The Tavistock and Portman

NHS Foundation Trust



Watch Me Play!

養育者のためのマニュアル



Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2 (2020)

謝辞

Watch Me Play!をサポートし、アイデアをくださり、このマニュアルにフィードバックをくださった多くの家族や子どもたち、ソーシャルワーカー、臨床家、マネージャーの皆様に感謝いたします。

このマニュアルは、Watch Me Play!の Jenifer Wakelyn（Watch Me Play!プログラムのリーダー）と Andrea Katz（ITSIEY :International Training School for Infancy and Early Years のリーダー）によって、Watch Me Play!マニュアル第１版（2019）より改編されました。

Watch Me Play は、the Tavistock Clinic Foundation.の支援を受けています。

Tavistock Clinic Foundation

International Training School for Infancy and Early Years

Anna Freud National Centre for Children and Families | YALE CHILD STUDY CENTER | NHS The Tavistock and Portman NHS Foundation Trust

表紙のイラストは、5 歳の Rashawn Fergus が描いたものです。

Tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play
www.annafreud.org/training/itsiey/news

このマニュアルの引用：Wakelyn, J. & Katz, A. (2020) Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2, Tavistock and Portman NHS Foundation Trust, Gateway number: PUB20_64

このリソースは養育者や臨床家によって保管、複写、共有されることがあります。

このリソースを支援に用いる際には、jwakelyn@tavi-port.nhs.uk までお問い合わせください。

＊日本語版の使用またお問い合わせは、御園生直美（misonoo@aoni.waseda.jp）早稲田大学社会的養育研究所までお問い合わせください。

©Tavistock and Portman NHS Foundation Trust Producted: June 2020, Gateway number: PUB20_64

内容

「Watch Me Play！」とは何ですか？ 4

「Watch Me Play！」のやり方ー概要ー 5

1. 準備 8
2. 赤ちゃんや子ども主導の遊び 9
3. 子どもの遊びを見守ること 14
4. 遊びについて赤ちゃんや子どもに話しかける 16
5. 他の大人と子どもの遊びについて話す 18

遊びのためのおもちゃと道具 20

「Watch Me Play」の記録 21

なぜ遊びが重要なのか 22

メモ 24

Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2 (2020)

Watch Me Play！とは何ですか？

Watch Me Play!は、養育者が赤ちゃんや幼い子どもを手助けする簡単な方法です。波長を合わせ、一緒にリラックスして楽しむことは、赤ちゃんや子どもが健康で安心して成長するのを促進します。それは養育者にとっても大切なことです。一緒に遊ぶことは、一緒に成長することでもあるのです！

Watch Me Play!は子どもの自信やコミュニケーションを育みます。Watch Me Play!で子どもの遊びのスキルが発達することによって、あなたは子どもをよりよく理解することができるでしょう。また、あなたは子どもの興味や、経験だけでなく、子どもが抱いている心配事についても、知ることができます。

家庭にストレスや、心配なことがあると、赤ちゃんや幼い子どもは自分を表現するために特別な手助けが必要になることがあります。彼らは、養育者が自分だけに集中してくれる、定期的で一貫した遊びの日課があることで、そこから恩恵を受けることができます。大人が自分の気持ちを受け入れ、関心を持ってくれているという自信は、どの年齢の子どもにおいても落ち着きや安心感を促進します。

毎日 10～20 分の Watch Me Play!を行うことが効果的な子もいれば、１日おきや週２回でも効果的な子もいます。集中するのが難しい子どもは、養育者が自分だけに集中してくれる静かな場所にいるときに、より落ち着くことができます。シンプルなおもちゃが、子どもの想像力を働かせます。



ある養育者のコメント：

「子どもが落ち着いてきて、私も自信がつきました。」

Watch Me Play!のやり方？ー簡単な概要

1．準備

静かな場所で、赤ちゃんや子どもの年齢に適したおもちゃや道具を使って、最大 20 分ほど、赤ちゃんや子どもに十分な注目を与えることができる時間をみつけましょう。あらかじめ予定を立てることができる家庭もあれば、1 日の中で可能な時に、少しでもこのような時間を取るのがよい家庭もあるでしょう。たとえ、5 分や 10 分でも価値があります。

2． 赤ちゃんや子どもが主導の遊び

赤ちゃんや子どもが主導権を持って、やりたいことを選び自由に遊べるようにします。養育者は、赤ちゃんの表情や動きを真似したり、赤ちゃんが出した音を繰り返したり、また新しいやり方をみせてあげることができるでしょう。どのように赤ちゃんが反応するのか見守ってください。

3．子どもの遊びを見守る

Watch Me Play!をしている間は、赤ちゃんや子どもに十分な注目を与えましょう。

4．遊びについて子どもに話しかける

子どもが何をしているのか、わかりやすい言葉で話しかけてあげましょう。小さな赤ちゃんでも、養育者が自分のしていることについて話しているのを聞くと、自分と一緒にいてくれている、同じ興味をもってくれていると安心できます。

5．他の大人と子どもの遊びについて話す

他の大人と話すことで、子どもについてより多くの気づきを得ることや、子どもと一緒にいることをさらに楽しむことができます。別の大人というのは、家族や保健師、保育士、あるいは関わりのある専門家です。赤ちゃんや子どもがやっていることで、自分が見たものについて話しましょう。それは、子どもが同じことを何度も、何度もすることだったり、何か新しいことをしたということだったりします。また、遊んでいる時に子どもと一緒にいると、どんなことを感じるかについて話すのもよいでしょう。子どもの遊びを見ているのが大変だと感じるときには、興味を持ってくれている他の大人と話をすることが特に重要です。

これらの各ステップについては、以下のセクションで詳しく説明しています。

Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2 (2020)

要点

- 赤ちゃんや子ども主導の遊びは、発達や学習を促します。
- あなたが興味を示すことで、赤ちゃんや子どもは集中することができます。
- 近くで見守ることで、子どもの言動を、心に留めやすくなります。
- 子どもの遊びについて大人が一緒に考えることで、子どもが自分は理解されていると感じやすくなります。





よくある質問

Watch Me paly! を私の孫や、保育園、またベビーシッターとして、おこなうことはできますか？

はい、できます！定期的に子どもと一緒にいる大人は誰でも、Watch Me Play!をして、子どもの発達を促すことができます。

子どもが何歳になったら私と Watch Me Play!ができますか？

Watch Me Play!は、子どもが対応できて、楽しめる遊びの種類によりますが、生後数週間から 5、6、7 歳までおこなうことができます。

眉毛や舌を動かして大人のまねをする遊びは、かなり小さな赤ちゃんであっても楽しめる遊びです。ただ赤ちゃんが目をそらしたり、無表情になったりしたときは、次の遊びができるようになるまで、少し「休む時間」が必要かもしれません。

リズミカルな言葉や歌は、言葉の学習の最初の段階として役立ちます。

人形や小さな動物のおもちゃでの遊びを通して、幼い子どもたちは自分の感情を表現したり、アイデアを試したりすることができます。役割を演じるゲームは、想像力や言葉、順番で行うなどの社会的スキルを発達させます。

どの年齢の子どもであっても、子どものペースや興味にあわせて一緒に本を見ることができます。年長児であれば、Watch me Play!の時間に絵をかいたり、色を塗ったり、何かを作ったりすることもあるでしょう。

２人の子どもと一緒に Watch Me Play!をしてもいいですか？

子どもたちの多くは、注目してもらうことを共有するのは苦手です！一対一でのかかわりが、子どもの集中力や、コミュニケーションを高めます。２人以上の子どもがいる家庭では、他のお子さんが何か別のことをしている間に、たとえ５分か 10 分でもいいので、それぞれの子どもとだけの短い時間を作ってあげると良いでしょう。

たとえ、こうした短い時間でも十分な注目を得ることで、他の時間帯でも子どもが落ち着けるようになります。ほかのきょうだいも、自分の順番が回ってくることがわかっていれば、この「特別な時間」に寛容になることができるようになります。

1. 準備

あなたが最大 20 分、十分な注目を子どもに与えてあげられる定期的な時間を決めます。テレビ、電話、タブレットなどの電源を切ることができる場所を家の中でみつけましょう。

Watch Me Play!の時間は、電池が使われているおもちゃや電子機器を片付けましょう。

シンプルで、年齢相応のおもちゃや本、お絵かきの道具をいくつか用意しましょう。

床に座るか、または床の近くに座りましょう。あなたがどこにも行かないことで子どもは安心します。

Watch Me Play!の時間を終了するときは段階的にしましょう。次の Watch Me Play!の時間に備えて、あなたがおもちゃを特別なかごや箱にしまう様子を赤ちゃんや子どもに見せてあげましょう。年長時の場合には、次はいつ Watch Me Play!をやるのか伝えることで、遊びを終わりにするのを促しましょう。

- 一緒に歌を歌って、赤ちゃんや子どもが新しい活動に移れるようにしましょう。
- おもちゃを片付けながら、次に何をしようとしているかについて話しましょう。
- 子どもが描いたり塗ったりしたものを、フォルダーや特別な引き出しに入れておきましょう。

よくある質問

私は子どもが遊んでいるのをいつも見ているのですが、なぜ一緒に Watch Me Play!をする必要があるのでしょうか？

子どもが遊んでいるのを見たり、１日中子どもと一緒に遊んだりするのは、子どもの助けになります。しかし、最大 20 分の短い時間でおこなう、Watch Me Play!は、特別でそれとは違うものです。子どもの遊びを見守っている間、あなたは、以下のことをします。

- ✓ 子どもが何をしようとしているのかについて、子どもと一緒に**話します**
- ✓ 子どもに遊び方や、何をするべきか**教えないようにします**
- ✓ 子どもから遊びに誘われるのを**待ちます**
- ✓ 遊んでいる間、子どもと一緒にいると、どのような気持ちになるのか**気づくようにします**

2. 赤ちゃんや子ども主導の遊び

Watch Me Play!の目的の１つは、赤ちゃんや子どもが自分で選択をしながら、自由に遊び、その間、あなたが子どもの遊びで見たことについて話すことです。Watch Me Play!の時間は、決定や選択は子どもに任せましょう。

赤ちゃんや子どもがあなたを誘うことがない限り、遊びに入っていかないようにしましょう！もし子どもが誘ってきたり、参加して欲しいという意思表示をしてきた場合には、自分の考えで参加するのではなく、子どもの指示に従うようにしましょう。

赤ちゃんの場合は、赤ちゃんのサインに**気づいて**、それに**寄り添う**ことが大切です。赤ちゃんの視線がどこを向いているのか分かるまで、しばらく待ってみましょう。それによって、赤ちゃんが次に何で遊ぶことに興味があるかということがわかります。赤ちゃんはあなたを見て、一緒に遊ぼうと誘っているかもしれません。

赤ちゃんの表情や赤ちゃんが出す音を真似したりして、会話のように自分も参加してみましょう。赤ちゃんがどのように反応するのかを注意深く観察してください。赤ちゃんは、休みたいときや疲れているとき、お腹がすいているときには、目をそらしたり泣き始めたりすることがあるかもしれません。



ある養育者のコメント：
「赤ちゃんが遊びたいときや、休んだり、抱っこが必要なときを理解できるようになりました。」

子どもの年齢や興味に合わせて選んだ、おもちゃや本をいくつか出しておくことで、子どもや赤ちゃんが遊びに集中できるようにしましょう。年長児には、お絵かきや粘土を用意しても良いでしょう。

子どもに主導権をとらせてあげて、何で遊ぶのか選ばせましょう。おもちゃを好きなやり方で、安全で、誰も怪我をしないように使わせながら、用意したすべてのおもちゃを子どもが探索できるようにします。もし、おもちゃが投げまわされるようなら、落ち着いてそれを取り上げ、柔らかいおもちゃに変えておきましょう。



- ✓ 赤ちゃんや子どもが選んだことがなんであっても、十分な注目を与えてあげましょう。それが、たとえおもちゃを隠したり、特定の場所におくことでも、遊びの一つなのです！
- ✓ 赤ちゃんや子どもが何をしているか、笑顔で話しかけて興味を示しましょう。
- ✓ Watch Me Play!の時間が終わるまでは、片づけるのは待ちましょう。

Watch Me Play!で、やってはいけないこと

- × 赤ちゃんを急かさないようにしましょう。あなたを見たり、周りを見回したりする時間を十分に与えましょう。赤ちゃんに時々休憩させてあげましょう。
- × 子どもに教えないようにしましょう。（これは赤、これは青ね）
- × 子どもの間違いを正さないようにしましょう。（これが正しいやり方よ）
- × 子どもに指示をださないようにしましょう。（こんなふうにやってみて）
- × Watch Me Play!をしているときに、片付けないようにしましょう。



よくある質問

なぜ子ども主導の遊びが発達に重要なのですか？

赤ちゃんや子ども主導のあそびは、子どものぞれぞれの発達段階で、養育者が子どもに波長を合わせるのに役立ちます。子どもが自由に遊べるように促すことで、あなたは子どもが想像力や、学習のスキルを身につける余裕（スペース）を与えてあげることになります。

生まれたときから、赤ちゃんはあなたと喜びに満ちた楽しい（プレイフルな）「会話」を始め、それはお互いを知ったり、楽しみを共有するのに役立ちます。あなたが赤ちゃんの表情に反応したり、赤ちゃんの出す音を繰り返したりすると、赤ちゃんはあなたが自分を見ていて、興味を持っているということを知ることができます。

乳幼児にとって、「一本橋こちょこちょ」や、「げんこつ山のたぬきさん」、「お寺の和尚さん」のような楽しい遊びは、やりとりをすることを学ぶのに役立ちます。「いないいないばあ」や「かくれんぼ」の遊びは、見つけてもらうのを楽しむことができます。

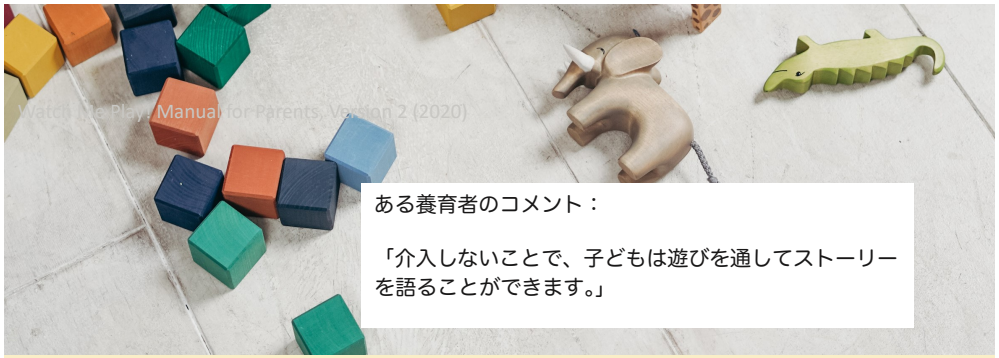
子どもが学校に行くにためには、さまざまなスキルを身につける必要があります。順番でおこなうことや、次に何が起こるかを予測すること、誰かと一緒に何かをすることはすべて、将来の学習や人間関係に重要な意味を持ちます。探索的な遊びや、散らかすこと、おもちゃと道具のさまざまな方法を試すことは、子どもが自分の能力や協調性（coordination）に自信をもつのに役立ちます。

物語を演じる遊びは、子どもの創造力や言語能力、問題解決力を高めます。たとえ、とても幼い子どもであっても、こうした遊びを通して気持ちを表現します。たとえば、最近ペットを亡くした子どもは、遊びのなかで繰り返し、おもちゃがいなくなるといったことをするかもしれません。家族に病気があったなら、お医者さんがくまちゃんを治してくれる遊びをするかもしれません。

時には、子どもたちは同じ物語を何度も何度も繰り返します。そのとき、あなたが十分に注目してあげることが、子どもの助けになります。現実の出来事について話す必要はありません。遊びのなかで何が起こったのかを説明するだけでも、子どもは理解されたと感じることができます。
例：「くまちゃんは今遊んでいるのね。もう病気じゃないんだよね。」

子どもに何をするか選ばせると、何時間も同じことをしてしまいます。子どもの発達のための何か新しいことを指示した方が良いのではないでしょうか？

子どもの遊びは、しばしば何度も何度も何度も同じことがおこなわれます。それはほんの少しの違いがあったり、完全に同じだったりします。繰り返しは、幼い子どもが、自分ができることや、物事の仕組みを学ぶ上で重要な役割を果たします。



ある養育者のコメント：

「介入しないことで、子どもは遊びを通してストーリーを語ることができます。」

Watch Me Play!をしている間は、子どもたちを何か新しいものに向かわせるよりも、子どもが興味を持っていることには何にでも、あなたが関心を持って、そばにいてくれると子どもがわかるようにすることが良いでしょう。大人が一貫して愛情を持って対応することで、子どもは安心や安全を感じることができます。時間が経つにつれ、小さな変化が見られるようになり、あなたの子どもや彼らが興味をもっていることについて理解が深まるでしょう。

うちの子は、おもちゃをただ投げるだけで、本当に遊びません。私は子どもに別の行動を教える必要はないのでしょうか？

Watch Me Play!の目的の１つは、子どもが遊べるようになるのを助けることです。子どもが Watch Me Play!に慣れるまでに少し時間がかかるかもしれません。子どもによっては、決まった時間に養育者が自分だけを見てくれることに慣れることで、遊びや行動に前向きな変化が見られるようになるでしょう。

最初は Watch Me Play!を、短めの時間にして、時間の経過とともに、ちょっとした変化が見られるかどうか確かめてみましょう。人を傷つける可能性のあるおもちゃは取り除いて、柔らかいおもちゃに取り換えましょう。そして、子どもに Watch Me Play!の時間を終わりにする準備の時間を作ってあげるようにしましょう。

うちの子の遊びはとても騒がしくて、時々少し攻撃的になります。人形を床に投げつけたり、踏みつけたりすることもあります。止めるべきでしょうか？

赤ちゃんも腹を立てて、おもちゃを投げることがあります！誰も傷つけていない限り、一番良いのは、子どもが遊んでいる時にしていることを受け入れ、興味を示し、遊びで起こっていることを言葉にして伝えることです。子どもはこの遊びを何回も繰り返すかもしれません。あなたは子どもの遊びに何か違うことが起こり始めるまで、しばらく待たないといけないかもしれません。

非常に繰り返しが多い遊びや、攻撃的な感じのする遊びを見守ることは辛いかもしれません。もし何か心配な場合や、子どもの遊びを見ているのが難しく、遊びが変わらない場合は、子どもを知っている他の大人である家族や専門家などと子どもの遊びについて話してみるとよいでしょう。

3. 子どもの遊びを見守ること

植物が太陽を必要とするのと同じように、赤ちゃんや幼い子どもたちは、彼らが大きく成長するために（大人の）注目を必要としています。



短時間であっても、あなたからの十分な注目を受けることで、子どもは落ち着き、あなたが近くにいない時でさえ、子どもが以前よりも自分で行動できるようになります。これは子どもの注意力の向上にもつながります。

たとえ Watch Me Play!の時間が短くても、すべてのスクリーン画面と電話の電源を切っておくことで、大きな違いがあります。画面やテレビから離れることで、赤ちゃんや子どもたちは遊びに集中することができ、あなたとのかかわりも増えます。静かな環境のなかで、子どもは遊びを通して自分の考えを表現することができるのです。

また静かな環境は、子どもの遊びで何が起こっているのかに気づき、それを覚えておくにもよいです。子どもが遊んでいるときに、あなたが自分の気持ち（平穏、喜び、怒り、不安、好奇心など）に気がつくことは、子どもが遊びを通して表現しているものを理解する助けになります。



ある養育者のコメント：
「テレビを消した静かな場所の方が、時間を有効に使えますし、２人とも集中して、より深く関わることができます。」

よくある質問

私の赤ちゃんはいつも抱いていないといけないんです。いつでも私に注目して欲しいんです！この子は、いつも私にしがみついています。Watch Me Play!をすることで、これがもっと悪化することはないのでしょうか？

あなたのお子さんは、一時的には、さらにしがみつくことがあるかもしれませんが、多くの子どもは Watch Me Play!を定期的に行うことで、以前よりも自分で遊べるようになります。大人が自分だけに注目してくれることで、子どもはより長い時間遊べるようになり、新しい遊び方をみつけることができるようになります。
また Watch Me Play!で、どれくらい遊ぶことができるのかを明確に伝え、終わりの準備を手伝い、次はいつまた Watch Me Play!をするのかを伝えることも効果的です。

それでもあなたの子どもがしがみつく状態が続いたり、遊ぶことができないようであれば、保健師やかかりつけ医、子どもの担当の保育士にそうしたことを話してみるのもよいでしょう。

うちの子は１人で楽しそうに遊んでいます。Watch Me Play!のときに私が携帯でメッセージやメールをすることに問題はありますか？

たとえ短い時間であったとしても、あなたが自分にだけ集中してくれることは、子どもに大きな違いを生みます。Watch Me Play!の時間は最大 20 分です。この時間にあなたのすべての関心を子どもに向けることは、子どもをとても安心させ、子どもの集中力を高めることにもつながります。また、あなたが待てることを子どもに示すことで、あなたは子どもにとって大切なモデルとなります。

私は子どもと一緒に E テレを見ることを楽しんでいます。テレビをつけながら Watch Me Play!をすることはできますか？

大好きなテレビ番組を一緒に見ることは、子どもとあなたにとって楽しい時間になるでしょう。しかし、テレビがついていることによって、子どもはとても気が散ってしまいます。すべての子どもの発達にとって、テレビがついていない時間を十分に持つことが重要です。

4．遊びについて赤ちゃんや子どもに話しかける

あなたが遊びについて子どもと話すことは、子どもが世界を理解する手助けになります。あなたは子どものアイディアが重要で、興味深いことを伝えているのです。また子どもの言語能力の発達を助けることにもなります。子どもに考える時間を与えるために、何も話さない時間も作ってみましょう！

赤ちゃんが遊んでいるときに役立つ赤ちゃんとの関わり方

- ✓ **表情**：赤ちゃんが笑ったら、笑い返したり喜びや驚きを表現しましょう。
- ✓ **会話**：赤ちゃんが何か音を出したら、似た音を出したり話しかけましょう。
  「たくさんお話ししてくれるのね！」
- ✓ **興味を示す**：赤ちゃんが見ているものを見て話しかけましょう。
  「明るい色がみえるね！」
- ✓ **赤ちゃんがしていることを説明したり、コメントしたりする**：
  「寝返りしたのね！」「指輪を持ってるんだね。」
- ✓ **赤ちゃんが感じていると思うことについて話す**：
  「それ楽しいね！」「少し疲れちゃったかな。」
- ✓ **疑問を声に出す**：「私の指に手を伸ばしているのかな？」「外を見たいのかな？」



子どもの遊びについて話すときに役立つ話し方

- ✓ **興味を示す**：「あら！今、黄色いやつを選んだのね！」
- ✓ **コメントする**：「小さい動物たちは横になっているね。」
- ✓ **説明する**：「今、周りを見回して、次に何をしようかって考えているんだよね…」
- ✓ **子どもが感じていると思うことについて話す**：「これって楽しいね！」
- ✓ **ほめる**：「よくがんばったね！それ作るのは難しかったけど、挑戦し続けたんだね。」

よくある質問

私は子どもが遊んでいることについて話すのは、ちょっとばからしいと思ってしまいます。それは自然じゃない気がします。私が見守っているとき、黙っているというのはどうですか？

Watch Me Play!のこの部分は、最初は少しおかしな感じがするかもしれません。しかし、子どもの自信や言語にとって、彼らがしていることをあなたが言葉にして話しているのを聞くことは、とても助けになります。多くの養育者は、それにすぐに慣れて、赤ちゃんや子どもがより多くの音や単語を使って反応することに気がつきます。

ずっと話し続けなくてはならないと感じる必要はありません！子どもが遊んでいるあいだ、静かに一緒にいることにお互いが慣れてきたときには、間隔（スペース）をおきましょう。

5．他の大人と子どもの遊びについて話す

Watch Me Play!には、２種類の会話があります。

- ✓ 子どもの遊びについて、子どもと話すこと
- ✓ 関わりのある他の大人（家族や専門家など）と、子どもの遊びをみているときにあなたが見たことや、遊んでいるときに感じたことについて話すこと

子どもの遊びを見ることが難しいと感じている場合、関わりのある他の大人と話すことが特に重要です。子どもの遊びは見ているのが楽しくて面白いこともありますが、繰り返しが多く、見るのが辛くなる場合もあります。他の大人と、赤ちゃんや子どもの話をすることで、子どもの遊びについてより多くの気づきや楽しみを見出すことができるようになるかもしれません。

子どもによっては、自由に遊ぶことで気持ちが表現されることがあります。もし子どもの遊びが攻撃的、または混乱しているように感じられるのであれば、遊びの中で何が起こっているのか気づくようにしましょう。それは、時間とともに変化する可能性があります。心配なときは、家族や保健師、子どもにかかわる専門家と一緒に子どもの遊びについて考えてみることが役に立つでしょう。



よくある質問

子どもの遊びについて何か心配があるときには誰に話したらいいでしょうか？

子どもの遊びや発達について心配があるときには、家族や保健師、また例えば、かかりつけ医や看護師、ソーシャルワーカー、担当の保育士あるいは言語療法士といった子どものことをよく知っている専門家に話してみましょう。子どもの心の中にあるかもしれないことを、関心のある他の大人に話すことによって、あなたは落ち着いて、子どものことをじっくりと考えることができるようになるでしょう。そうすることで、子どもは落ち着きを取り戻し、彼らが感じていることをあなたに見せることができるのだという信頼につながります。また、あなたが子どもとの遊びで気づいたことは、子どもにどのような特別なサポートが必要なのかを示すのにも役立つかもしれません。

定期的に Watch Me Play!をするとどんな結果が得られるのでしょうか？どれくらいでそのような変化がみられますか？

赤ちゃんと、一緒に遊ぶことや楽しむことに集中する特別な時間をもつことで、よりつながりを感じられるようになります。Watch Me Play!は、養育者と赤ちゃんがお互いを知ることを助け、絆を深めるのに役立ちます。すぐに変化を感じる養育者もいれば、定期的に Watch Me Play!を始めてから２～３週間後に変化を感じるという方もいます。

Watch Me Play!は、双方向のプロセスです。例えば、年長児の子どもの集中力、行動、発話に改善が見られる可能性があるかもしれませんし、子どもと一緒にいるのを、今までとは違う形で楽しめることに気づくかもしれません。子どもはより穏やかになり、時間とともに子どもが以前よりも共有したり、一人で遊んだりできるようになるかもしれません。子どものサインを読み取ることについて、あなたは以前より自信を感じるでしょう。あなたは、２人が日中の静かな時間を共有できるようになってきていると感じるかもしれません。

子どもの中には、変化がみられるのにさらに時間がかかったり、変化がみられないこともあるでしょう。そのような時には、子どもの遊びについて家族や専門家に話をするのが特に助けになります。

Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2 (2020)

遊びのためのおもちゃと道具

赤ちゃんの最初の驚きと喜びの体験の多くは、養育者の顔を見たり、手を伸ばして触れたり、表情や音のやりとりをすることです。おもちゃに興味を示すのは、それよりも少し後になります。赤ちゃんは絵本を見たり、カサカサ、ガタガタ、キーキー音を立てるおもちゃを見つけたり、転がるボールや積み重ねるコップ、型はめができる形の違うおもちゃで遊んだりすることを楽しむかもしれません。

子どもたちは、１日のうちに電子機器を使わない活動をする時間が必要です。電池で動くものや電子機器よりも、子どもが自分を表現し、選択し、想像力を働かせることができるシンプルなおもちゃのほうが、より創造的な遊びができます。赤ちゃんや子どもによっては、電子音や録音された声、点滅する光のおもちゃは刺激が強すぎる場合があります。

おすすめのおもちゃと道具

- 箱、容器、木のスプーン
- 赤ちゃん人形、テディベア、ぬいぐるみ
- 人形の家や家具、小さな木製の人形
- おもちゃの農場、野生動物
- おもちゃの電車、プラスチック製の小さな乗り物
- 毛布やクッション
- 柔らかいボール
- 粘土、小麦粘土
- おもちゃの電話、お茶のセット
- 模様のない紙、クレヨンやフェルトペン
- フィンガーペイント、絵の具、筆

Watch Me Play!の記録

日時：.....

今週、赤ちゃんや子どもが興味をもっていることで気が付いたことは、

子どもがよくやることのひとつは、

子どもがやり始めたことのひとつは、

子どもが本当に好きだと思うことは、

Watch Me Play!をしたときに私が楽しかったのは、

- 一歩下がって、子どもに主導権を与えること ☐
- 赤ちゃんや子どもがどんな遊びを選んだのかを見ること ☐
- 10〜20 分間、子どもに十分な注目をすること ☐
- その他：..... ☐

Watch Me Play!をするのに難しかったことは、

- 一歩下がって、子どもに主導権を与えること ☐
- 赤ちゃんや子どもがどんな遊びを選んだのかを見ること ☐
- 10〜20 分間、子どもに十分な注目をすること ☐
- その他：..... ☐

なぜ遊びが重要なのか

赤ちゃん、成長期の子ども、そして大人も、誰もが遊びを楽しむことができます。

一緒に楽しむことが重要です。しかし、遊びはただ楽しいだけではありません。赤ちゃんが大人の顔を見たり、声に耳を傾けたりするのは、学びの始まりなのです。

遊びの中で私たちは以下のことを学びます

探索

注目

集中

注意を向ける

誰かのまねをする

新しいことに挑戦する

同じことを何百回もする

自分の気持ちを知る

他の人を知る

自分に何ができるかを知る

交代する

（何かの） ふりをする

待つ

想像する

…波長を合わせ、一緒にリラックスして楽しむことは、赤ちゃんや子どもが健康で、安心して成長するのを促進します。それは養育者にとっても大切なことです。一緒に遊ぶことは、一緒に成長することでもあるのです！

Watch Me Play!のための７つのポイント

1. 子どもの遊びを見守りましょう。そうすれば、子どもからいろいろなアイデアが得られます。
2. 子どもと定期的に「特別な遊びの時間」を持ちましょう。子どもに主導権を持たせて、遊びに誘われるまで待っていましょう。
3. 子どもが想像力を発揮できるようにシンプルなおもちゃを使いましょう。
4. テレビやタブレットなどのない、静かな場所を用意しましょう。
5. 子どもが新しい活動に切り替えられるように、一緒に歌を歌って手伝いましょう。
6. 子どもが描いた絵は、特別な場所やフォルダーに保管しましょう。
7. 一緒に遊ぶことが難しいと感じたら、家族の他の大人や保健師に話してみましょう。



Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2 (2020)

メモ

Watch Me Play!の背景、子どもの発達研究や事例などについては、「Watch Me Play！マニュアルパート２：詳細情報」をご覧ください。

https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play



Watch Me Play!

養育者のためのマニュアル

Watch Me Play!は、養育者が赤ちゃんや幼い子どもを手助けする簡単な方法です。波長を合わせ、一緒にリラックスして楽しむことは、赤ちゃんや子どもが健康で、安心して成長するのを促進します。それは養育者にとっても大切なことです。一緒に遊ぶことは、一緒に成長することでもあるのです！

養育者の言葉：

「子どもは落ち着き、私も自信をもてるようになりました。」

「やることはそれほど多くはないけれど、得るものはとても多いです。」

「子どもの目線に立って考えることができます。」

「今日、家に帰ったらやってみよう。」

© Tavistock and Portman NHS Foundation Trust
Produced: May 2020, Gateway number: PUB20_64