

# ステイホーム楽しんで

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う休校や外出自粛が続く中、名古屋女子大(名古屋瑞穂区)がホームページ(H.P.)に「ステイホーム特別企画」のコーナーを開設。自宅で過ごす時間が増えた子どもや保護者向けに、みんなで楽しめる遊びや学習、食事メニューなどを提供している。

【太田敦子】

## 名古屋女子大HP開設



名古屋女子大がHPに開設した「ステイホーム特別企画」では、段ボールを水でぬらして工作するアイデアなどを紹介している

## 遊びや学習、食事メニュー紹介

ステイホーム特別企画で紹介されている「家族で楽しむアイデア・豆知識」の一例(ホームページより)

《うんどうあそび ノリノリじゃんけん》  
(用意するもの)  
新聞紙  
(あそび方)  
1: ひろげた新聞紙の上に乗って、じゃんけんします。  
2: 負けた方は新聞紙を半分に折り、上に乗ります。  
3: じゃんけんを繰り返します。新聞紙が小さくなって上に乗れなくなり、床に足がついた人の負けです。

《密室育児のイライラを解消しよう》  
◆イラッとしたら6秒がまん  
・「子どもが言うことをきかない」「パートナーが家事・育児をしない」  
◆「へべき、へしなくちゃ、は余計なストレス  
・疲れた時は手抜きでOK。凝り固まった思考は、実行不可能だった時にストレスとなりイライラのもとになってしまいます。  
◆子どもと一緒にアンガーマネジメント  
・手足ゆらゆら  
怒っている時は自然と体に力が入っています。お子さんの手を優しく持って、ゆらゆらしてみましよう。  
・胸トントン  
お子さんの寝かしつけで行われる「トントン」。「トントン」には気持ちを落ち着かせる効果があります。

同大は幼稚園と小学校の教諭、保育士、管理栄養士を養成する学科があり、児童教育や保育を専門とする教員が多い。それぞれの分野の知識を生かしたアイデアや豆知識を掲載している。

例えば、幼児から高校生までを対象とした「やさしい・くだものジュースづくり」では、レシピと併せて材料の組み合わせ

「同大は幼稚園と小学校の教諭、保育士、管理栄養士を養成する学科があり、児童教育や保育を専門とする教員が多い。それぞれの分野の知識を生かしたアイデアや豆知識を掲載している。

例えば、幼児から高校生までを対象とした「やさしい・くだものジュースづくり」では、レシピと併せて材料の組み合わせ

「同大は幼稚園と小学校の教諭、保育士、管理栄養士を養成する学科があり、児童教育や保育を専門とする教員が多い。それぞれの分野の知識を生かしたアイデアや豆知識を掲載している。

例えば、幼児から高校生までを対象とした「やさしい・くだものジュースづくり」では、レシピと併せて材料の組み合わせ

のぐで色付けしたトカゲ」など、カラフルな写真が楽しげだ。さらに、保護者向けにはアンガーマネジメントの方法を伝授。「イラッとしたら6秒数えて」子どもがイライラしたら優しく手を持って揺らし「など具体的なアドバイスを提供している。このほか、言葉遊びや運動遊びなどがあり、教員たちが随時内容を増やしていく。

この記事・写真等は、毎日新聞社の許諾を得て転載しています