

## 遊びは学習－2歳半-5歳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 2½- 5 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き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かかせましょう。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)、遊びと学習の時間がもつとなくなります。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。

## 2歳半から3歳半

- 音楽と歌。音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスしたりする。家にある物を楽器にして遊ぶ(なべとスプーンで「ドラム」)
- 無毒性のクレヨンでお絵かき
- お料理。お手伝いをさせる(小麦粉をボールに入れる、材料を混ぜるなど)
- 粘土や紙粘土を使って形を作る。集中力と記憶力を養います。
- 公園に行き走ったり、登ったりする - 筋肉を発達させ、自信がつけます。



## 3歳半から5歳

- ごっこ遊び。ドレスアップ遊び。お店ごっこや学校ごっこ。ごっこ遊びや人のまねをすることは、自分の世界の理解を助けます。問題を解決する力も養います。
- 大きなビーズに糸を通す(ビーズを飲みこませないように注意しましょう)
- 絵の具を使ったお絵かき。いろいろな物を使ってお絵かきを試みましょう - 太いふで、細いふで、綿棒、指を使うとそれぞれ違った効果が得られます。
- ペンやクレヨンなどを使ったお絵かき、切り取り遊び(子供が使っても安全なはさみで)、貼り遊び
- ジグソーパズル
- 靴ひもや、ひも・りぼんなどを結ぶ。
- いろいろな形や物をトレーシングする。
- 物を育てる - 植木鉢で野菜や花を栽培

## 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?

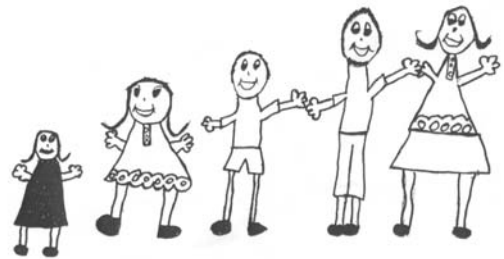
おもちゃ用の特別な箱や物入れを用意し、すぐに片付けられるようにしましょう。片付けゲームをして、子供が手伝えるようにしましょう。家が片付いているのは気持ちのよいものですが、遊びが自分の子供の学習と成長を助けているのだと知っておくこともよいものです。

## 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、



Courtesy of Karitane

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。

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://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。