子育てコラム～親子でやってみよう!～

第３回テーマ：体幹きたえて気持ちの調節？

暑い日々が続き、夏を感じる季節になりました。お子さまと公園などに外出する機会も増えるかと思います。こまめな水分補給を忘れずに安全に過ごしてください。

さて、第３回子育てコラムでは、体幹と感情の関係についてお話したいと思います。「言葉より先に手が出てしまう」「お友だちにケガをさせないか心配」等の悩みはありませんか。元気いっぱいのお子さまに、気持ちのコントロールを教えるのは至難の技。しかし、遊びを通して体幹を安定させ、ゆっくりな動作ができるようになると気持ちも落ち着き、感情的な行動の抑制につながります。私たちが思っている以上に身体の動きと感情の調節は密接に関係しています。今回の子育てコラムでは、気持ちを落ち着かせゆっくりな動作を意識的に取り入れられる遊びのひとつを紹介します。

「コップに水を入れてみよう!」

○用意するもの

・ペットボトル（やかん、ポット、水筒などでも可）
・コップ（紙コップ可）
・水・お茶（冷たいもの）など

○遊び方

ペットボトルに水を入れてコップに注ぐ練習をします。初めは、ペットボトルに入れる水を少なくして無理のないようにしてください。慣れてきたら、水の量を増やしてみましょう。重くなると、腕の筋肉を使って調節する必要があるので体幹につながります。力の調節が難しい場合は、紙コップの内側にペンで目印をつけて、「目印までね」「もう少し」「そーっと」などの言葉かけをすると良いでしょう。小学生のお子さまは、ペットボトルの代わりにやかん、ポット、水筒などを使うと注ぎ方が変わるので、また違った調節が必要になり、効果的です。さらに、コップを複数用意して、すべてのコップに同じだけ水を注ぐなどゲーム感覚で取り組むと楽しめます。

親子で水を注いだコップで乾杯をすると達成感を感じる事ができてモチベーションにつながります。さらに、前回の子育てコラムで紹介したお盆運びと組み合わせて、水を入れたコップを運ぶなど、親子で工夫して遊びを広げてください。

⚠ 注意点

・やけどの危険性があるので、熱湯や熱いお茶は使用しないでください。
・小さなお子さまの場合は、お風呂場や家庭用プールを利用すれば、水をこぼしても安心です。
・５歳児で５００mlのペットボトルが目安です。無理のない範囲で取り組んでください。