

『育ちを助ける親子あそび』

親子あそびで活性化型の脳になる!?

皆さんは、お子様と一緒にあそぶことにどれくらいの時間を設けることが出来ていますか？

中には、日々のお仕事や子育てで思うように時間を作れない…という方もいらっしゃるかと思います。実は、親子あそびはお子様だけでなく、親子で活性化型の脳を得られると言われています。



まずは
1日5分から
親子あそび
始めてみませんか？

通常、脳は興奮と抑制が未発達な“不活性型”から、年齢を重ねるにつれ興奮と抑制の切り替えが早い“活性型”に移行しますが、近年は脳がうまく育っていないことから、“不活性型”が増加していると言われています。

そこで考えられたのが『親子あそび』なのです。
“共に遊ぶ＝感情を発散する”ことで脳の成長をサポートします。

実際に触れ合い遊びを続けることで、脳の前頭葉が育ち、自立的・主体的に活動を切り替える力が育まれたというデータも出ています。また、脳内や脊髄にあるオキシトシンという幸せホルモンの1つの分泌も手助けされます。元々、オキシトシンとはギリシャ語の“QUICKBIRTH”の意味に由来して付けられた名称であり、育児・愛情・人への愛着などの社会的行動に関与すると言われています。

肌の触れ合い・温かい空気・心地良い音などの刺激によって放出されるオキシトシンパワーも合わせて、是非親子で活性化型の脳を育まれてみてくださいね。

オススメの触れ合い遊び

① “わらべうた”

大好きなお家の方のお膝の上で歌ってもらう。わらべうたは温かい声と心地良いリズムで、ゆったりと体を委ねることができます。

② “まてまて遊び”

ハイハイやかけっこをするお子様を「まてまて!」と言いながら追いかけます。そして、追いついたら思いっきり抱き締めてみてください。大好きなお家の方が自分を求めて追いかけてくれることは大きな喜びです。また、体が喜びで躍動し、ハイハイやかけっこへの意欲が高まり、手足の筋肉や背中の筋肉がよく使われ、体力も付いてきます。

