

## CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2022年9月20日 15時15分～15時41分



子どもは遊びで遊んでいますか？遊びがつかへる子どもの体と脳！

—香川大学医学部の鈴木裕美先生です。こんにちは。

こんにちは。

—今回は今日のテーマが「子どもの頃、何して遊んでた？」なので、子どもと遊びについて先生にお話を伺いたいと思います。ちなみに先生は、子どもの頃、何して遊んでましたか？

—すごい田舎で暮らしていたので、外で走り回って遊んだり、木登りしたりしてましたね。家が森の中にあって、まるでトトロに出てくるような家だったんですね。山の中に野いちごを取りに行っておやつにしたり、チャボを飼っていたので世話をして過ごしていました。

—鈴木先生のイメージが過去の話を聞くと、どんどんくつがえる感じですね。海外の話もそうですが、本当に勉強熱心でこられたイメージが強いんですけど、そういった自然の中で育った話を聞いてより親しみを感じますね。

—子どもの頃は全然勉強してなくて、走り回って遊んでました。あと本が好きだったのでよく読んでいましたし、その本の世界で空想して楽しんでました。「おおきな木がほしい」という絵本はお気に入り、木の上に家を建てる話でしたよね。自分だったらどういう家のようにと空想して、絵に描いたりして過ごしていました。

—自然の中で過ごす中で、そういった想像力が膨らんでいったんでしょうね。

—やはり子どもの頃の遊びというのは、成長に与える影響は非常に大きいと聞きますが、具体的にどんなふうに関わってへるのでしょうか。

—はい、そもそも「遊び」とは何かを話しておかないといけないと思うのですが、「遊び」とはまず、自発的なものではなくてはいけません。例えば親に指示されてするものではなく、子ども自らやってみたいという内側からあふれ出す思いから始めないといけない。そして、自由で楽しいもの、プラス子どもが熱中して時を忘れてしまうようなもの。そういったものは、現実の世界では役に立たなかったり、大人から見ると意味がなかったり、くだらないと感じるもの。でも子どもの内側からあふれ出すことをやって楽しめれば、全て遊びになるということになります。

—それはすぐわかります。子どもが楽しいと遊びに没頭してる時は、自分の中から湧き出たものをやってる時ですもんね。大人になってからもたまに何かに突き動かされて、やってみたいな、トライしたいなって思う時、ありますよね。

ありますよね。そういうのを「内発的動機」と言います。自分からやってみたいという意欲ですよ。逆に「外発的動機」は罰や褒美が動機になるものですね。そういうものほど身につかないんですが、学習は比較的そちらですよ。強制的にさせられたりして、やらないと罰が与えられたり、やると褒美があったり。そう考えると内発的動機だけでできる遊びというのはとても貴重で、特に遊びが満喫できる幼児期は大切にしたいですよ。

—子どもの遊びについて言うと、時代によって随分違うと思うんです。今は特に選択肢も増えてきて、逆に私たちが子どもの頃にやっていた遊びを今の子ども達は知らないですよ。時代と共に変わっていつていると思うんですが、具体的にどういう遊びをしたら子どもの能力の向上に繋がるのか聞いてみたいのですが。

—それはちょっと自発的な話からも、若干ずれるけど、でも聞いてみたいですよ(笑)。

—今、その話を聞いたところなのに、親としての本音がぼろっと出ました(笑)。ちゃんと話は聞いていたんですが、すみません(笑)。

いくつかあるんですけど、一つは積み木やブロックがいいですね。指先を使って積み上げたり、組み立てたり、自由に遊べますよね。プラモデルのようなゴールがなく、自分で考えて作っていくんです。想像力や発想力が育まれます。また、人の動きには体の大きな動きである粗大運動と、指先の細かな動きである微細運動があるのですが、積み木やブロックは微細運動の能力が養われます。もちろん、集中力も高められます。また、色や形はシンプルな方が創造力がかき立てられていいとも言いますね。色があることで、逆に限定される。

—そうなんですよ。色味で影響があるっていうのは、言われてみたらそうですね。

ヨーロッパのおもちゃや、ゼンジン同じ色、同じ形の積み木がたくさん入っているものが売っていますよね。木のいい匂いがして。それで、お城や橋なんかも作れるので、とても人気があります。

—海外の木のおもちゃって、かまぼこの板みたいなのがたくさん入っていますよね。

—私も友人に子どもが生まれてプレゼントしたことがあるんですけど、ヨーロッパ製で自然なものでいいだけじゃなく、色味も選んでほしいなと思って、よかったんですよ。

自由な発想が育つかわるかなって、使い勝手がかわるって遊びには広がりますよね。例えば、自由な発想が育つかわるかなって、使い勝手がかわるって遊びには広がりますよね。例えば、自由な発想が育つかわるかなって、使い勝手がかわるって遊びには広がりますよね。例えば、自由な発想が育つかわるかなって、使い勝手がかわるって遊びには広がりますよね。例えば、自由な発想が育つかわるかなって、使い勝手がかわるって遊びには広がりますよね。

もちゃはないならないでよくて、例えばりんごがほしければ新聞紙を丸めて、赤い色紙でかぶせてもいい。そういう自分で考えてつくるのが大事なので、おもちゃの少ない子の方が発想力が高くなるとも言われますね。

—自分でイメージして作り出すっていうことですね。

葉っぱをお皿に見立てたり、木の実をこぼんに見立てたり。子どもの創造力には驚かされますね。空想の世界でそういうことをするのが遊びですよ。洗濯はオムツもくっつけるというんな形になるので、いいおもちゃになりますよね。

—あれで東京スカイツリーもできちゃうんです。色合いも似ていますね。

—子どもの発想って何もなくてころから自由に生まれるんですもんね。だから大人がいろいろな用意してあげない方がいい。でも親としてはこんな知育玩具がいいと具体的に書いて売ってたりするんで、子どもの可能性に期待していろいろ買いつけたくなったり、こんなふうに遊んでほしいと誘導してしまいがちだと思うんですよ。でも、あまり言わずに、見守るのがいいんですかね？

そうですね。好きなようにさせる、自由に遊ぶのを励まされるのが大事だと思います。そうしないとい、子どもが自由に発想するのを阻むことになります。幼稚園生でも「これで遊んでいい？これしていい？」って聞かないと何もできない子がいます。許可を得ないと動けないと小学生になっても、指示されないといけないし、楽しめない。自分が何をしたいのかもわからなくなって、意欲を育めなくなります。

以前、心の階段の話をしましたけど、よい親子関係ができて、子どもの心が満たされると、次にあれを試みたい、これってなんだろうっていう探求心や自発性が生まれてくるんです。その段階になった時にその自発性を生かして十分遊ばせると、次の段階に進めます。ちょっと小学校に上がるくらいですが、そこから学習が始まります。課題を与えられてやってみる。難しいけど、頑張ってみるという勤勉性が育ってきます。就学前は、自発性や好奇心、創造力なんかを育むいい時期なんですよ。強制されない遊びがそれらを育てます。幼児教育で「よく遊びよく言おうんですが、満足するまで遊ぶ、遊びつくす」という体験が、大事な能力をつくり上げるわけです。

—なるほど。小学校にあがるまでは、遊びのことが大事だということですが、小学生になると遊びの種類も変わってきますよね。今は早ければ年中さんくらいからゲームをしますよね。

—そうですね。ゲーム昔はなかったですけど、最近増えているっていう印象がありますね。

そうですね。ゲームによつては創造力や空間認知力が高くなったという研究もありますので、一概

にゲーム＝悪ではないです。

—もちろんメリットもあるでしょう。確かにいろいろなことを考えたり、指先を早く動かしたり。びっくりにするほど動きが早いんですよね。

確かにものすごい早いですよね。指先を動かすだけでなく、体全体を動かす木登りやアスレチックなども大事な遊びですね。バランスをとったり、どう動けば次に進めるかを考えたり。そうすると記憶力や集中力の向上につながりますし、新しいことを飲み込むスピードが上がったりします。ゲームで育つ能力とはまた別のものですが、脳は様々な刺激を受けて発達していきますので、いろいろなことを経験するのがいいと思いますね。

—例えば木登りだと、登る時に体重をかけてもいける枝とそうじゃない枝とあるじゃないですか。体重かけてみたらぼきと来て、「危ない、駄目だ」と思ったり。あと、崖から落ちそうになった時に掴んだ草で手のひらが切れることもある。すべ抜けちゃつのもあるし。そういうのは、自然の中で体を動かすこと身につけていくことですよね。

私もよくそうやって遊んでいたのわかります。葉っぱで血が出たりしましたね。そういう体験は大事ですよね。

—鈴木先生ならわかってもらえなそうだと思います。そういうのは画面の中では絶対分からない。

分からないですよね。あと視神経なんかは五歳くらいまでに立体的な物を理解する能力ができるんですよ。だから二次元のものばかり見て、外遊びしないとその能力が伸びないですね。走り回って、ジャンプやボールで遊んだり、リアルな世界で体を動かすことでしか伸ばせない脳神経もありますからね。

—親として、おじいちゃん、おばあちゃんとしては、遊びよりも読み書きなどのお勉強を優先するご家庭もあると思います。私の周りでも多いですが、幼稚園が早期教育に力を入れていて、英会話やバイオリンまでやっていたりします。ヨガをやっているところもありますよ(笑)。

—幼稚園児でヨガとは驚かせますね(笑)。

—これで学力の差がつくんじゃないかとか、びっくりにちゃったんですが、先生の話を聞いてると、就学前にやらなきゃいけないのは、勉強よりも遊びを通した体や脳の発達だと感じました。

研究で難関大学を合格した子どもがどんな幼少期をすごしていたか、親がどんなことを大事にし

ていたかを調べたものがあるんですけど、難関大学を合格した子どもの親は就学前に好きなことをして遊ばせることを大事だと思って育ててたんですね。しっかり遊べた子の方が勉強好きになり、難関大学に合格する確率が倍になったという結果が出たそうです。

—すごいんですね。そういうデータも出てくる。

そうですね。やっぱり小さい頃にやりたくないことをやらされると勉強嫌いになる可能性がありますね。怒られるから勉強は怖いとか、つまらないとか。子どもの頃に勉強に対してそのようなマイナスなイメージができてしまうと、それを覆すのは難しいです。苦手意識があると、勉強が楽しめるいからやらない。もったいないですね。楽しくないと何も吸収できませんし。

大人が勘違いするのが、子どもはスポンジのよういろいろなことを吸収するから、小さい頃にたくさん学ばせるべきってことですね。子どもに毎日習い事を詰め込んでいるお母さんがいて、「子どもはスポンジのよう何でも吸収できますよね」って。そんなことないんですね。好きだから身につくのであって、興味ないことは吸収しないし、最悪、そのことが嫌いになってしまい、ストレスで体調を悪くしますよね。

小さい頃から詰め込まれた子どもの学力がみんな高かったというところでもないですよ。楽しめることならいいけど、そうでないことを先取りしてやらせても仕方ない。まずは、好きなことを楽しいことを自分の意のままにやりつくす経験、自分の中からあふれる内発的動機にしたがってやってみるのが幼少期は大切ななって思っていますね。

—そういう価値観でお子さんを向かおうとしている親御さんだからこそ、お子さんの気持ちも強くなっているのを感じますよね。

やっぱり自分が受け入れてもらえない、わかってもうたえる、応援してもらえないという感覚がすごく大事で、その後に学校でいろんな勉強をしていく中で幼少期に育んだ内発的動機が学習にも生かされてくるんだと思っただけですね。子どもの頃の差なんて、ごくわずかです。追いつきますから。ひらがなの読み書きや算数が早めに少しできたからといって、追いついていきますよ。

—今の言葉はすごく大きいですね。詰め込まなくても、大きくなったら頑張れば取り返せる。

全然とりかえせますから、焦る必要はないですよ。子どもに不要なプレッシャーを与えないであげてほしいですね。

—是非皆さん参考にしていただけたらなと思います。それで鈴木先生、今後の予定で決まっているものがあればぜひお願ひします。

毎週 1 回、合計 8 回のプログラムで、内容は下記のとおりです。

セッション	内 容	ワーク形式	時 間
第 1 回 11/5 (土)	「前向きな子育て」とはどのような子育てなのかについて学び、子どもの行動の捉え方について話し合います。	講 義 グループワーク ロールプレイ	9:30 ～ 11:30
第 2 回 11/12 (土)	子どもと良好な関係をつくり、子どもの発達を促すための、10 のスキルを学びます。		
第 3 回 11/19 (土)	対処が難しい子どもの行動をうまく扱えるようになるための、7 つのスキルを学びます。		
第 4 回 11/26 (土)	対処が難しい子どもの行動が起こりやすい場面を想定し、その行動が起こらないように備えるための計画的な活動を学びます。		
第 5 回 第 6 回	先のセッションで学んだスキルをご家庭でうまく活用できているか話し合い、保護者様ご自身が工夫しながら子育てしていただけるようサポートします。	ご自宅での 電話相談	毎回 20 分程
第 7 回 12/17 (土)	子どもの行動の好ましい変化について話し合い、プログラムで学んだスキルの復習を行います。	講 義 グループワーク 全体のまとめ	9:30 ～ 11:30

第 5、6 回は個別の電話相談になります。  
参加者様のご都合のよい日時にファシリテーターがお電話をかけ、ご家庭での子育てについて応じます。

ひと足先にプログラムに参加されたお母様方の感想です！

~~~~~  
 歳の 2 歳児に振り回される日々で、何かを変えたくて受講してみました。子育てにテクニックがあるということ、問題の対応策など分かりやすい手順で学べました。

**この受講を通して、私自身が様々な「気づき」をいただけたことが本当によかったです。** (30 歳代母親)

3 人の子育てをしてきて、3 人共性格も気質も違うので、どう接していいのか。上の子には通じたのに下の子には通じない等、子育てへの自信を失くしていました。でも、トリプル P の技術に従い、試みているうちに、自分たちのその時々への対応の仕方によって、おもしろいように子どもが変わってきました。

**私たち親がこのような技術を知ることによって、子ども達もストレスなくスムーズに育ってくれるのではないかと思っています。また、親としても迷いが少なくなりました。このトリプル P の技術・テクニックは一生の宝になったと思います。** (30 歳代母親)

NPO 法人 親の育ちサポートかがわの HP で、「トリプル P 受講者の声」や「トリプル P とは」を読むと参考になりますのでどうぞ！

## トリプル P 前向き子育てプログラム

# 参加者募集

～子どもを育てるすべての人のために～

親子で幸せになれる  
「子育てのヒント」を学ぼう

\*トリプル P とは世界 25 カ国以上で実施されている親向けの参加体験型学習プログラムです。

トリプル P 認定ファシリテーターが学びのお供をします！

11/5～12/17 (土) 9:30～11:30  
 5 回講座 + 2 回電話相談  
 (詳細は裏面をご覧ください)

- 対象 子育て中の保護者 (祖父母の方も歓迎します)
- 講師 小鹿えり (スクールソーシャルワーカー)、鈴木裕美 (小児科医)
- 参加費 無料 (テキスト代 3,000 円)
- 定員 10 名
- 場所 南部すすくスクエア (宇多津町 150 番地)
- 託児 あり (10 月 15 日までにお申し込みください)

※この講座は、宇多津町学術研究助成金を受けて開催しています

お申込み・お問合せ  
 NPO 法人 親の育ちサポートかがわ  
 TEL: 087-891-2465 (香川大学医学部衛生学 鈴木)  
 E-mail: oyasapo\_kagawa@yahoo.co.jp

はい。まずはオンラインのズームセミナーです。九月二十九日木曜日の朝十時半から一時間行います。テーマは「効果的な子育てを学ぼう」です。次が十月十五日土曜日は夜八時から、「思春期の子育て」に関するセミナーをします。そしてちょっと先なんですけど、十一月五日土曜日の朝九時半からはトリプル P の前向き子育てプログラムを宇多津で初めて開催します。助成金で実施するので、参加費や託児が無料です。ぜひ、ご参加いただけたらと思います。詳しくは NPO 法人親の育ちサポートかがわのホームページのセミナー案内をご覧ください。