



てくてく日和 VOL.4

2026年1月発行
豊岡市教育委員会
幼児育成課

「遊びの中で育つ“安心”の力！」

最近公表された「妊婦や乳幼児とその保護者を取り巻く生活実態調査」では、多くの家庭で外遊びや運動遊び、自然体験を週に1～2回程度行っており、また半数以上の保護者が「アタッチメント（愛着）※1」という言葉を知っていると回答しました。

運動遊びや自然の中での遊びは、ただ体を動かすことが目的ではありません。親子でたくさんふれあい、温かい声をかけ、同じ時間を楽しむ中で、「安心」や「信頼」の気持ちが少しずつ育まれることが分かっています。

※1 アタッチメント（愛着）とは…

子どもが「この人なら安心できる」と感じる保護者との特別な信頼関係。

～安心感の積み重ねが子どもの成長に～

ぎゅーっと抱きしめたり、抱きしめられたりしたときに何とも言えない安心感を感じたことはありませんか？

この安心感の積み重ねこそが愛着の土台となり、子どもの心の安定や自己肯定感につながる事が科学的にも証明されています。



「できたね」よりも
「やってみたね」



「すごい！」よりも
「見てたよ」



「頑張った」よりも
「そばにいるよ」

子どもが挑戦するためには、失敗しても受け止めてもらえる「安心できる環境」が何より大切なんじゃな。



何より大切なのは、親子の愛情で「心の基地」をつくることです。上手に遊ばせようとしなくて大丈夫。同じ動きを一緒に楽しむことで、子どもは安心し、思いきり体を動かし、色々なことに挑戦していきます。

忙しい…そんな時にこそ、ぎゅーっと5秒♪言葉がなくても、言葉以上のものが伝わります。

雪が積もり、冬本番となりました。白い息をはきながら元気に遊ぶ子ども達の姿を見ていると、寒さも吹っ飛び心がぽかぽか温まるような気持ちになります。ぜひ晴れ間を見つけ、雪遊びなど、冬ならではの遊びを楽しんでください。

今回はお子さんの発達に役立つ遊びをご紹介します。お子さんの様子に合わせ、アレンジしながら楽しんでみてください。

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希



運動遊びのHPへ
移動します♪



Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

だるまさんがころーん

【身に付く力】
回転感覚・逆さ感覚 など



心地よい揺れは安心感につながるのじゃ。



大人はあぐらで座ります。
その中に子どもを座らせ、両足を優しく持ち、ブランコのように左右・前後へ揺らします。

親子滑り台

【身に付く力】
バランス感覚・懸垂力 など



大人は壁に足をつけ、体を安定させます。
足のすねに子どもを乗せ、そのまま滑り台のように、ゆっくり滑らせてみましょう。
子どもの様子に合わせて無理のない範囲で楽しみましょう。

●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、下記の日程で親子触れ合い遊びを実施しています。お子さんと一緒に汗をかいて楽しみましょう♪ぜひ、遊びにきてください。

- 2月 7日 (土) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 2月 14日 (土) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666
- 2月 21日 (土) AM 出石子育てセンター TEL52-6188
- 2月 25日 (水) AM 子育て総合センター TEL24-4604
- 3月 6日 (金) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030

上記以外の日程、その他詳しいお問い合わせは各センターまで♪

親子運動遊びの様子



ワニさんに変身♪
(日高子育てセンター)

1日5分 心 が変わる 体 が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。
親子のスキンシップを兼ねて毎日少しの時間でも続けてみましょう！

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～