

こころとからだを育む秘訣とは!?

～子どもの豊かな育ちを願って～



子どもの育ちの「順序やバランス」

抱っこしたり甘えさせたりして、安心感の中で自分が大切にされている気持ち(自己肯定感)を感じ取り、3歳頃までに、基本的な生活習慣や他者との関わり方を身につけていきます

言葉や数などを覚えたり、遊びを通して他者との関わりや動きが活発になります

様々な経験や人とのつながりや、考えたり判断をしたり、複雑な動きをするなど、高度な力を身につけます

好奇心

協調性

社会性

信頼感

自立

積極性



0歳

1歳

3歳

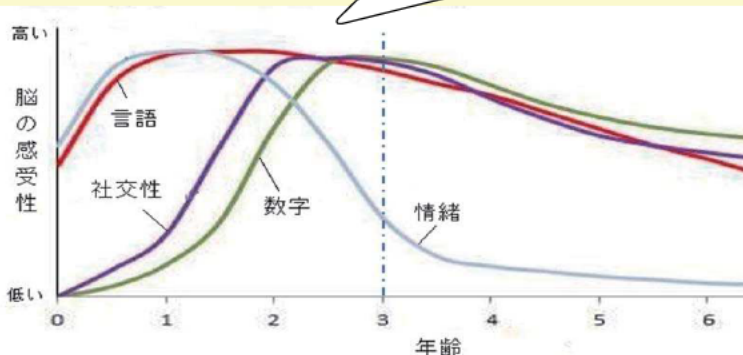
6歳

10歳

「寝る、食べる、遊ぶ」などは、「こころ」と「からだ」の土台を築く上でとても大切です

「遊ぶ」「ふれあい」「経験」の中で刺激を受け、感性やからだの様々な機能が発達します

脳は0～3歳時に大きく成長します



Source: Graph developed by Council for Early Child Development (ref: Nash, 1997; Early Years Study, 1999; Shonkoff, 2000.)

木は強い根や幹を育てれば、大きくなっても倒れず、花や実を实らせます。子どもも、寝る、食べる、遊ぶことを通し「こころ」や「からだ」の「土台」をつくれます。

子どもの育ちに大切なのは「寝る、食べる、遊ぶ」

生活リズムに大切な睡眠

人の成長に大切なホルモンの分泌には、生活リズムが関係します。特に大切なのが、早寝早起きと十分な睡眠時間。

小学生なら1日9時間の睡眠を！
夜10時には熟睡できていること。

睡眠不足や不規則な生活リズムが続くとイライラ、だるい、集中できない



目が朝の光を感じるとセロトニン(脳内物質)が分泌され、脳と体を目覚めさせ、こころのバランスを整えます。昼間に体を動かしてセロトニンが多く分泌されると、夜にはメラトニン(脳内物質)がたっぷり分泌され、ぐっすりとお眠ることができます。

朝ごはんは大切なエネルギー！

朝起きたときは体も脳もエネルギーが不足した状態です。よく噛んで食べることで体と脳がめざまめます。

家族と一緒に食べると、話も弾みし、一日の活動のエネルギーに！



ホップ！ (主食)



ごはんにふりかけやつくだにをのせて

ステップ！ (主食+1品)



プラスする1品の例
みそ汁、納豆、卵焼きなど

ジャンプ！ (主食+2品)



プラスするもう1品の例
くだものやヨーグルトなど

脳のエネルギーはブドウ糖！
(ご飯やパンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素)

しっかり遊ぼう！

子どもは遊びを通して知識を得て創造性を発揮し、運動機能を高めるとともに、他者との関わりの中で、コミュニケーションや社会性などを学びます。



かくれんぼ 鬼ごっこ



規則正しい生活リズムのためにも、昼間は思いっきり体を動かして遊ぶことが大事！

◎ ポイント ◎

生活習慣づくりは子どもだけでなく、大人にとっても大切。

「大人が変われば、
子どもも変わる。」

生活習慣チェックシートの活用も効果的

子どもとの関わりも大切

◎ 日常の何気ない会話やふれあいなどの関わりが心の育みにつながります
できることから、はじめてみよう！

(取組例)



「太陽のリズムに合わせてみよう」

朝起きたらカーテンを開け、
太陽の光を浴びよう。

「会話をしよう！まずはあいさつから」

大きな声で「おはよう」「いただきます」
何気ない言葉かけや会話って大事！

どうしたらいい？



「生活リズムを振り返ってみよう」

大人も子どもも、
昨日は何時に起きた？ 寝た？

「子どもとコミュニケーションを」

絵本の読み聞かせ、外遊び、
お風呂 etc



子どもの力をさらに伸ばすために…

外遊びや自然体験から学ぶこと

子どもが外で遊ぶ機会が減ってきている今、体を動かす楽しさを積極的に子どもに伝えていくことも大切です。



自然とふれ合う体験は、豊かな感受性を育むとともに、自然を大事にする心や助け合うことの大切さを学ぶことにつながります。また、子どもの頃の自然体験が豊富なほど、自己肯定感が高いという関係も明らかになっています。

(国立青少年教育振興機構調査)

三重県には、海、山、川、あちこちに自然があふれています。子どもと自然の中で遊んでみませんか。

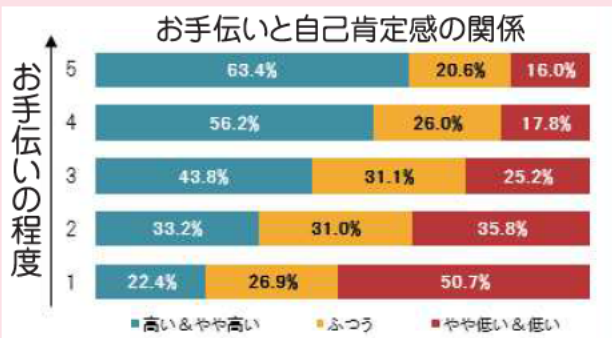


お手伝いも大事です！

お手伝いも子どもにとっては、大事な体験の一つ。まずは、子どもができることから始め、やりがいや達成感が感じられるよう、うまく導いてあげましょう。

ありがとう

「(洗濯をたたんで)服屋さんごっこだ」
「草抜き競争するぞ！」など、遊びながら無理せず子どもと楽しんでみては？うまくできたら、ほめることも忘れずに。



男性の育児参画を！

子どもの生活習慣づくりや自然体験には、男性の役割も重要です。

絵本の読み聞かせ、料理、外遊び…100人いれば、100通りの関わり方があります。”今しかできない”子育てを楽しんでみませんか？



関わり方のヒントが満載！

みえの育児男子ハンドブック

検索

子どもはこうした家庭での関わり等を通して、生き抜いていく力を育み、人生を豊かに輝かせていきます。



自己肯定感

豊かな情操

自律心

思いやり

生き抜いていく力

意欲

規範意識

やりぬく力

社会性

子どもの声に耳を傾けてみませんか

スマホになりたい



電話やメールだけでなく、SNSやインターネット、ゲームなど、1台で何でもできるスマホは便利なものです。ちょっと空いた時間には、ついついスマホを眺めてしまうという人も多いのではないのでしょうか。

しかし、度が過ぎるスマホの利用は、知らず知らずのうちに大切なコミュニケーションの場を失わせてしまっているかもしれません。

シンガポールのある小学生が書いた「スマホになりたい」という作文は、スマホに夢中になって自分に構ってくれない両親を見て、自分がスマホだったらいいのにと感じる子どもの率直な気持ちが描かれたものです。

この作文は、多くの人々に共感と気づきを呼び、日本でも絵本として出版されました。

(*) のふみ著「ママのスマホになりたい」(WAVE出版・平成27年発行)

自分だけの時間を確保し、スマホを使いながらほっと一息つくことは、もちろん大事なことです。しかし、日々成長しながら変化している子どもの姿は、その時その時だけの貴重なものです。

**少しかスマホのことは忘れて、子どもと向き合う
かけがえのない時間もぜひ大切にしたいですね。**



みえの親スマイルワーク

検索

社会で育む子どもの育ち

子どもは、保護者も周囲の大人も笑顔でいると「とても安心」「いろいろチャレンジできそう」と思うはず。そして、大人の背中を見ていろいろなことを感じているはず。

「自分は大切にされている」という気持ちを持ち、子どもたちがそれぞれの力を発揮し、自分の人生を創っていけるための家庭教育や子育てを社会全体で考えていきたいものですね。



受援力

仕事が忙しかったり、なかなか子どもと関われなかったり、様々な事情があります。

そんな時、身近な人に頼ってみる**受援力**も大切。「誰かの役に立ちたい!」と思っている人が近くにいるはず。

ほんの一言「頼んでもいいかな」など声を出してみませんか?

*受援力…他者に助けを求め、
快くサポートを受け止める力

成田先生からのメッセージ

皆さんは、ご自分のお子さんが、少しでも良く育ててほしいと願いながら、毎日子育てに励んでいらっしゃることでしょ。う。「元気な子に育ててほしい」「賢い子に育ててほしい」「人を思いやれる子に育ててほしい」など、家族が子に願う「良く育つ」の意味にはさまざまあります。でも、実はどれも根っこは同じで、つながっているのです。子どもの良い育ちとは、すなわち「良い脳の育ち」であると言いかえられます。

きちんと太陽のリズムに合わせた生活を行い、毎日家族で言葉を交わしあい、体を動かして遊ぶこと。これらが繰り返される家庭生活こそが、心身共に強靱で、賢く社会に適應できる「良い脳の育ち」を促します。そしてこれはまた親にとっても、子育てがどンドン楽になり楽しくなる秘訣でもあるのです。



発行元: 三重県健康福祉部子ども・家庭局少子化対策課(平成29年)

監修: 成田奈緒子氏(文教大学教育学部特別支援教育専修教授、小児科専門医医学博士)