

## 子どもの遊びについて

### 【はじめに】

本冊子では遺伝的な疾患を有するお子さんのご家族に対し、主に乳児期を中心とした遊びの発達とその関わり方について書かれています。発達のしかたはお子さん個々によって異なりますので、本冊子を参考にいただきながら、お子さんの遊びのベストパートナーになっていただけたらと思います。



### 【発達と遊び】

遊びは子どもが発達するための大切な栄養素の一つです。発達には様々な領域があります。ことは、コミュニケーション、記憶や思考、人とのやりとり、運動、情緒の発達等、いろいろな発達領域が互いに影響しあい人として成熟していきます。そして、これらの発達の多くは「遊び」を通して促されていきます。

### 【楽しく遊ぶためのポイントやコツ】

子どもの発達を促すための遊び方の最大のポイントは子どもが「楽しい」と感じることです。このことは障害の有無や程度、疾患の種別に関係なく全ての子どもに当てはまります。子どもが「楽しい」と感じることによって人や物に対して関心を持ち、人とのコミュニケーション、あるいはおもちゃや生活道具を扱う基礎が作り上げられていきます。それでは、楽しく遊ぶためのポイントやコツをいくつかご紹介いたします。

1. 眠い・空腹など生理的に不快な状態を避けましょう。また 1 日の生活リズムを観察し、目が覚めている時間帯を把握し、機嫌の良い時に関わってあげることが大切です。
2. 子どもが関心を持っているものを発見してみましょう。よく見ているもの、反応する音や音楽、触りがたる物などは何かを発見してみましょう。遊び道具は市販のおもちゃに限らず、お子さんが関心を持った日用品等を使うと楽しく遊べる場合があります。(誤飲などの事故には十分留意し、安全には十分な注意を払うことが大切です)
3. 好きな感覚の遊びを見つけてみましょう。子どもはお腹の中にいる時から様々な感覚が機能しはじめていっているとされています。「やさしく揺らす感覚」、「そっと撫でる皮膚の感覚」、「泣いているお子さんをあやすような軽くトントン叩く感覚」など、お子さんが好きな感覚はどんな種類の感覚が好きなのかを発見し、遊びにつなげていくことも一

つのポイントです。また「撫でる」「トントンする」などの刺激は感じ取れる身体部位がお子さんによって異なるので、ほっぺ、お腹、足、腕、お尻、など身体のいろいろな部位で試してみると新たな発見があるかも知れません。



## 【運動発達（生後からおすわりまで）と遊び】

次に運動発達を目安とした遊び方を紹介致します。必ずしも記述されている通りにはなりませんので、ひとつの目安として参考にしていただけたいと思います。

### 1. 生後まもなくの頃

生後、まもなくの赤ちゃんは自分自身のことと外の世界について、ゆっくりと学ぶ時期になります。まだまだ外からの刺激に対して無防備です。びっくりしないように、見る力も聞く力も十分ではありません。この時期は特に優しく丁寧に対応してあげることが重要です。そっと触れ、抱き上げ、優しく声をかけ、心地よい状態にしてあげることが大切です。

### 2. 首が座る頃

首がしっかりしてきた頃には漠然と見えていたもの、聞こえていたものに対して少しずつ注意を向けることができるようになってきます。物を見せる場合には「原色やキラキラするもの」を「目から30センチ位」のところで「動かす範囲を顔の幅くらいにし、あまり大きくせずゆっくりと動かす」とお子さんが良く見てくれることがあります。また人の顔も認識できる時期になってきますので大人の顔で、「いない いない ばー」や「ベロベロバー」などに反応することもあります。これらは社会性やコミュニケーション能力の基礎を築きます。

### 3. 寝返りの頃

寝返りができるようになると、物に対して手を伸ばすことが見られるようになってきます。この頃に子どもの好きなおもちゃや好きな物の傾向が少しずつ見えてきます。ガサガサと音のする物、ピカピカ光る玩具、物より人など、それぞれのお子さんによって好きな物の傾向が異なります。どれが良くてどれが間違いということはありませんので、お子さんの好きな物を使って遊んでみましょう。物に触れた時の感触、おもちゃを振った時に鳴る音や光を体験しながら物の性質を少しずつ理解していきます。また体をくすぐる、首の安定性に注意しながら体を揺らす、体をなだめるようにトントンする遊びをしながらどんな刺激が楽しいかを探ってみましょう。

#### 4. おすわりの頃

物を操作する能力がレベルアップしていきます。投げる、叩く、落とすなど物の扱い方のバリエーションが少しずつ増えていきます。そんな中で“投げると物が転がる”、“叩くと音がする”、“落とすと大人が拾ってくれる”など、自分がしたことで何かが起こるという関係性を理解していきます。同じ事を何度も繰り返しますが、その関係性を学習するために行っています。子どもが行った遊びに対して、例えば「ころころ」、「ピカピカだね」など言葉を添えてあげて一緒に遊んでみるのも一つの方法です。

#### 【おわりに】

遊びのポイント、生後からおすわりの頃の遊びについて少しだけ紹介させていただきました。子どもの遊び方に決まりはありません。強いられる遊びより子ども自身が楽しいと感じる遊びの中で多くのことを学んでいきます。また遊びに集中出来ず、すぐに飽きてしまう、なんでも口の中に入れてしまう・すぐに投げてしまうなど、大人からすると困った行動やイタズラも子どもにとっては次の発達段階へ進むために必要なこととして理解し、安全面への配慮をしながら気長に付き合ってあげることが大切です。

大人が子どもと遊ぶ時には多大なエネルギーが必要です。ですから「頑張って遊んであげなくちゃ」と思い込む必要は全くありません。家事と家事の合間の数分、いっしょに湯船に入っている時の数分、お茶を飲みながらの数分など気持ちの負担を感じない程度に遊んであげると様子を見ながら余裕を持って一緒に遊ぶことが出来ます。発達のことでご心配な場合には遺伝科の先生に診察の際にご相談いただければと思います。



埼玉県立小児医療センター  
保健発達部 作業療法