

地域のかお シリーズ95

～「遊び」で人生を豊かに～

旭町児童館

館長 吉野 裕喜

皆さんもご周知の通り、子どもたちにとって、「遊び」はただ楽しむためのものではありません。食事や排せつ、睡眠と同じくらい重要な「やらなければならないこと」です。なぜなら、遊びは身体や心の発育に欠かせない要素だからです。小学校卒業までにどれくらい遊んだかで、心身ともに大きく変わってくるといっても過言ではありません。子どもは遊びによってさまざまな分野の発育が促され、しかもそれらは子どもの豊かな人生において欠かせないものばかりです。

それでは、「遊び」を通じた子どもの発育にはどんなものがあるのでしょうか。主なものを列挙してみます。

① 身体が発達する

- 身体を動かす遊びや外遊びは、基礎体力や運動能力を鍛えます。運動能力を鍛えることでケガをしにくい体にしたり、体を動かすことで心肺機能を高めたりすることができます。また、空腹を感じることで食欲が増し、身体的な成長を促したり、疲労を感じることで睡眠の質も高まり、体内時計ができあがったりします。



② コミュニケーション能力・社会性が身につく

- 遊びを通して、順番を守る、ルールを守る、交渉する、楽しくする方法を考えるなどコミュニケーション能力や社会性が身についていきます。何度も衝突を繰り返しながら、子どもたちは人間関係を円滑にする方法を学んだり他者の気持ちを理解したりしていきます。



③ 創造力や柔軟性を養う

- 経験や知識の浅い子どもたちは、固定観念に縛られることなく自由に遊びながら創造力や頭の柔軟性を養っていきます。常識やルールに囚われずに様々なことを試したりひらめいたりできる遊びだからこそ、大人からの制限を受けずに自由にできるのです。



④ 積極性や自発性が身につく

- 子どもの「遊びたい」という気持ちは「やってみたい」「チャレンジしたい」という積極性に繋がります。子ども自身が「〇〇したい」と積極的にになれるようにするためには、子ども自身が物事を進めていく経験が必要ですが、これも遊びを通して獲得できます。



このように子どもの発育に「遊び」はとても重要な役割を果たしていますが、「遊び」の意義は、実は子どもに限ったことではありません。私たち大人にとっても人生を豊かにしていくためには「遊び」はとても大切なツールなのです。

緩和ケアに携わる女医の先生が、ある患者さんからこんなお話を聞いたそうです。「遊びは、**1人でするものと複数でするもの、屋内でするものと屋外でするもの**の4つを持って楽しむといいですよ。」と。毎日、自分の命と向き合っている患者さんの言葉に人生の上手な使い方のヒントをもらった先生は、道具を買い揃えて、休日の時間をお仲間とのゴルフで楽しく過ごすようになったそうです。

「遊び」は仕事や勉強とは違い、義務感がありません。好きな時に好きなようにできるからこそ、楽しんだりリフレッシュしたりできるのだと思います。限られた人生、私も「4つの遊び」を見つけて、残りの人生を思い切り楽しんでいきたいと思います。子育て中の皆さんも、是非少ない時間の中なりに自分の楽しみを見つけて「遊んで」みてください。