



# こども相談室だより

No. 19

令和元年8月発行

こんにちは。

「こども相談室だより」第19号を発行します。

今回は“親子散歩のすすめ”と

“いつか子どもが大人の手を離れていく日のために”です。



## 親子散歩のすすめ

家にいるとついつい家事に追われ、子どもはテレビやゲームに釘付け・・・

そんな時親子で散歩に出かけてみませんか。散歩をして健康な体と親子の絆を手に入れましょう。

発行元
長野市こども未来部
こども相談室
TEL 026-224-7849
相談専用 224-9746

## 親子散歩の5つの効果

### コミュニケーションの時間になる

散歩は子どもとじっくり会話するまたとない機会です。子どもは自分だけを見つめてくれる時間が大好きで、一生懸命コミュニケーションをとろうとすることでしょう。子どもとの会話の中で、成長を実感することもあるでしょう。

### リフレッシュできる

家事や仕事で煮詰まった頭や気持ちをほぐす効果があります。週末のレジャー計画をしなくても、散歩するだけで気分転換できます。子どもも園や学校で緊張することが多いので、親子で散歩し心を解放しましょう。

### 血行がよくなり、心の安定につながる

私達の脳には心の安定には欠かせないホルモンが分泌されています。毎日適度な運動や歩行、太陽を浴びることで分泌される代表的なものがセロトニンで、欠乏するとイライラする、やる気がでない、血行が悪くなるなど自律神経の働きが悪くなってしまいます。散歩することは心の安定にもつながります。



### 四季に触れ合える

いつもは車で通り過ぎる道をゆっくり歩くことで、四季折々の良さを実感できます。新緑の香り、落ち葉のザクザクした感触、雨上がりの湿った空気の感じ、それらが散歩の思い出としてずっと子どもの記憶に残ると幸せですね。

### 交通ルールを学ぶ

横断歩道や車の行き来がある道を敢えて選び、信号の見方、死角になるスポットなど、親子で確認してみましょう。大人は常に車道側を歩き、段差があったら声をかけるなど、安全面をサポートしていきましょう。

親子で一緒に歩く際に、「手をつないで歩けない」「自分の行きたい所に行ってしまう」など、お困りの経験はないでしょうか。成功体験を積み重ねていく4段階の練習方法をご紹介します。

#### ① 手をつないで歩く

子どもが手を振りほどきそうになっても手を離さず、「一緒だよ」と大人の歩く方向に導きます。「～まではお母さんと一緒に歩くよ」と見通しを持たせ、親子でゴールを共有します。

#### ② 大人の指を握って歩く

大人の人差し指を子どもが握ります。大人は握っていないので、子どもは手を離さないように意識します。違う方向に行きそうになったら、大人がそっと指に力を入れ感覚的に伝えます。

#### ③ 大人に手を触れて歩く

大人の腰あたりに手を触れます。「一緒に」という、目では見えにくいことを分かりやすくするために、手を触れるという形にします。

#### ④ 手を触れずに隣で並んで歩く

手を触れるという感覚はないので、一緒に足を並べて「一緒」を意識付けします。数歩歩いて止まり「一緒！」と確認し感覚的に分かるようにします。

普段の生活の中で大人の働きかけを受け入れる、大人と一緒に取り組むことを通して、大人への意識を高めていくことが、「一緒」という感覚を育て、人と歩調を合わせることに繋がっていきます。

# いつか子どもが大人の手を離れていく日のために

子どもが育っていくとき、発達の高さや遅さには、個人差があるものです。また、人によって得意なこと、苦手なことがあります。今回は、どのような個性を持つ子どもにとっても、生きる基礎となる力とは何か、どのような関わりが大切なのかを考えてみたいと思います。

## 自分を大切に思える力

### 1 「自分は、こんな人」と知ること

自分の好きなこと、得意なことはこんなこと、苦手なことはこんなことを知っている。

このためには、

いろいろな生活体験から、多面的な自己理解（いろいろな自分を知る）を育てる。

- 自然体験をする。いろいろなところを歩く。身体を使う。
- 家事をする。他者と生活をする。好きなことをする。等…

### 2 「自分はこんな人でいい」と思うこと

身近な大人が、子どもがこんな人であるということを多面的にとらえている。

身近な大人が、子どもが好きなことや得意なことをポジティブに受け止めている。

これにより、

子は、興味関心のあることを、他者と共有して楽しむ体験をする。

身近な大人が、子どもが苦手なことは、とりあえず後回しにして良いと思っていて、どのように手伝えればよいかを知っている。

このことにより、

子は、できないことを安心して人に頼る体験をする。

## 自立する力と他者と生きる力

### 1 自立する力

自分でできることは、自分でやろうとする。

選択肢の中からできることを、子どもが選び、チャレンジする体験をする。

大人が許容できる範囲内で、子どもの選択が受け入れられる体験をする。

他者の期待に応えるために無理をしない。

困ったら大人に言ってよいことを知っている。

### 2 他者と生きる力

できないことを相談する。

子どものうちに、大人に相談してうまくいくという体験を積んでいる。

状況を報告する。

一連の流れの最後に報告が組み込まれていることが大切。

法律は守る。

多くの大人は、子どもに幸せになってほしい、自分らしく人生を楽しんでほしいと願っていることでしょう。自分は自分でいいのだ、自分は一人ではないのだと子どもが思えた時、子どもは安心して、保護者の手を離れていく日を迎えることができるのだと思います。

保護者には今日、明日の子育ての中に、多くの悩みや迷いがあるものです。その悩みや迷いの中から、子どもの個性を知ることもあるでしょう。子どもは何が苦手なのか、何をいつまで回避していてよいか、どうやって他者と生きる力を身につけさせるのか、こども相談室にご相談ください。共に考えていきたいと思ひます。