

# ママと子どもだけの日は何してる？

家でのママの1日はとても忙しいですね。皆さんどのように過ごしていますか？

ママにインタビューして1日の流れや時間のやりくりなど、  
家での過ごし方を考えてみました。



**Aさんの一日** (子供 小3、小1、2歳)



7:00 全員起床

7:30 朝食・身支度

8:30 2歳と小1はテレビ

or

ママごとなど二人で遊ぶ

小3は宿題。母は家事

10:00 庭で遊ぶ

砂遊び、縄跳び、シャボン玉など。

夏は家庭用プールで水遊び、冬は雪遊び

天気良ければ、公園へ行くことも

12:00 昼食

13:00 2歳の子のみ、お昼寝

15:00 おやつ 子ども3人で遊ぶ

ママごと、家の中を走り回る、

絵をかく、本を読む。ごっこ遊び

18:30 夕食

19:30 お風呂

20:00 寝る支度

20:30 全員寝室でゴロゴロひと遊び

21:00 就寝



パパがいない日



# おうちでできるおもちゃ作り!

## 小さいペットボトルで作るスノードーム



### 遊び方

振ったり逆さにしたり、中のキラキラの動きを見て遊びましょう。おままごとでも飲み物として使ったりできます。

子供と中身を考えたり中に入れてもらったり一緒に作るより更に楽しめます

### 材料

- ・子供も持てるサイズのペットボトル
- ・洗濯のり
- ・ビーズなど中に入れるもの
- ・水
- ・テープ

### 作り方



①好きなビーズなどを入れる

②洗濯のりを半分より少なめに入れる

③水を満タンまで入れる

④誤飲防止のためテープで開かないようにする

※中の重さによって洗濯のりと水の分量は調整してください。

## くるくる鳥かご



### 遊び方

両手に紐を持って、ねじって遠心力を使ってくるくる回します。すると目の錯覚で二枚の絵が合体します。

### 材料

- ・白い紙
- ・厚紙
- ・紐
- ・ペン
- ・折り紙や色鉛筆

### 作り方

①鳥かごの絵を書いた紙と鳥の絵を書いた紙を作る

②厚紙に上下逆さに貼る

③穴を開けて紐を通す

## おもちゃに 関して一言

- ★鳥とかごの他にも雪だるまと雪、クリスマスツリーと飾りなど、色々なパターンを考えて作ってみましょう。残像が起きやすい濃い色を使うといいかも?
- ★紐の他に割りばしなどくるくるできるものでも代用できます。

他にもおうちにある段ボール、紙コップ、新聞紙など子供に渡せば勝手に遊びを見つけたりします。いらぬものを集めて子供と新しいおもちゃを考えてみては?