

## 遊びは学習－0-2歳半のお子さんとの遊びの手引き

### Play is all about learning - A guide to play for parents of children 0-2 ½ years

次の記事は NSW 州保健省が製作したものです。

遊びには楽しみ以上のものがあります。遊びは赤ん坊や子供の生活の中で重要な位置を占めます。遊びは子供の「日々の仕事」であり、子供の学習と成長を助けます。親は子供の最初の－そして最も重要な－教師です。母親も父親も、子供が遊びから最大の効果を得るように助けてあげることができます。祖父母や年長の子供、その他の親戚や友人と遊ぶことも、子供にとってよいことです。

**遊びが子供にとって大切なのは、子供が次のことをする上で役立つからです:**

- 自分の世界について学ぶ
- 物事のやり方を学ぶ
- 問題を解決する
- 気持ちに対処する
- 自信をつける
- 強くなる
- 他人とうまくやっていくことを学ぶ (分け合うことや順番で物事を行うこと)

遊びが子供の学習と発育を助ける例には、次のようなものがあります。

- 小さい箱を大きい箱に入れる－赤ん坊や幼児が指を使うことや物を入れることを学びます。
- ペンやクレヨン、絵の具を使ったお絵かきや、物を貼りつけたり、つないだりする－子供が新しいことを学び、練習するのに効果的(忍耐力も学びます)。
- ドレスアップ遊び。想像力と創作力を養います。
- 芝居遊び。他の人(親やその他の大人)のふりをするすることで、大人の役割を理解するようになります。悲しかった状況を再現することは、子供が自分の気持ちに対処できるようになる上で効果的です。芝居遊びは子供が想像力を使えるようにします。

**子供や赤ちゃんと遊ぶことはよいことで、その理由は:**

- お互いのことを知り合い、親しくなることができます。
- 親が自分を愛し、自分に関心があることを子供にわからせます。愛されていると感じることは、子供の学習と発育を助けます。
- 子供を一番よく知っているのは親です。親は遊びを通じて子供の学習を助けることができます。

次のようにすることで、子供の遊びの効果を高めることができます:

### 子供が遊べる面白い物を用意する

- 高価なおもちゃは必要ありません。子供は安いおもちゃ(つみき、動物のおもちゃ、絵の具と紙)で楽しく遊び、学ぶことができます。子供が楽しく遊べる一番面白い「おもちゃ」は、実は親自身なのです。
- 家にあるものを使いましょう。  
例:ダンボール箱や木のスプーン、プラスチック容器、ドレスアップ遊びに使う古い衣類など
- お住まいの地域におもちゃの貸し出しをしているところがあるかもしれません—お近くの乳幼児保健センター(Early Childhood Health Centre)や図書館でお尋ねください。



### 子供と遊ぶ時間を作る

忙しい生活に追われて親が疲れてしまうこともありますが、時間とエネルギーをかけずにできることもあります。母親も父親も次のようなことはできるでしょう:

- 家で家事などをしている時に子供に話しかけたり、歌を歌ったりする。
- 子供にできる簡単な家事に子供を関わらせる—例えば、父親が車を洗う時にスポンジを渡す、洗濯物を干すための洗濯バサミを渡す、はたきをかけるのを手伝うなど
- バスに乗っている時や買い物をしている時に、物を指差す。
- 静かに絵本を読んだり、お話をする時間を持つ。

年長の子供や親戚に、子供と遊んだり、話をしたりしてくれるように頼んでみましょう。

### 子供のやり方で遊ばせる

- 大人は子供にこういう遊びをなさいと言って遊びを「占領」してしまうことがよくあります(「ブロックで家を作りなさい」など)。子供に遊び方を示してやる必要がある時もありますが(ブロックの積み方など)、子供が自分のアイデアで遊びを始めるようにさせることも大切です。こうすることによって子供は自分で考え、問題を解決する力を養います。子供のやり方で遊ばせることは、子供のやりたい放題にさせるということではありません—壁に絵を描くなど。子供がけがをしたり、家の物を壊したりしないようにする必要があります。
- 子供の様子や行動を見て対応するようにしましょう。子供は一人で遊びながら、ただ親にそばにいてもらいたい時があれば、親と一緒に遊びたい時もあります。子供に決めさせましょう。この年齢では、子供が他者と一緒に遊ぶのではなく、

他者の隣で一人で遊ぶ「平行遊び」が普通です。幼児にとっては、二人が隣同士に座ってできるゲーム(お絵かきなど)が最も遊びやすいこともあります。

- 遊びについての自分の考え方を子供に押し付けないようにしましょう。

### 子供と一緒に遊ぶ

- 床に座って子供と一緒におもちゃで遊びましょう。監督者としてだけでなく、子供の遊びの一部になりましょう。
- 「家を作ったらどう」などと質問するのではなく、子供がしていることにただコメントする方がよいでしょう。例えば

「今度は家を作っているのね」  
「トラックにブロックを積んだんだね」

これは子供にこうしなさいと言うのではなく、子供の行動に従って対応しているよい例です。こうすることで、親が子供に関心があることを示すことにもなりません。

### 子供が遊びたい時と、遊びをやめたい時を見分ける

赤ちゃんや子供と遊ぶのによい時は、子供がしっかり起きている時で、疲れていたり、お腹がすいている時ではありません。赤ん坊や幼児は長く集中することができません。子供との遊び時間を短くし、頻繁に遊ぶようにすることが一番よいかもしれません。子供が遊びをやめたいことを示す兆候は次の通りです:

- あくびをする
- 違う方を向く
- そわそわしている

これらは、違う遊びをしたり、休んだりした方がよいという合図です。

### 年齢別の遊び

異なる年齢別の遊びのアイデアをここにいくつかまとめました。お近くの乳幼児保健センターやプレイグループから、もっと多くのアイデアを得ることもできるでしょう。

話をしたり、歌を歌ったり、物語をきかせたり、本を読むことはすべて、どの年齢でもよいでしょう。赤ちゃんが数ヶ月になったら本の絵を見せたり、簡単な物語をきかせてあげましょう。自分で本を読むことが好きでなくても、本を回りに置いておくことはよいことです—絵を指差すことができるからです。例えば「ママ/パパが小さかった時には、ママ/パパのお父さんがよく...」とか、「おばあちゃんは若かった時に...」などと言って、幼児や子供に自分や自分の家族の話をきかせましょう。こうすることで子供は言葉の音やパターンに慣れていきます。

遊ぶ時間がほとんどない場合には、子供にテレビを見させることが簡単のように思えますが、こうすると(親と一緒に見ながら見ているものについて話をしない限り)、遊びと学習の時間ももっとなくなります。下記の遊びのアイデアの多くは狭い場所でできるものです。

## 0-9 ヶ月

- 赤ちゃんに話しかけ、歌を歌ってあげましょう。話しかけることは、子供が話すことを学び、言葉を理解していく課程を助けます。「さあ夕ご飯の時間よ」、「さあ買い物に行くのよ」など、何かをしながら話しかけてあげてください。物を指してそれが何か言ってあげましょう。赤ちゃんが音を出したら、返事をするように話しかけてあげましょう。赤ちゃんの顔の表情を真似て笑いかけ、赤ちゃんがあなたの表情を真似たら、褒めてあげましょう。大半の赤ちゃんは生後1週間から何らかの表情を真似しようとするものです。
- 物を触ったり、物の感触を得ることは子供の学習を助けます。赤ん坊や幼児が物を触るのは「いたずら」をしているわけではありません。自分の周りの世界について少しずつ知るようになってきているのです。赤ちゃんにぬいぐるみ、がら、スプーンや糸巻きといった、安全に触れるおもちゃや物をあげてください。がらで音を鳴らすと、赤ちゃんにどうすれば音が出るかを見せてあげることになるのです。
- 毎日しばらくの間、赤ちゃんを腹ばいにして遊ばせましょう。こうすることで赤ちゃんは頭を持ち上げる力をつけ、身体が強くなり、まわりを見まわすことができるようになります。床の上で安全な場所を見つけて、床に清潔な毛布を敷いてあげましょう。赤ちゃんと一緒にいるようにし、腹ばいになったままで眠らせないようにしましょう。

## 9-18 ヶ月

- 物語をきかせたり、簡単な本を読んであげましょう。またはスクラップブックを作るのもよいでしょう。絵や写真を指差して、その中で起きていることを言ってみましょう。
- お絵かき。無毒性のクレヨンを使って赤ちゃんに線をかかせましょう。
- 歌とリズム
- 水遊びー水に浮かぶおもちゃ、水を入れたり出したりできる容器（水遊びをする時には常に子供と一緒にいるようにしてください）
- ブロックを積み上げる。
- 箱にいろいろな(安全な)物や布切れを入れる。形や色の違うものを用意しましょう。箱の中に何が入っているのか、赤ちゃんに探らせ、物の名前を言ってあげましょう。
- なべのふたで音を鳴らす。



## 18ヶ月から2歳半

- ドレスアップ遊び
- フィンガーペインティング
- ダンボール箱でタワーや家を作る。
- 言葉遊び
- ボールを投げたり、ついたり、けったりして遊ぶ。
- 粘土。粘土の作り方は次の通り：小麦粉1カップ、塩 1/2 カップ、油大さじ1、タルタルクリーム大さじ 1-2、水1カップ、食用着色料少々を大きななべに入れて混ぜる。中火で 3-5 分煮る。粘着性が出て、なべの内側につかなくなるまで継続的に混ぜる。冷やしてから、スムーズになるまでこねる。冷蔵庫に保管する。

## 新生児の世話をしながら幼児と遊ぶ

- 赤ん坊と一緒にいながら、幼児が近くでできる遊びをしましょう。赤ん坊に授乳したり、赤ん坊をお風呂に入れたりする前に、幼児の遊び(クレヨンや紙を使ったお絵かきなど)を始めてあげましょう。

## 遊びで家の中がちらかったら？

おもちゃ用の特別な箱や物入れを用意し、すぐに片付けられるようにしましょう。片付けゲームをして、子供が手伝えるようにしましょう。家が片付いているのは気持ちのよいものですが、遊びが自分の子供の学習と成長を助けているのだと知っておくこともよいものです。

## プレイグループ - 親と子供両方によいものです

- プレイグループはほとんどの地域にあり、親(父親と母親)と子が他の親子と一緒に集まる、親しみやすい場を提供します。プレイグループによっては、あなたの言葉を話す人がいるところもあります。英語がほとんど、または全く話せないからといってプレイグループへの参加に足踏みをすることはありません—お子さんが多くの言葉を使わずに、あなたが他の親と知り合いになれるよう助けてくれるでしょう。子供は他の子供と遊ぶことができ、新しい友達を作ることができます。親も友達を作ることができ、育児についての考え方について他の親と話し合う機会が得られます。
- プレイグループはコミュニティグループが行っているものもあれば、親達が自分達で行っているものもあります。無料の場合もあれば、おもちゃを買うために少額の料金を払う場合もあります。どのプレイグループでも、子供の監督をするのは親の責任ですが、グループによっては、トレーニングを受けている人が子供の遊びを助ける場合もあります。



Courtesy of Karitane



お住まいの地域のプレイグループについて調べたい方は、乳幼児保健センターや NSW プレイグループ協会にご連絡ください。自分の地域でプレイグループを始めたいとお考えの方は(同じ言葉を話す親と対象にしたものなど)、プレイグループ協会がお手伝いできます。

英語で電話をする際に助けが必要な方は、電話 131 450 の翻訳・通訳サービス (TIS)をご利用ください。

マルチカルチュラル・コミュニケーションのホームページ

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au> では、これ以外にも保健関連情報を日本語でご覧いただけます。

本書は NSW 保健省、カリターン(Karitane)、トレシリアン(Tresillian)、NSW プレイグループ協会の保健医療従事者によって提供された情報に基づいたものです。

ここに記載された電話番号は本書出版時において正しいものですが、継続的な更新はされません。電話案内で確認する必要がある場合もありますので、ご了承ください。