

## 多くの意味をもつ子供たちの遊びについて

園長 石川 久子

子供にとって「遊び」がいかに大切であるかについて日頃からお話をさせていただいておりますが、生活リズムとの関連から考えても重要なことであるとあります。どうぞ、次をご覧ください子育てに役立ててください。

### 遊びを生活に組み込む

「はじめは愛着から」より抜粋

子供にとって、健康な生活リズムを構成するうえで、不可欠な要素としては「遊び」の活動があります。

食事と睡眠は、毎日の生活を習慣的に、またリズムカルにするために、リズムの柱にしやすいものです。そして、それ以外の多くの時間を、どのように生活リズムに組み込むかを考え、子供に無理のないよう心がけながら、日々の生活に寄り添ってやるのがいいのです。

人間に限らず、ほぼあらゆる生命体は、規則正しい活動や習慣を繰り返すことで、健康を保つことができます。幼い子供にとって食事と睡眠以外の規則正しい活動といえ、なんととっても遊びです。しかも、一日のうちで遊びの占める時間が圧倒的に多いのです。

遊びと食事と睡眠を組み合わせ、一日の多くの時間を「リズムカル」に作っていく、そうならばなるほど、子供にとっては健全で理想的です。

子供は、幼いときほど、自分ひとりか母親とふたりきりで、あまり動的ではない、静かな遊びをするものです。そして成長するにしたがい、友達や、幼稚園の先生など、家族以外の人と動的な遊びをするようになるのです。

目を輝かせて取り組める日々の遊びは、子供に健全な心をもたらしてくれます。楽しく意欲的に取り組める遊びは、子供にとって不可欠なものです。

子供の人間的な想像力や創造力は、それぞれの年齢にふさわしい「遊び」によって育まれ、そして成熟していくのです。遊びは、健全な生活リズムの基礎を作るだけでなく、心身の成長をももたらしてくれるのです。

子供らしく健全な生活を送るために、お母さんとお父さんが協力し、家庭ではできるかぎり、一日の自然な流れを作ってあげてください。

そして、食べる、眠る、遊ぶという3つの要素が、生活のなかでリズムとして定着すれば、子供は健康で幸福な日々を送ることができるのです。