



1歳半～2歳半の子どもを持つ保護者の方へ

# 子どもとの遊びを楽しむコツ

国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所  
客員研究員 神尾陽子



## 子どもの発達は十人十色



子どもの発達のペースは一人ひとりさまざまです。  
子どもの発達の仕方に正解や不正解はありません。  
お子さん一人ひとりの「その子らしさ」を見つけ、丁寧に子育てしていきましょう。

ここでは、特に「遊びを楽しむ」コツについて一緒に考え、子育てを楽しみましょう。



## 子育てでこんなことで困っていませんか？



- 子どもがどんな遊びが好きか分からない
- 子どもと一緒に遊ぶのが難しい
- 子どもが一人遊びを好む
- 子どもの興味の幅が狭く、特定のオモチャに限られる



## しなくていい努力をしていませんか？



- 同年齢の子どもと同じ遊びをさせようとする
- 難しい遊びをさせようとする
- みんなと遊ばせようとする
- 一人遊びを叱る

### 遊びを楽しむコツは？

お子さんの好きな遊びを知ることです。

いろいろな遊びの種類を試して、お子さんの好きな遊びを見極め、お子さんとの遊びを楽しみましょう。



## 子どもとの遊びを楽しむコツ



- (1) 1～2歳の子どもと一緒にできる遊びの種類を知る。
- (2) 我が子の好きな遊びの種類を見極める。
- (3) 我が子の好きな遊びのヴァリエーションを増やす。







## (1)一緒にできる遊びの種類を知る



1～2歳の子どもとできる“一緒に遊べる遊び”にはどんな種類があるのでしょうか？

例えば…

身体遊び、くすぐり遊び、手遊び、やりとり遊び、おもちゃを使った遊び、ミラーリング遊び、などがあります。

お子さんの好きな遊びを見極めるために、いろいろな種類の遊びを試みましょう。



# 身体遊び・くすぐり遊びの例



## 身体遊び

たかいたかい、お馬さん、飛行機ぶんぶん、  
抱っこでぐるぐる回す、シーソー遊び、毛布ブランコ

## くすぐり遊び

いっぽんばしこちょこちょ





## 手遊び・やりとり遊びの例



### 手遊び

せっせっせ、アルプスイちまんじゃく、おせんべ焼けたかな、ちょちちょちあわわ、あたまかたひざぽん

### やりとり遊び

イナイイナイバー、にらめっこ







## おもちゃを使った遊びの例



### おもちゃを使った遊び

シャボン玉(シャボン玉をふく)

風船を飛ばす(風船を膨らませ、「1、2、3」の掛け声で飛ばす)

押すと飛び出す/音が鳴るおもちゃのボタンを押す



### POINT

一緒に遊びを楽しむため、まずは親御さんが**おもちゃを扱きましょう**。何回かやっているうちにお子さんが自分でやりたかったら、親御さんと一緒にちょっとやってみましょう。



## ミラーリング遊びの例



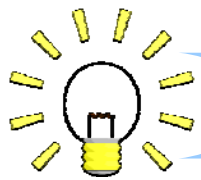
### ミラーリング遊び

#### 声、言葉、動作のミラーリング

(例: 子どもが電車のオモチャを一人で押していたら、大人も同じ電車のオモチャを同じように押す)

⇒ 用意しておくもの:

真似しやすいように、お子さんがよく使うオモチャを2つずつ用意しておくといいいでしょう。



#### POINT

お子さんの傍で、お子さんの動作や発声などの真似をすることで、真似をしている親御さんへの興味がわき、お子さんからの働きかけが増えるでしょう。



## (2) 好きな遊びの見極め:やり方



- ① 子どもが遊びに興味をもつように、何回か試す
- ② 親がちょっと待つ
- ③ 子どもの反応を観察する  
表情、視線、発声、言葉、態度、など
- ④ ①～③を3～4回繰り返す



## (2) 好きな遊びの見極め: 観察



- ✓ 笑顔が増える
- ✓ 声を出すことが増える
- ✓ 人を見るが増える
- ✓ 人への要求(声、身ぶり、視線)が増える
- ✓ 人の真似が増える など

これらの対人コミュニケーション行動が増えれば、お子さんが「もっと遊んでほしい!」という気持ちの現れです。僅かなサインも見逃さないよう、お子さんの様子をよくみて好きな遊びを見極めましょう。



## (2) 好きな遊びの見極め:分類



試した遊びの種類を、お子さんの「好きな遊び」と「あまり好きではない遊び」の2つのカテゴリーに分けましょう。

### 好きな遊び

- ① 身体遊び
- ② ミラーリング遊び
- ③ オモチャを使った遊び

### あまり好きではない遊び

- くすぐり遊び
- 手遊び
- やりとり遊び

「好きな遊び」が複数ある場合には、できれば、その中で、好きな順に番号をつけてみましょう。





### (3) 好きな遊びのバリエーションを増やす



お子さんの好きな遊びの種類が分かったら、一緒に遊んで、お子さんとの遊びを楽しみましょう。

できれば、その遊びのバリエーションを増やすように他にも同じような遊びがないか考えてみましょう。



## まとめ



我が子の好きな遊びの種類を見極め、その中でヴァリエーションを増やすことで、お子さんとの遊びを楽しみましょう。

遊びの好みはお子さんの年齢や発達と共に変わるので、しばらくしたら、またいろいろな種類の遊びを試してみて、その時のお子さんの好きな遊びを再度見極めましょう。