

## 7

遊び上手は  
子育て上手

## スキ スキ ♡ ギューツ（手やほほにふれて）

まだ動き回ることでできない赤ちゃんも、パパやママに遊んでもらうのが大好き。あやしたり話しかけたりする中で、愛情が深まり、人への関わりの興味が芽生えます。ホッペをチョンチョン！ お鼻をツンツン！ 「いない いらない ばー！」赤ちゃんの手の平・腕・足・顔などにやさしくふれたり、息を吹きかけたり、わきの下やお腹をくすぐってあげましょう。



## おしゃべりたのしいなあ

生後3か月ごろになると、機嫌のいい時に「アーアー」「ウーウー」など意味のない言葉を出すようになります。一緒に「アーアー」と声を出してあげたり、「どうしたの?」「上手にお話ができるね」など赤ちゃんの目をみて優しく答えてあげると、さらにうれしそうに声を出します。こうしたやりとりを通して子どもの心は安定し、言葉の芽が育っていきます。

## ボール ころころ



ころころ転がるボールを追いかけて遊びましょう。ハイハイする時期になったら、子どもが目で追える速さでボールを転がしてあげましょう。柔らかいボールを使いましょう。ボールの他にも車など、動きのあるオモチャを使ってもおもしろいですよ。

## ピョンピョン ジャンプ!



自分で立とうとする時期になったら歌やかけ声にあわせながら、膝の上でジャンプをして立つことを楽しみましょう。

足を伸ばして自分で蹴ろうとするようになります。足や腰が強くなります。

## 水で遊んでみよう

バシャバシャお水をたたいてみよう。

ペットボトルを利用して水遊びの道具を作って楽しむのも面白いです。

穴をあけてシャワーにして遊んだり、ひもをつけて持ち運びしたりしても楽しめます。切り口は安全対策のために、ビニールテープを貼るといいでしょう。

醤油の入っている魚型の容器を使って、水に浮かべてお玉ですくえば金魚すくいが楽しめます。



## あっぶつぶ～!!

子どもと向かい合って、歌に合わせて手と顔を動かします。

子どもは、大人のしぐさを見て喜び、自分もまねようとします。

♪ だるまさん だるまさん にらめっこしましょ♪ 向かい合って手拍子する。  
♪ わらうとまけよ あっぶつぶ～♪ ほおを膨らませ両手をほおに持っていく。

ちょっと  
ひと工夫!

その① ♪だるまさんだるまさん♪の部分で子どもの名前に変えてみると、より一層親しみがわきます。

その② 「あっぶつぶ～」の表情の面白さがポイント。  
顔の表情をいろいろ変えて楽しんでみましょう。

## おふねは ぎっちらこ

子どもをひざに乗せて、両手で子どもの背中を抱くようにします。

子どもを船に乗せた気持ちで、歌いながら前後に子どもを揺らします。

♪ おふねはぎっちらこ、ぎっちらこ、ぎっちらこ、  
なみに ゆられて、ゆらゆらゆれる  
おふねは ほんとに おもしろい  
ぎっちらこ、ぎっちらこ、  
ぎっちらぎっちら ぎっちらこ♪



ちょっと  
ひと工夫!

その① 子どもと向かい合って座り、パパが子どもの手を引っ張って、前後に揺れるように遊ぶのもおもしろいですね。

その② 海水浴に出かけた時に砂浜で遊ぶと、本当のお船みたいです。



## 自然はオモチャがいっぱい!!

### ◆ススキのほうき

ススキの穂をたくさん集めてひもでしばります。実を落としてハサミで先を切りそろえたら、できあがり!

一緒におそうじごっこやままごと遊びをしては?



### ◆大きい葉っぱのお面

葉っぱに穴をあけて  
どちらの顔がおもしろいかな~?

### ◆どんぐりのこま

どんぐりの頭にきりで穴を開ける。  
穴につまようじをさして回しっこをする。

### ◆コスモスのヘリコプター

茎を一部残して花びらを1つおきにとる。  
上から落とすと、くるくる回るよ。

## 先輩パパの 子育て体験談

### 「父と絵本と子どもたち」

H.U さん(福井市)

「さあ寝る時間だよ。今日はどの絵本にする?」

「これとこれとこれとこれと…」

「(心の声)いや、それは多すぎるよ」

1歳と4歳の娘がいるわが家では、こんな会話から始まる布団の上での絵本の読み聞かせが、毎晩の習慣となっています。夕食の後には、お風呂、歯みがきと父親としての役割が続くのですが、そんな慌ただしい毎日の中で、読み聞かせの時間は、ほんと一息できる大切なひとときです。

私が読み聞かせを始めたのは、ある大学で「お父さんのための絵本講座」を受講したのがきっかけでした。その講座の中で、先生が読み聞かせを始めると、当時まだ1歳だった長女が絵本に夢中になり、集中してじっと

聞き入っている様子を見て、新鮮な感動を覚えたものでした。おかげで、子ども達もすっかり絵本が大好きになりました。

休日には、娘と図書館に行く時もあります。絵本だけでなく、紙芝居や図鑑を選んだり、意外に難しい本を選んだりすることもあり、子どもの興味の幅が広がっていることを実感できる機会にもなっています。また、こうして娘と出かけている間の数時間は、自分の時間を持つことが難しい妻にとっては、束の間の休息ができる貴重な時間になっているようです。いずれ子ども達が大きくなれば、読み聞かせをすることもなくなるでしょうが、もうしばらくは、この親子のふれあいの時間を大切に過ごしたいと思います。

## 絵本の専門家が語るパパと絵本の関係

### 「パパのおひざの揺りかごで育つ」

仁愛大学人間生活学部子ども教育学科教授 谷出千代子

駒形克己『ぼく、うまれるよ!』にも描かれるように、人間らしい第1歩は聴覚機能の発達した7～8か月の胎児が羊水に包まれながら外界の父母の音声を耳にすることから始まる。さらに誕生した赤ちゃんは母親の胸に抱かれ安らかな眼差しを注がれつつ母乳を心ゆくまで味わう。この羊水や眼差しと同等に位置づけられるのが、父親の揺りかごにも似た「おひざ」であり、黙って物言う「せなか」であろう。自在に大きさを変えて赤ちゃんを包み、揺するリズムも高さ加減も赤ちゃんの成長に応じて変化する。それは優れた保育器さながらで、子どもはこうした素晴らしい人間愛に包まれて人生をスタートさせる。

五味太郎『のりもの』の扉に、子ども用キックボードで遊ぶ一人の男児が登場する。彼は自転車からロケットまであらゆる乗り物に父親といっしょに乗り込み冒険を楽しむのだが、最も自慢気な笑顔で読者を魅了させるのが最後の乗物「父親に馬乗り」するところ。父親の背中の温もりを心ゆくまで堪能している様子は、安心しきった表情からつぶさに読み取れる。そして絵本の奥付頁ではキックボードに猫を乗せてボードを滑らせる先ほどの男児の姿がある。父親から受けた心地よい乗り物体験があるからこそ、猫（他者）にもその行為を分かち合うことができるのだと思う。

司修『おとうさんだいすき』も同様。動物の子どもたちは父親が乗りこなす乗り物を自慢しあうが、最終的に「父親の肩車」が一番心地よい乗り物と気づく子どもたち。素朴な人間関係の原点を発見できる。

そこで「絵本・子どもの本（以後「本」と表記）の世界」の豊さをここで伝えたい。①本は父親が育児実践の楽しみや子どもの物の見方、考え方に気づく育児書の役割を持つ。②本は父親と子どもを繋ぐ媒体物。無理な言葉かけや育児法に悩む必要もなく、描写されている絵や文章を音声化するだけでいい。③言葉のリズム、無駄のない描画、さらに生きるための力強い導きが行間から自然に感得できる。④毎日の読み聞かせ体験の機会に、父親の生き様を子どもに伝えられるし、子どもの今（悩みや不安）をもキャッチできる。⑤子ども自身が親に愛されてきたことを自覚できる年ごろまでの子ども時代に、たっぷりと読み聞かせをしてあげよう。⑥子どもの心の栄養に絵本やお話が大切であると提唱してきた私の更なる提案は、第1子誕生による新米パパ時代に、是非とも絵本・子どもの本の素晴らしさを知ってほしいと願う。



## パパジャングルあらしんが選ぶパパのお勧め絵本

一般的に推奨されている絵本はあえて外し、学習効果などは考えず、パパ目線で「楽しく子どもと一緒に笑顔になれる」父と子のコミュニケーションを重視した絵本をあげました。

だるまんシリーズ「だるまんが」他

うんちっち

うえきばちです

うんこ!

へんしんシリーズ「へんしんマラソン」他

いちにちおもちゃ

おかん

かがくいひろし ブロンズ新社

ステファニーブレイク PHP研究所

川端誠 BL出版

サトシン 文溪堂

あきやまだし 金の星社

ふくべあきひろ PHP研究所

平田昌広 大日本図書

だるまんシリーズはファーストブックとしてもご利用いただけます。

子どもが3歳くらいまでの間はどんな絵本を読んでもあげても喜びます。

ここにあげた絵本は3歳くらいになれば大きな声をあげて笑ったり、とても集中して楽しめるものです。

もちろん他にも楽しい絵本は数え切れないほどあります。

私も利用している絵本選びのサイト

[「絵本ナビ」](#)

絵本ナビ

検索

こちらを利用すればお気に入りの絵本が必ず見つかると思います。

パパの読む絵本は型にはまらず、ダイナミックでコミカルに自由に楽しんでほしいと願います。

## テレビ・ビデオってどうなの?

テレビやビデオは、子どもの成長に悪影響があるといわれていますが、子どもたちは大好きですし、悪い面ばかりでもありません。1日中テレビやビデオづけというのは問題があると思われますが、時間を決めるなどのルールを作って一緒に楽しんだり、その間にパパやママの時間を作ったりすることもいいですよ。