

大人も子どもも、ストレスをためていませんか？子どもは、寝付く時間が遅くなったり、兄弟げんかが増えたりしていませんか。

ソーシャルディスタンスが必要とされ、外で人と触れ合う機会が減っている今だからこそ、お家でお子さんとの密を楽しみませんか？

我が子のお気に入りだったふれあい遊びをご紹介します。

■親子ペンギン（親の足の甲に子どもが乗って、親子でイチ・ニ・・・息を合わせて歩く）

■お馬さんごっこ（親が馬で子が乗り手。ときどき暴れ馬や道草を入れると楽しい）

■飛行機（親は寝ころび膝に子どもを載せて、子どもが両手を広げて飛行機になる。高低を変えてちょっとスリルを追加。親はかなり腹筋に効きます）

■「落ちろ〜」（ソファーに寝転がっている親を転がしてソファーから落とす）

ちょっと演技やストーリーを加えると楽しく盛り上がります。子どもは、気に入った遊びは繰り返し求めてくるので、親も相当運動になります。

しかし、親の幼少期の記憶だけではすぐにネタがつかせてしまいます。NHK「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さんとして知られる佐藤弘道さんの著書『親子で体遊び』（世界文化社）には、畳一畳ほどのスペースでできる親子体操が紹介されています。

ほんの一例ですが、「ロッククライミング」（子どもを抱っこ→おんぶ→抱っこ親の体を一周する）などは、補助する大人も力とコツが必要です。幼児とどう遊んだらよいか迷っているお父さんもいるので、パワーの必要な遊びをお父さんに挑戦してもらおうと、父子のふれあいのきっかけにもなりますね。



博士課程を修了し世界初の「親子体操博士」となった弘道お兄さんは、「子どもたちは『あそび』を通じて、体を動かすことが好きになり、運動習慣を身につけ、親は育児ストレス度や抑うつ度が軽減され、睡眠の質が上がり、生活習慣病の予防にもなる。」さらに、「抱っこやおんぶで感じる子どもの重さは、幸せの重さです。乳幼児の時期は、一瞬で過ぎてしまいます。今は貴重な時間の真っ最中です」と育児中のパパ、ママにエールを送っています。（毎日新聞 令和2年4月30日号参考）

あっという間の貴重な時期をぜひ親子で密着して親密に楽しんでくださいね。【Y】

☆メルマガへのご感想、登録・アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★