

5歳頃の生活と育児のポイント

5歳頃は、心も体も大きく成長する時期です。友達との関わりの中から自分の心も発達し、がんばる・諦めない・ゆずる等、気持ちの変化も経験して、協調性や適応力も身につけていきます。

社会性の発達

情緒として大人と同じ種類の感情（喜怒哀楽以外にも親しみ、妬み、恥ずかしいなど）を示すようになります。また、簡単な指示に従えるようになり、「いやだけどやってみようかな」と気持ちを切り替えながら、これまで難しかったことにも挑戦する姿が見られるようになっていきます。

時間的な見通しを持ち、昨日・今日・明日の繋がりにも気づくようになり、今はできなくても練習していく中でできるようになる経験を重ねていきます。そうした経験が増えることで、気持ちのコントロールも少しずつ育っていきます。そのためには、大人と一緒に振り返りながら、「がんばったね」、「次もやってみようね」と声をかけていくことが大切です。うまくいかなかった時も「次はできるよ」と安心できる言葉をかけてあげましょう。

生活リズム

睡眠には、日中の疲れをとるだけでなく、体を丈夫にする、成長を促す、免疫力をつける、集中力や記憶力を高めるなど様々な役割があります。

早起きすることで、朝の光を浴びて体のリズムが整い、朝ごはんもおいしく食べられるようになります。そうすることで体内時計も整っていきます。

また、早寝早起きができると、質の良い睡眠に繋がり、日中も元気に過ごせます。就学に向けて、早寝早起きの睡眠リズムを整えておきましょう。



学び・遊び

教科学習の土台は、幼児期の生活と遊びの中で育まれます。

ことばを塊ではなく、一文字ずつの音に分解して認識しはじめると、“ことば集め”や“しりとり遊び”、“逆さことば”（反対から読んでも「新聞紙」等）を楽しむようになりますので、一緒に楽しく遊びましょう。“グリコじゃんけん”もこうした遊びの一つです。一文字ずつ認識する中で「読み」につながっていきます。

「書く」ことについては、まず椅子に座って姿勢をまっすぐに保っていられるような体幹や軸の支えがしっかりしていないと、腕を上げて書く姿勢の集中を持続し、自由に鉛筆を動かすことができません。生活習慣や運動遊びは、身体作りや集中力を身に着ける上でとても大切です。また、ひらがなを書くには交差する線や斜めの線が書けることが必要です。お絵描きで三角形等いろいろな形を書きながら、書いた絵についてお話ししましょう。

数や計算の基礎となる力は、まず実物で「大きい・小さい」、「多い・少ない」とわかることから始まります。おやつを数人のお皿に配りわけて、余りをどうするか話し合うような、実物を通した体験が大切です。10まで順に数えることや、物を一つずつ対応させながら数えるという“1対1対応”、「〇個」と量がわかることも、お手伝いや すごろくなどの遊びの中で積み重ねてみましょう。

そして「わかって楽しい」、「大きくなってできることが増えた」という気持ちを子どもの中で積み重ね、就学に向けての期待と意欲に繋げることを大切にしてください。



デジタルとの付き合い方

学校の授業ではタブレットが必須になるなど、子ども達にとって当たり前存在であるデジタル機器。一方で、成長過程の子どもには使い方によっては様々な影響も考えられます。例えば、寝る前にタブレットやスマホなどの明るい光を浴びると、睡眠・覚醒リズムが乱れて眠りを妨げます。ゲームは1日30分以内、動画を見るのは1日2時間以内を目安に、家族で話し合い、ルールを決めて使いましょう。

ゲームや動画等のデジタル以外の活動を広げることも大切です。遊びを通じて、好奇心や探求心が育ちます。身近な自然に触れることは、豊かな心を育む経験の一つですが、運動がちょっと苦手な子や家の中で遊ぶことを好む子もいます。好きなことを否定せず、興味のあるものを楽しめる環境を作ってあげることが大切です。

子育ての悩み

ひとりでできることが増えてくる一方で、乱暴な言葉遣いや行動が目立ってくる時期でもあります。自己コントロールはまだ未熟です。新たなころの成長段階にきていると考えて、子どもの気持ちに寄り添った声かけをしていきましょう。

怒るのではなく、教えるという態度が大切です。もちろん子育てに協力してくれる人を作ることや保護者が気分転換する時間を設けることも大切です。

