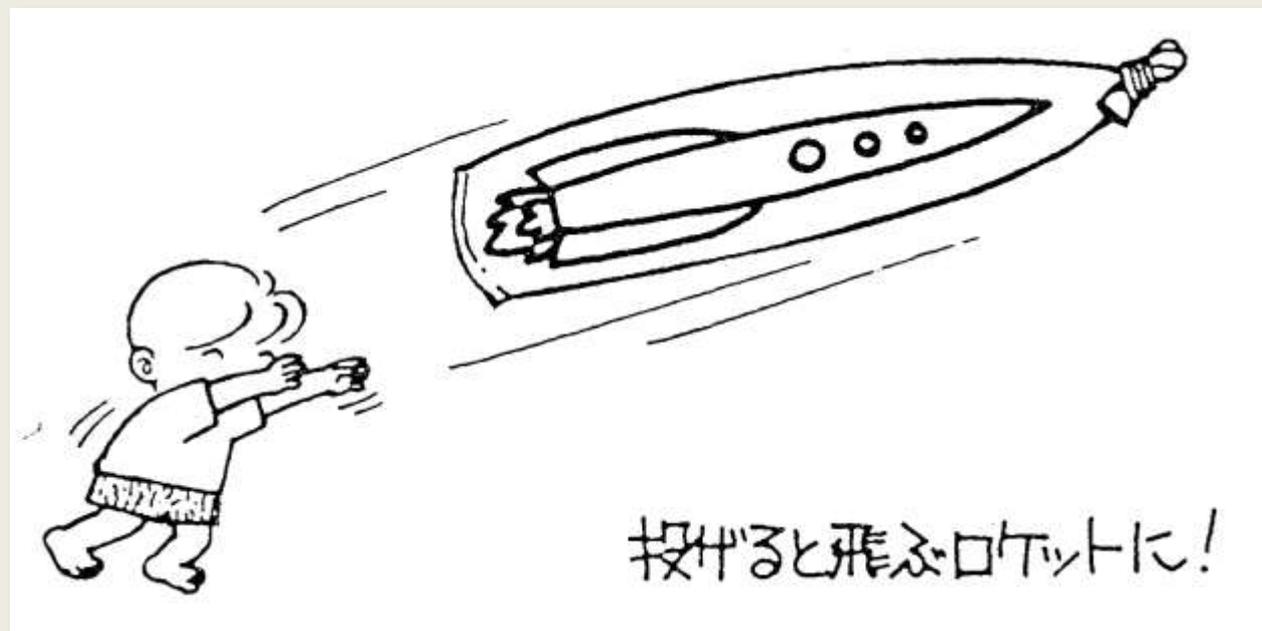


# 緊急事態宣言のなかでの子育て ～親子あそび～



新型コロナウイルス感染症拡大防止と  
子どもの心身の健康のバランス

その5

# 緊急事態宣言の中での子育て ～親子遊び～

外出自粛の中、小さなお子さんと楽しく過ごすヒントとして、  
児童学の専門家、神谷明宏氏(聖徳大学准教授)が、親子遊びを紹介します。

## i. 不安のあとに安心と喜び いないいない、ばあ！

① いないいない、ばあ！

## ii. 親子遊びの三要素：スキンシップ・アイコンタクト・声掛けを含む遊び

① おにぎり

② ガタガタバス

③ お馬さん

## iii. 大人の“遊び心”が大切

① お風呂大好き

② 新聞紙だっておもちゃ

③ 傘袋を使ったおもちゃ

④ 紙テープを使ったおもちゃ

## iv. 父親との遊び

① 飛行機・肩車 (安全に遊ぶ)

② 飛行塔

③ 「イチ・ニ・サン」ピョン!



# 不安のあとに安心と喜び： いないいない、ばあ！



ほとんどの赤ちゃんが最初に喜ぶ「いないいない、ばあ」は、ただ単に、顔の隠しと出しを交互にする遊びではありません。

「いなくなっちゃた…」という不安のあとに、大好きな人の顔が現れ、「ああ、よかった、やっぱりいたんだ、うれしい！」という安心と喜びを感じる遊びです。

# ○いないいない、ばあ！ ～不安のあとに安心と喜び

## <遊び方>

- ・顔が現れるときは、大人の側が子どもの喜びの気持ちを反射するように心から喜んであげることが大切です。

ときには、その喜びを体で表現し、おでことおでこをくっつけたり、鼻と鼻をくっつけたりする喜びの表現があってもいいのです。



# 親子遊びの三要素：

## スキンシップ・アイコンタクト・声掛け が 含まれる遊び

ご紹介する遊びは、正しいメロディや決まった言葉があるわけではありません。テレビのタレントが音楽のBGMで行う遊びとは違って、大人と子どもが2人で作り上げる遊びなのです。

このような遊びは本来自由であって良いのです。だからこそ、そこに遊びを通した親子の相互交流が生まれてくるのです。

# ○おにぎり

## ～いつ?? ドキドキがポイント!

### <遊び方>

図のように、子どもを膝に乗せて、「おにぎりおにぎりギュッとにぎり、ノリを巻いたら・・・食べちゃおう!」と即興の節で遊びます。

### <ポイント>

◎子どもが「いつくすぐられるのか」とドキドキするように、「食べちゃおう! (くすぐる)」までの間を上手にとることで



# ○ガタガタバス ～さあ、発車オーライ！

## <遊び方>



①子どもを膝に乗せて、子どもの手を取りハンドルを握った形を作り「さあ、ガタガタバスの出発！」と言って鍵を回す。



②膝を左右交互に上下動させながら「ブルンブルン」と振動音を言う。



③「発車オーライ！」の声と共に尻で前進。



④「ガタガタバスが走ってゆくよ！」とリズムカルに繰り返して言う。途中、「あ、でこぼこ道だ！」と声をかけ、両足の上下動を大きくしたり、「高速道路に入ります！ブーン！」と後ろに傾けて加速感を出したり、「赤信号でーす！ブレーキ！」と前に倒したり、「右に曲がりまーす」と傾けたり、最後は「車庫にバックしまーす！」とバックして終了。

# ○お馬さん ～ありがとう！上手ね！がポイント

## <遊び方>

① パッカパッカ お馬さんがゆくよ

言葉が言いながら  
水とまわります



② ヒヒーン、ヒヒーン



両手を持って  
両手をあやます

「パッカパッカ、パッカパッカ、お馬さんがゆくよ」とリズムカルに言いながら歩き、途中で「ヒヒーン、ヒヒーン」と言いながら、両手を上げてのけぞります。

③ お顔があつたら コンニチハ!

両手を挙げて  
ご挨拶



パパ・ママときょうだいなど複数で実施するときには、「お顔が合ったらコンニチハ！」などと互いに挨拶します。

④ 交代!

おのれおんが  
子どもおんがの元つくりで  
「おんが」と声かけをします



⑤ ありがとう! 上手、上手

両手をあやします



次に交代して子どもに馬役をやってもらい、親が乗るまねをします。そして終了時に、「ありがとう!」「上手ね!」と褒めてあげます。

これがこの遊びのポイントです。子どもは褒めてもらい、心にプラスのストロークをもらおうと大変嬉しく、繰り返し遊びたくなるのです。

# 大人の“遊び心”が大切 せっかく遊ぶなら、片手間ではなく、 集中した時間を過ごそう。

遊ぶ「時間」を長くしようと言っているのではありません。せっかく遊ぶなら、普段では遊べない場所を選んだり、本来、遊具ではないものを使ったりするなど、大人も“遊び心”を持って、柔軟な発想を試してみましよう。

ここでは、一日の生活の中で、ヒントになりそうな遊びを紹介します。

# ○お風呂大好き

お風呂は大人も子どもも、心身共にリラックスできる最高の場所です。

お風呂玩具に頼ることなく手桶やスポンジ、タオル、石鹸など日常的な物が玩具になります。

むしろ工夫して遊ぶことの楽しさを伝えましょう。

## <遊び方>

- ①手桶を逆さに沈め、子どものお尻の下でひっくり返して、空気が凹つとすることを楽しむ。
- ②濡らしたタオルで風船を作って沈め、手でつぶすとブクブクと空気が出ます。
- ③スポンジに石鹸をつけて泡立て、反対側から息を吹くとかにの泡吹きのようなのです。

他にも色々考えつく遊びを次々やってみましょう。



# ○新聞紙だって玩具

新聞紙は大変楽しい遊び道具です。折り紙のような工作的な遊びも大切ですが、ここでは新聞紙をそのまま使った遊びを紹介します。

## <遊び方>

①新聞紙の両端を大人が持って、子どもに寄りかからせます。ゆっくり寝ていくと敗れません。新聞紙は意外と強いのです。

※ひっくりかえっても良いよう座布団などを敷いておきましょう。

②新聞紙の真ん中をちぎって穴をあけ、頭で押してみます。押すのが苦手な子は、大人が新聞紙を両手で持て、頭の上から力を入れてかぶるようにすると、バリッと音をたてて破れます。

③慣れてきたら大人が持っている新聞紙に体当たり、キックやパンチをしたりして、破れる音や爽快感を楽しみます。

※このような遊びは破壊の遊びといって、子どものカタルシス（ストレス発散）を図る遊びです。積木を崩すことや空箱を積んで崩すといった遊びがあります。親としては、善悪の判断力がないこの時期、このような遊びを禁止するのではなく積極的に行うと共に、破壊されて困るものは手の届かない場所に移すといった配慮が必要です。

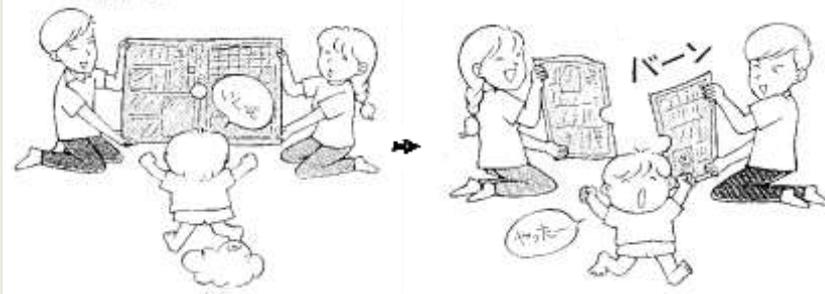
① 新聞紙をゆっくり寄りかかせる



② 頭の上から

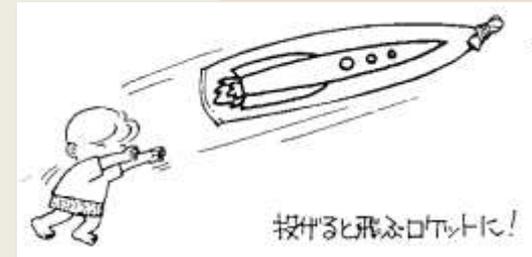


③ 攻撃!



# ○傘袋を使った玩具

雨の日に、スーパーなどの入口にあり、使い終わるとたいていはゴミ箱にポイとなりますが、それを持帰って遊ぶ方法です。



投げる時飛ぶロケットに!

## <遊び方>

- ①ロケット：外側に油性マジックで絵をかき、ふくらまして飛行船のように飛ばします。
- ②パンチング：絵をかいて空気を入れて止めます。段ボール紙を切って挟み、おもりにして、パンチしたり、キックしたりします。
- ③チャンバラ：ふくらまして口を閉じたものを2本作ります。これを使ってチャンバラごっこ!

<ロケット>

- 1 カケ袋の外側に油性マジックで絵を描く
- 2 袋の中に息を吹き込んで ふくらませる
- 3 口をねじり 元にもどすようにする
- 4 上を輪ゴムで止めて おもりとする

<パンチング>

- 1 ロケットと同じ手順で絵を描く
- 2 2,3,4は全く同じ手順で その下にダンボール紙を団の様に切って はさみ おもりとする
- 3 投げたり キックしたり

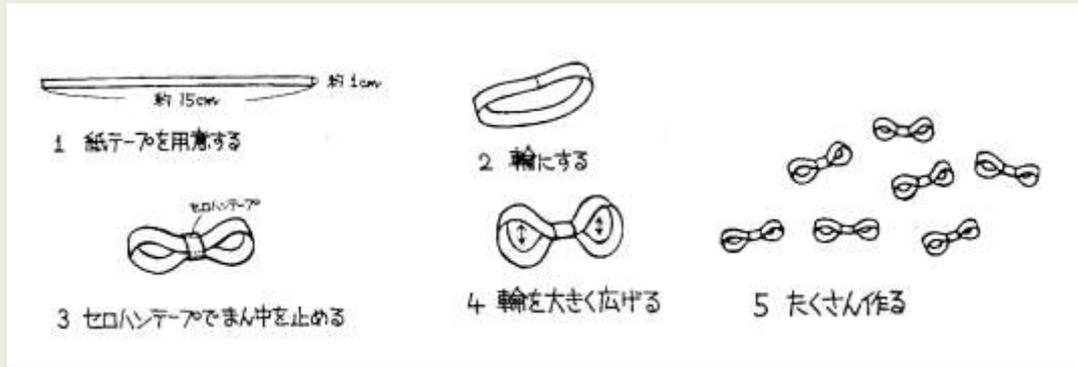
<チャンバラ>

- 1 絵を描かず ふくらまして口をねじり 2本作ります
- 2 これを使っておかあさんとチャンバラごっこだ!

# ○紙テープを使った玩具

## <遊び方>

紙を細かく裂いて、幅1cm程度のテープを作ります（市販の紙テープでも）。輪を作ってから、真ん中をテープで止めてリボンのようにします。これをたくさん作って投げると、クルクルとちょうちょのようになります。



他にもまだまだ手作りおもちゃが考えられると思います。

ぜひ挑戦してみてください！



# 楽しいおもちゃの条件

乳幼児は光るもの、音のするもの、動くもの、そして自分の働きかけに反応する玩具が大好きです。特にこの年齢の子どもは、見る・聞く・触るといった感覚を通して、周りの世界を知ることが遊びの意義なので、五感に働きかける玩具が大好きなのです。ただし、口に含んだり壊れたときに危険な素材は当然ながら除外しなければなりません。

# おもちゃ遊びの注意点

子どもにとって遊びは興味がなくなった瞬間から遊びではなくなります。無理矢理おもちゃ遊びをさせたり、遊び方を決めつけたり、学習効果を目的とするのは、遊びではありません。

すぐに飽きるのは、おもちゃがたくさんありすぎるからかもしれません。数少ないおもちゃでどうやって多機能に遊ぶか、そのヒントを与えるために大人と一緒に関わって、色々な遊びを引き出すことが大切です。

# 父親との遊び

多くの父親は、母親より子育てを学ぶ機会が少ないかもしれません。

父親と遊ぶことで、子どもの体験や活動の範囲は広がります。

冒険的な体験をすることで、子どもの創造性や積極性・挑戦心などが増すことにも繋がります。

ここでは、父親（大人の男性）ならではの遊びを紹介します。

※挑戦と成功体験が組み合わさったダイナミックな遊びは、冒険心を満たし、その最初の体験が父親が全身を使った遊びであることが多いです。しかし、乳幼児は大人と違って身体的発達途上期にあるので、関節の損傷や骨折などの事故に十分な配慮が必要です。

# ○ひこうき・肩車

※対象年齢:3歳以上

この時期の子どものお腹は大変デリケートです。大人にとっては、足の裏でやさしく支えているつもりでも、子どもたちが受けている負担は相当なものです。体重を分散する意味でも、すねの部分で子どもの股関節に当てるようにします。腕も手首を握るのではなく、脇の下から手のひら全体で、胸の部分を支えるようにしましょう。

同様に、肩車などをするときも、子どもの腕を持つのではなく、腰骨のあたりを支えるようにしましょう。

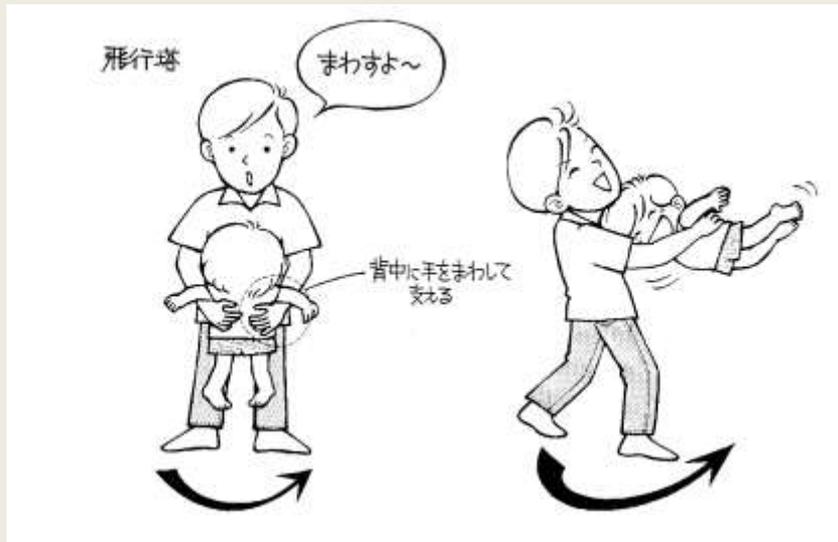


# ○飛行塔

※対象年齢:3歳以上

子どもは、「めまいの遊び」が大好きです。空に高く投げ上げあげられたり、くるくると体を回すことは、大きな喜びになります。

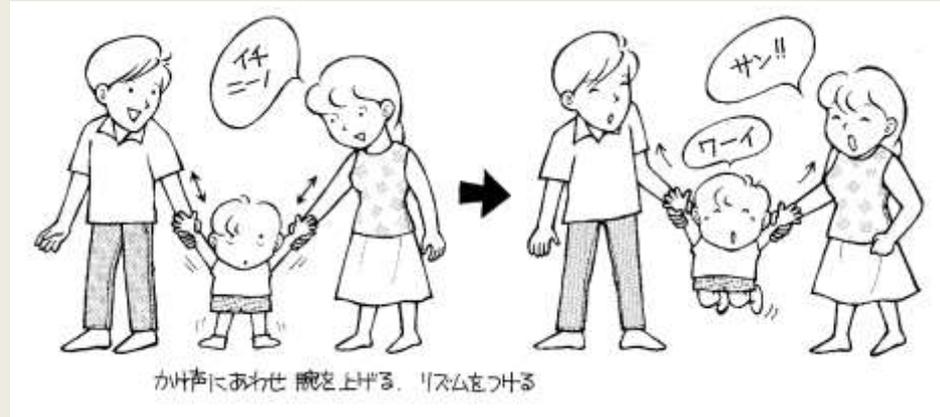
しかし、関節部分はまだ柔らかいので、自分の全体重を支えるのがやっとです。それ以上の力がかからないように注意しましょう。



# ○「イチ、二、サン」ピョン！ ※対象年齢:3歳以上

2人の大人が、子どもの両腕を握って、「イチ、二、サン！」と声掛けをしてから、高く持ち上げる遊びです。このとき、掌を持って急激に引き上げると、手首や肩の関節に大きな負担がかかるので、掌ではなく、必ず腕を直接握りましょう。

「イチ、二、サン！」と声をかけてあげることで、子ども自身が自分の腕に力を入れ衝撃に備えることができます。かけ声は、このような子どもの予備動作を促すために、とても重要です。



引用文献:社会福祉法人日本保育協会「保育界」1998年3月号～8月号

制作:公益社団法人 こども環境学会(2020年4月28日)

執筆:神谷明宏 イラスト:和気瑞江 編集:北方美穂 中川千鶴