家庭で いっしょに 楽しく

子どもの生活の ちからをはぐくもう

子どもが小さなころに身につけたことは、生涯にわたってずっと生き続けます。そこに家庭での教育やしつけの大切さがあります。家庭でも、子どもの成長につながる様々な体験を親子でやってみましょう。

子どもの発達の鍵となる身体意識をはぐくむ

監修者
富山大学人間発達科学部　准教授
阿部 美穂子先生

子どもの発達は、人や周囲の環境と「見る、聞く、触れる、揺れる」などの多様な感覚を使って、直接かかわることで育まれていきます。これらを繰り返すことで、からだ(元気な体と運動の力)―あたま(考えたり、覚えたりする力)―こころ(感情や人とかかわる力)が総合的に発達していきます。

この発達の鍵が「身体意識」―頭の中にある自分のからだの動きのイメージ―です。例えば、子どもが両手両足を使ったいろいろな運動を体験するうちに、頭の中でからだの利き側とそうでない側を区別するイメージができあがります。すると、自分のからだや回りの空間の左右がわかるようになります。これにより動きが器用になるだけでなく、左から右に線を引いたり、文字をうまく読んだり書いたりするための基礎が身につきます。また、スムーズに着替えたり、からだの見えないところをきちんと洗ったりできるようになるなど、勉強や生活の力を支えています。

この身体意識を獲得するには、自ら興味を持って「見て、聞いて、考え、判断して動く」運動経験が必要です。家庭での手伝いや身の回りのことなど、生活の中での様々な動きに十分取り組めた達成感や満足感は、子どもの自尊心を高めます。それが子どものさらなるチャレンジを生み出し、発達全体を促進していきます。

着る

洗濯物を干す・たたむ

干すときは、洗濯かごから洗濯物を手渡ししてもらう、取り込むときは、洗濯バサミからとった洗濯物を渡し、洗濯かごに入れてもらう、たたむときはハンカチやタオルを繰り返し折るなど、簡単なことから楽しみながらやってみましょう。

ボタンをとめる・はずす

はじめは、大きめのボタンがついている衣服で練習してみます。子どもと対面で向き合って、お互いにボタンをとめたり、はずしたりして遊び感覚で行ってみましょう。また、子どもの目や表情等を見て、コミュニケーションをとるようにしましょう。

ひもを結ぶ

ひもをしばったり、穴に通したりするなど、ひもに慣れるための遊びから始めてみます。お母さんのエプロンのひもを結ぶなど、日常生活の中で繰り返し行うとよいでしょう。

やってみよう! 体験のヒント

タオルは端と端をあわせてたたもう

毎日繰り返すとだんだん上手に

園や学校のうわばきをきれいにしてみよう

大切なのは興味・意欲・探究心

高岡市立戸出保育園
園長
鎌谷桂子先生

幼児期の好奇心や探究心は自立の第一歩です。自分で着る服を選んだり、洗濯物に興味を持ったりなど、子どもが「やってみたい」と思った時がチャンスです。親が手助けをしながら経験を積み重ねることで、主体的に活動ができるようになる力が養われます。

高岡市立戸出保育園

年齢に応じた生活技能を育てる

子どもの発達段階に応じた生活習慣が身に付くよう、0～1歳児では基礎段階として「ひっぱる」「はさむ」「回す」など、指先の発達を促す遊びを大切にしています。2歳児ではパジャマの着脱や片付け、3歳児からは食器を運ぶ、脱いだものをハンガーにかけるなど、身の回りのことは自分でできるよう毎日の生活の中で指導しています。

指先を使ってひっぱり遊び

手作りおもちゃでボタンをとめる練習

使った雑巾はかけて、洗濯ばさみでとめる

住む

歯を正しく磨く

歯磨きは虫歯予防やエチケットであることを意識できるように、折に触れて伝えましょう。いきなり歯ブラシを使うと抵抗感をもつ場合もあるので、ガーゼ磨きなどから徐々に慣れるようにしてもよいでしょう。普段から子どもとのスキンシップに心がけると、仕上げ磨きも楽しい時間になると思います。

生活力は生きる力の礎

富山国際大学
子ども育成学部
准教授
開 仁志先生

乳幼児期は、まず生活力を身につけることが大切です。身近な大人との信頼関係が基になり、自分のことを自分でしようという意欲が生まれてきます。その意欲を大切にしながら大人が適切に関わることで、主体的に人と関わる生きる力の基礎が培われていくのです。

やってみよう! 体験のヒント

仕上げ磨きはしっかりと

鉛筆を正しく持つ

鉛筆を正しくもつためには、まず正しい姿勢が大切です。1日1回でも正しい姿勢をするように声をかけられるとよいでしょう。筆圧が弱い場合は、6Bのやわらかい鉛筆から始めたり、色鉛筆やクレヨンでぬり絵をしたりすることで、楽しみながら指先を使う経験が多くなるようにするとよいでしょう。

雑巾を絞る

まず、大人が雑巾を絞って拭き掃除をしている姿を見せることがスタートです。ピカピカにきれいになって気持ち良いことを伝えると、子どももやってみたいという意欲がわきます。やる気が出たところで、正しい絞り方を伝えます。水が出なくなるまで絞ることは初めは難しいでしょう。子どもの力でできるところまで絞った後、大人が仕上げ絞りをしてみせると子どもは、意識をするようになっていきます。

自分で絞った雑巾で拭いてみよう

富山市立大沢野幼稚園

自分でできる喜びを感じる

毎日の園生活の中で、遊びを通して基本的生活習慣や、社会的習慣が身につくことを目標としています。自分たちの生活の場をきれいにするため、それぞれの学年なりに、保育室や玄関の掃除など、力を合わせてしています。掃除をしたり、歯を磨いたり、顔をきちんと洗ったりすることの「気持ちよさ」がわかることで、生活習慣が身についていきます。

(園長 高見泰子先生)

掃除はクラスみんなで役割分担

自分たちの保育室の掃き掃除

手に合ったサイズの雑巾を使って絞る

食べる

箸を正しく持つ

間違った箸の持ち方は、なかなか直せないものです。最初から根気よく持ち方を教えましょう。小学校の給食は箸を使います。家庭で、小さく切ったスポンジや小豆を箸でお皿に移しかえるなど、遊びの中で楽しく練習しましょう。

包丁を使う

包丁は食材の上に乗せるだけではなく、引く動作で切れることを伝えます。子ども用包丁などを使い、野菜の輪切りや乱切りに挑戦してみましょう。

おにぎりを作る

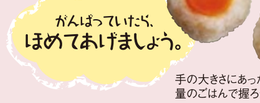
まず、しっかり手を洗ってから握ることを伝えましょう。ハートや星型に切った野菜をおにぎりに乗せたり、海苔やゴマで顔の形にしたりなど、大きさやごはんのにぎり具合を手で感じながら、親子で楽しんで作ってみましょう。

やってみよう! 体験のヒント

小豆を使って遊び感覚で練習してみよう

左手は猫の手のように丸くしよう

手の大きさにあった量のごはんで握ろう



お手伝いで段取り力をアップ

富山県栄養教諭・学校栄養職員研究会
会長
平田ふさ子先生

幼児期から料理や片付けなどの手伝いをすることで、勉強や物事を段取りよく進める力や自立心が養われます。上手にできる、できないに関わらず、親子で台所に立つ機会を作ってみましょう。上手くできるようになってくるとそれが自信や意欲につながります。

南砺市立福野小学校

食生活の指導から

小学1年生、2年生を対象に、学級活動で箸の持ち方指導を行っています。練習用に製作したビデオを見ながら、正しい箸の持ち方のこつを、童謡「お馬」の歌の替え歌に合わせて楽しみながら学びます。高学年では、「和食作法会食」として、魚の食べ方や料理の並べ方など正しい和食のマナーを身につける活動を行っています。

「お馬」の替え歌のビデオをみながら繰り返し練習

その日の給食の材料になる栄養指導

5年生を対象とした和食作法会食