子育てなんでも相談だより１１月



先月「姿勢」に続き、今月は、身体イメージのお話です。

「自分の姿って一番みえてないですよね。」これは私が子育て相談の中で、よくお話しすることです。自分のことは自分が一番よく知っているのは当たり前！と思いがちですが、大きな鏡にふと映った自分の姿が、イメージしていたものと違って、びっくり……なんていう経験もあるのではないでしょうか。

よく転んだり、物にぶつかったり……お子さんでは特にみられやすいことですが、なぜそれが起こりやすいのでしょうか。その鍵となる、とても大事な概念が「身体感覚」です。「ボディイメージ」と言うと、捉えやすくなるでしょうか。

子どもたちは、たくさん体を動かしながら、自分の体の大きさや位置、動きなどを少しずつつかんでいきます。そうした経験を重ねることで、自分の身体のイメージをもち、思い通りに身体を動かせるようになっていきます。それがうまくいかないと、転んだり、ぶつかったり…してしまいます。先月お話しした「姿勢」がうまく保てないことも同様です。

よく考えてみると、私たちは、見えていない背中のファスナーを閉じたり、リュックをひょいと背負ったりできます。いちいち目で見なくても、思った通りに体を動かせるのは、すごいことですよね。自分の身体の大きさや動きなどをイメージでき、身体の各部の感覚をつなげて捉えられているからこそできることなのです。

ことわざには「頭隠して尻隠さず」、童謡では、「♪こいぬがね…どんなに上手に隠れても、かわいいしっぽがみえてるよ」（♪「かわいいかくれんぼ」）という歌詞があります。すっかり身を隠せていると思っているのに、しっぽが見えている姿ですね……。

先月に引き続きのおススメになりますが、身体をたくさん動かすことは、身体部位への意識を高め、ボディイメージや体幹、体力の発達にもつながります。秋のよい気候の中で、スポーツやレジャーなど、たっぷり体を動かしましょう。

キンダーカウンセラー　矢本洋子・原口喜充

子育てなんでも相談申込票（ご家庭控）

11／ 6（金）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
11／12（木）	14 時～（　）	15 時～（　）	16 時～（　）	17 時～（　）	
11／14（土）	9 時～（　）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	
11／24（火）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
11／26（木）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）

●希望時間を〇で囲み、複数ある場合は、時間横の（　）内に希望順に番号を記入してください。

★担当　矢本：6、12、14、24　　原口：26

・・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり・・・・・・・・・・・・・・・・・・

子育てなんでも相談申込票（提出用）

11／ 6（金）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
11／12（木）	14 時～（　）	15 時～（　）	16 時～（　）	17 時～（　）	
11／14（土）	9 時～（　）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	
11／24（火）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）
11／26（木）	10 時～（　）	11 時～（　）	12 時～（　）	13 時～（　）	14 時～（　）

組名（　　）　子ども氏名（　　）