

# パレット・レター

No.  
May  
2020

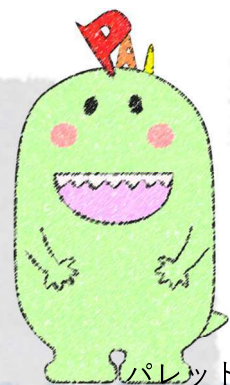
# 29



特集

# #STAYHOME

「今、ここ」に豊かなココロとカラダを育む



2020年5月8日発行

パレット・レターは「子ども若者発達支援センター」からのお知らせです。

# 親子で遊ぼう

## 紙タワー

### 「紙タワー」

#### ねらい

- 制限時間内に紙とセロテープだけを使ってタワーを作る遊びです。
- 親子で協力したり競ったりしながら、どれだけ高くできるか挑戦してみましょう。
- 目を見た形に合わせて手を操作する力だけでなく、考える力や話し合う力も養うことができます。

#### 用意するもの

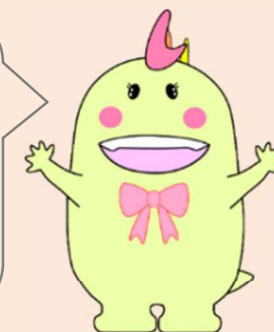
紙、セロテープ、メジャー

#### 遊び方

1. 紙とテープを用意します。チーム対抗の場合は、チームの数だけ同じものを用意します。
2. 最初にチーム内で作戦会議をして、「どうすれば高いタワーが作れるか」を話し合います。
3. 制限時間内にどれだけ高いタワーが作れるか挑戦します。紙は折っても丸めてもかまいませんが、紙とセロテープ以外を使ってはいけません。
4. 制限時間がきたら、メジャーを使って高さを計測します。高さを競ったり、記録更新に挑戦したりしましょう。



使う紙は、画用紙やコピー用紙、新聞紙など何でも良いよ。枚数や種類を限定して難易度を調整しよう。画用紙はあらかじめ切り分けて、色んな形を作っておくとおもしろいよ。



子ども若者発達支援センター会報

## パレット・レター

- 発行 -

四国中央市子ども若者発達支援センター

TEL 0896-28-6029 FAX 0896-28-6030

palette@city.shikokuchuo.ehime.jp

カラー版のパレット・レターはこちらで



お問い合わせください

Palette公式フェ



ェスブックはこちら

Paletteまたはパレット・レターに関するお問合せは上記まで。  
パレット・レターの表紙になってくれるお子さんを募集します。  
ご協力いただける方は、Paletteの職員または上記までご連絡ください。



私たちは「今自分がどうあるか」について積極的に考えているわけではありません。そうありたいと思っただけとしても、ときに過去の失敗や未来への不安などにとらわれてしまい、ネガティブな思考になり前に進めないことがあります。このような状態から抜け出し、心を「今、ここ」に向けた状態のことをマインドフルネスと言います。

マインドフルネスの状態に到達するための方法として、瞑想が行われます。「マインドフルネス瞑想」を行うことで、心が落ち着いたり、集中力や意欲が引き出されたりします。

この本は、お子さんでも簡単にマインドフルネスを体験できる本です。絵本のように可愛らしいイラストとやさしいことばでマインドフルネス瞑想の方法について書かれています。親子で一緒に取り組めるものになっていますので、ぜひお子さんと共に体験してみてください。



「子どものためのマインドフルネス」

作者：キラ・ウィリー（著）  
アンニ・ベッツ（イラスト）  
大前 泰彦（翻訳）  
出版社：創元社

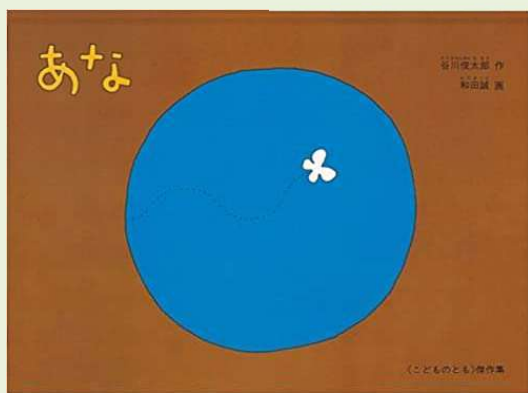
立ち読みできます。



# 親子で読もう

#STAYHOME

# 親子で遊ぼう



「あな」

作者：谷川俊太郎（作）  
和田誠（絵）  
出版社：福音館書店

この絵本は、子どもたちにはもちろん、大人にも読んでいただきたい一冊です。「二十億光年の孤独」や「生きる」など数多くの代表作を持つ谷川俊太郎さんの作の絵本です。

この絵本を読んだ人は「なんじやこりゃ」と思いかもしれません。しかしこの絵本には子どもたちの「無意味で大切にしたい世界」が詰まっています。大人は行動するとき、それが「何かの役に立つのか」「どんな意味があつてそうするのか」ということを求めます。しかし子どもたちはそうではないようです。子どもたちの

世界を様々な理論にあてはめ、その行動の意味を求めるとは、ときに野暮なのかもしれません。大人から見れば無意味に感じられる子どもたちの行動の先には、今まで知らなかった新たな世界が広がっているのです。理由や意味を求めない、子どもたちの「意味のある無意味」に一生懸命になれる、楽しく豊かな世界を感じてほしいと思います。

この本を読み終わった後、みなさんには表紙と裏表紙の絵がどう見えるでしょうか。感じたことについて話し合ってみるのもいいかもしれません。

「シーツそり」

ねらい

- この遊びは、シーツをソリに見立てて、乗る人「サンタさん」と引っ張る人「トナカイさん」に分かれて、床の上を滑る遊びです。
- シーツを握る手の力、後ろに倒れないように上半身に力を入れ続ける力が育めます。

用意するもの

シーツや毛布、バスタオルなど

遊び方

- シーツの上に、サンタさんが足を伸ばして座ります。トナカイさんはシーツの端を、サンタさんは、お尻の横のシーツを握ります。
- トナカイさんは、サンタさんが落ちないようにスピードを調節しながら引っ張ります。サンタさんはシーツの動きに合わせて体を傾けながら、落ちないように姿勢を保ちましょう。



慣れてきたらジグザグに進んだり、シーツの上に乗ってみたりしよう。

「おふとんやまのぼり」

ねらい

- ふとんやマットレスでつくった傾斜を、よじ登ったり降りたりする遊びです。
- 手で体を支える力を育んだり、手足を交互に出すという基本的な動作の練習になります。
- 「高さ」や「傾き」に合わせた姿勢を、楽しみながら身につけることができます。

用意するもの

敷布団やマットレスなど

遊び方

- 敷布団やマットレスの片側を、ベッドにかけて傾斜をつけます。
- 傾斜を登ったり降りたりします。

