

## 大人も子どももリラックスが必要

現在、様々な保育施設で保育環境のアドバイスをを行っています。その中では、子どもがチャレンジできる環境や遊びごたえのある環境など主に活動を行う場だけではなく、「リラックスできる環境」の必要性も伝えております。



## リラックスから生まれる活力

リラックスができる環境や時間があることで、子どもも大人も心身ともに休まり、次への活動の力が生まれます。

活動の力とは、「集中する」「試行する」「気づく」「遊びを深める」「見直す」などのことを指します。これらの要素は遊びの中で学びを深めるために必要不可欠な要素となります。

保育施設ではこのようにリラックスができる環境を整備していますが、家庭でもリラックスができる環境を取り入れることで、より保育生活が充実したものとなります。

家庭でできるリラックス：

☆ダンボールなどで個室を作る

☆膝に入って絵本を読む

☆テレビ、動画、ゲームをやめてみる

※テレビや動画、ゲームは子どもの脳が刺激を受け続ける状態になりリラックスができません※

また、保育施設で高い刺激を求め続け、何事にも集中できにくくなります。

☆早寝早起き

※早寝早起きは情緒を安定させることができます。遅寝遅起や遅寝早起きは、脳が疲れた状態になり、何事にも集中ができにくくなります※

<保育施設で見かけたリラックス>

<お気に入りの場所で>



<女子会でリラックス>



リラックス状態は、今まで起きたことを脳の中で整理整頓する時間にもなります。

休息の時間も大切にしてみましょ！

QRコードからLine@にお友達登録をいただくと、  
毎週、子育て情報をお届けします！

