

岐阜県家庭教育学級実践事例

園行事参加型+体験活動参加型(認定こども園)

学校名等	揖斐川町立いび幼稚園
実施日時	令和6年6月10日(月)
会場	いび幼稚園(遊戯室)
参加人数	2~5歳児・保護者(36組)園職員(16名)
学習課題(分野)	親子ヨガ
運営者の願い	本園は認定こども園保育所型で、両親ともに働かれ、ほとんどのお子さんが未満児から入園している。幼いころから親さんのペースで生活が進む毎日、子ども達が求める親子の触れ合いが十分にできていない現状がある。子ども達に、お父さんお母さんと触れ合いながら独り占めできる至福の時間を作り、親さんには、じっくり体を伸ばすヨガをすることで、日頃のストレスをひと時でも緩和してほしい。親子で向かい合い体を使って触れ合う楽しさや大切さを感じ、日々の生活の中、少しの余裕をもって心穏やかに育児を楽しんでもらいたいと考え企画した。

学習の内容

<取組方法・日程>

- クラス参観(全園児)・親子ヨガ(2~5歳児)
10時00分~ 親子ヨガ(4~5歳児) クラス参観(1~3歳児)
10時30分~ 親子ヨガ(2~3歳児) クラス参観(4~5歳児)

<取組の様子>

ヒーリングミュージックが流れる会場で、親子で関わりながら一緒に様々なヨガのポーズをとって楽しんだ。

4・5歳児の親子

親子で支え合ったり、体をさすり合ったり、最後は仰向けに寝転がった親の上に向かい合って寝転がり、赤ちゃんの頃を思わせるような抱っこをしてもらいながらお互いの鼓動を感じ、親子の触れ合いを楽しんだ。

2~3歳児の親子

親子で触れ合いながらできるヨガのポーズを行う中で、親の膝の間に座ったり、親のお腹や背中の上に乗ったり、さすってもらったり、抱きしめてもらったりと終始触れ合いながら楽しんだ。

- ※ 30分間の触れ合いではあったが、お互いの息遣いや鼓動を感じられるような、ゆったりとした動きや気持ちを体験することができ、忙しい親さんのひと時のリラックスとなり、親子の触れ合いを深めることができた。



<参加者の感想>

- 子どもと一緒に触れ合いながらヨガをするのは初めてで、とても楽しみながら体を動かせてとても良かったです。
- ヨガの経験はありますが、親子でのヨガは初めてでした。親子で楽しく身体を動かし、子どもとたくさんコミュニケーションがとれて楽しかったです。私自身すごく集中してヨガに取り組むことができましたが、子どもも集中してやっていたので驚きました。機会がないとなかなかできない事なので、貴重な時間でした。また機会があれば参加してみたいと思いました。



開催日の工夫・講師の選択

保育参観(学校行事参加型)後の取り組みとしたことで、100%の参加となった。

講師は、地元の産婦人科にて親子活動を広げていらっしゃる方をお願いしたことで、顔見知りの親さんも多く安心して取り組まれていた。



年齢に合わせた開催

2~3歳児親子と4~5歳児親子に分けて行うことで、年齢にあった内容で進めることができた。また、兄弟がいる家庭でも親子が1対1で向き合い、ママやパパを独り占めできて嬉しそうな子ども達の姿があった。



保護者のリラックスの場

日頃忙しいママやパパ。自分の体のことを気遣う時間や余裕もなく、ついつい気持ちにムラが出てしまう。パパやママの固くなった体をほぐすことで、身も心も軽くなり、気持ちに余裕が出てくるプチ体験をしていただけと思う。