

「親子ふれあい体操」のおすすめ

園長 原田健次

今回のテーマは「親子ふれあい体操」について書かせていただきます。

5月にうめ、きく、すみれ組で「親子ふれあい体操」を行いました。ご参加していただいた保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。筋肉痛は出ませんでしたか(笑)。お陰様で楽しい時間を過ごすことができました。子どもにとってお父さんかお母さんを独り占めができ、しっかり甘えることができたのではないかと思います。

親子のスキンシップは基本的信頼・愛着関係を築くことができ、「自分は愛されている」「何かあればいつでも助けてもらえる」といった子どもの自己肯定感を育むことができと言われています。

★親子体操のねらい

①子どもだけではなく親に対するサポート

子育て支援事業では、子どもも親も共に育っていくことで成り立っており、そのためには「両者の相互性を高めるための支援」「親の子育て不安に対する支援」「生活を支えていくための支援」という側面から、状況に応じた援助が必要である¹⁾と述べられています。また、利用者調査からは利用者たちの満足度は、子どもの成長の寄与だけではなく、保護者自身にも内面的・共感的サポートが得られ、心身共にリフレッシュができ、親自身の社会性が向上するようなサポートが必要とされます。

②親子体操は心身ともにリフレッシュ

親子体操は、親と子が一緒にコミュニケーションをとり、ふれあいを通して親子の関係を深めることができる運動です。親子体操を行うことで、同じ子育てをしている保護者同士がコミュニケーションを取ることから、保護者が子育てに対する悩み・不安を分かち合い、育児ストレスを少しでも解消できれば良いでしょう。

親子体操を続けて行っていくことで運動量が増加し、消費カロリーが増大し、体脂肪率が減少した。また、親子のふれあう接触機会の増加が、母子相互の愛着形成を促し、育児ストレスの軽減をもたらしたという研究報告²⁾もあります。汗をかくくらいしっかりと運動をすると、自律神経機能の働きがよくなり、体力向上にもつながります。同時に、動くことでお腹がすいて食事がよく進み、心地よい疲れをもたらすことでぐっすりと眠ることができます。すなわち生活リズムの整調につながります。

③子どもの社会性を身に付ける

子どもは誕生後、母性愛や子の母への愛着行動が基礎となり、安定した母子関係がつけられていきます。母親とのスキンシップはその後の人間関係、社会性を育てることになり、

子どものこころを育てる基本となります。親子体操の時間はお父さんやお母さんを独り占めにできる時間です。その時間はきっと子どもの心の居場所となるでしょう。

また、同年齢の子どもと交流することは、模倣をしたり、あそびの発展、一緒に遊ぶ楽しさを味わったりすることができます。模倣は知的面の向上の第一歩です。親や他の友達の動きをみてまねをしたり、創造したり、工夫をしたりすることは見取り学習にもつながります。しかし、人とかかわって遊ぶということは同時に自分の思い通りにならないことも経験することがあります。友だちとけんかをしたり、泣いたり怒ったり、様々な葛藤を経験する場面が増えてきます。「嫌なこと」「自分のしたいこと」を主張する自己主張も大切に人とかかわることで、「決まりやルールを守る」「自分の使っているものや、役割を人にゆずる」など自分の気持ちを抑える自己を抑制する力が身につきます。

④子どもの力発揮は大人のかかわり方ひとつ

子どもと力比べをする場面では、大人が本気を出せば子どもは勝てるはずがありません。そこで大人は演技よろしく、ほどよく負けてみたり、タオルを使ったキャッチボールではお皿にうまく乗せるように投げ、少しずつ距離を離していくといった子どもの達成感を引き出すかかわりは大人のかかわり方ひとつで決まってきます。親子体操の楽しさは我が子の楽しんでいる笑顔が楽しい時間の基盤になります。

親子ふれあい体操はお互いの肌の温もりや匂いを感じ、子どもの心身の成長を感じるよい機会であり、非認知能力の基盤を育む活動です。どうぞお家でもぜひ「親子ふれあい体操」を行ってみてください。

今月も最後まで読んでいただきありがとうございました。

引用・参考文献

- 1) 厚生労働省:保育所利用児童数の状況(平成 18 年、28 年)
- 2) 溝口絵里加 : 「親子体操実施が母親の育児ストレスにと身体に及ぼす効果」体力・栄養・免疫学雑誌 27(1):35-41 2017