

五感を使って遊ぼう！！

五感とは、今まで取り上げてきた「味覚」「嗅覚」「視覚」「触覚」「聴覚」の5つの感覚のことです。それぞれの感覚について詳しく見てきましたが、今回は「五感を刺激する重要性」や「五感を刺激する遊び」についてお話ししたいと思います。

なぜ五感の刺激が重要なのか？

赤ちゃんは生まれた時から五感を持ち、その後に様々な刺激を受けて脳も身体も成長していきます。五感の外からの刺激を受けなければ発達していきません。赤ちゃんの周りにはある全てのもは視覚を、語りかけや抱っこは聴覚や触覚を、授乳や食事は嗅覚や味覚を刺激します。こうした日常にある穏やかな刺激を繰り返し受けることで、五感が発達していくのです。



五感を刺激しよう！

五感を刺激するには、特別何かを教えたり、やらせたりする必要はありません。子ども達は遊びの中で、人と関わったり、自然と触れ合ったりする事で十分に五感を刺激し、感性を豊かにしています。特に、五感を刺激するのに適した遊びに外遊びがあります。外遊びは、子どもたちの「五感」を最大限に刺激し、脳の発達を促します。5歳くらいまでの子どもには、この「五感」をフルに使って、人間の原点である“感覚”を発達させることがとても重要なのです。

外遊びを通して、美しい景色を見たり、花の匂いを嗅いだり、直接手に取って触ったり食べたりすることは、健全な脳を作るのに欠かせない要素です。季節の変化や鳥の鳴き声、蜜の味や動物との触れ合いなど、外遊びならではの貴重な体験は、子どもにとっても大切な宝物になるはずです。

外遊びで五感はどう育まれる？

- 視覚**…刻一刻と変化する自然、季節による色彩の変化を見ることで育まれる
- 聴覚**…川の音や鳥の声を聞くことで育まれる
- 嗅覚**…森の匂いや土の匂いなどを嗅ぐことで育まれる
- 味覚**…自然の中に自生している花の蜜を吸ってみたいすることで育まれる
- 触覚**…芝生や土の上に寝転がったり、動物を触ったりすることで育まれる



外遊びは、子どもの「創造性」や「自発性」も育みます。室内と違って、自然の中には無限の情報量が存在しているため、“今日は赤い物を探してみよう！”と提案するだけで、大人には想像もできないような発想で色々な物を見つけ出していきます。このように、子ども独自の目線で新たな発想を生み出すことで「創造性」が育つのです。また、自分なりの考えで見つけ出した正解を周りの大人に褒められることで、子どものやる気もアップ。自ら積極的に物ごとにトライしようとする「自発性」も育むのです。

子どもが思い切り楽しめる外遊び

<ゴロゴロ遊び>

ピクニックや公園などに出かけたときは、芝生に寝転がって地面と仲良くなりましょう。芝のチクチクする感触や、土の温かさや匂いなどを存分に楽しみながら、雲を観察したり虫を見つけてみたいするなど、ちょっと寝転ぶだけでたくさんの発見に出会えます。

子どもと自然の中で遊ぶ時は、お母さんも一緒に自然を楽しみながら、子どもをたくさん褒めてあげましょう。そうすることで、“自然の中で遊ぶって楽しい！”と気づくことができます。さらに、子どもは母親から褒められる経験を通して、自信を持つことができ、意欲的な子へと成長していきます。成長段階の子どもにとって外遊びは、たくさんの“気づき”を与えてくれるはずです。

参考資料：和光堂「五感を刺激する育児アドバイス」

<https://www.wakodo.co.jp/product/special/babyfood/babyfood/global/advice/article01.html>

P&G マイレピ「五感を刺激し、自発性も育てる！子どもと一緒に楽しみたい外遊び」

<https://www.myrepi.com/family/parenting/family-baby-20160317>