

遊びを通した発達支援

～ 遊びの意義と活用 ～



R7.6.25
叶・アクション

右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



合同会社サングスシェア
相談支援専門員 田中 さとる



【遊びとは？】

なわとびをして
「遊んでいる」場面



「先生、
もう終わりにして
遊びに行っていていい？」

遊びになるかどうかは、遊び手が**どう感じるか**次第である。

遊びは、形態的にそこに在るものではなく、遊び手の**「遊ぶ」**という行為によって、
遊びに**「なる」**ものである。
「やってみたい」があるか？

【**ホイジンガ** (オランダ) の定義】

- ① 自由な活動
- ② 日常のあるいは本来の生ではない活動
(日常の利害関係を離れているもの)
- ③ 日常生活からその場と持続時間によって区別される
(時間的・空間的制限)

【**カイヨワ** (フランス) の定義】

- ① 自由な活動
- ② 隔離された活動
- ③ 未確定な活動
- ④ 非生産的な活動
- ⑤ 規則のある活動
- ⑥ 虚構の活動

【**山田** (日本1989) の定義】

- ① その活動がその活動の主体にとって**楽しい**こと
- ② 主体にとっては、その活動自体が**目的**であって、その活動が、その外部にある他の目的達成のための単なる手段となっていないこと
- ③ 外部から**強制されない**、拘束されていないという感じを主体が持っていること

快・不快

(やってみたいのもと)
子ども脳

情動をつかさどる偏桃体（大脳辺縁系）

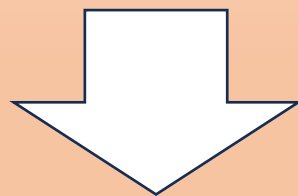
- ・ 幼児期に急激に発達
- ・ 10歳～ さらに発達
(思春期のホルモン影響)

価値観

(ねばならない)
おとな脳

価値観をつかさどる前頭前野

- ・ 20歳から30歳に完成
※感情の抑制、コントロールは
20歳を過ぎても発達



教育と遊育
AKU

価値観の行き過ぎた優先は、
大脳辺縁系のゆがんだ発達を招く

遊びがつくりだす快

遊びが作り出す快は、必ずしも楽しさや気分のよさといったポジティブな質によるわけではない。遊びは、それがわたしたちを傷つけたり、いらだたせたり、悩ませたり、わたしたちに課題を与えたりするときにも、あるいは、場合によってはわたしたちが遊んでいないときにすら、快をあたえるものになりえる。

大脳辺縁系（情動をつかさどる）

インプット
五感（感覚神経）

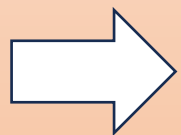
アウトプット
（運動神経）

随意筋

不随意筋

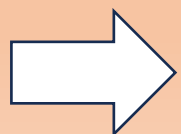
不随意筋

【自律神経】
・ 交感神経
・ 副交感神経



大脳辺系
視床下部が
コントロール

【内分泌系】
・ ホルモン
・ 神経伝達物質
（セロトニンetc.）



大脳辺系
視床下部が
コントロール

神経細胞は、
生まれた直後が最大



3才～
神経回路の刈り込み
～完成は9歳

認知機能の発達:遊びは、子どもたちの頭を使い、思考する力を鍛え、記憶力や問題解決能力を向上させます。

社会性・情緒の発達:遊びを通して、子どもはコミュニケーション能力を高め、協調性や感情理解を養います。

創造性・表現力の育成:自由な遊びは、子どもの想像力や創造性を育み、自己表現能力を高めます。

身体的発達:身体を動かす遊びは、筋力やバランス感覚、運動能力を向上させます。

自立心の育成:遊びの中で、子どもは自分で考え、行動し、試行錯誤しながら課題を解決することで、自立心や自信を培います。

乳幼児期 あらゆるところにさまざまな大きさや形のポケットをつくっていく時期
学童期 ポケットに、いろんなもの、素材や関係、経験をため込んでいく時期
思春期 ポケットにため込んだものを取り出して、少しずつ再構成していく時期

【ジャン・ピアジェの発達段階】

発達段階	月年齢	特徴
感覚運動期	0歳から2歳	五感の刺激を求め、ものを認知する仕組み（シエマ）同化・調節を繰り返す。
前操作期	2歳から7歳	物事を自分のイメージを使って区別・認識できるようになる。
具体的操作期	7歳から11歳	論理的思考が発達し、他者の立場に立って行動できるようになる。
形式的操作期	11歳から	知識・経験を応用し、結果を予測して行動や発言ができるようになる。

ミルドレッド・パーテンの「遊びの6分類」

分類	月年齢	特徴
何もしない行動	0ヶ月～3ヶ月	子どもが何もせずに見ているだけの状態。興味があるものに対しても行動に移さず、目で追っているだけで何もしようとしない。
ひとり遊び	0ヶ月～2歳	ほかの子どもと関わろうとせず、ひとりで遊んでいる状態。たとえ近くに友だちがいたとしても、ほとんど興味を示さず、自分だけの遊びに没頭する。
傍観者行動	2歳～3歳	友だちが遊んでいる姿をただ眺めているだけの状態。話しかけることはあるが、一緒に遊ぼうとすることはない。
平行遊び	2歳～3歳	友だちの近くで同じ遊びをする状態。近くで遊んでいるものの、関わろうとすることはない。しかし、友だちに興味を持っている状態ではある。
連合遊び	3歳～4歳	友だちと一緒に同じ遊びを楽しんでいるように見えるものの、それぞれが好きなことをしている状態。ままごとを一緒にしているように見えても、役割分担などはなく、個々の遊びに夢中になる。
共同遊び	4歳以上	役割分担が決まった遊びを友だちと一緒に楽しんでいる状態。ままごとでは、「お母さんは〇〇ちゃん」「お姉さんは〇〇ちゃん」など、子どもたちで役割分担を決めながら遊ぶ。遊びの中にルールも存在し、みんなで1つの遊びを展開していく

名称	年齢目安	内容
① 愛着形成期	生後～ 3歳頃	養育者と子供で関わりながら遊ぶ段階。愛着を向けるべき相手を理解し、その相手に対して愛着を深めていく時期。スキンシップが取れる遊びを取り入れる。 例) いないないばあ、くすぐり遊び
② 感覚遊び期	2.3カ月頃 ～2歳頃	視覚・聴覚・平衡感覚等の刺激を楽しむ段階。感覚器官が発達していく時期。感覚器官を使う遊びを取り入れる。 例) おはなししましょ、砂遊び
③ 模倣遊び期	2歳頃～ 5歳頃	大人の真似をする遊びから、想像の世界を広げて遊べる様になる段階。他社と関わる遊びも取り入れる。 例) ○○ごっこ、おままごと
④ 運動遊び期	3歳頃～	遊びを通して身体と心の成長を促していく段階。心肺機能を向上させる遊び、他社との関わりを育む遊びを取り入れる。 例) けんけんぱ、スキップ競争、縄跳び遊び
⑤ 構成遊び期	3歳頃～	何かを作り出すという行為をしはじめる段階。手先の感覚や思考力を高めていく遊びを取り入れる。 例) 積み木遊び、粘土遊び
⑥ ルール遊び期	3.4歳頃～	ルールに従って遊ぶことができる段階。ルールのある遊びや目的のために組織を作ることができる遊びを取り入れる。 例) 鬼ごっこ、双六、ボードゲーム
⑦ 自律期	6～10歳頃	相手に合わせて、自分は我慢して遊ぶことができる段階。自分で考え、その通りに動くことができる力を育む遊びを取り入れる。 例) 背文字ゲーム、かくれんぼ、伝言ゲーム

“楽しいとは．．．” “自由（強制されない）とは．．．”

1. 知る（＝セロトニンの幸福）

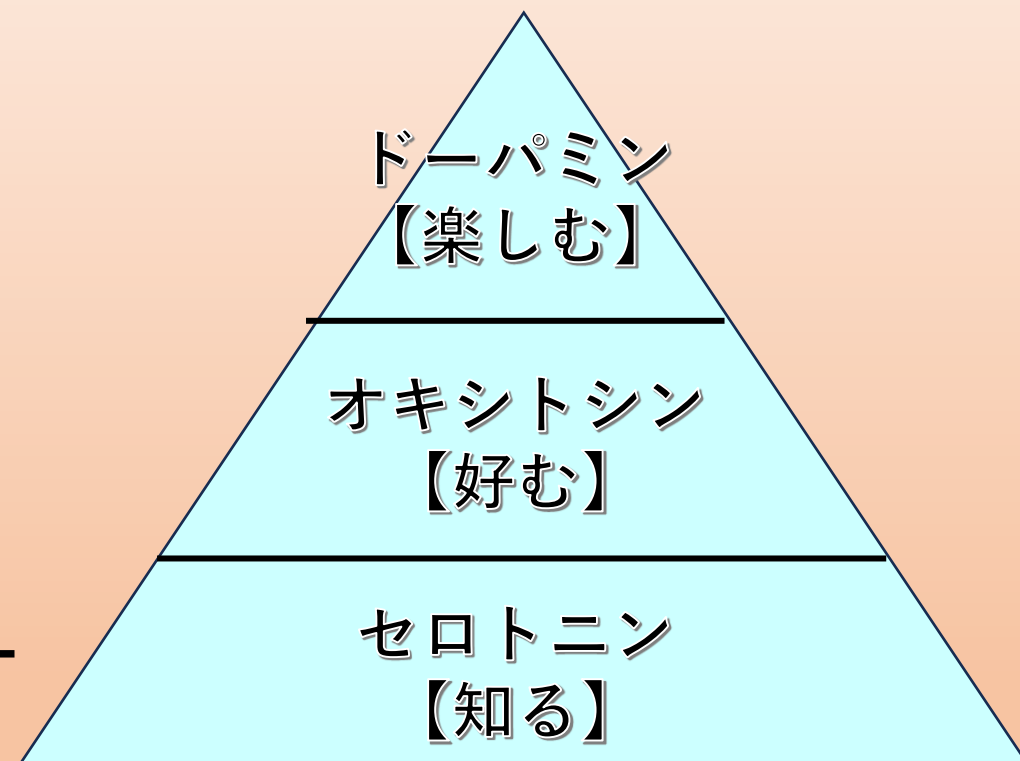
- ・セロトニンは心を安定させ、落ち着いた状態を保つホルモン。
- ・ストレスや不安の少ない“安定した土台”が、次に進むエネルギーを生み出す。

2. 好む（＝オキシトシンの幸福）

- ・オキシトシンは愛情やつながりのホルモン。“好きになる”ことで分泌が促進される。
- ・人とのつながりや対象への愛着が芽生え、「もっと知りたい」という意欲が湧いてくる。

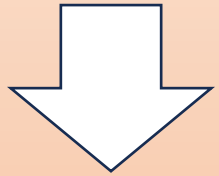
3. 楽しむ（＝ドーパミン的幸福）

- ・ドーパミンは「やる気」や「快感」をもたらす報酬系ホルモン。
- ・行動そのものが報酬となり、さらに行動を加速させるサイクルを生み出す。



“楽しいとは・・・” “自由（強制されない）とは・・・”

支援員「いまから
〇〇やるよ～」
↓
子ども「え～、やる
の～・・・」



子ども「ねえ、〇〇
させてよ～」
↓
支援員「え～、どう
しようかなあ～」
(^-^;



「面白い」とは？

脳のどこ？を
反応させようと
するのか？

「PRESIDENT」 2019.12.13より

“楽しいとは・・・” “自由（強制されない）とは・・・”

食いつき

社会的動機付け

遊戯動機…楽しさや面白さを求める。緊張をやわらげ、冗談やゲームを好む。

理解動機…理論的な考えを求めたり、物事の仕組みを理解しようとする。

変化動機…新しいことを好み、流行に敏感で変革を求める。

秩序動機…安定、秩序、伝統、などを大切にする。整理、整頓、正確さを目指す。

達成動機…努力して高い目標をやり遂げる。才能を生かし自尊心を高める。

親和動機…好きな人の近くにいたい、助け合いたいと思う動機。友情を重視する。

屈辱動機…自分を責め、非難や罰を受け入れたいと思う。敗北を認める。

攻撃動機…言葉や力を使って相手を屈服させたい、反対を克服したいと思う。

自律動機…束縛、強制、横暴な権威、因習を嫌い、自由と独立を求める。

支配動機…人の上に立ちたい、説得や命令によって人に影響を与えたいと思う。

服従動機…優れた人の命令に従い、その人の言う通りにしたいと望む。

顕示動機…目立ちたい、人を驚かせたり、楽しませたりして印象づけたいと思う。

援助動機…弱い者、困っている者などを助け、慰め、励ましたいと思う。

依存動機…甘えたい、助けてもらいたい、愛されたい、同情されたいと思う。

異性愛動機…異性を求め、恋愛関係や性的関係に関心を向ける。

屈辱回避動機…失敗して軽蔑されることを避けたいと思う。自己防衛的な思い。



“楽しいとは・・・” “自由（強制されない）とは・・・”

①『子どもの自由』が保障されていること

unicef | 子どもの権利条約

子どもの権利（child rights）とは、
子どもの人権（human rights of
children）と同じ意味です。

子どもは**生まれながらに**人権（権
利）をもっていて、それは、**義務
と引き換えに**与えられるものでは
なく、また、何かをしないと取り
上げられるものでもありません。



差別の禁止（差別のないこと）

すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。



子どもの最善の利益（子どもにとって最もよいこと）

子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。



生命、生存及び発達に対する権利（命を守られ成長できること）

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。



子どもの意見の尊重（子どもが意味のある参加ができること）

子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

“楽しいとは・・・” “自由（強制されない）とは・・・”

② 『子どもの自己決定』が保障されていること

自己選択 自己決定の場が保障されている
内容 方法 量（量・時間）

ステップ1 意思形成

『これおもしろそう
だな。やってみたい
なあ』

ステップ2 意思表示

「これ、おもしろそ
うだからやってみた
いです。」

ステップ3 意思決定

「これ、やりたいの
で、やります。」

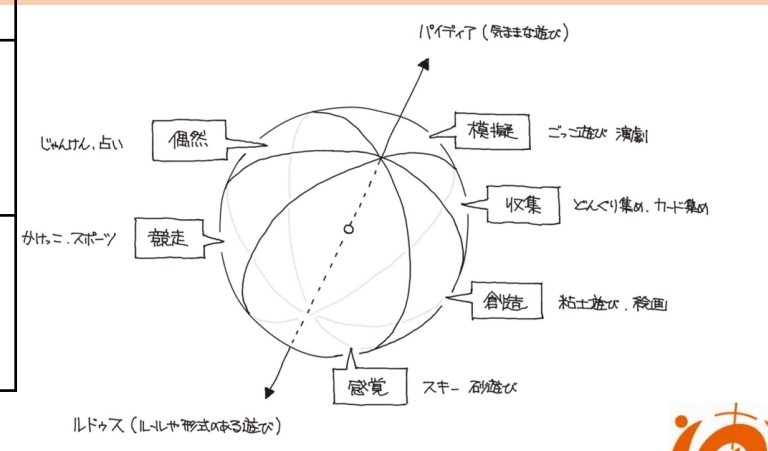
ステップ4 意思実現

【やりたいことへの
参加行動】

意思決定支援の基本原則

- ① 自己決定の尊重とわかりやすい情報提供 … 必要な情報の説明は本人が理解できるように工夫する
- ② 不合理と思われても他者の権利を侵害しないのであれば尊重する … 家族や支援者が不合理と判断しても、他者の権利を侵害しなければ尊重する

分類	内容	例
競争の遊び	競争を伴う遊び	取っ組み合い、かけっこ、サッカー、スポーツなど
偶然の遊び	運を伴う遊び	じゃんけん、天気占い、競馬など
模擬の遊び	真似、模倣を伴う遊び	空想遊び、ごっこ遊び、演劇、見世物全般など
感覚の遊び	身体的な諸感覚が揺さぶられるような遊び	ぶらんこ、ぐるぐる遊び、スキー、登山、砂遊びなど
収集の遊び	収集、採集を伴う遊び	きれいな貝殻集め、コイン収集、切手収集、など
想像の遊び	創造や創作を伴う遊び	粘土遊び、ブロック遊び、絵画、製作など



そこに、遊びがある授業 安藤浩太著

ビューラー（ドイツ）の分類

心理的機能面	内容
感覚遊び	機能遊び
運動遊び	走る／投げる
模倣遊び	想像／ごっこ遊び
構成遊び	想像遊び
受容遊び	動植物・絵本

カイヨワ（フランス）の分類



ポイント 遊びにもちこむ

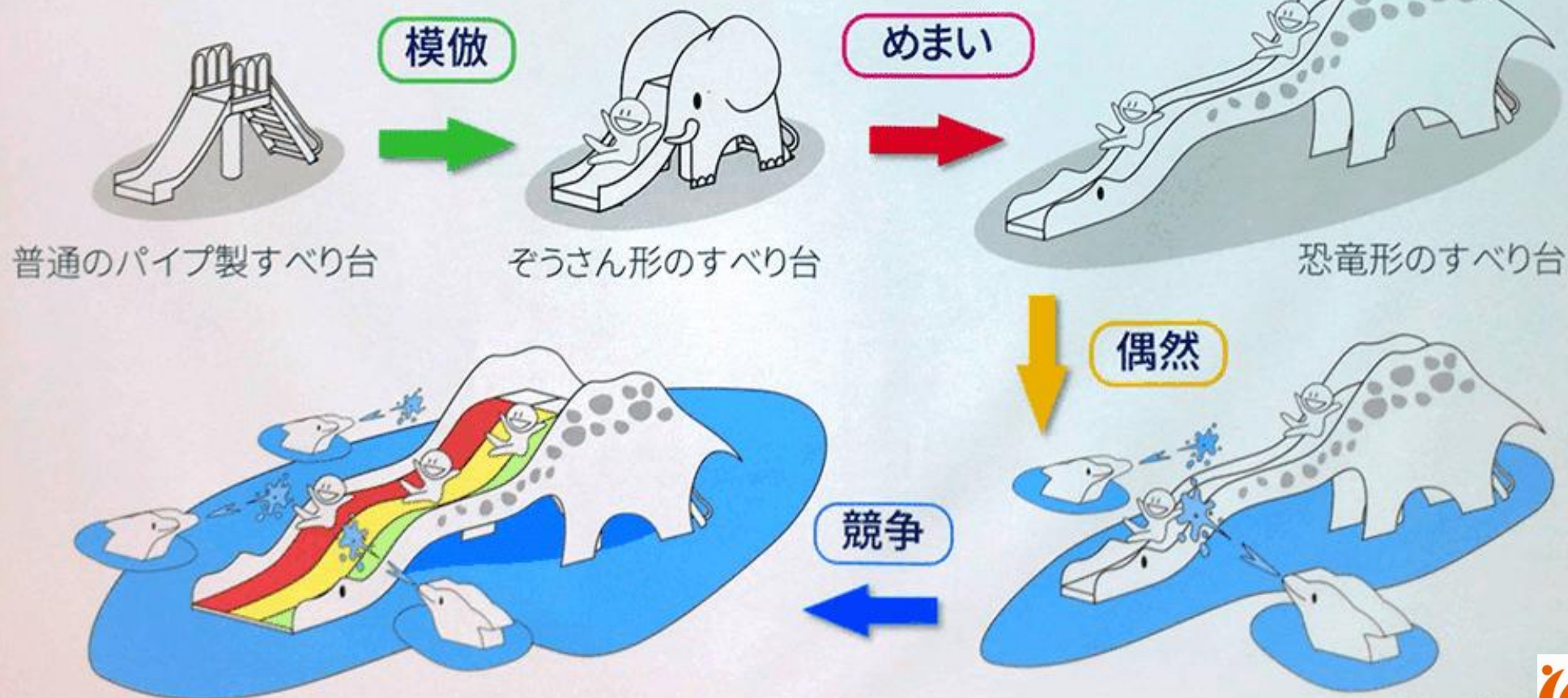


- ① 早く片づけなさい
- ② 片付けできる子は、スーパー1年生だね！すごい！
- ③ だれが最初に片付けが終わるか競争するよ！よ～い、ドン！

遊びの視点を盛り込む（遊びの要素）



このようにすべり台が「あそびの4要素」の発想でここまで深化していきます



遊びの視点を盛り込む（そのために・・・①②③）

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

活動を進めるリーダーとして必要な技能 その1 【自己開示能力】

①自分の事実 ②自分の感情 ③自分の思考 をオープンにする勇気

【自己開示能力】が大切な理由

- ・参加者のモデルになる
- ・参加者がリーダーに親近感をもつ

【自己開示能力】を高める方法

- ・多様な見分をする
- ・合理的でない固定観念を修正する
- ・子ども心を出すようにこころがける



遊びの視点を盛り込む（そのために・・・①②③）

個を育てるのに役立つ集団をつくる技能が必要

活動を進めるリーダーとして必要な技能 その2 【自己主張能力】

現実原則（本能的ではなく理性に従う）を提示する強さ

【自己主張能力】が**必要な理由**

- ・ 構成的であるため、枠からはずれる参加者に「だめ」と介入が必要
- ・ エクササイズ中に介入が必要な場面がある（心的外傷の防止など）

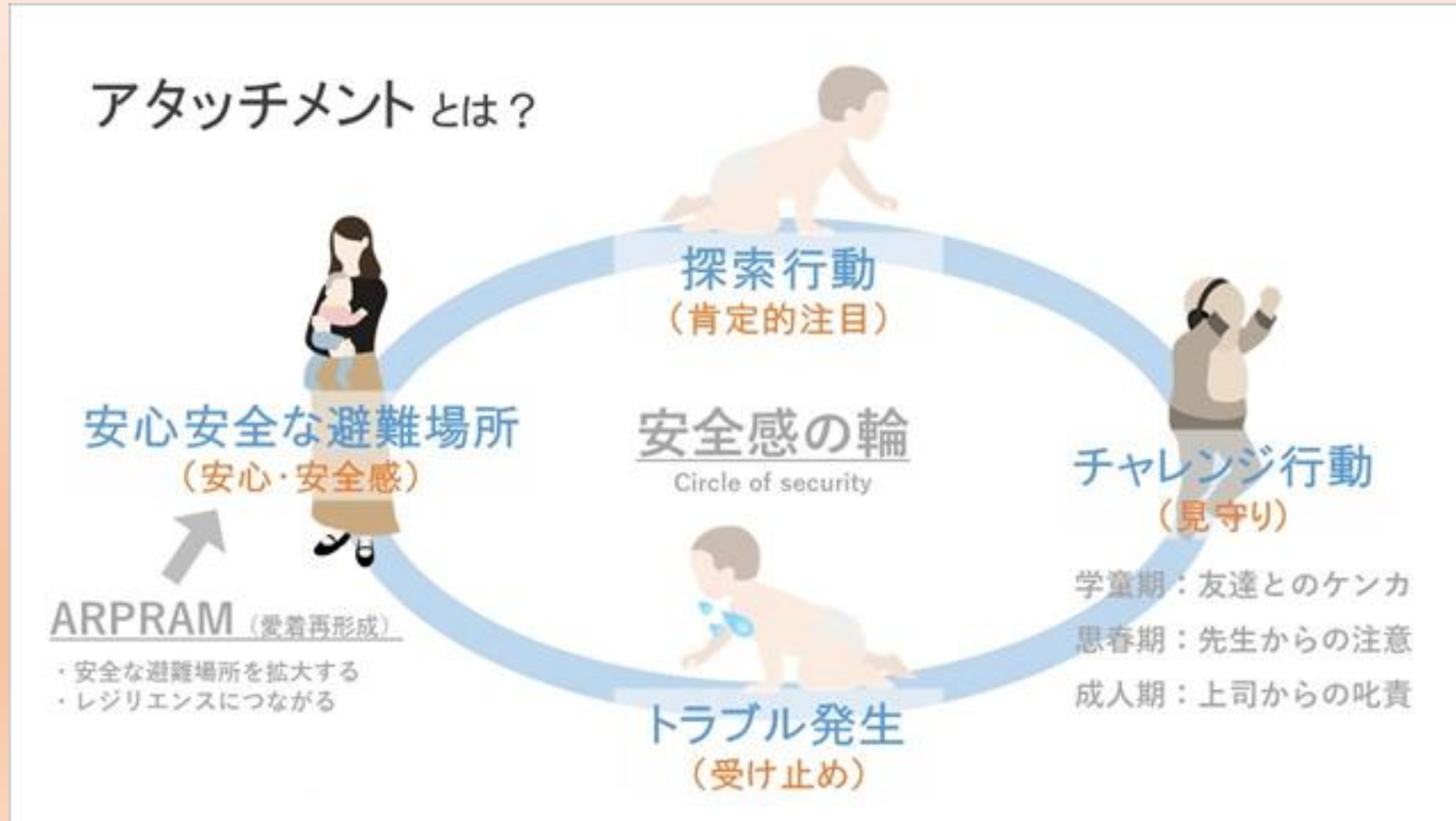
【自己主張能力】を**高める方法**

- ・ 失愛恐怖（相手を悲しませるだろう）から脱却する
- ・ アグレッシブになること（敵意的ではない攻撃的）
- ・ タイミングや言い方のモデルを見つけて模倣する



遊びの視点を盛り込む（そのために・・・①②③）

遊びに『向かう』ための【アタッチメント】



遊びの活用 実践例

ポイント 遊びの要素を盛り込む

集団遊び 活動例（計画案）

(1) 療育活動名 フルーツバスケット

(2) ねらい

- ① 遊びのルールを理解し、集団遊びであるフルーツバスケットを楽しむことができる
- ② 「おに」へのインタビューを通して、他児の話に注目することができる

(3) 準備（もの・場）

梨・林檎・柿各1個 ＋ 一口サイズ爪楊枝付き（人数分）

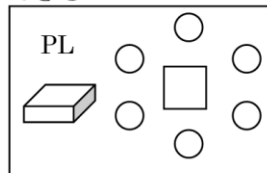
果物首かけ絵カード（3種類×5枚くらい）

果物場絵カード（3種類＋フルーツ盛合×5枚くらい）

チーム決めのくじ引き

椅子（人数分） 爪楊枝ごみ入れ

(4) 活動の流れ



時間	活動	活動の留意点	支援の留意点・遊びの視点
3分	1 場所を自由に選び、椅子に座って待つ		
10分	2 秋の果物を見て、試食し、遊びへの興味をもつ	- 果物を食べながら、声かけする「今日はこれを使って遊びます。遊びたい人！」 - 子どもに果物を試食させ、何の果物が当たるクイズをする	- おいしそうに食べる様子を見せる（模倣遊び） - 試食でなんの果物が当てさせる。（偶然遊び）
5分	3 チーム決めをする	- くじ引きでチーム決めをする - 一人ひとり順番に「好きな」果物を選ばせ、絵カードを首にかける	チームを決めるくじを引かせる。（偶然遊び）
3分	4 ルール説明を聞く	モデリングをしながら説明する	※場合によってモデリングに参加させる（模倣遊び）

20分 5 ゲームをする

10分 6 ゲームを振り返る

【ルール】

- ① PLから引いたカードを見せながら果物の名前を言う
 - ② 移動する際、布を一旦踏む
 - ③ 座ることができたらカードにシールを貼ってもらう
 - ④ 「おに」はPL、もしくは他児から質問やインタビューを受ける
- ・一度練習をやってみる

・「おに」がカードを引く＆言う→すわる→シール→「おに」インタビュー→「おに」がカードを…のサイクルについて、子どもたちの楽しみ具合、ルールの理解具合をみながら繰り返す

※飽きているようだったら「なんでもバスケット」（〇〇の人！）へバージョンアップする

・獲得したシールを数え、勝敗を確認する

・多い子から順番に、インタビューして感想を得ながら果物を食べる

【感想インタビュー】

- Q：楽しかったか？
Q：どうして楽しかったのか？
- ・まとめとして、「おに」になった他児が話していたインタビュー内容をクイズ形式で出題し、よくできていた子を賞賛する

・ルールの理解が難しい子に、スタッフが直接支援する

※参加に抵抗感がある子は、無理せず見学してよいこととする（**自由な遊び**）
・話に注目しているかを観察し、直接フォローする

※場合によってはインタビューアにさせる

・チーム対抗とし、正確に勝敗を決める（**競争遊び**）

・まとめとして「ルールを守ると楽しい」を感じ取らせたい

ア 健康・生活**ねらい**

- ・ 身辺自立
- ・ 生活の基本動作
- ・ 自身の心と体への気づき
- ・ 食育
- ・ 物の管理や整理整頓力
- ・ スケジュール遵守
- ・ 基本的生活リズムの獲得
- ・ 体調管理、健康状態の維持
- ・ 心や体の尊重
- ・ 習慣づくり
- ・ 清潔保持、手洗い習慣
- ・ 適切な水分補給
- ・ 来所時、退所時の準備
- ・ マナー、ルールの遵守
- ・ 買い物

サクスシェアによる放課後等デイサービスへの聞き取りから

方法

- ・ 絵本、動画、手遊び、歌による促し
- ・ 定期的な聞き取り
- ・ SST
- ・ 食事摂取 間食提供と支援
- ・ 健康チェック（疲れの温度計）
- ・ 掲示物
- ・ 検温動作
- ・ 構造化による生活環境の整備
- ・ 声掛け
- ・ 口腔ケア支援
- ・ 日常動作の支援
- ・ 外出支援
- ・ 休息支援

イ 運動・感覚**ねらい**

- ・筋力強化
- ・身体感覚、ボディイメージの向上
- ・姿勢保持
- ・動作の向上
- ・視覚、触覚、固有受容感覚、前庭感覚の向上
- ・粗大運動や巧緻性能力の向上
- ・バランス力、体幹力、目と手の協調
- ・感覚統合
- ・勝ち負け、協力感覚
- ・危険予知
- ・力の加減、コントロール
- ・忍耐力

サンクスシェアによる放課後等デイサービスへの聞き取りから

方法

- ・レクリエーション参加
- ・外遊び
- ・ダンス、アイソレーション
- ・サーキットトレーニング
- ・リトミック、音楽療法
- ・体幹遊び、パルクール
- ・トランポリン、マット運動、鉄棒
- ・サッカー、ボール遊び、水遊び
- ・手指動作（箸、鉛筆、はさみなど）
- ・ストレッチ、体操
- ・ビジョントレーニング
- ・セルフマッサージ
- ・SART（主導型リラクセーション療法）
- ・正しい座位の環境調整
- ・陶芸活動

ウ 認知・行動

ねらい

- ・ 知覚、判断、想像、推論、決定
記憶、言語理解
- ・ デザイン力、創造力
- ・ 空間認知力
- ・ 認知のゆがみ修正
- ・ 計画力
- ・ 自己制御力
- ・ 認知形成
- ・ ルール理解
- ・ 時間概念形成
- ・ 数概念形成
- ・ 自らの強み、苦手理解
- ・ 問題解決能力
- ・ 自発的行動の促進

方法

- ・ スケジュール支援
- ・ タイマー、カレンダー
- ・ 工程表提示
- ・ 文法課題
- ・ 認知課題
- ・ 創作活動
- ・ SST
- ・ 心理劇
- ・ 音楽活動
- ・ 自立課題
- ・ 遊び
- ・ ブロック遊び
- ・ リフレーミング訓練
- ・ 防災訓練、避難訓練
- ・ 季節行事体験

Ⅰ 言語・コミュニケーション ねらい

- ・ 相手理解、他者理解
- ・ 自己主張、自己表現、自己理解
- ・ 言語理解、共感
- ・ 相互理解、相互交流
- ・ 語彙習得
- ・ コミュニケーション能力
- ・ コミュニケーション手段の選択力
- ・ 傾聴力
- ・ 読解力
- ・ 書く力、表現力、言語表出
- ・ 会話力
- ・ 自他の感情の整理
- ・ 発声、発音の能力
- ・ 意思伝達、意思疎通

サンクスシェアによる放課後等デイサービスへの聞き取りから 方法

- ・ 発表(会)、司会、始まり終わりの会
- ・ 模範提示
- ・ ダンス表現
- ・ 読み聞かせ
- ・ ごっこ遊び
- ・ 活動中の声援
- ・ グループディスカッション
- ・ 絵カード等視覚刺激を使った支援
- ・ プレイセラピー
- ・ 自立課題
- ・ 感想表現（口頭表現、文字表現）
- ・ STによる言語構音訓練、
- ・ 活動の振り返り
- ・ 早口言葉、音読、歌
- ・ 非言語コミュニケーションの活用訓練
- ・ いいところ探し
- ・ 非言語でのスポーツ活動

オ 人間関係・社会性**ねらい**

- ・ 対人行動
- ・ 集団行動、集団参加
- ・ 社会的要求
- ・ 社会的関心
- ・ 思いやり、譲り合い、気遣い
- ・ 道徳性
- ・ 人への信頼感、信頼関係
- ・ ルール理解、規律性
- ・ 協調性、協力
- ・ 他者との距離感
- ・ ソーシャルスキル
- ・ リーダーシップ、役割遂行
- ・ 自己理解、他者理解
- ・ 仲間づくり
- ・ 行動の調整力

方法

- ・ 小集団SST
- ・ 個別心理面接
- ・ 地域行事、地域イベント参加
- ・ 職業体験
- ・ 地域の人との交流
- ・ SST、ロールプレイング
- ・ ドリル、プリント学習
- ・ 集団交流活動、異学年交流
- ・ 野外交流活動、レクリエーション
- ・ ごっこ遊び
- ・ 社会見学、社会体験、外出活動
- ・ チーム競技、協力ゲーム
- ・ 遊びの支援
- ・ 余暇活動支援
- ・ トラブル時問題解決支援
- ・ 性教育、障がい受容
- ・ コグニティブトレーニング

遊びの活用 遊びのネタ集め

「あそび」のカテゴリー 一覧

製作遊び (5857) >	自然遊び (260) >	ゲーム遊び (326) >
新聞遊び (44) >	ごっこ遊び (753) >	手遊び・手遊び歌 (53) >
絵本遊び (324) >	運動遊び (147) >	水遊び (75) >
音楽遊び (97) >	言葉遊び (18) >	実験遊び (92) >
伝承遊び・昔遊び (15) >	ハンカチ遊び (21) >	親子遊び (20) >
大人がつくる手作りおもちゃ (887) >	出し物、手作り保育用品など (2033) >	専門 (146) >

遊びを通した発達支援 ～ 遊びの意義と活用 ～

療育活動をもう一度みつめ直してみましょう！

R7.6.17
障がい児成長支援協会セミナー

たのしい!!



やりたい!!