



### 子育てサポーター さぼっとゆめ

## おうち時間を楽しく過ごすヒント

「コロナウイルスによる自粛の日々が続き、保護者の方もお子さんも自粛疲れを感じていらつしゃると思います。さぼっとメンバーからおうち時間を楽しむためのヒントをご紹介させていただきます。無理のない範囲で生活の中に取り入れていただき、おうち時間が少しでも楽しいものになれば幸いです。

### 乳幼児向け

#### ・簡単な親子ふれあい体操

##### ★いちりり

- ①足首をつかみ「いちりり」
- ②ひざをつかみ「りり」
- ③太ももをつかみ「さんりり」
- ④おしりをはさみ

「しりしりしり」とゆめらす

##### ★おいかけっこ

お子さんを「まてまて」とおいかけて、つかまえてからくすべる。

##### ★「落とし穴」

お子さんを足の上ののせて足を開いて、じゅんじゅん落とす。



### いっこ遊び

「ままごとやお医者さんごっこ」で保護者が「赤ちゃん」「患者」役になる。いつもと逆で子どもに甘えたり頼ったりしてスキンシップ。

### 幼児から小学生向け

#### ・簡単な料理を子どもと一緒にやる

（ちぎったり、混ぜたり、練ったり、包んだり…、好き嫌いの改善にもつながる。）

・昔遊び（ゴム飛び、あやとり、メン、ビー玉、ろう石など）をやる

・「コロナカルタ」を自作して、標語みたいな読み札を考えたり、絵を描いたりする

「か」帰ったら まずは手洗い 30秒  
 「ち」地図の上 日本旅行に 世界旅行

#### ・子どもと同じくうをやる

（子どもの宿題を競争しながら一緒に解いたり、ゲームを一緒にしたりする。）

#### ・掃除を「ほつき」でやる

（子どもたちも一緒に。電気代節約にもなる。）

### くどの年代にも

#### ・好きなアロマの香りを使って親子で深呼吸

（リフレッシュ効果あり。）

・時には子どもと距離をとる（DVDや他の家族などをうまく頼って。息ぬきは必要！）



## さぼっとよりみなさんへ

### ・心の持ちよう

☆「今日もおうちにいたあなたは、誰かの命を守った勇者。」という言葉を、我慢している子どもたちにかけてあげたいです。  
 ☆イライラすることも多いけど「こんな子どもと一緒にいられる時間なんて、この先もうないから大切にしないで」と思うようになっていきます。

☆一日一回短い時間限定で、子どもに集中する時間を作るのもおすすめです。（話を聞く、一緒に遊ぶ、要求を聞くなど）

### ・こんな時は…

・子どもが腹痛や頭痛を訴える、いつもより泣く、大人から離れないなどの様子はありませんか？これはいつもと異なる生活を送る中でみられる正常な反応です。

・お子さんだけでなく保護者自身の心身の安定を大切にしましょう。周りの大人が落ち着いていると子どもも落ち着いてきます。

・このような状況でストレスを感じ不安や怒り、時に落ち込むことは自然な反応です。日常生活に支障が出るなど反応が強くなった時は休息を取り、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

### おすすめ動画

セーブ・ザ・チルドレン

「子どものこころのサポート2」

くごどものための心理的応急処置

