは、夢中になって遊ぶ中で遊ぶ中で、友達とのトラブルや葛藤を体験し、挫折感や成功感などを味わいます。また、けんかを通して自分の主張をぶつけ合い、互いの気持ちに折り合いをつけ、仲直りをすることを学び、社会性を身につけていくのです。

幼児期のけんかは、子どもが成長する上でとても大切な要素であるので、危険のない限りは、むやみに大人が裁いたりせず、見守るようにしましょう。



遊びは、身体的な発達だけでなく、想像力、忍耐力、ルールを守る力など、様々な能力を遊びの中で獲得していきます。

子どもが“やりたいこと”は“好きなこと”。大人はぜひ、子どもの好きなことに付き合ってあげて欲しいと思います。心を開放させ、思いのままに遊ぶ経験が、未来の心の基礎となっていくでしょう。