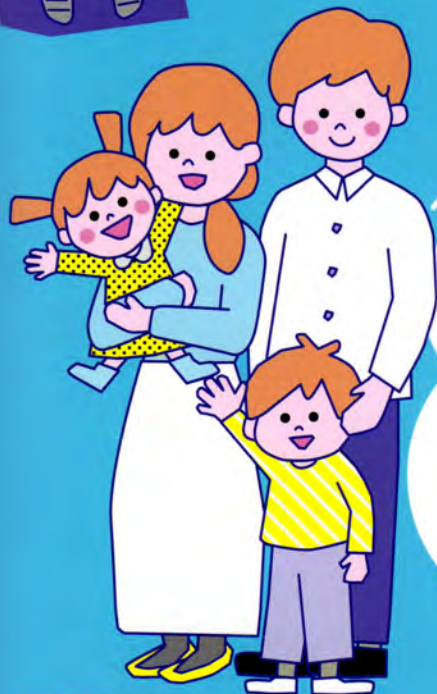


全59市町村の子ども・子育て支援情報誌

# 育なび ふくしま

定価550円  
(本体500円+税10%)

2022



がんばる  
ママ&パパを  
応援!

巻頭特集

## 子どもの想像力・共感力を養う お料理&手遊び

- 作って食べて生きる力を磨こう レッツクッキング!
- 子どもの発達と懐かしい手遊び  
ずいずいずっころばし/おちゃらかほい

育児便利ガイド

県内自治体の行政サービス&施設



TUFテレビユー福島

TUFマスコット  
キャラクター  
ロッキュン



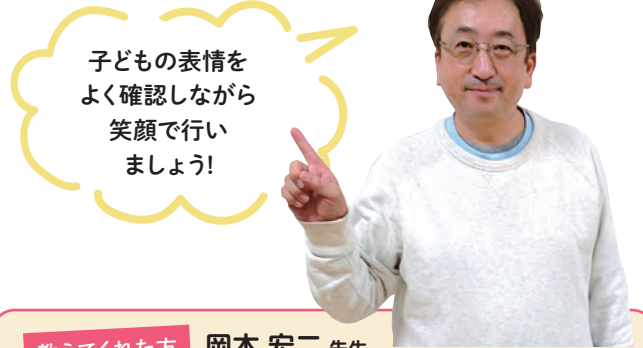
# 親子のコミュニケーションを育む / 子どもの発達と 懐かしい手遊び

## 楽しみながら発育を促す手遊び

コミュニケーションの発達において言葉でのやり取りは重要なのですが、まずは自分以外の人に興味を持ち、しぐさや視線などで自分の思いをその相手に発信することと相手からの信号を受け取ることが重要になります。

子どもの動きや声をまねすることで、子どもに返してあげることや、歌と一緒に歌ったり、子どもの歌をなぞるように歌ったりすることは、心のやり取りであり重要なことです。物でやり取りすること（三項関係の成立）も重要ですが、歌でも同じことが言えます。言葉を獲得していく種でもあります。

また、相手に合わせて動くこと（リズムを合わせる）は相手の気持ちに寄り添うことにもつながり、触れ合うことを通して優しさや温かさ思いやりを学んでいくことも発育には大切な要素です。



子どもの表情をよく確認しながら  
笑顔で行い  
ましょう!

### 教えてくれた方 岡本 宏二 先生

保育士。郡山女子大保育学非常勤講師。ふくしまをリハビリで元気にする会理事長、作業療法士。福島県内を回り介護や認知症予防の講演会、発達障害児のリハビリを目的にした「遊びの会」を開くなど、保健センターや社会福祉協議会、各施設と共に、地域生活に関する「隙間」をリハビリを通して埋める活動を行っている。東京福祉大大学院修了、修士（児童学）。

## 親子で手遊びをするときのアドバイス

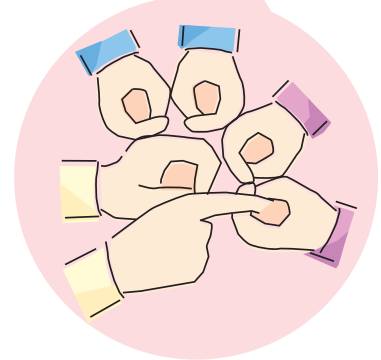
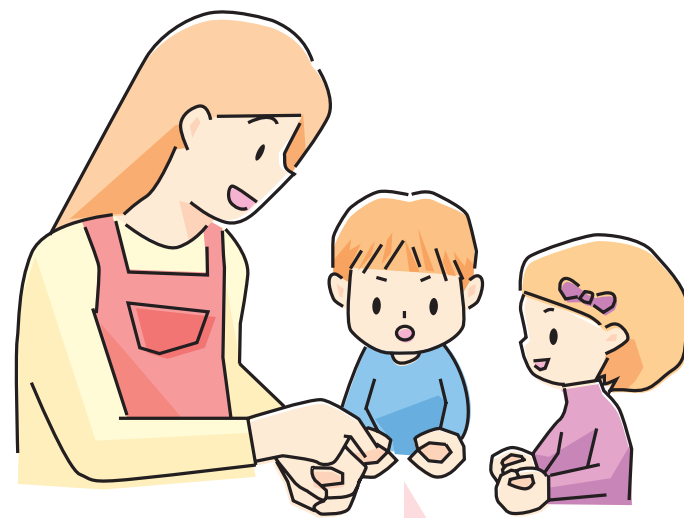
なによりお母さんが楽しくないと子どもは楽しめません。たっぷりな笑顔でお互いに表情を確認しながらできると良いですね。見つめ合い微笑むことや優しく触れ合うこと、優しく語り掛けたり聞いてあげたりすることは、愛情ホルモン・絆ホルモンであるオキシトシンが増えることも分かっています。

手遊び歌はたくさんありますが、今回挙げた手遊び歌は、触れ合いとお互いの連携を意識したものです。子どもは大人のやっていることをまねしがります。模倣は相手をよく観察して再現しなければなりません。お互いのリズムが合わないとうまくいかない手遊びは、相手に寄り添う気持ちを育てることにつながります。

間違えること（エラー）も重要です。子どもに伝えたいのは、失敗してもまたやってみるというチャレンジする心です。これは「レジリエンス」と言い生きる力の重要な要素です。レジリエンスとは、しなやかに回復する力です。人生において忍耐力（粘り強さ）と柔らかさ（柔軟性）を身に付けるには、失敗してもそれを力に変えてまた立ち上がる経験がものを言います。お母さんも間違えるし、負けるし、失敗するのです。それを共有することもできる手遊びは、正にレジリエンスを学ぶ初期の遊びではないかと思っています。

まだ小さいうちはうまく歌えなかったり、ルールが分からなかったりしますが、親子の触れ合いの一つとして楽しんで行ってください。

## 懐かしい手遊び 1 ずいずいずっころばし



### 歌詞

ずいずいずっころばし  
ごまみそずい  
ちゃつぽにおわれて  
トッピンシャン  
ぬけたら ドンドコショ  
たわらのねずみが  
こめくってチュウ  
チュウチュウチュウ  
おっとさんがよんでも  
おっかさんがよんでも  
いきっこなしよ  
いどのまわりで  
おちゃわんかいたのだ〜れ

### 遊び方

- ①向き合って輪をつくり、鬼を一人決める。
- ②両方の指を軽く握って穴をつくり、前にだす。  
鬼は片方のみ。
- ③歌を歌いながら、鬼は人差し指を順番に、リズムカルに穴に入れていく。
- ④歌が終わった時、穴に指が入っていた人が次の鬼になる。指が最後に入った手は抜ける。
- ⑤早く両手が外れた人が勝ち。

### Advice

指で丸い形を作り、その丸に指を突っ込む。これは非常に高度なことです。だいたい12カ月くらいでやっと指の先で物をつまむ（つかむ）ことができるようになります。その頃を過ぎてしまわなければならないとまではできないかもしれませんが、たとえ丸がうまくできなくとも歌えなくてもお母さんが、それらしき遊びを誘導して遊んであげることが大切です。ゆっくりのリズムで始めてください。また、始めから通して行うわけではなく、パーツパーツで練習をしてから通した方が良いでしょう。手を握って歌うだけでも良いのです。

うまくできることが大切なのではなく、触れ合うことが重要です。ただ、失敗して終わるのではなく、「今日はこんなにできたね」と返すことが大切です。できたことを褒めるのです。「まだ丸がうまく作れないねえ」ではなく「だんだん丸の形がうまくなってきたね」など。要するに「コップに水が半分しかない」ではなく「コップに水が半分も入っている」という感じですよ。

## 月齢別の目や手の主な発達

月齢	主な発達
1	手の甲に物が触れると反応する。
2	手しゃぶりをする。
3	自分の手をじっと見る。
4	見た物を取ろうと手を動かす。
5	手の平に収まる大きさの物をかろうじて持つ。
8	小さい物をわしづかみする。
9	紙を破る。拍手をする。
10	おもちゃを放り投げる。
11	小さい物をつまんで穴に入れる。
12	2つの積み木を積もうとする。
15	道具を持ちたがる。鉛などの包み紙をむく。
18	複数の積み木を重ねたり並べたりする。
24	複数の積み木を積み上げる。
30	親指、人差し指、中指でスプーンを持つ。
36	ブロックや積み木で動物などを作る。

参考文献：立松英子、齋藤理子『子どもの心の世界がみえる 大田ステージを通じた発達支援の展開』（学苑社、2021年）  
ゲゼルとアマトルダ（Gesell, A. & Amatruda, C.S.）『新・発達診断学』（新井清三郎訳、日本小児医学出版社、1976年）  
飯高京子、若菜葉子、長崎勲『講座 言語障害児の診断と指導 第2巻 ことばの発達の障害とその指導』（学苑社、1988年）  
鹿取眞人『ことばの発達と認知の心理学』（東京大学出版会、2003年）  
大田眞幸・永井洋子編『自閉症治療の到達点』（日本文化科学社、1992年）  
ピアジェ（Piaget, J.）『知能の発生』（谷村賢・浜田寿美男訳、ミネルヴァ書房、1978年）  
津守真・堀毛教子『乳幼児精神発達診断法 0歳〜3歳まで』（大日本図書株式会社、1961年）  
手の使い方指導研究会編『障害児のための新・手の使いかたの指導—自作教材、訓練員を中心に—』（かもがわ出版、1999年）

# おちゃらかほい



## Advice

「おちゃらかほい」は「ずいずいずっころばし」より難易度が高いです。勝ち負けの判断がより明確になります。じゃんけんができるのは、身振りは早くて2～3歳前後でできますが、4～5歳くらいにならないと勝敗の理解は難しいかもしれません。6歳くらいになると本当の面白さや本質を理解できるようになると言われています。まずは、じゃんけんのリズムを覚えること。あとは、負けると悔しいものですが、遊びには勝ち負けがあることを理解し、何より重要なことは、「勝者も敗者もゲームが終わればノーサイド」を知ることが大切です。

## 歌詞

せっせっせーのよいよいよい  
おちゃらか おちゃらか  
おちゃらかほい  
おちゃらか  
かったよ／まけたよ／あいこで  
おちゃらかほい  
おちゃらか  
かったよ／まけたよ／あいこで  
おちゃらかほい

## 遊び方

- ①向き合って両手をつなぎ、「せっせっせーの」で上下に動かし、「よいよいよい」で手をつないだまま交差させ同様に動かす。
- ②手の平を上にし、「おちゃらか おちゃらか おちゃらか」と歌いながら、自分の手の平と相手の手の平を交互に叩く。
- ③「ほい」のかけ声でじゃんけんし、勝った方は「かったよ」と言いながら手を上に挙げる。負けたほうは「まけたよ」といいながら、泣きまねか、頭を下げる。あいこはお互いに両手を腰にあてる。
- ④一連の動作を繰り返し行い、だんだん早くしていく。
- ⑤じゃんけんをした後の動作を間違えたほうが負け。