

子どもとの余暇の過ごし方



「この頃、家で過ごす時間が増えたけど、子どもが家で楽しめる遊びが少ない…」

「子どもが、新しい楽しみを見つけたり、リラックスできたりする時間が増えたらいいな…」

コロナ禍で、そんな悩みを抱えているご家族は増えたのではないのでしょうか。お子さんとの余暇の過ごし方について振り返ってみてはいかがでしょうか。

余暇とは、園や学校、仕事以外などの自由に過ごせる時間のことです。日常生活の中に、バランスよく余暇活動の時間を取り入れることは、子どもにとっても大人にとっても、日々の活力源となります。

子どもが自ら参加でき、楽しめる、子どもの生活を豊かにできる時間

を探してみましょう！

「余暇」の役割

“こころ”をホッと落ち着かせ、“からだ”の疲れをとる働き

好きなことを楽しむ



リラックスする



遊びを通して、社会や友達とつながる働き

遊びのなかで興味や
関心の幅を広げる



遊び相手に合わせる
相手を真似て学ぶ



ルールを守り
友達と遊ぶ



子どもの興味を広げよう

子どもの中には、自由な時間に何をしたいのかわからない、興味を持てる活動が少ないといった子どももいるかもしれません。そんな時には、現在子どもが関心を持っているものをヒントに、新しい活動に繋げてみてはいかがでしょうか。

たとえば…

・走ることが好き

・身体を動かすことが好き



・散歩に行く

・混雑を避けた時間に公園で身体を動かす

・ラジオ体操をする



・絵本を読むことが好き

・お絵描きなどの製作が好き



・お話づくりをして漫画を描いてみる

・身の回りのものを使って工作する

・密を避けて自然スケッチに出かける



・植物や動物が好き



・植物を育てる

・混雑を避けた時間に公園で虫取りをする

・図鑑で調べる



子どもが“楽しい”と感じられる経験を積んでいき、「もっとやりたい」と思える気持ちを増やしていきましょう。子どものうちから楽しめる活動を見つけておくことで、大人になってからも、休日に余暇活動を通してリフレッシュや気分転換をしやすくなります。

楽しめる遊びや活動が見つかったら、“好きなことリスト”に追加していき、休日の自由な時間ができた時に、子どもがリストから選べるようにしておくのも良いでしょう。

あらかじめリストアップしておくことで、子どもが、今楽しみたいこと”を探しやすくなると思われます。

遊びの時には、絵本や粘土、風船など、子どもが好きなおもちゃを目につきやすい場所に出して置いておくのもポイントです。



親子でできるお家での余暇活動のアイデア紹介

身体をほぐす親子ストレッチ



部屋の明かりを消して小さな明かりを楽しむ
(テレビの時間が長い場合におすすめ)



低年齢の子ども向けの
親子でできるトランプ遊び

『絵合わせゲーム』

- ・絵合わせゲームは、めくったカードを覚えておく必要があるため、集中する力や記憶力を高める練習ができます。

ポイント

- ・子どもの年齢に合わせて、カードの枚数を減らすなど調整しておくことで、子どもにとっても覚えやすく、楽しく遊べます。

『七並べ』

- ・七並べは、マークの違いを見比べる力や、数の並びを理解する力を伸ばすことができます。

ポイント

- ・最初は、ハートとクローバーといったように色違いの2種類のカードに限定して始めると、まだマークに慣れない子どもにとっても楽しみやすいです。



子どもが小さい場合は、大人とチームになり、一緒に挑戦してみましょう。楽しく参加しながら、子どもは少しずつルールを覚えていきます。それぞれのペースで取り入れてみましょう。

また、親子でゲームをしながら、「やったね!」、「おいしいね。。」など、お互いに“あったかい言葉”をかけるようにするといいでしょう。親子遊びのなかで、子どものコミュニケーション力を伸ばす練習もできるでしょう。

普段の生活で、知らず知らずに心や身体が疲れてしまっている子どもにとっては、リラックスする時間を意識して取ることも大切です。寝る前の10分間など、隙間の時間を見つけて親子で試してみるのはいかがでしょうか。

