

## 日頃、こんな困り感はありませんか？

子どもに少しでも楽しく  
すごしてもらいたいけど…。



- ・子どもと何をしてすごせば良いか分からない。
- ・家族で一緒にすごせるときに、親子のコミュニケーションを増やしたい。
- ・ちょっとした時間に親子で楽しめることを知りたい。
- ・“ちょっと子どもと出かけようかな。”でも、どこに行こう。

本誌をお読みの保護者の皆さんは、何をしてお子さんと一緒にすごしていますか。

“たわいのない話をして笑い合うこと”“ふだんの買い物に一緒に行くこと”“ご飯を一緒に食べること”など、日々の何気ない時間こそが豊かであってほしいはずなのに、忙しい毎日や当たり前の日常の中ではそう実感できないことも多いです。また、どんな時間に“豊かさ”を感じるかはひとりひとり違うかもしれません。

親子の“つながり”を感じられる時間

子どもについての新たな発見がある時間

親子で笑い合ってすごせる時間

“豊かな時間”って？  
例えば…

子どもの成長を感じられる時間

心から安心して、ゆったりできる時間



子どもとのコミュニケーションが  
活発にとれる時間

家族で外出するなど思い出に残る時間

家族でおいしいものを食べる時間

子どもは楽しいことが大好きです。とはいっても、親とすごすことが好きな子、友達とすごすことが好きな子、ひとりですごすことが好きな子など個性は様々です。

また、親としては、子どもと“遊んであげないと”と考えてしまうこともあるかもしれませんが、プレッシャーを感じることはありません。子どもはひとりでもさまざまなことに興味をもって遊んだり、成長とともに夢中になれることを見つけていったりするものです。

ただ、お子さんが「一緒に遊ぼう」と求めてきたときや、一緒に楽しめるチャンスがそこにあるときに、“しなければならぬこと”と考えてしまうのは少しもったいないですね。

そこで、今号では「親子の“豊かな時間”」をテーマに考えていきたいと思います。



とはいっても、  
どんなことをしてすごそう。

例えば、こんなことをして  
楽しむのはどうですか？



## 1 ゲームやクイズをして楽しむ



ゲームやクイズは、子どもが夢中になるもののひとつ。親も一緒に楽しんでしまうのはどうでしょうか。必要なものを自分で作ったり、我が家オリジナルのルールを考えたりすることも豊かな時間になるかもしれません。

例えば…

- ・イラストで伝えよう！絵しりとり
- ・どこに隠した？宝探しゲーム
- ・何回続く？風船遊び（バレー）
- ・たくさんたおそう！新聞紙ボールでペットボトルボウリング
- ・さわって当てよう！箱の中身は何だろな？クイズ
- ・お題の色の物をいくつ集められるかな？色探しゲーム
- ・全身を使って！ジェスチャークイズ
- ・みんなでやってみよう！カードゲーム（トランプ・百人一首など）
- ・いろいろなものにトライ！ボードゲーム（すごろく・将棋・囲碁など）



## 2 ゆっくり、じっくり作って楽しむ



もちまへの感性を働かせて、何かをじっくりと作って楽しむのはどうでしょうか。できあがった作品は家族の思い出になり、後でふりかえるのも豊かな時間になるかもしれません。

例えば…

- ・ただ「描く」だけじゃないものもある！お絵描き  
(ちぎり絵・切り絵・フィンガーペインティングなど)
- ・何色を使う？どうぬり進める？ぬり絵
- ・混ぜるとどうなる？色水作り
- ・工夫して組み合わせて！積み木やブロック遊び
- ・指先を使って！いろいろな工作（折り紙・ビーズ・モールなど）
- ・いっそのこと大きいものを作っちゃおう！段ボール工作  
(基地や乗り物を作って遊ぶ)
- ・試しながら作っていこう！粘土遊び
- ・時間をかけてじっくり、じっくり！手芸や工作
- ・自然のものを使ってアート！石にペイント・押し花作り
- ・家族の思い出を集めて！写真アルバム作り



### 3 外に出かけて楽しむ



家の中ではできないことができるのが屋外です。季節や外の街並みを感じ、新たな発見をするのも豊かな時間になるかもしれません。

例えば…

- ・自然を感じて歩こう！ハイキングや散歩
- ・思いがけない遊具との出会いがある？公園での遊具遊び
- ・手頃なスポーツに挑戦！キャッチボールやバドミントン
- ・キャッチできるかな？フライングディスク
- ・遊び方いろいろ？フラフープ
- ・少し遠くに行ってみてもいいね！サイクリング
- ・実はいろいろある！鬼遊び  
（鬼ごっこ、高鬼、かくれんぼ、かげふみ鬼、缶けりなど）
- ・シンプルだけど子どもの心に火がつく！かけっこ
- ・いろいろな跳び方に挑戦！なわ跳び



### 4 「体験」で楽しむ



非日常の体験をすることで、いきいきとしたお子さんの姿が見られます。子どもの「やりたい！」という気持ちに合わせて挑戦してみると、生涯打ち込めるものが見つかるかもしれません。体験を通して感じたことや考えたことを家族で分かち合う時間も豊かな時間になるかもしれません。

例えば…

- ・伝統に触れて！昔遊び（けんけんぼ・手遊び歌・けん玉・こま回しなど）
- ・つくる楽しさを味わって！DIYや家庭菜園
- ・1年間の行事に合わせて！パーティーやお楽しみ会（企画や準備も）
- ・季節を感じて！自然の中での体験（ピクニック・川遊び・虫取りなど）
- ・家でもできる？おうち肝試しや室内キャンプ
- ・見て、感じて楽しむ！鑑賞会（映画・コンサート・演劇など）
- ・地元のチームを応援しよう！スポーツ観戦
- ・そこでしかできない運動に挑戦！スポーツ体験（プール・スケートなど）
- ・知らなかった集いがそこにある！ボランティアや地域活動への参加  
（清掃活動・リサイクル活動・地域のイベントスタッフへの参加など）
- ・見て、知って、学んで！観光地や歴史スポット巡り
- ・ちょっとおうちを離れて！1泊旅行（温泉もあり）



体験のヒントに、7・8ページのじょうほうBOXや裏表紙も参考にしてください！

年齢とともに、“遊び”から、“専門性のあるもの”や“より高度なもの”へと興味・関心が変わっていくこともあります。そんな姿も応援してあげたいですね。



# 知っていましたか？宇都宮市にはこんな場所もあるんです。

## 公園



八幡山公園



水上公園

大型遊具のある公園や、水遊びができる公園など、特色あるさまざまな公園があります。

くわしくは  
こちらから▶



## 子どもの家 (子育て支援事業)

小学校にある子どもの家 66 か所では、平日の午前中に保護者が交流したり、子どもと遊んだり、支援員に子育ての相談をしたりできます。

開設時間 午前 10 時～正午 (月曜日～金曜日)

休業日 土曜日、日曜日、学校長期休業期間

※詳細については、直接各子どもの家へお問い合わせください。

くわしくは  
こちらから▼



## 南図書館 おひさまひろば

南図書館内に子ども向けのプレイルームがあります。週末にはイベントも開催されます。

開室時間 午前 10 時～午後 5 時

閉館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、  
年末年始

くわしくは  
こちらから▼



## 冒険活動センター



子どもたちの自然体験や集団生活体験など、豊かな里山の自然にしみながら活動することができます。

利用可能日 下記の休館日及び利用制限のある日以外の日

休館日 月曜日 (5/3～5/5、7/21～8/31 を除く)、  
年末年始 (12/29～1/3)

※散歩など園内の立ち入りは可

利用制限のある日 学校利用や主催事業などの実施日、休館日前日の宿泊

くわしくは  
こちらから▼



## 子育てサロン

子どもの育児に関する相談や情報提供、親子の遊びや地域にある子育てサークルの紹介などを行っています。

※各サロンの一覧や詳細は HP をご確認ください。

くわしくは  
こちらから▼



## 生涯学習センター

各センターでは親子で楽しめる講座も実施しています。

くわしくは  
こちらから▶



## 児童館・遊び場

子どもが遊べて親子でも楽しめる施設です。

※施設ごとに開館時間や休館日が異なるため、HP をご確認ください。

くわしくは  
こちらから▼



## なかよしクラブ

親子で楽しめる遊びや親子の交流、お子さんの発達についての相談などを行っています。

開園時間 午前 9 時～正午、午後 1 時～午後 4 時

休園日 土曜日、日曜日、祝日、  
年末年始 (12/28～1/4)

くわしくは  
こちらから▼



あそぼの家  
(トライ東隣)



ゆうあいひろば  
(表参道スクエア内)

何かを楽しむためには、

**強制されず、自主的な「やりたい」という気持ちでできること**が大切です。

そのために、次のような親としての心掛けはとても大事なんです。

### 親として心掛けたいこと

その子の選択やペースを尊重する

子どもの感情を受け止め、共感する

指示よりも、「どうしてそうしたのか」などの素朴な問いかけを大事にする

干渉しすぎず、適度にアドバイスをする

観察やコミュニケーションを通して、子どもへの理解を深める

遊びを通しての成長や成果に過度に期待しない

もちろん、子どもの安全に配慮することは必要ですね。



### ★ 合言葉は「くらべない」「あせらない」「まってみる」★

親としては、ついつい子どもに口を出したくなってしまいます。しかし、“何かあったときにはよく話を聴いてくれる。”“一緒に考えてもらえる。”“優しく励まし、見守ってもらえる。”そんなふうに親がいてくれることがうれしいのです。

P2～4にわたり、“豊かな時間”を過ごすためのヒントをご紹介しましたが、豊かさを実感できることは人それぞれですので、「これをすると豊かな時間をすごせる」というものではありません。みなさんのご家庭で“豊かな時間”のきっかけを探すために、まずは“子どもが好きなことの話”を聴いてみよう”とか“一緒にご飯を食べてちょっと多く会話をしてみよう”とか“コンビニにおやつを買いに行くのに誘ってみよう”など、親子でちょっと楽しめそうなことをやってみるのはどうでしょうか。もし、なかなか時間がとれなくても、できることをできる範囲でやろうとする親の気持ちはお子さんにも伝わるものです。

日常の中に、**家族みんなの“豊かな時間”**が見つかりますように。

ちょっと話を聞いてほしいな



## おやがく相談

こんなときどうすればいい?



- ・イヤイヤ期の子どもにどう関わったらいいですか?
- ・子どもにきつく注意してしまいます・・・

生涯学習課では家庭教育に関する「おやがく相談」(個別訪問相談・メール相談)を実施しています。子育てについて困っていること、子どもの接し方で悩んでいることなど、何でもお気軽にご相談ください。

#### STEP 1

QRコードを読み込み必要事項を入力



スマホで簡単入力

または



メールに必要事項を記入し送信する

✉ manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

#### 必要事項

- ①氏名
- ②メールアドレス
- ③相談方法  
(メール相談or個別訪問相談)
- ④お子様の年齢
- ⑤相談内容



#### STEP 2

個別訪問相談

時間：平日10時～16時

場所：ご自宅、または、お近くの公共施設(地区市民センターなど)

相談者：教育委員会のおやがく担当者と家庭教育支援ボランティアの1～2名



メール相談

教育委員会のおやがく担当者が返信します。お気軽にご相談ください。



相談無料