

子育て応援コラム

豊かな「遊び」が育てる力

子供にとって「遊び」は生活する上で、なくてはならないものですね。ねんねの時期の赤ちゃんから「遊び」を通して、心も身体も成長しています。

では、この「遊び」の中で育つ力は、具体的にどのようなものがあるのでしょうか？主に、以下の5つがあると言われています。

- ①元気な身体をつくる
- ②器用に動かせる手をつくる
- ③見る力、聞く力、話す力を育てる
- ④心が育ち、知力が向上する
- ⑤人と気持ちを分かち合う力が育つ

例えば、赤ちゃんは「いないないないばあ」が大好きです。まだねんねの時期は、お顔が見える、見えないの変化に惹きつけられるので、これらは見る力を育て、さらに驚きや喜びといった感情を豊かにします。

また、お座りやはいはいができる頃になると、お家の棚や大人のバッグから物を出したり、それをお口に入れようとしてしまったり…。いたずらのように感じられる行動が増えてきますが、これらは身体を使って、まわりの世界を探索できるようになってきた証です。

さらに、お子さんが好むものを使って、大人と一緒に“入れる、出す、丸める、ちぎる”などの体験をすることで、手先の操作性が育ち、好奇心が満たされていきます。

そして、1歳を過ぎる頃には、追いかけっこやかくれんぼなどの相手の動きを期待して待つ遊びがより楽しくなります。これらは人を意識する力を育てますし、笑い合いながら楽しさを共有することは大切なコミュニケーションの土台を作ります。

近年は、スマホで動画等をお子さんに見せていらっしゃる方も多いと思います。人と関わり合う「遊び」には、たくさんの大切な意味があります。デジタルを生活にうまく取り入れながらも、一緒に楽しく遊ぶことを心掛けられるとよいですね。

子ども家庭部こども家庭センター 母子保健・相談係
渡邊 梨紗子

——参考文献——
『ことばとこころが育つ はじめて出会う 育児の百科』
汐見稔幸他

こども家庭センターが毎月発行している「羽っぴーカレンダー」では、お子さんの月齢・年齢に合わせて親子で遊べるイベントを紹介しています。ぜひ活用ください♪

こちらの二次元コードからご覧ください⇒

