子どもの発達を応援するコミュニケーションペーパー

2005 SPRING/SUMMER



こころを育てる

「とん ことり」(筒井頼子=作 林明子=絵 福音館書店=刊)より

ままごとあそび 親子でクッキング

毎日のあそびがたのしくなる、おすすめ絵本も!

「心の発達に遊びは大切」 小林登(東京大学名誉教授)

# 心の発達に遊びは大切

小林登(東京大学名誉教授、国立小児病院名誉院長)

体を使った楽しい遊びこそ、子どもの心を育てます

「遊び」は、「学び」とは別のものと私達は考えがちです。 それは、学校教育の中で、「遊び時間」と「授業時間」 に区別されてきたからではないでしょうか。しかし、「遊び」 は、「学び」と深い関係にあり、子どもにとって大切なも のです。

それは、遊んでいる時も、学んでいる時も、いつも同じ脳を使っていること、赤ちゃんや幼児などの育つ姿を見れば、遊びながら学んでいることでも理解できるでしょう。

胎児や新生児は、心と体の基本的なプログラムを脳に持って生まれてきます。それは、教育も受けていないのに、歩くように足を動かす、指を吸う、にんまり微笑むなどの行動で明らかです。

そういった基本的なプログラムを組み合わせて、赤ちゃんは体を成長させ、心を発達させるのです。その中心には、基本的な「学ぶプログラム」も働いています。育てられる中で、子どもは自然に歩くようになること、お話できるようになること、複雑な行動をとる様になることから分かります。

重要なのは、基本的なプログラムを働かせながら、それらを組み合わせていることです。お母さんがあやしたり、お父さんが高い高いをしている時、赤ちゃんは喜びで一杯になり、脳のプログラムはフル回転しているのです。親子の間で、そのようなやり取りを繰り返す中で、子どもの心と体は、複雑なプログラムの組み合わせを作ってゆくのです。

このような赤ちゃんが大きくなってからも、子どもたちを育てる育児・保育・教育にとって、脳のプログラムを回転させる「遊び」は重要です。学校の教育も、楽しくなければなりません。

当然「遊び」は、子どもの年齢や場所によっても変わります。しかし、手足を動かす、歌う、声を出す、笑うなど、体を使うものはなんでも、プログラムを回転させるのに良い方法なのです。



[こばやし のぼる]

昭和29年東京大学卒業。小児科医。子どもの虹(日本虐待・思春期問題)情報研修センター長、サイバー子ども学研究所:チャイルド・リサーチ・ネット所長。臨時教育審議会委員、国際小児科学会会長などを歴任。

# 楽しい子育てのヒントをぜひ、 見つけてください

子どもの時期をどう過ごすかは、一生の基盤となるので、とても重要です。 そのために、より良く子育てをしようとして悩んでいる人は多いと思います。

子どもを育てることは、育てる大人のこころの成長にもつながるといわれています。その意味では、子育ての悩みにはプラスの意味もあるのですが、やはり子育ては楽しいほうがよいでしょう。子育ての喜びを感じるためのヒントを、このパンフレットから見つけていただければ幸いです。

長田久雄(桜美林大学大学院国際学研究科教授)

〈最新の研究から①〉

## からだを動かして脳を育てる

廣中直行(専修大学文学部心理学科教授)

自発的な運動が脳の発達に大切

ネズミの子どもを、オモチャやあそび道 具をたくさん置いた豊かな環境で育てる と、脳の発育が良くなるという話がありま す。貧弱な環境で育った子よりも大脳 皮質が厚く、神経細胞のネットワークが 複雑になっているそうです。しかし、この 話は半分しか正しくないのです。

研究によって単に豊かな環境を与えただけではダメだということがわかってきました。活発にからだを動かすことが脳の発育を促すのです。

からだを動かすと何が起こるのでしょう? 自分が筋肉を動かした感覚と、見えるも のや聞こえる音、手ごたえや手ざわりなどの感覚の間に連絡ができます。

簡単にできる実験があります。片方の目をふさいで、開いたほうの上まぶたをそっと押してみてください(図1)。景色がぐっと下に動いたように感じるでしょう。このとき網膜に映っている景色は自分で目を下に動かしたときと同じなのですが(図2)、自分で動かしたときは景色が動いたようには見えませんね。それは「自分で目を動かした」という情報が脳の中で発達して、網膜に映った像の動きを補正しているからなのです。





からだを動かしてあそぶと、こういう神経回路が育ちます。最近、脳の中に2か所だけ、大人になっても神経細胞が新しく生まれてくる可能性のある場所が見つかりました。そしてネズミの実験から、そういう神経細胞の新生を促すためにも自発的な運動が大事だということがわかってきました。

しかもおもしろいことに、こうした運動には適齢期のようなものがあるらしく、人間にたとえれば幼稚園から思春期前までぐらいが大切な時期にあたるようです。

# 脳が育っています! 見守ってあげて

あそぶことは楽しいものです。あそびは 豊かな情感のわかる脳も育てます。

あそびにはルールがあるため、認知能力の発達も促します。子どもはひとときもじっとしていませんね。からだを動かし、どろんこになり、大人が大切にしているモノを壊す。見ていていらいらするときもあると思います。

でも、そのとき子どもの脳の中でどんな 勢いで神経回路が育っているかを考えて みてください。脳のいろいろな活動を統 合するためには、あそびの経験が重要な のです。



友だちとスイカ割り。こうしてあそぶ中で、 脳の神経回路はどんどん育っていくの です。

[ひろなか なおゆき]

1956年山口県生まれ。専門は精神薬理学。いろいろな学問の壁を打ち壊すのが趣味。

#### 〈最新の研究から②〉〉

## 幼いときのあそびが社会性を育む

柿沼美紀(日本獣医畜産大学教授)

### せまい空間で二人きり、 チンパンジーの母子

これまでに多摩動物公園のチンパン ジー村の親子の様子を観察してきました。 生まれたばかりのアカンボウと堂々とお 昼寝をする母親もいれば、あかちゃんを 肌身離さず抱いてひっそりと過ごす母親 などいろいろです。

中でもサザエという母親は子どものミ ルと、一日の大半を地上15mのポール まい空間で子どもと二人きりです。運動 あいも少なく、わたしは心配して見ていまでした。 した。

やがて年上の子どもたちがポールの 上まであそびに来るようになりました。ミーそれまでの育ち方とも関連しているよう ルは興味津々なのですが、母親のサザでした。 エはミルを抱えるようにしていました。10 か月をすぎた頃にようやく地上で過ごす 状態が続きました。

それでもほかの子どもたちが近くに来 ると、母親のもとを離れてあそべるように なり、2歳をすぎた今では年上の子どもた ちと元気にあそび回っています。

### 子どもの頃、 群れの中で育たないと…

10か月、12か月の時、ミルは、ほかの の上で過ごしていました。半畳ほどのせ 子どもたちのように人工のアリ塚でジュー スをなめたり、チンパンジー用UFOキャッ の機会も、ほかのチンパンジーとのふれ チャーであそぶことに興味を示しません

> また、年上のチンパンジーとあそぶこと も少なかったようです。このような行動は、

しかし1歳頃から集団の中であそぶ機 会が増え、あそび仲間と一緒にロープを 時間が増えましたが、母親にべったりの 登ったり、ジュースをなめたりするように なりました。臆病な子も急速にあそびの

レパートリーを増やしていったのです。 今でも行動範囲が広くなりすぎると母 親が引き戻すこともあり、時にはミルも 抵抗するのですが、まだ母親のほうが強 いようです。このようなかけひきも成長 にとって大切なのかもしれません。

群れの中で育たなかったチンパンジー は、大人になってもなかなか群れの一員 になれません。このことから、幼いときの 経験がその後の社会性の発達にいか に重要な役割を果たしているかが分か ります。あそびも大人になるための大切 な作業なのかもしれません。

#### 「かきぬま みき〕

子どもがどのように人の気持ちを理解するか、文化比 較を通して研究。チンパンジーの観察研究も行う。



ミルの所にあそびに来た子どもたち。ミルは興味津々で見ている。



地上での生活に慣れない頃。母親にべったり抱きついているミル。



むかであそび。2~3頭で連なって歩き回る。子どものお気に入り。

今すぐできて、 親子で楽しい!

# こころを育てる ままごとあそび 親子でクッキング

監修 高橋桃子(臨床心理士・臨床発達心理士) 写真 宮村卓馬 イラスト MARTY inc.(石川義明)

## 自分の手を動かし まねすることが大切

小さな子どもにとって、大人の行動を見ているだけではなく、自分の手を動かしてまねすることは、技術獲得の大事な練習になります。さらに、本物(たとえばパナナ)を使えば、切ったときの断面が見えるだけでなく、手ごたえ、手触り、におい、味などに効関同士の結びつきができあがり、さらに効果的です。この感覚同士結びつくことが、こころの発達の出発点としてとても大切です。今回の特集では、そんな、こころを育てる「ままごとあそび&親子でクッキング」をご紹介します。ぜひ親子で気軽にあそんでみてください。

ままごとが 子どものこころに よいわけ

- 1 誰とでもすぐあそべる
- 2 ことばの練習ができる
  - 3 ことばを話す前でもできる
  - 4 相手の気持ちがわかる

ステップ

### こころを育てるままごとあそび

# 切ってあそぼう・お皿をどうぞ

く切れた!を体験・やりとりの練習をしよう>



おもでちゃでままごと。包丁で切るときのメリメリメリ、サクッという手の感覚に、子どもも大人もハマッてしまいます。

子どもは何回も切っては、「切れた!」と誇らしげに大人に見せます。そして、まるで自分の気持ちを大好きな人に伝えるように、切れたものを差し出します。また、切れたものをお皿にのせて手渡す動作の上に「どうぞ」などのことばを乗せると、ことばのやりとりの練習になります。「おかわり」をすれば相手からお皿が返されるまで待つことも覚えます。



お皿を差し出して、「はいどうぞ!」。自分の行動で大人が 喜ぶことは、子どもにとって、とてもうれしいものです。



おすすめのおもちゃ 「きってね」とれたてベジタブルセット」(ローヤル株式会社) ¥1,659。

親子でほんとに つくっちゃおう!

# 簡単レシピ

## バナナ・DE・ヨーグルト

バナナを切って、ヨーグルトをかける簡単デザートです。

材料:パナナ、イチゴ、プレーンヨーグルト、生クリーム(それぞれ量は適量で)

さあつくろう: 子ども用の包丁(なければテーブルナイフで)バナナを切ります。 本物の手ごたえがうれしいですね。切っ たバナナにヨーグルトをかけてできあがり!

慣れてきたら、子どもにイチゴを半分 に切るのも挑戦してもらいましょう。



#### つくり方の例

(大人と子ども、同時に行います)

大人	子ども
ヨーグルトに生クリームを少し混ぜる	バナナの皮をむく
子どもがバナナを切るのを見守る	バナナを切る
パナナにヨーグルトソースをかける	器にバナナを盛る
イチゴを洗う	イチゴを飾る

外でもままごと!

### 砂場であそぼう

おもちゃのままごとセットも楽 しいですが、いらなくなったキッ チン道具を使ったり、葉っぱを 小皿に、小枝をおはしに見立て てあそぶのも楽しいですね。花でらや木の実で飾ったちらし寿しもつくれます。どんどん、つくりたいものが形になってきますよ。「おとうさんの好きな玉子焼きいっぱい入れよう」など、身近なひとや、そのひとの好みを思い浮べながら行動します。





ステップ

### こころを育てるままごとあそび

# 誕生日パーティーを開こう

<パーティーのつもり、ママのつもりであそんでみよう>

成長につれて、「今日は誕生日パーティーね」というように、場面や状況を設定したままごともしはじめます。子どもは、家族のこころの動きまでよく見ていて、その人になったつもりで演じます。また、ままごとを通じて、相手の気持ちに合わせ、相手が望んでいる行動ができるようになります。飼っている動物が、ままごとに登場することもあります。

親子でほんとに つくっちゃおう!

レシピ

# おもいやりハンバーグ

こねるのがとにかく楽しい! ハンバーグづくりです。

材料(大人2人・子ども2人分): 牛ひき肉300g 塩小さじ1 こしょう少々 パン粉1/2カップ 牛乳大さじ3 玉ねぎ小1個

さあつくろう:大きいボールにお肉と塩を入れたら、みんなで一緒にこねこね、こねこね、よ~くこねます。「泥だんごみたい!」「おにいちゃんのは大きいハンバーグ。妹のはちょっと小さいの」などと、家族それぞれが食べやすい大きさにつくるのもおもいやりのひとつです。



ままごとの中で、子どもが「今日はパーティーだから忙しいの」と、働き者のおかあさんのキャラクターを取り込んでいます。



おすすめのおもちゃ  $\lceil \cap \cap \neg + \neg \neg \rangle$  ままごとトントンおや つにしましょ  $\lceil ( \cap \neg + \neg ) \rangle$   $\rceil$  ( )

#### つくり方の例

(大人と子ども、同時に行います)

The state of the s	7 1/4	
大人	子ども	
パン粉に牛乳を浸しておき、軽くしぼる	ボールにひき肉と塩をいれてよく練る	
みじん切りの玉ねぎを	こねこねとこねる	
サラダ油で炒めて冷ます	C1d C1d C C1d O	
パン粉をひき肉のボールに入れる	まだまだ、こねこね	
玉ねぎを入れる	まだまだ、こねこね	
こしょうをいれる	最後の、こねこね	
子どもがまるめやすい	ひとつずつまるめる	
大きさで人数分に分ける		
まとめ方のお手本を子どもに見せる	片手から片手に投げるようにして空気をぬく	
いろいろな形になっても気にしない	まるめたものを平らにする	
「誰のおへそかな?」と言って見守る	親指で真ん中をへこませて、゛おへそ゛をつくる	
サラダ油を熱したフライパンで焼く	゚おへそ゚がふくらんだら、できあがり	

#### おわりに

こういったままごとあそ びから、行動やことばが 形成されます。また、大人 の行動や役割を模倣(ま ね)し、社会的ルールも 学習します。あそびなが ら、大人の口調、しぐさ、 特性などが再演され、 マどもの行動の一部と して吸収されていきます。 ままごとの中での「~の つもりを互いに共通理 解することは、他人の気 持ちや考えを察して行 動することの練習にもな ります。ぜひ、ままごとあ そびや、「親子でほんと につくっちゃおう」に挑戦 してみてください

[たかはし ももこ] 小田原女子短期大学講師。日大 練馬光が丘病院などで心理相 談を行う。「親子関係の実践方 法をオーダーメードで提案する のはとてもクリエイティブな仕事 です」。

### 料理の絵本

子どもに読んであげる絵本は、登場人物の気持ちを一緒に考えたりお話の続きを想像したりする、コミュニケーションのための楽しい小道具です。今回ご紹介するのは、特集にちなんで料理に関する絵本。料理をつくることや食べることの意味、それを大好きなひとと共有することの楽しさを、あらためて親子で経験してみてください。

上村佳世子(文京学院大学教授)



# 大人気! ホットケーキ絵本

「しろくまちゃんのほっとけーき」 (わかやまけん/こぐま社)

人気の「こぐまちゃん」シリーズからホットケーキをつくるお話。 材料や道具が出てきて、だんだんおいしそうなホットケーキができていきます。次の手順は何でしょう? こんなに簡単なら、子どもにも楽しくお手伝いができそうです。読み終わったら子どもと一緒に本物のホットケーキをつくってみましょう。



#### 料理をリズムよく 楽しむなら

「できるよできる おやまごはん」 (西内ミナミ・和歌山静子/偕成社)

読み手の視点で、料理の手順を リズムよく楽しめる絵本。今、包 丁が切っているのはどんな野菜? ページをめくるごとにフライバンに食材や調味料が入れられていきます。何だかおいしそうな音が聞こえ、いい匂いができあがるのか子どもと一緒に想像しながら楽しみましょう。



ことばのかけあいを 楽しみながら

「おなべ おなべ にえたかな?」 (こいでやすこ/福音館書店)

きつねのきっこがおばあさんの家でスープの番をするお話。味見をしながらいろいろな調味料を入れていきますが、そこで予想もしなかったトラブルが発生! どうやって解決するでしょう? お鍋とのかけあいのリズムを、子どもと一緒に楽しんでください。「ことこととこと、煮えたかどうだか味見しよ」。

(うえむらかよこ)専門は発達心理学。親子・きょうだい間のあそびの 観察から、幼児の会話スタイルの獲得の研究をおこなっている。

#### 知ってるとラクチン!



子育てちょっとしたコツ①



# 子どもと穏やかに過ごすには?

上林靖子(中央大学文学部教授)

#### 「注目」と「無視」をうまく使い分けて

子どもがぐずる、かんしゃくを起こす、口答えする、汚いことばを使う。大事な電話の邪魔をする、買い物に行けばおねだり、せっかくのレストランでの食事がだいなし。子どもとの生活は毎日がバトルです。これを制することができたらどんなに穏やかな気分で平和な家庭生活ができるでしょう。その作戦の基本をご紹介しましょう。

まず子どもの行動を3つに分けて考えましょう。あなたがしてほしい行動、 してほしくない行動、許し難い行動です。子どもは大人の注目を求めてい ます。注目されれば喜んで繰り返します。この注目を武器にします。して 欲しい行動に注目しましょう。もちろんほめたり、喜ぶことができますね。 そうすればその行動が増えます。して欲しくない行動は、無視します。注目 されないとやる気は失せ、減ってゆきます。許し難い行動にはきっぱりノー といいましょう。

いかがでしょうか、ぜひ挑戦してみてください。

[かんばやしやすこ]

中央大学文学部で教職課程のカウンセリングを担当。 児童精神科医、専門は子どもの発達とこころの臨床。

#### 知ってるとラクチン!





子育てちょっとしたコツ②

# 「樹」に子育てを助けてもらおう

丹羽洋子(育児ジャーナリスト)

#### 外あそび、充分してますか?

「1本の樹は有能な保育者ひとりに相当する」と言うひとがいます。よじ登ったり、枝にぶら下がったり、木の葉の間から青空を仰いだり、太い幹にもたれて一息ついたり……。五感を全開にして樹と戯れる中で、子どもの「こころ」も「からだ」も豊かに育つというわけです。そんな子どもを育ててくれるやさしい樹々も自然も乏しくなり、その昔「風の子」と言われた子どもたちは、いつの間にか家の中で過ごすことが多くなりました。

家で過ごせばテレビを見る時間も多くなります。NHKの幼児視聴率調査によれば、2~6歳の幼児の1日の平均テレビ視聴時間はおよそ2時間半。1日家で過ごす2・3歳児はビデオも1時間近く見ています。外あそびをたっぷりしていればよいのですが、どうでしょう。毎日の生活、ちょっと振り返ってみませんか。

地域には、公園のほか、児童館や保育園の園庭開放などもあります。 それらを上手に活用するのもあそびを豊かにする知恵でしょう。

(Eb \$52)

育児雑誌「ベビーエイジ」編集長を経て現職。

著書に「今どき子育て事情-2000人母親インタビューから」(ミネルヴァ書房)ほか多数。



### ひととの関わり、あそびで学ぶ

宮尾益知(国立成育医療センター発達心理科医長)

#### ●あそび方で子どものことを知る●

発達 特に行動に問題をもっている子 どもたちの発達について、どのように考えれば よいのでしょうか。私たちの国立成育医療セ ンター発達心理科では、そのような子どもたち の相談や診断、治療などを行っています。

ひととの関わりに問題がある場合、相手をどう理解し、コミュニケーションをどのようにとり、ことばでどう説明するのか、さまざまな場合があります。そういった子どもたちのことを考えていくうえで、おもちゃは大変有用な手段です。

外来には、ままごとセット、車や電車、ミルク のみ人形、発達段階にあわせた絵本やマンガ (たとえば『ノンタン』シリーズ、『ドラえもん』、 車や電車に関する図鑑など)と、たくさんのお もちゃを置いています。

あそび方を見てみると、ひととの関わりに問題がある子どもの場合には、知的な発達とあそびのレベルが一致していなかったり、人形に与えずに自分が先にミルクを飲んだり、学習能力は優れているのに、ストーリーのある本ではなく、『ノンタン』絵本の段階のものを好んで読んだりとさまざまです。

あそびやおもちゃを通してひととの関わり方を学ぶ。あそびも、生活に沿った、ひとの存在が感じられるあそびが大切です。ぜひもっと考えてみましょう。きっと子育てのヒントが見つかるはずです。



パズルは、絵や色の組み合わせではなく、 各ピースの形で覚えていることもあります。 この場合、並べ方はいつも同じです。



車を並べていることは、自分の頭の中の 道路や車庫の世界をあらわしています。



ミルクを、あかちゃん人形に飲ませる前に 自分で飲んでしまいます。

〔みやおますとも〕子どものこころは、どのように発達し、もし問題が起こるとすれば、 あるいは起こってしまった時にどのように解決すべきか、保護者の方と専門スタッフで関わっています。

子どもの発達を応援する コミュニケーションペーパー



2005年3月21日 発行

発行 財団法人 成長科学協会 心の発達研究委員会

でい発達研究委員 〒113-0033

東京都文京区本郷5-1-16 NP-IIビル

電話 03-5805-5370

FAX 03-5805-5371

編集委員 柿沼美紀、高橋桃子、上村佳世子

編集 服部美鈴

表紙イラスト『とん ことり』(筒井頼子=作

林明子=絵 福音館書店=刊)より デザイン MARTY inc (石川義明)

アサイン MARTY Inc. (石川義明 印刷 グラフィカ

印刷 クラフィカ

◎ 本誌記事の無断転用を固く禁じます