

子育てちょこっとアドバイス【コロナ禍の生活編②】

こんな時、どうしたらいいの？

広島市立幼稚園長会



広島市立幼稚園では、子育てを応援するために、在園児保護者から体験談を募集しました。



新型コロナウイルス感染症対策のため、家で過ごす時間が多くなり、今日はどうやって過ごそうかと毎日悩んでいます。みなさんは、子育てに悩んだ時、迷った時、疲れた時、どのようにリフレッシュされていますか。

子供と一緒にできる、リフレッシュの方法について取り上げました。

『家族でドライブ』

癒しは、家族でドライブすることです。車中からの景色を楽しんだり、景色から話題をとって会話をしたりしていると、とても楽しいです。普段使わない道を走ったり、過密になっていない場所では車から降りて散歩したりして。「どんな風景が見られるかな？」と考えると、心躍るものがあります。

コロナ禍で落ち込むこともあります。こんな時期だからこそ見つかる楽しさもあるのかなと前向きに考えて乗り越えていこうと思っています。



『じゃんけんサバイバル』

とにかく散歩に出るようにしています。子供が行きたいところにじゃんけんをしながら進む散歩です。その名も『じゃんけんサバイバル』。分かれ道があるとじゃんけんを勝った人が指さした方向へ進むというものです。どんどん家から離れて、なかなか帰れなくなりますが、子供たちはとても楽しんでくれました。

たまには、子供が歩きたいだけ、ひたすら歩いてみるのもいいと思います。

『おうち場所』

はっけよい！！

家で過ごすことが多くなってからは、室内遊びが中心です。マスキングテープを床に貼って相撲の土俵を作り、家族、兄弟と、本気で勝負を楽しむことができました。身体を動かすことは、ストレス発散につながっていると思います。



『マッサージ屋さんごっこ』

疲れているのに子供とも遊ばないと～という時は、マッサージ屋さんごっこをして、私はお客さんになったまま遊んでいます。

「ありがとう」「気持ちいい～」という言葉を手から言うことができます。



—広島市乳幼児教育保育アドバイザーより—

どのエピソードも仲の良い家族の様子が伺えて素晴らしいですね。子供と一緒に身体を動かす時間を設け、工夫しながら楽しむことが保護者のリフレッシュにつながっています。家族で協力し合いながら、コロナ禍を乗り越えていきましょう。



※右記のQRコードを読み取ると、広島市立幼稚園19園の一覧表を御覧いただけます。

各園のHPでは、様々な情報とともに、これまで発行した「ちょこっとアドバイス」も掲載していますので御利用下さい。

