



足利市子育て支援センターは市内に3ヵ所【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】あります。地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。

今回は梅雨期や暑い夏、外に出られない時期に向けて、室内での過ごし方のヒントになればと思い、アンケートにご協力いただきました。ぜひ参考にしてみてください。

**サロン利用者 102名のアンケート回答をもとにまとめました。ご協力ありがとうございました！**



### 問1 外に出られないことで、困ったことがありますか？

ある…76.5%      ない…23.5%

今はないが、困るときがくるかも…という意見もありました。子どもが小さいうちは室内で過ごすのも苦ではないけれど、動くようになると大変になると感じている方もいるようです！

### 問2 困ってしまうのはどんなことですか？

- ・あそびがマンネリ化して飽きてしまう。
- ・TVやYouTubeばかりになってしまう。
- ・家でのあそび方が分からない。
- ・時間を持て余す。
- ・家の中にずっといると、息が詰まる。
- ・外に行けないことを伝えると大泣き！
- ・汗でジメジメ…機嫌が悪い。母から離れない。
- ・大人も子どももストレスが溜まりイライラ…。
- ・身体を動かさず発散できないので、疲れない。昼寝がしっかりできない。夜寝ない。
- ・散歩しながら寝かしつけができない。
- ・室内であそべるところがどこも混んでいる。
- ・ドタバタするとアパートなのでうるさくなってしまう。

### 問3 困った時、家でどんなことをしていますか？

- ・気分転換にドライブ。
- ・台所用品で楽器あそび。
- ・シール貼りやお絵描き、絵本を見る。
- ・新聞紙や広告あそび。
- ・トランポリンやすべり台等で身体を動かす。
- ・自分はゴロゴロ、子どもが上に乗る。
- ・布団で一緒にジャンプ！
- ・家の中を探検ごっこや追いかけっこ。
- ・好きなだけ引き出しの中身を出す。
- ・録画していた子ども用番組、TVやYouTubeを観る。
- ・友だちや祖父母を呼んで一緒にあそんでもらう。
- ・普段はしまっているおもちゃを出す。
- ・絵の具や粘土あそび。
- ・お風呂を泡風呂にしたり、色水あそびをする。
- ・一緒に掃除をする。
- ・特別なおやつを食べる。



「マンネリ化してしまう」という意見が圧倒的に多く、「ストレスが溜まる」「寝ない」という意見も多かったです。子どもも大人も、外に出ることで発散できることが分かりますね！

外に出られないストレスを解消しようと、手を変え品を変え…ですね。



### 問4 こんなことをしたら楽しく過ごせた！というエピソードを教えてください！

- ◎ハイハイで追いかけっこ。
- ◎新聞紙をちぎる⇒袋に入れてボールあそび⇒ごっこあそび。
- ◎縁側に少し出るだけでも気分転換になり喜んでくれる。
- ◎お弁当を作って家の中でピクニックごっこ。
- ◎テントを出してキャンプごっこ。
- ◎一緒に縁日ごっこ。
- ◎ホットプレートでホットケーキを焼きました！
- ◎具材を用意しておいて、ピザ生地に子どもたちにトッピングさせる。
- ◎家事の手伝い。（台所で水あそび）
- ◎風船を天井からつるす。スズランテープのトンネルを作りくぐれるようにする。
- ◎ドアから顔を出したり引っ込めたりするだけで大ウケでした！
- ◎支援センターであそぶ。

みなさんの工夫が素晴らしい！  
いろいろなごっこあそび…楽しそうですね♡  
「いつもと違うこと」「特別」が子どもたちは大好き！ちょっとした工夫でおうち時間も楽しくなりますね♡



簡単に作れて  
楽しめる  
あそびを紹介  
します！

### ほよーんボール

①新聞紙を丸め、包装紙で包みビニール袋に入れる。



②ビニール袋に輪ゴムをつけ、図のように通しつなげていく。



③袋の両端も折り畳んでテープで留める。



完成！



引っ張ったり、ヨーヨーのようにしてあそんだり…お母さんが輪ゴムをもって床で動かすボールを追いかけると、ハイハイのお子さんでも楽しめますね。



# あっちこっちとしょかん



足利市内の3カ所の子育て支援センターと4カ所（山川・梁田・にし・八幡）のこども館では、絵本の貸し出しを行っています。

あっちこっちとしょかんには多くの絵本があります。図鑑や、保護者の方のための参考図書もたくさん用意していますので、ぜひ、あっちこっちとしょかんに足を運んでください。

## 「ほくのおべんどう」 「わたしのおべんどう」

さく：スギヤマ カナヨ

おいしいおにぎりやサンドイッチをどうぞたくさん召し上がれ♡この絵本をきっかけに、親子でお弁当づくりや、ピクニックごっこにつなげて楽しんでみるのもよいですね！

## 「ちいさな きいろい かさ」

イラスト：にしまき かやこ

シナリオ：もり ひさし

雨が降ってきたら、どんだんかさの中に入りたいお友だちが増えてきて…雨の日もこんな楽しいことがあったら嬉しいな♡庭や公園をかさをさしてお散歩したくなる絵本です。

## 「野の草ノート」

さく：いわさ ゆうこ

道端で見つけた小さい草や花…なんて名前なの？こんな面白いあそびができるんだ！たくさんの草花が載っていて、見ているだけでも面白い！雨上がりに小さな自然を見つけにでかけてみるのも楽しそう！

## 「どうぶついろいろかくれんぼ」

さく：いしかわ こうじ

いろいろな色や形から、何の動物か当てる絵本。ハードカバーなので、お子さんと一緒に絵本をめくっても安心して楽しめます。

ちょっと憂鬱なおうち時間も、かわいい絵本で癒される、そんな日も大切ですね。

## 「いないいないばあ」

ぶん：松谷 みよこ

え：瀬川 康男

「いないいないばあ」はいつの時代も大定番の、子どもの大好きなあそびのひとつです。ハンカチを使って一緒に楽しんだり、ひょっこり顔を出したり…大人も思わず笑ってしまいます！

絵本は、親子が共感できるツールのひとつです。読み聞かせは親子のここるところのふれあい…大切にしたいですね。



## イチ押し絵本



毎回職員のオススメ絵本を紹介します！今回は、室内でのあそびのきっかけになったり、憂鬱な気持ちが少し軽くなるような絵本を選びました。お子さんとじっくり向かい合って、一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？



\*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460  
所在地：西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

\*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001  
所在地：板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

\*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900  
所在地：山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。



## <子育て相談> 秘密厳守

午前9時から午後5時まで  
(月～金曜日)

随時受け付けています。

電話相談もご利用ください。