

# 子どもの成長に 大切な外遊び

この夏、私のクリニックで診療を通して気になったことがあります。それは受診してくる子どものほとんどが夏休みは楽しくない、つまらないと答えたことです。

理由を聞いてみると、親が忙しくてどこにも連れて行ってもらえないからと答えるのです。折角の夏休みだから自然の中で思う存分遊ばせたいらと思うのですが、親に子どもを遊びに連れて行く余裕がないようです。そのため子どもは家の中で漫画やテレビ・動画をみたり、ゲーム・スマホばかりして、ほとんど外で遊んでいないのです。

最近、公園や広場で子どもの遊ぶ姿をほとんど見なくなりました。子どもの遊び声が聞かれなくなり、この住宅街も静まり返っています。子どもが少なくなっただけで、暑い事でも忙しく時間がないこと、子どもだけで外で遊ぶと危険であるなど理由は色々あると思いますが、外遊びは健全な成長のために大事なことです。

外遊びの効用について次の5つが考えられます。

**第一にお兄ちゃん、お姉ちゃんと遊ぶことで対人関係のとり方を学んでいけます。**

自分の思い通りにならない時に我慢したり、喧嘩にならないためのコツを学んだり、相手の意見を聞いたり、自己主張するなど体験を通して学ぶ機会になります。

**第二にチャレンジ精神を育てていきます。**

自分ができることを他の子どもがしているのを見て自分もできるようにになりたいと意欲をかき立てられるものです。

**第三に発想力を高めてくれます。**

子どもは遊びの天才で、遊び場にある物を使って楽しい遊び方を工夫します。「ここ遊び」がまさに想像力を高め、思考力をつけてくれるのです。

**第四に体力が付き、夜の眠りがよくなることです。**

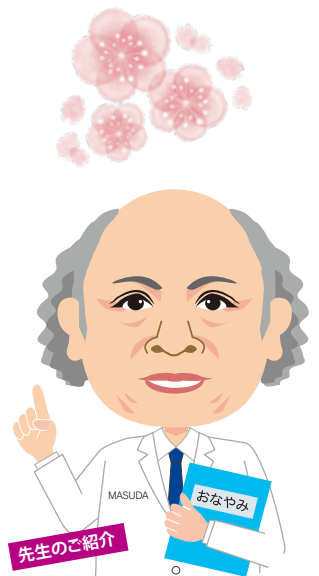
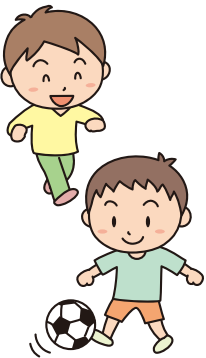
家の中の遊びは頭を使いますが、体を動かすことはそれほどありません。最近の子どもの一日の活動量が少ないため体力と運動能力が低下していると言われてます。5歳児の一日の歩数を調べたところ20年前に比べ半分になっており、長時間立ちおれない、長く歩けない、バランスを崩してすぐに転んでしまうなど弊害が出てきています。外遊びは、

走ったり、飛んだり、工夫したりして頭と体をたっぷり使い、夜になると自然に眠気がきてぐっすり眠れるようになります。

**第五は五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を刺激して感性が豊かになります。**

空や雲、季節に咲く花々を見たり、風の音や鳥の鳴き声を聞いたり、土や水に触れ、朝のすがすがしい空気の香りを嗅いだりして自然に触れることで子どもの五感が刺激され感性を豊かにします。

鹿児島では郷中教育が実践され、それが明治維新の原動力になったと言われてます。様々な年代の若者が集まり、年長者が年少者を指導しお互いに切磋琢磨して文武両道に努めたのです。そこで、育まれた子ども達が大人になり日本を動かしました。外で遊ぶことは子どもを成長させ、適応力を身につけ遅く・賢くする一番の方法なのです。



増田 彰則  
心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

ネット・ゲーム依存症の家族会…毎週第4木曜日/参加料1回500円  
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。  
依存についての知識と対応の仕方を学びます。参加希望の方はお電話ください。  
【場所】ケアサポート清滝 【お申込】099-201-3600

増田クリニック  
携帯版HPに  
アクセス  
できます▶



[http://www.myclinic.ne.jp/masuda\\_cli/pc/](http://www.myclinic.ne.jp/masuda_cli/pc/)

増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県  
鹿児島市樋之口町2-24

5月に  
お引っ越し  
しました!

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前 8:30~12:00  
午後14:00~18:00  
休 診：水・日・祝・お盆・正月