

おうち遊びの アイデア特集

第64回

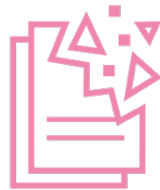
雨の多い季節がやってきましたね。洗濯物の乾きにくさも気になりますが、子育て中の方にとっては「おうち遊びのネタ探し」も、お悩みの一つといえるのではないのでしょうか。

そこで今回は、外へ出られない日にも楽しく遊べるアイデアをご紹介します。手軽なものを中心にまとめましたので、お子さまの年齢や好みに合わせて、ぜひ取り入れてみてくださいね！



宝さがし

まず「お宝」を決めます。手作りでも、おもちゃでも OK！どちらかがお部屋のどこかに隠したら、もう一方が探します。隠し場所のヒントになる「宝の地図」を作るのもオススメです。



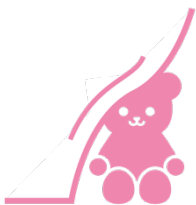
新聞ビリビリ

新聞やカラフルなチラシを思いきりやぶいて遊びます。紙吹雪をしても盛り上がりますよ！予めスペースを決めておくか、レジャーシートなどを敷いておくとお片付けもしやすいです。



ビニール袋風船

風船がなくても、ふくらませたビニール袋で代用できます。床に落とさないようポンポン弾くと運動にもなりますよ！好きな色で塗ったり、お顔を描いたりするのも楽しいです。



おもちゃでかくれんぼ

「宝さがし」の応用編。おうちで実際にかくれんぼをするのは大変ですね。お気に入りの人形やぬいぐるみなどに、代わりに隠れてもらいましょう。なくさないよう、ご注意ください！



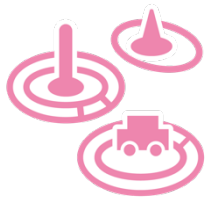
影絵遊び

部屋を暗くして、懐中電灯やスマートフォンのライトで壁に影を映し出します。ヒロインの人形を使えばロマンティックに、ヒーローや怪獣を使えば迫力満点に演出できます。即興劇も◎



ミニボーリング

ペットボトルや紙で作ったピンを並べ、ボールを転がして倒します。ピンを敵に見立ててやっつけたり、得点制にしたりと、お子さまの年齢や好みに合わせて工夫してみましょう。



手作り輪投げ

新聞紙などを細長く丸め、両端をテープでつないで輪を作ります（重さがある方が投げやすいです）。的は引っかける棒を作っても、景品のようにおもちゃを並べても盛り上がります♪



ジェスチャーゲーム

一人がジェスチャーをして、周りが何のふりをしたかを当てます。動物やキャラクターなどが定番です。紙にお題を書き、引いていくパターンも。大げさにするとおもしろいですよ！



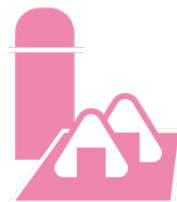
お布団アスレチック

布団を巻いたり重ねたり、マットレスを立てたりして、山やトンネルなどのアスレチックを作ります。体を動かしたいときにオススメです。※小さなお子さまは落下・転倒・窒息等にご注意ください。



段ボールで大型工作

通販で溜まりがちな段ボールを有効活用！自分用のおうちを作れば、ごっこ遊びも捗ります。壁や屋根の飾りつけは、好きな色を塗ったりシールを貼ったり…たっぷり楽しめますよ！



お部屋ピクニック

「今日はここにしようか♪」とレジャーシートを敷いたり、タオルやシートでテントを作ったり。いつもの食事も、お弁当箱や水筒に入れるだけで気分が変わります。



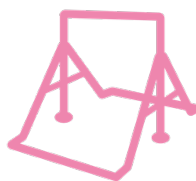
100円ショップで…

梅雨や夏の猛暑に備えて、おうち遊びグッズを用意しておくとうち遊びが安心です。粘土・折り紙・シールブック・ぬり絵・プラバールン・ビーチボール・フラフープ・はがせるネイルなど…♪



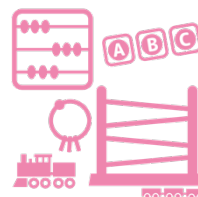
図書館の活用

「来週はずっと雨予報…」そんなときには図書館で本を借りておくのもオススメです。紙芝居を借りられる所もあります。お子さまの「好き」を見つける・育むヒントにもなるはずです。



大きな遊具の購入

アクティブなお子さまの場合、大きめの遊具の購入も選択肢の一つです（すべり台・ブランコ兼鉄棒・トランポリン・ボールプールなど）。安全と防音のためのマットも要チェックです！



おもちゃのレンタル

いろいろなおもちゃを試したい・年齢や傾向に合わせた知育玩具を与えたいといった場合には、おもちゃのレンタルサービス（定額制もあります）を利用してみたいはいかがでしょうか。

気になる「おうち遊び」はありましたか？

退屈な日、憂うつな日を、親子の少し特別な日にできますように。
一緒に梅雨を乗り切りましょう！

Message for you

～ 頑張っているあなたへ ～

家族を大切にしないやつは男じゃない

A man who doesn't spend time with his family can never be a real man.



渡辺 智之（山形県・35期）

勤務先：東京女子医科大学病院 | お子さん：6歳・4歳

山形35期の渡辺智之です。同期のテニス部仲間で妻の親友でもある村山愛先生よりご指名をいただきましたので、初めて男性でこのエッセイに寄稿させていただきます。妻は滋賀県出身の同級生です。卒後2年目に結婚して結婚協定により卒後3年目から6年目を山形県、7年目から10年目を滋賀県（妻が育児休業取得のため1年延長）で過ごしました。義務年限終了後はお互いの出身県の間をとって東京への移住を決意し、縁あって現在は夫婦ともに東京女子医科大学にて勤務しております。義務年限中に2人の娘が誕生し、産婦人科医である私は自分の娘を自分で取り上げるという貴重な体験をさせていただきました。現在は第3子が誕生予定であり、そのための環境整備（転居や育休取得など）を進めているところです。

さて、私が今回のエッセイのご指名をいただいたのは、産婦人科医と2児の父としての立場の両面を踏まえた体験談と意見を教えてほしいとの理由からです。私は今では産婦人科内でも有数のイクメンと知られておりますが(?)、長女誕生時点では娘のことは妻に任せっきりでした（妻は産後2か月で仕事復帰して育児もしてくれていました）。お互いの勤務日のずれにより私が娘と2人で過ごさないといけなくなったり、妻が第2子妊娠中に切迫早産で入院して強制的に自分で全てを行うようになって初めて育児力が鍛えられてきたように思います。

この約6年で男性の育児参加は大きく変化してきたように感じます。数年前までは私が娘と2人で保育園の行事に参加すると非常に珍しがられたものですが、最近は保育園の送迎をパパがするのも当たり前になってきています。パパ友の交流も盛んになり、飲み会を開催したりしています。この変化には新型コロナにより、里帰り出産や産後の帰省がしにくくなった影響が少なくないと思います。

私が里帰り出産非推奨派なのは一部では有名ですが、男性としては、出産という最も大切なイベントで蚊帳の外にされるとその後の育児においても当事者意識が持ちにくいのではないかと思います。私は産婦人科医でしたので、長女、次女ともに自分で取り上げましたが、それでも父親としての自覚が出てきたのは育児に参加せざるを得ない環境になってからでした。よく、「女性は妊娠中からママだけど、男性がパパになるには時間がかかる」と言いますが、まさにその通りだと思います。男は得てしてプライドが高い割には甘えん坊なので、ママがやってくれたりすると自分はやらなくていいかなと思ったり、育児しようと思ったけどママから注意されると拗ねたりしがちです（私も、まだ不慣れだったころに回転寿司店で娘のウンチ大量漏れに対応できずに妻に助けを求めた話をいまだに蒸し返されますが、その度に若干イラッとします）。仕事も以前はただらと残りがちでしたが、保育園のお迎えに自分が行かなければなくなると自然とメリハリがつき、業務効率も改善したように思います。学会発表や論文作成も、時間が限られているため集中して行えるようになりました。結局は本気でやろうとするかどうかなのだと思います。妊婦健診で、「夫が仕事を休めなくて…」という妊婦に、「分娩なんて一番大切なイベントで休めなかったら、その夫は今後一生仕事休んでくれないよ」と説明すると納得してくれる人も中にはいます。

さて、こんなことをつらつらと書いて参りましたが、本当に子どもの成長はあつと言う間だなと感じます。成長してだんだん手がかからなくなってきたことが嬉しいような淋しいような今日この頃です。この気持ちを大切に、第3子にもたっぷりと愛情を注いでいきたいと思います。

〈後輩医師・学生へ一言メッセージ〉

このエッセイのタイトルは私の大好きな映画「ゴッドファーザーpart1」から引用させていただきました。観たことがない方はぜひ観てみてください。

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちしております。特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などがあれば、是非お寄せください。

〈連絡先〉自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係

〈E-mail〉chisui@jichi.ac.jp

きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト



自分の進むべき道に迷ったり、つまずいたり、いろいろなことがありますね。
そんなとき、複数の先輩卒業生と ZOOM で一緒にお話ししてみませんか？

自分とは違ったキャリアを歩んでいる人も、
自分と同じようなことで悩んでいる人も、
どの道に進むか、「選択」の仕方は人それぞれで、
ワーク・ライフ・バランスもみんな異なります。
自分以外の誰かの話や意見を聞くことで、選択肢の幅が広がるかもしれません。

先輩卒業生も、同じようにいろいろなことで悩んでいました。
少しでも後輩卒業生の力になれたらと思っています。
ご自身にとっては小さなことでも、お聞かせいただけたら嬉しいです。
もちろん、お伺いしたお話は J-PASS 内部に留め、他機関へ情報を共有することはございません。



活動イメージ

〈 令和 6 年度の開催日程 〉

4 月 16 日（火曜日）	5 月 16 日（木曜日）	6 月 18 日（火曜日）	7 月 18 日（木曜日）
8 月 20 日（火曜日）	9 月 19 日（木曜日）	10 月 15 日（火曜日）	11 月 21 日（木曜日）
12 月 17 日（火曜日）	1 月 21 日（火曜日）	2 月 13 日（木曜日）	3 月 13 日（木曜日）



お申し込みフォーム

参加をご希望される方は、開催日程をご確認いただき、
左の Google Form（URL：<https://forms.gle/RaGnQ9mC1Ro2Ycqt6>）
または ①お名前・②出身県・③卒業期・④参加希望日時をご記載のうえ、
【chisui@jichi.ac.jp】へご連絡ください。

※開催形式は ZOOM です。（URL は地域医療推進課が作成します。）

※参加締切は、開催日の 2 週間前とさせていただきます。

出身県、卒業期の異なる 4～5 名の自治医大の先輩卒業生と一緒にお話をする事で
自分だけでは見えなかった新たな道や自分の大事にしたいものが見えてくるかもしれません。
男女にかかわらず、参加申し込みをお待ちしております。

絵本の森

読むたびに優しい気持ちになれる、愛情たっぷりの絵本をご紹介します♪



だいすき ぎゅっ ぎゅっ

文：フィリス・ゲイシャイトー
ミム・グリーン

絵：デイヴィッド・ウォーカー
訳：福本 友美子

出版社：岩崎書店
出版年月日：2012 年 12 月 10 日
定価：1,210 円（本体 1,100 円＋税）

「だいすき ぎゅっ ぎゅっ！」
「うれしいな、もういっぺん。」

仲の良いウサギの親子の一日を描いた絵本です。
ごはんの後も散歩の後も、眠る前にも、ぎゅっ！
読み聞かせながらスキンシップをすると、きっと
笑顔になりますよ。「今日はいらいらしちゃった
な…」という日にこそ、おすすめの一冊です。