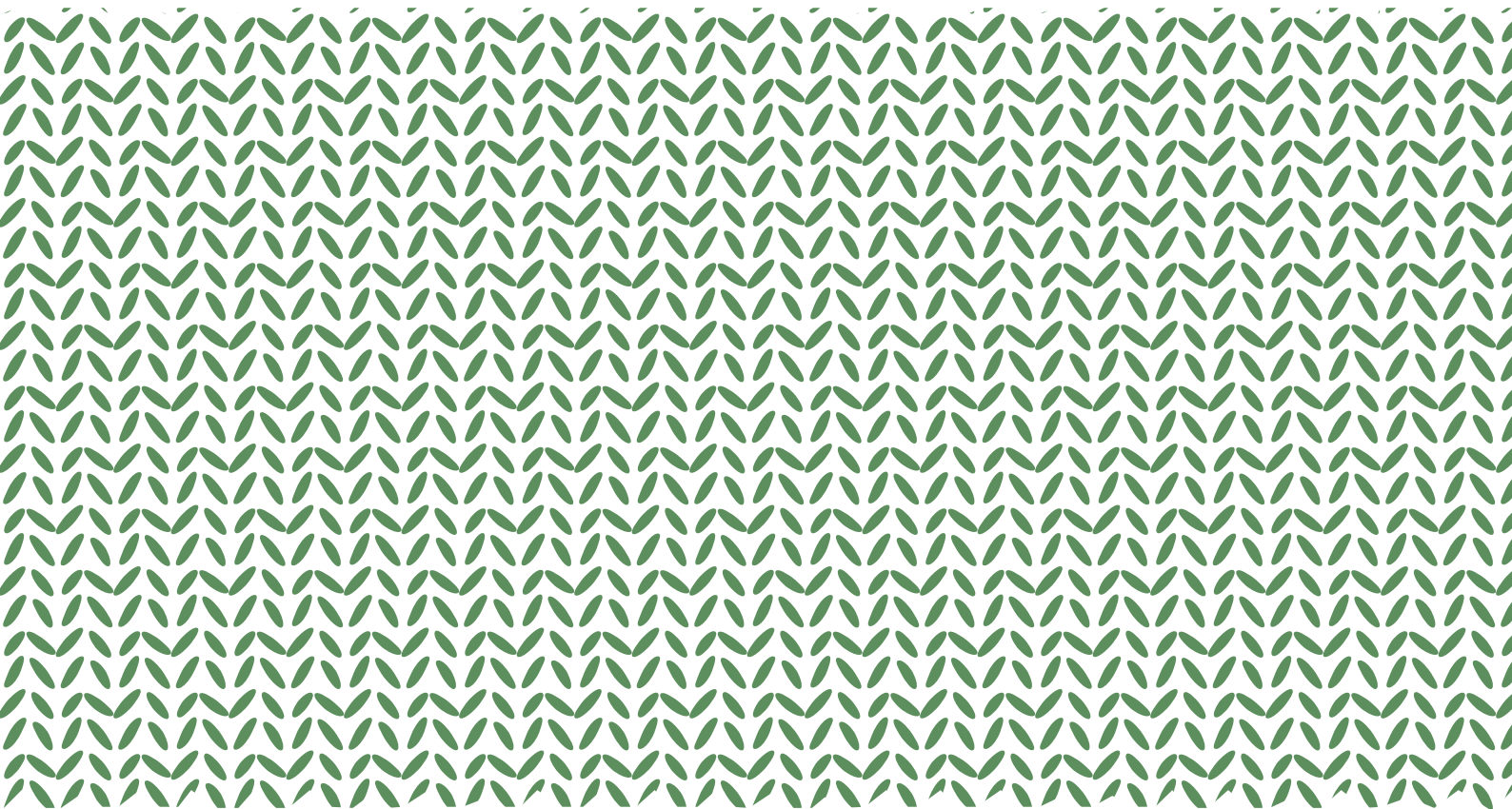
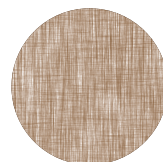


シニアの出番！
子どもが育つ、みんなも楽しむ

「ともあそび」プロジェクト

あなたもやってみませんか



「ともあそびプロジェクト」提言

子どもたちが、幼い頃から地域のいろいろな人と出会い、関わり合う中で、共感力を育んでいける地域づくりを進めましょう。

そのために、特にシニア世代の皆様、お近くにいる乳幼児たちと「ともあそび」（共あそび）をしませんか。「ともあそび」は、それをすることによって、子どもたちの共感力が育ち、その子どもたちの人生を幸せにし、日本の未来に活力をもたらします。それだけでなく、シニアの皆様に生きる喜びや楽しみ、感動をももたらしてくれます。

地域の力で子どもたちの共感力を育てませんか！

「ともあそび」で地域をより元気にしませんか！

「ともあそび」で子どもたちの共感力を育てましょう

昨今、日本社会から共感力が失われつつあることに危機感を覚えます。組織には指示待ちタイプの人が増え、自ら課題を見つけて主体的に解決に取り組もうとする気持ちも、仲間と協力して解決する力も衰退しています。協働して課題に立ち向かい、何とかしようという意欲のない大人が増えたことで、日本の社会は活力を失い、企業は国際社会の中で、競争力を失いつつあります。この状況は、日本経済の勢いを鈍化させ、それが個人所得にまで波及し、かつて世界のトップクラスにあった日本の所得水準は、近年低迷を続けています。

かつて共感力は、日々の暮らしの中で、周囲の人との助け合いや支え合いといった関わりを通して育まれていました。それが、少子高齢化、核家族化が進んだ現代、人が生きるための基盤であるべき人間関係の構築が難しくなり、人の絆の弱体化が進んだことで、様々な歪みをもたらす環境に変わってきています。地域に暮らす若い子どもたちは、家庭や、在園、在学先以外の大人たちと接する機会がなく、大人たちには、近所の子を知らない、挨拶すらしないという人が増えました。同じ地域に住んでいても、家族以外の異世代との関わりが自然に生まれることのない社会を、私たちは気づかないままつくっているのです。

ここで提案する「ともあそび」は、地域シニアが中心になって、乳幼児期の子どもたちの共感力を育てる環境をつくっていかうという取り組みです。人と人とのつながりを取り戻し、地域を、そして社会全体を元気にすることは、参加する地域シニア自身にも生きがいをもたらします。

本書は、別冊パンフレット「地域シニアが子どもたちと共に遊ぶ ともあそびへのおさそい」の解説書です。2冊を併せてお読みいただければ、「ともあそび」の活動内容や運営方法が分かります。地域の宝である子どもたちの未来が光り輝くよう、力を貸してください。

誰もが安心して暮らせる地域を再生するためには、皆様の力が必要です。一緒に夢の溢れる社会づくりをしませんか。

目次

「ともあそびプロジェクト」提言	1
「ともあそび」で子どもたちの共感力を育てましょう	2
第1章 日本社会の変化.....	4
第2章 共感力	8
第3章 子どもの成長と「ともあそび」	11
第4章 乳幼児とのふれあいから得られること	14
第5章 「ともあそび」 遊びのアイデア	17
第6章 「ともあそび」の始め方・進め方.....	22
あなたが生きたあかしを	29

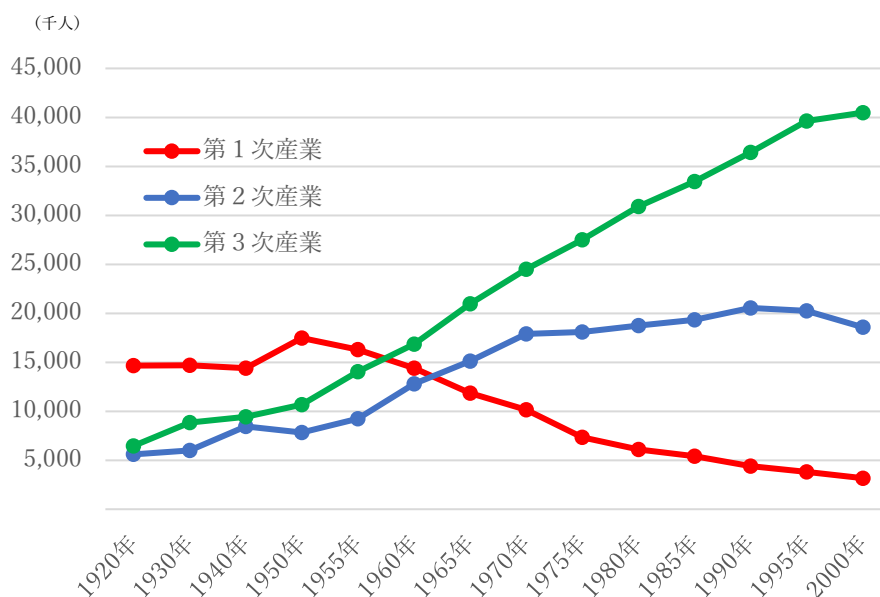
第1章 日本社会の変化

なぜ、日本の社会では、共感力が育ちにくくなったのでしょうか。

明治時代、日本は、近代国家へと大きな発展を遂げました。同時に人々の暮らしは、農耕中心の時代から工業生産中心の時代へと変わり、地方集落から都市に人が流れ、都市部への人口集中が進みました。さらに、大正、昭和を経て、戦後の復興、経済成長を果たした日本ですが、こうした社会の変化は、反面では地域における人のつながりや共助の衰退をもたらしました。この章では、2つの視点から、わが国の社会の変化と人のつながりについて述べ、併せてデジタル機器化が共感力の育成を妨げていることにふれています。

■核家族化

特に人間関係に大きな影響を与えた出来事は、明治期に本格的に始まった工業化です。工業の発展は戦後も続き、企業は競うように会社という集団組織の中で、社員を鼓舞して戦後の復興を支え、日本を世界屈指の工業国へと押し上げました。力を合わせて戦う力が経済成長につながっていったのです。



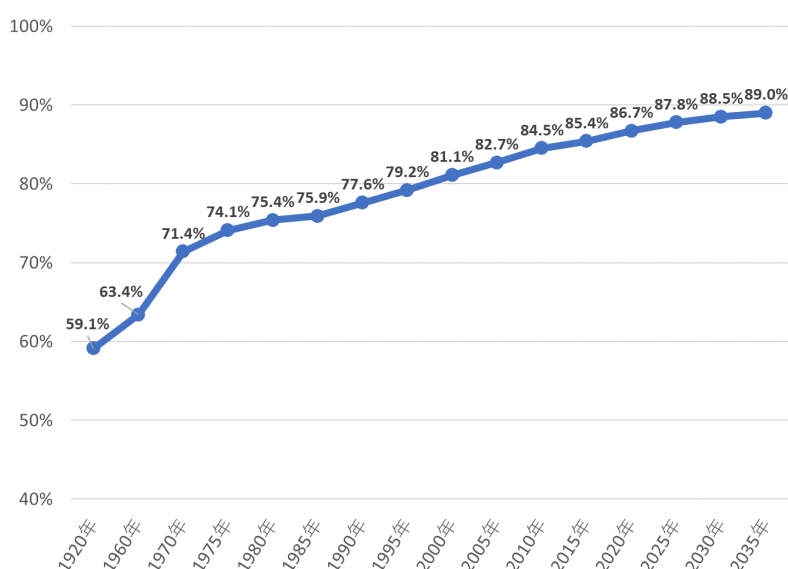
出展：平成 27 年国勢調査最終報告書「日本の人口・世帯」統計表より、第 24 表産業（大分類）、男女別 15 歳以上就業者数を参考に作成

図 1 産業別の就業者数推移（1920 年～2000 年）

かつての日本は、食料自給率の高さを誇る国で、米や魚などは、生産量、品質共に高い水準を維持していました。戦後しばらくは、第1次産業（農林水産業）の従事者が全就業者の半数ほどはいましたが、徐々にその数は減り、第3次産業（サービス業）へと人が流れていきました（図1）。

農業や漁業、林業が生業の中心だった社会から、工業社会へと転換していく中で、人は地方の農地から工場や企業のある都市へ移り、都市部への人口集中が進みました。このような人口流入によって、地縁組織のネットワークは希薄になり、地方から都市に移り住んだ人には、それまでのネットワークからの分断が起こります。また、都市部に移り住んだ者同士、新たなコミュニティを築くことになるのですが、都市部では地縁組織よりも会社組織へのつながりに依存が強まるようになってきます。

さらに、家族の形にも変化が現れます。農耕社会では、子どもも大人と同様に、生産活動に参加する労働力であり、親の老後を支えるセーフティーネットでもありました。しかし、明治以降工業化が進み、子どもは生産力というより、むしろ物を消費する消費財へと変わり、核家族化や少子化が加速します。核家族自体は、昭和初期には、すでに6割を占めていましたが、その後増加が続いています（図2）。



出展：広域連携が困難な市町村における補完のあり方に関する研究会（第1回）参考資料より作成

図2 親族世帯数に占める核家族数の比率の推移

このようにして、かつては子どもの共感力を育てる環境であった大家族における多様な人間関係を体験できない環境に、子どもたちは置かれているのです。

■地域コミュニティの崩壊

町内会や自治会といった地縁による団体は、全国に約 30 万あるとされています¹⁾。こうした町内会をはじめとした地域の組織は、同じく明治以降市町村制度の変更にともなう合併と合わせて補完的な機能を果たしてきた歴史があります。戦後一時的に自治会等の活動が禁止された時期もありましたが、そのような中でも完全に消滅することはなく、自治活動は存続し続けました。

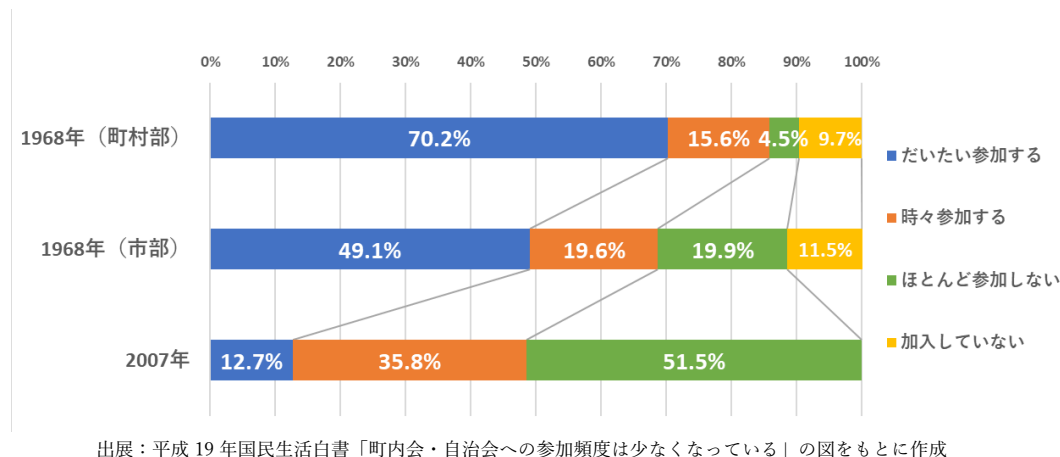


図 3 町内会・自治会への参加頻度の推移

政府の働き掛けもあり、昭和期後半は、各地で主体的な自治会活動も盛んに行われていましたが、工業化に伴う経済の発展とともに、行政による経済優先のまちづくりが進められるようになります。平成 19 年国民生活白書によると、1968 年の町内会・自治会への参加頻度は、町村部では 70.2%、市部で 49.1%でしたが、2007 年にはだいたい参加するに相当する「月に 1 回以上」が 12.7%と減少しています（図 3）。平成に入り、バブル崩壊に端を発する経済的不況に突入すると、労働者の解雇や失業者の増加が深刻になり、地域コミュニティ政策までも消極的になっていきました。

このようにして、工業社会は、子どもたちが共感力を育てる第二の環境である地域コミュニティにおける多様な人間関係をも破壊してしまったのです。

■デジタル機器化

情報社会の中では必須となっているデジタル機器は、乳幼児の成長には害となる側面も指摘されています。乳幼児期の子どもたちは、相手の表情や声を通して、感情というものを理解していきますが、最近では、スマートフォンを見ながら抱っこし、腕の中の子どもと目を合わせない保護者も増えています。

子ども向けの商品開発や教育ビジネスも、視覚や聴覚を刺激する工夫でしるぎを削っています。最新のおもちゃや教育プログラムには、早期教育を謳ったもので溢れていますが、共感力育成は期待できません。周到に準備されて提供される娯楽やエンターテインメントからは、期待通りの快楽を享受することができます。メールやチャットなど、インターネット上での文字や画像によるコミュニケーションは、いつでもどこでも送ることができるという便利さがあります。しかしこれらのデジタル情報は、対面のコミュニケーションと違い、相互のやりとりがない一方通行の発信だったり、表情などの非言語情報が含まれなかったりするものです。したがって、相手の気持ちを理解し、協力し合うという共感力は育ちません。

保護者が子どもの好奇心をデジタル機器が提供する情報に委ねて、子どもが多様な人に接する機会を与えるのを怠ると、共感力の育成が阻害されるのです。

第2章 共感力

「共感力」とは、人の気持ちを理解し、寄り添うことのできる力だといわれています²⁾。共感には、認知的な共感といって、他者の感情を理解したり頭の中で想像するものと、情動的な共感といって、言葉を掛けたり手を差し伸べたりといった行動が伴うものがあります。もらい泣きのように、目の前にいる人が感極まって涙をこぼすと、なぜか自然に涙が溢れてくるというのも共感によるもので、ミラーニューロンと呼ばれる脳神経細胞が起こす人間の本能的な反応です。

ではなぜ、そのような共感力を育むことが必要なのでしょうか。

■現代の生産活動でも共感力は必要

人間社会では、どの時代でも、人と人とが協力し合って暮らしが営まれてきました。共感とは、協力して農作物をつくり、困った時には助けてもらうなど、生活の中で協力し合うための基盤でした。このことは、工業社会、さらに情報社会になっても変わりません。まず、基本を言えば、たとえ、どんな社会になっても、個人がその個人だけのために働くことはあり得ず、人間が社会をつくって生きる動物である以上、直接または間接に、その社会の誰かのために生産活動を行います。したがって、顧客あるいは受益者の生活や感性・好みの理解・共感が基本になれば、その生産活動は社会に受け入れられるものとはならないでしょう。

次に、現代社会における生産活動は、大なり小なり、組織的に行われますが、その組織の運営がピラミッド型・縦型で行われている場合においても、上司は部下の資質・能力や心情を理解しないと、部下の力を十分に発揮させることはできません。部下も、上司の思考の傾向を理解しないと、組織の成果に貢献できない事態が生じます。パワハラ、セクハラ、マタハラや不本意な離職などは、共感力不足が原因で発生している場合が多いと言えます。

近頃、少しずつ増えているフラット型・横型の組織運営では、共感力による職員の相互理解は決定的に必要です。個々の職員の能力を全体として最大限に発揮させるには、フラット型の組織運営が圧倒的に優れています。フラット型の運営がなかなか普及しないのは、自己利益優先のための競争心が強く、共感力が十分に育っていない現代気質が、それぞれの能力を最大限に生かす協働

作業をやりにくくしているためだと考えられます。

■日常生活、学習生活にも共感力は必要

生産活動を離れて、日常的に営む生活の場では、家族相互間であれ地域における多彩な住民相互間であれ、相互理解と共感がその関係の基礎であることは当然です。しかし、現代社会では、経済的には個人でも収入を得れば単身で生活できるため、家族とも地域ともつながらず、孤立して暮らす人たちが増えています。そのため、生活の質を確保すべく、孤独対策を行う大臣まで設けられるような事態となっています。共感力育成不十分がもたらす弊害です。

なお、生産活動、生活活動と並ぶ学習活動についても、学習生活における学友との関係が人間力の成長のためにも、学習の成果を高めるためにも、重要な役割を果たすことは理解されていますが、共感力の発育不全のため、人との適切な関係が結ばず、いじめや無視が蔓延しています。

■現代社会における共感力の育成の環境

このように、狩猟や農耕が基本の生産方式でなくなっても、人が生産活動を行い、学習し、日常生活を営みながら、いきがいを持ってのびのびと自分の能力を発揮し、幸せに生きていくためには、依然として、共感力に基づく人との適切な関係が不可欠なのです。ですから、工業社会に移行したため失われてしまった共感力を、特にその育成のために決定的に重要な乳幼児から育成していく必要があります。

しかし、大家族という環境や地域コミュニティという環境が失われた現代社会において、どんな環境をつくっていけばよいのでしょうか。

大家族の復活は考えられませんが、地域コミュニティの復活は、かつてのようなムラの支配的な関係を排除しつつ、住民互助の絆を自発的、自律的に強めることは可能です。生活の質の向上のためにも日本社会の活力を高めるためにも望まれることだと考えます。

ただ、それは一朝一夕に成就できることではありません。

そこで、それほど期間を費やさずともできる方策として、比較的、時間に余裕のある地域のシニアと、乳幼児が、共に遊ぶ機会をつくり、広めるというやり方が考えられます。つまり、それが、地域における「ともあそび」の環境づくりです。

このやり方ならば、数は多くありませんが、実践例、成功例もあります。別冊パンフレットにご紹介した、杉啓以子さんの江東園や西野博之さんの子ども夢パークがその例です。

次章以下は、その「ともあそび」について解説します。

第3章 子どもの成長と「ともあそび」

乳幼児にとっては、生活の全てが遊びであり、遊びの全てが学びです。子どもは好奇心旺盛で、感性が豊かです。例えば虫を追いかけたり、大人を真似てみたり、発見や模倣を繰り返して社会で必要な知識やスキルも身につけています。子どもは遊びが大好きで、遊びを通して五感を働かせ、感性を磨いています。

■人との関わりが共感力の基盤

共感力は人との関わりがない限り育ちません。「ともあそび」は、乳幼児が、周りの人との関わり方を体得しながら、生きるために必要な力を学習できる機会です。「ともあそび」では、シニアをはじめとするいろいろな人との関わりが生まれます。その中で、子どもは自分のやってみたいことに挑戦したり、周りの人と協力したり、他者の気持ちを想像したり、理解したりする経験を積むことができます。人との関わりは、いつでも思い通りになるわけではなく、常に楽しいことばかりとも限りません。しかし、人と関わることなくして共感力が育つことがないのも事実です。

「ともあそび」では、子どもとシニア双方が、お互い楽しいと思えることを一緒に編み出し、驚きや喜びを共有することから始まります。大人が振り向かないような常識や当たり前の中に、子どもにとっての新たな発見は詰まっていて、好奇心や探求心をくすぐる発見や体験は、発育・発達の大きな糧にもなります。

■お互いさまの関係が共感力を育てる

共感力は、人との関わりの中でも、「お互いさま」の関係がある場合に育ちます。子どもでも、「ありがとう」と言われたら喜びます。ちょっとしたお手伝いをして褒められたり、感謝されることは、子どもの自信につながり、自己肯定感、自己有用感につながります。いつも世話をしてもらう立場ではなく、自分が必要とされているという感覚を経験できるのも、「ともあそび」の良さです。

江戸川区にある養護老人ホーム「江東園」では、東京音頭を知らない保育園の子どもたちと、アンパンマン音頭を知らない入居者が、お互い見よう見まねで踊り合う盆踊り会があります。クリスマスお遊戯会では、まだ字の読めない子ども

に、高齢者が劇の台本を読みあげて練習が進み、本番のステージでは、台詞を忘れた高齢者に子どもが耳打ちします。七夕会では、5歳と100歳が、短冊に書いた願い事を見せあって、微笑みます。

「ともあそび」は、子どもも大人も年齢に関係なく、好きなことや得意なことで交流することができます。多様な人と対等な関係で関わり合い、共感し合う経験こそが、共感力の基盤になるのです。お互いを認め合い、困った時には「お互いさま」で助け合うことが、子どもにとっても大切です。

■大きなともだちとも遊ぶ意味

子どもにとって、「ともあそび」で出会うシニアは、「大きなともだち」です。「小さなともだち」の子どもたちは、シニアが生き生きと楽しんでいる姿を見て、「やってみたい」「すごい」「あの人がみたいになりたい」といった思いを抱きます。またその姿が、生き方の理想モデルにもなり、その子の夢や目標につながります。人生経験豊かなシニアが、子どもの輪の中に、対等な立場で混じることによって、子どもたちはシニアの言動や知恵を自然に学び、社会性も育ちます。

また、気持ちと時間にゆとりのあるシニアが、遊びを通じて「小さなともだち」ひとりひとりと大らかな気持ちで関わることで、子どもは自分が受け止められているという安心感と「肯定感」を持てます。

■年齢・時期により徐々に人格の基礎が形成されていく

0歳～2歳は、母親（または母の役割を担う人）との愛着が形成される時期であり、母親と過ごす時間が長い時期です。愛着形成には抱っこや言葉掛けが重要で、そのやりとりで見聞きしたことを真似ながら、子どもは言語や認知を広げていきます。この時期の子どもは、全身で活動し、表現し、考え、試行錯誤を繰り返します。警戒心が芽生え、人見知りをする時期でもあります。大人との直接の関わりや大人同士の言動を通して感情や行動を学習し、鏡に映すように子ども自身の中にとりこんでいきます。

3～5歳は、ほとんどの子どもたちが、保育所、幼稚園、認定こども園等に通う時期で、人間関係が広がっていきます。友だちとのけんかも、転んで怪我をし、痛い思いをするような失敗体験も、成長の一過程です。痛みや悲しみといった自分自身の体験を通して、相手の気持ちを想像できるようになるからです。この時期の子どもたちは、まだ抽象的な概念を持っていません。自分中心

の世界の中で物事を考え、目の前にあるもの、実際に触れる具体的なものは理解できても、目に見えない抽象的なものや大きな数量などは、よく理解していません。それでも誰かに「ありがとう」と言われると「うれしい」、自分が「いたい」思いをすれば「かなしい」ので泣くといった感覚は持っています。幼児期にいろいろな感情や感覚に出会っておくことが、その後の共感力醸成のためには大切です。

■成長後の地域への愛着も育む

学童期に入ると、子どもの日常は学校が中心の生活となり、人間関係も家族から友だちへと広がっていきます。放課後も、塾・習い事や、ゲーム中心の室内遊びに人気が集まっている時代ですので、地域との関わりはどんどん薄れていきます。乳幼児期に地域でシニアとの関係がつくられていると、その後の交流は減ったとしても、声を掛け合える信頼関係は続きます。

第4章 乳幼児とのふれあいから得られること

乳幼児とのふれあいは、高齢者の健康増進効果を期待できます。「ともあそび」を通じて、参加するシニアが、精神的な健康、身体的な健康を、維持向上させながら社会貢献することで、シニアも子どもも元気になり、さらには取り巻く地域環境全体を活性化させる相乗効果も期待できます。「ともあそび」における地域シニアとは、年齢区分による高齢者に限定するものではありません。地域に住む人生の先輩、仕事や家庭において、第一線で奮闘していた時期よりは時間に余裕ができた方々を想定しています。人生の歩み（ライフコース）は人それぞれですので、地域シニアとして「ともあそび」に参加する時期も様々です。

■シニアの身体的健康への効果

様々な研究の中で、日々のわずかな身体活動の積み重ねが健康維持につながり、介護リスクも減少することが証明されています。令和3年高齢社会白書によると、60歳～69歳では7割以上、70歳以上では半数近くの高齢者が、何らかの社会活動（仕事、ボランティア活動、地域活動、趣味やおけいこ事等）に参加している一方、何もしていないという人も一定数おり、その多くが健康上の理由をあげています（図4）。

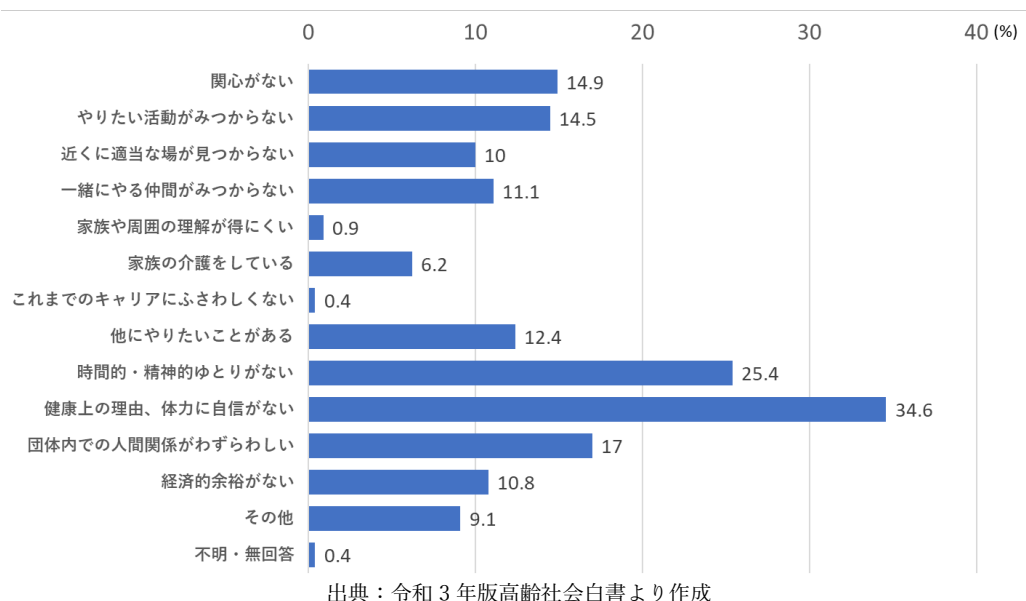


図4 社会的な活動をしていない理由

「ともあそび」で農作業をし、一緒に育てた野菜を料理するのも、高齢者にとっても新たな体験や多様な人たちとの交流を生み、共食の楽しさを味わうきっかけになります。体を動かし、楽しく食事をする事で、食欲もわき、健康の好循環が生まれます。

■シニアの認知機能への効果

運動による身体的な刺激、会話による知的な活動、人とのつながりなど多面的な要素は、認知機能低下の予防も期待できます。「ともあそび」を通して、子どもの様子に気を配ったり、受け答えをしたり、時には道具を使いながら、子どもが動きやすいように立ち回ったりといった行動は、脳の様々な機能を使う有益な活動だと考えられます。また、保護者や施設の人たちなど多様な人たちとの会話や交流を通じて、認知的な刺激（負荷）を受けることになります。

自分の子どもの頃の様々な記憶を思い出して、子どもや保護者と会話することは、回想法と呼ばれる認知機能低下予防プログラムと同じような働きをすると考えられます。何よりも好奇心旺盛な子どもたちの質問は、既存のプログラムにはない刺激的なやりとりになることでしょう。

■シニアの精神的健康への効果

「ともあそび」を通じた子どもたちをはじめとする地域の多様な人たちとの交流は生きる充実感を実感できる機会になります。

また、同世代に加えて異世代との交流を持つ人は、同世代のつながりだけの人に比べて、1.7倍精神的健康度が高い傾向があることもわかっています³⁾。世代の違いによる流行やカルチャーを知る機会にもなり、それに伴う新たなつながりも生まれ、多様なコミュニケーションが増えるなど地域における人間関係が豊かになります。

「ともあそび」を通して、何よりシニアは、子どもたちからエネルギーをもらえます。好奇心旺盛な子どもたちの「やってみたい」ことに一緒に取り組み、シニアが寄り添うことで「困っている」ことが「できた」時の子どもの達成感や喜びを分かち合うことができます。「ともあそび」を通じて子どもたちの成長を感じ、共に過ごす時間は、シニアの幸福感にもつながるでしょう。

「ともあそび」で、多様な人とのつながりを広げていくことは、地域シニアが、長く自立した生活を続けるための暮らし方としても注目できます。

■地域への効果

人と人のつながりから生まれる信頼や助け合いやネットワークは、ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）と言われ、公衆衛生や福祉の分野では、健康との関係が強いことでも長年注目されてきました。「ともあそび」は、地域全体のソーシャル・キャピタルを高めることにつながります。子どもの共感力の育成をきっかけに、シニアの社会参加や多世代のつながりが広がり、住民同士が主体的に参加する助け合いのあるあたたかい地域づくりの土壌をつくれます。

第5章 「ともあそび」 遊びのアイデア

本書で紹介する「ともあそび」は、地域シニアが乳幼児期の子どもたちと主体的に関わりをもち、子どもたちの共感力を育てていく新しい地域プロジェクトです。「ともあそび」には特定の形があるわけではなく、幼い魂の内面に起こる思いや感動を代弁しながら、子どもの「見たい」「したい」に寄り添う活動です。何か特別なものを準備して楽しませようとするのではなく、地域シニアが遊び心を働かせ、地域の資源（人、場所、文化など）を活かしながら、子どもとの楽しい時間をつくり出すことが醍醐味です。

別冊パンフレット（図5）には、様々な遊びの例が紹介されています。パンフレットを参考にしながら、いろいろな遊びを子どもたちと楽しんでみてください。ここではパンフレット3～6ページに紹介されている遊びのポイントを解説します。



図5 パンフレット「ともあそびへのおさそい」表紙

■ いな いな いな いばあ

子どもが経験する最初の喪失体験が、「いな いな いな いばあ」だともいわれています。目の前にあった大切な人が突然目の前から消える不安を、そして「ばあ!」と目の前に現れる喜びという感情を体験します。いなくなっても、すぐにきつと現れるという期待と安心感を持つようになると、そのやりとりが楽しくなってきた、「いな いな いな いばあ」のリズムを楽しむようになります。生まれたばかりの赤ちゃんは、ほとんど視力がないので、顔を近づけてやりとりする遊びが中心になります。目の前で、手や顔、物を動かしたり転が

したりすると、新生児は目で追います。少し大きくなると、見えるものを触ろうとしたり、動かそうとします。このような反応や動きを繰り返すことで、体も成長していきます。乳児期には、体で触れ合いながら、顔を近づけて、言葉掛けをすることが大切です。



■人形あそび

ぬいぐるみのような柔らかい人形と触れていると幼い子は安心します。目や口などがある顔のついている人形は、子どもからすると人間と同じように話し掛けたり、お世話をしたりしながら、命をふきこんでいるかのようなやりとりをします。2歳ぐらいまでは、友だちと遊ぶことに興味を示さず、一人遊びをする子が多くみられます。子どもに合わせて人形を使った対話のやりとりをすると、子どもの表現力や言葉は広がっていき、自分と他人を認識するプロセスとしても大切な経験になります。自分以外の人の立場を想像し、考えることは共感力を養う基礎にもなります。



■探検あそび

歩き始めたばかりの子どもたちにとっては、屋外を歩くことそのものが探検です。自分の足で歩き、体で感じるものや見える景色すべてが大発見です。散歩は乳幼児の健康な体づくりのために必要な活動であるだけでなく、子どもの感性を養う上で重要です。大人と一緒に歩き、歩幅を合わせて子どもの気づきや感覚に寄り添い、目線を合わせて感動を共有することで共感力が育ちます。脚力がついてきた子どもたちとは、歩く距離を延ばしたり、コースを変えたりするだけで町探検になります。森や山を散策するのも楽しいでしょう。探検あそびでは、その子自身の意思で、その子の足で移動するということが大切です。



■ごっこあそび・まねっこ

1~2歳でも、身近な大人や、好きなキャラクターなどの振りやマネを始めます。また、3~4歳になると、次第に友だちとも一緒に遊ぶことができるようになり、おままごとやヒーローごっこのように、それぞれ役割を決めて、ごっこ遊びを楽しめるようになっていきます。親や先生など身近な大人や、テレビで見るキャラクターを真似たりしながら、想像力を育み、協調性やコミュニケーションなども育まれていくことでしょう。例えば、おままごとやお店屋さんごっこは役割に応じた言葉使いを学ぶなど社会性も身につけていくことでしょう。



■わらべうた

手遊び、子守唄をはじめ、長い間歌い続けられているわらべ歌は、子どもによって口伝えで継承されてきたものであり、仲間との共感の楽しさを持てる遊びです。伝承遊びの一つです



が、遊びながら、歌に合わせて指や体を動かすなど身体の発達も促します。また、友だち同士やシニアをはじめとする多様な人たちと一緒に歌いながら遊ぶので、楽しみながら、言葉や数などを覚えたり、体を一緒に動かすことでリズム感も育ちます。シニアのみなさんが子どもの頃を思い出しながら、わらべうたで遊ぶことで、自然に日本文化が伝承され、子どもたちの共感力も育むことになるのです。

■ボールあそび

乳幼児であれば、叩く、つかむことから、投げるなど、ボールがあれば多様な遊びができます。取る、投げる、蹴るなど、粗大運動とよばれる動作は、身体機能の発育にもつながる基本的な動きです。キャッチボールや的あて、ボール渡し、玉入れなど、友だちやシニアと一緒に遊ぶことを通して、共同の楽しさを覚えます。例えば、グループで競い合ったり、ボールを落とさないように続けるなど、仲間同士でのボールあそびは共感力も育まれます。



■おにごっこ

追いかける役割の鬼から捕まらないように逃げる鬼ごっこは子どもの頃に誰でも一度は経験している遊びです。捕まらないように、スリルを感じながら全力で逃げるなどの動きは、身体能力を高めます。逃げ切るためには鬼の動きを見て、どちらに動くか推理して、捕まらないように逃げるので、判断する能力も育ちます。4～5歳ぐらいになるとルールの中で友だちと一緒に遊ぶ楽しみ



を覚えることができます。人数や年齢、場所などによってみんなで話し合いルールを決めながら、多様な鬼ごっこで共感力を育むことにもつながります。例えば、「だるまさんがころんだ」や「缶蹴り」など仲間と目くばせして鬼から逃げるなど協力し合う力も育まれます。

■伝統おもちゃ・昔あそび

コマ、お手玉、けん玉、おはじき、カルタなどは、古くから日本で親しまれている遊びで、2人でも、もっと人数がいても、一緒に楽しむことができます。友だちやシニアなど、多様な人たちと遊ぶことで、社会性やコミュニケーション能力なども育まれます。わらべうた同様、伝統文化の継承にもつながりますので、地域シニアが昔楽しんだ遊びを思い出しながら、子どもたちといろいろな遊びを楽しんでください。その経験が子どもたちの中に残り、いずれ大人になった時に、きっと次世代に伝えてくれることでしょう。



■大縄あそび



大縄あそびは、全身のいろいろな機能を連動させながら、一緒に遊ぶ仲間と息を合わせて楽しむ遊びです。友だちやシニアも含めた大人数で遊ぶことができます。みんなの息を合わせて跳ぶことが求められるので、協調性が身につきます。みんなが心を一つにして何かをやり遂げる達成感を得ることは何にも変えがたい喜びです。

■どろんこあそび・水あそび

土、砂、水に触れることは、五感を刺激し、心を安定させるといわれています。砂場でトンネルをつくったり、泥だんごをつくったり、水や土、砂などを使い、想像を膨らませながら遊べます。素手や素足で遊ぶこともあり、視覚や聴覚、味覚、触覚、嗅覚といった五感が発達します。年長児（5歳くらい）になれば、友だち同士で水を汲む役割や混ぜる役割などを決め、協力し合い、アイデアを出し合ってレストランごっこに発展するなど、想像力や集中力も育ちます。泥や砂に触れることはリラックス効果があるといわれ、シニアの皆さんにとっても、ストレス解消等につながりそうです。



■ネイチャーあそび

公園や里山、プレイパーク、キャンプ場など、自然界には、五感を研ぎ澄ま

す刺激や、観察したり考えたりする材料がふんだんにあります。落ち葉を集めてプールをつくってみるといったネイチャー遊びを通して、子どもたちは、季節を肌で感じ、命の大切さや、自然環境への思いやりなど自然との付き合い方を体で覚えます。どんぐり拾いをしてやじろべいをつくったり、河原で光る石を集めたりすると、子どもたちは「大きなどんぐりだ！」「ぴかぴかきれい！」などと興奮し、想像力を働かせながら探したりします。仲間と一緒に取り組むことで「すごいね」「たくさん集まったね」と共感力も育まれていきます。また、大きな木の下を秘密基地とし、みんなで宝さがしをしてみるような遊びは、想像力や協力し合う力を育みます。シニアのみなさんが子どもたちと一緒に自然にあるものを使って遊んだり、草木染などを通して生活に取り入れたりする知恵を子どもたちに紹介することで、子どもたちの創造性が豊かになっていきます。



■やりとりあそび

やりとりあそびは、相手の反応を想像しながら、コミュニケーションを楽しむ遊びです。例えば、じゃんけんやしり取りなどは、複数で遊べます。また、相手に自分のイメージを伝えるために言葉を考えることになります。乳児期には、「はい、どうぞ」「ありがとう」のなど相手の目を見てコミュニケーションのやり取りを遊びの中で育みます。年長児（5歳児）ぐらいになると、かるたやトランプのように、ルールや作戦が必要なやりとりあそびを楽しめるようになるなど、発達段階によって、多様な遊び方を考えることができます。



第6章 「ともあそび」の始め方・進め方

以下に、代表的な活動候補先(図6)の特長と、自主グループをつくる場合のポイント、そして「ともあそび」を進めるうえでの心構えなどを、簡単にまとめました。取り組みの第一歩を考える際の参考にしてください。

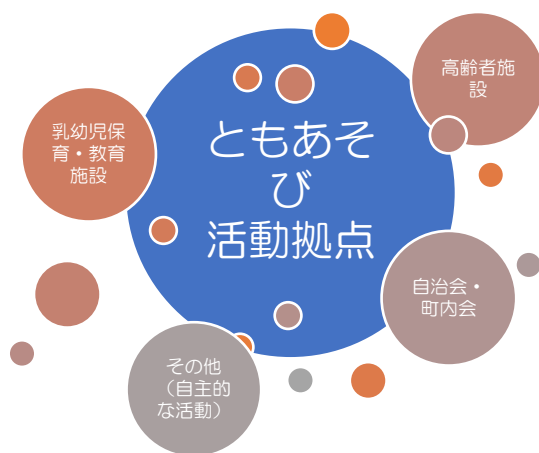


図6 ともあそびの活動拠点

■始め方のポイント

「ともあそび」を始めたい、参加したいと思ったら、まずは仲間づくりから始めてみませんか。一人でも、たとえば顔見知りの近所の子と「ともあそび」をすることはもちろんできます。近隣に馴染みの幼稚園があれば提案してみることも一案です。しかし、人が集結することで、1人では動かないことが予想外の進展につながることは多々あります。身近な知り合いに話してみる、あるいは地域ですでに関わっている活動があればその仲間に提案してみるなど、まずは声をかけてみましょう。同じ思いで地域の子どもたちに何か役立ちたいと思っている人は案外多くいるものです。それぞれの得意分野を活かしながら、皆で何ができるかから、話し合ってみてください。

活動の方向性がまとまったら、どこで始めるかの場所や連携先を具体的に検討することになります。地域にある乳幼児保育・教育施設(保育所、幼稚園、認定こども園等)や、高齢者施設などで「ともあそび」ができないか、また、自主的な活動として、公共施設を使って「ともあそび」ができないか、地域の特性によっても、選択肢はいろいろと考えられます。地域の情報を集める中で、活動の理解者や応援してくれる協力者が、徐々に広がっていくことでしょう。(図7)

「ともあそび」の始め方

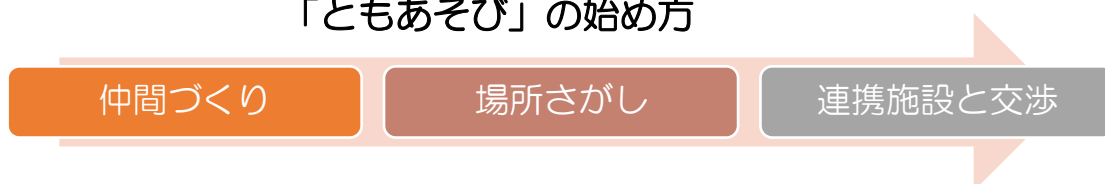


図7 ともあそびの始め方

■保育所・幼稚園・認定こども園で展開する「ともあそび」

まずは、地域にある施設の管理者に働き掛け、自分たちの活動の趣旨と内容を伝えて、理解、協力を得てください。保護者の同意を得ることも求められるかもしれません。

保育所での「ともあそび」では、保育士との協働が不可欠となります。そのための同意、協力、実施方法の共有が大切です。保育所は、子どもたちが家庭を離れて長時間過ごす場所です。甘えたい盛りの時期に、保育所で思いきり甘えられれば心が満たされ、帰宅後も穏やかに過ごせます。複数の保育士で子どもたちを見ていますが、子どもの欲求を満たすためには、丁寧な個別の関わりが必要となります。子どもの心には波がありますので、心が不安定になった時、すぐに飛び込める安全基地が必要です。地域シニアが「ともあそび」を通して、子どもの気持ちに寄り添うような関わりができれば、保育士以外にも安全基地ができ、子どもが飛び込める場所が増えます。

幼稚園では、先生という立場ではない地域シニアが、子どもと対等な目線に立って子どもの喜びや悲しみに共感しながら時間を共有できれば、園にとっても有益です。幼稚園教諭は幼児教育の専門家ですので、子どもの理解や、惹きつけ方、関わり方は熟知していますが、担任一人の力で園児一人ひとりの個性に合わせた対応をすることは大変なことです。だからこそ、「ともあそび」での地域シニアの出番が期待できます。

さらに、認定こども園は、幼稚園教育と保育所の養育を合わせた形態をとる2006年に制度化された施設です。教育の場である幼稚園と、生活の場である保育所という、機能の異なる2種類の施設を分けずに融合した形が認定こども園で、地域の子育て支援の場としての役割も担っています。地域とのつながりをつくる取り組みもしていますので、「ともあそび」の展開を考えると、地域の特性に合わせた様々な関わり方を工夫できそうです。

このようにして子どもの施設を介して、子どもと保護者、自治会や市民グループ、様々な地域の人材資源が、地域の中でつながるよう、シニアが率先して懸け橋となっていくことで、地域ぐるみの子育てが進んでいきます。

(参考) 保育所保育指針・幼稚園教育要領に見る、

乳幼児につけたい力およびに必要な環境と「ともあそび」の効果

2017 年の改定で、保育所、幼稚園、認定こども園が足並みを揃える形になった保育指針や教育要領には、「ともあそび」に関連する内容が多々盛り込まれています。保育や幼児教育が目指す子どもの姿からも、「ともあそび」が乳幼児保育・教育の中で推奨される活動であるといえるでしょう。

厚生労働省の「保育所保育指針」には、保育所独自の機能として、0 歳から 2 歳の乳幼児に関すること、家庭に代わる生活の場を提供することが加わります。生活の場だからこそ、情緒の安定に関する内容には、「一人ひとりの子どもが、安定感をもって過ごせ、自分の気持ちを安心して表すことができ、周囲から主体として受け止められ、主体として育ち、自分を肯定する気持ちが育まれ、くつろいで共に過ごし、心身の疲れが癒されるようにすること」と、明示されています。

「ともあそび」による地域シニアとの関わりは、乳幼児期の子どもたちの情緒の安定に作用すると考えられます。また、地域の身近な人と触れ合う中で、人との様々な関わり方に気づき、相手の気持ちを考えて関わり、自分が役に立つ喜びを感じ、地域に親しみをもつことや、保育所内外の様々な環境に関わる中で、遊びや生活に必要な情報を取り入れ、社会とのつながりなどを意識することといった社会生活との関わりに関することも含まれており、「ともあそび」によって、指針に掲げられている目標を達成させることもできると考えられます。

文部科学省が示す「幼稚園教育要領」には、「高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人に親しみをもつ」「いろいろな遊びを楽しみながら物事をやり遂げようとする気持ちをもつ」「友達と積極的に関わりながら喜びや悲しみを共感し合う」といった人間関係に関する内容、また、言葉の習得につながるような「親しみをもって日常のあいさつをする」「いろいろな体験を通じてイメージや言葉を豊かにする」などの項目は、まさに、「ともあそび」を通して培えるものです。

また、「いろいろな遊びの中で十分に体を動かす」「進んで戸外で遊ぶ」といった健康に関する内容、「自然に触れて生活し、その大きさ、美しさ、不思議さなどに気付く」「自然などの身近な事象に関心をもち、取り入れて遊ぶ」「日常生活の中で、我が国や地域社会における様々な文化や伝統に親しむ」「身近なものや遊具に興味を持って関わり、自分なりに比べたり、関連付けたりしながら考えたり、試したりして工夫して遊ぶ」といった環境に関する内容、「いろいろな素材に親しみ、工夫して遊ぶ」「かいたり、つくったりすることを楽しみ、遊びに使ったり、飾ったりなどする」といった表現力を育てる活動などは、「ともあそび」を通して、地域シニアと一緒に学ぶことができる内容です。

■高齢者施設で展開する「ともあそび」

高齢者施設には、住居型施設、入居型の介護施設、デイサービス、高齢者のための居場所など多様にあり、運営主体も利用する人も様々です。そうした施設で「ともあそび」を展開する場合、子どもたちをどのように集めるか、または乳幼児保育・教育施設の子どもたちとの施設間交流として進めていくのか、施設の実態に合わせて考えることになります。

多くの施設は高齢者がサービスを受けるための場所であり、高齢者自身が主体的に社会貢献する側にもなれるという発想はまだ少ないのが現状です。また、高齢者施設の場合、入居者の状態によって対応できるかどうかは大きく異なります。参加できることが分かったら、施設運営者に丁寧に説明し、協力を打診しましょう。子どもたちについて、近隣の乳幼児保育・教育施設に呼びかけてみることも一案です。

施設の中で、具体的に「ともあそび」を行う場所や道具はどう準備するか、入所している高齢者への事前説明はどうするか等、施設スタッフと綿密に必要な打ち合わせを行っていきます。子どもがトイレや洗面所を使えるようにする、子どもが座ったり、床を這ったりしても安全な場所で行う、乳幼児が誤って触ったり口に入れたりすると危険なものは置かない等の配慮が必要になります。

乳幼児とのふれあいは、施設を利用している高齢者にとっても楽しい機会になります。高齢者の心身の状況に合わせた活動が、無理なく、主体的にできるように、施設職員と綿密に打ち合わせをしておくことが大切です。

子どもを集めるうえで、高齢者施設にとって取り組みやすい形は、地域の子どもも関連施設との交流です。例えば、子どもたちの散歩の一環で、また自由遊びの時間に、高齢者施設を使ってもらい、その中で、子どもたちと高齢者たちが一緒に遊ぶ時間を設けるといった活動です。地域にある施設同士が協力して、職員同士が連携をとりながら環境を提供し、施設の高齢者も「ともあそび」に無理なく参加することが、子どもたちの生き生きとした笑顔につながることで、子どもの保護者たちからも理解を得られやすくなります。

■自治会・町内会から広げる「ともあそび」

自治会や子ども会など、すでにある組織の活動として、「ともあそび」を展開することも一つの方法です。地域の公園やプレイパーク、児童館や公民館、地域

の居場所のような場所は各地にあります。地域シニアと子どもが交流することになると、他の世代も間接的に関わりを持つことになりますので、まちの中に多世代のネットワークが広がっていきます。人と人が顔の見える関係になれば、困った時に助けを求めたり、お互いに支え合えるコミュニティがつくられます。そのような大人たちの共感に包まれた地域で育つことで、子どもたちの共感力も育まれることでしょう。

自治会で始めるのであれば、まずは自治会長や役員への提案を行います。あとは場所探し、必要があれば資金繰りといった事務的な手配をします。内容が固まったら、地域のシニアや乳幼児親子に声掛けをしていきます。参加するシニアや子どもにとって、その場所へのアクセスがしやすいこと、双方の生活リズムに合っていること、参加が束縛や重荷にならないことも、「ともあそび」を無理なく継続させるために重要な点です。居住地域だからこそ生まれる交流の機会として、例えば先輩ママたちと新米ママたちの情報交換の場としても活用できるかもしれません。

子どもたちと地域を巻き込む「ともあそび」には、既存の地域グループを上手に使うことが有効です。自治会等の呼び名は地域それぞれですが、各地域には、他にも、商店会、子ども会、青年団、老人クラブ、PTA、消防団、地区の社会福祉協議会等、目的別のグループも存在します。「ともあそび」の始め方は、自治会のケースと同じです。

■自主グループを立ち上げて行う「ともあそび」

既存の場所や既存の組織に縛られず、自らアクションを起こそうと思いついたら、仲間を集めて自主的なグループをつくることも考えられます。団体として登録することで、行政の支援を受けたり、施設を優先的に利用できたりするといったメリットもあります。自分たちで参加者を集め、自主的に活動しようとするなら、こうした地域にある公共施設の活用が有効です。

さらに、しっかりと事業計画を立て、継続的に地域に根差した活動をしていきたいという意向であれば、NPO法人として法人格をとって活動するやり方もあります。法人の認証を受ける手続きに少し手間が必要になりますが、寄付金を募りやすくなったり、行政とつながりをつくったり等、社会的な信用や支援を受けやすくなるメリットもあります。NPO法人の場合、創設時に10人以上の同じ志を持った仲間がいること、登記手続きをすることなどがが必要です。具体的に

は、各地域にNPOの相談窓口がありますので、話を聞いてみるのもよいでしょう。こうした相談窓口で活動の説明をすることで、地域の参考情報を新たに得られたり、他団体とのネットワークを広げることもつながります。

■どう遊ぶ？ 活動を進めるときの心構え

相手を受け入れ、お互いを尊重する関わり方は、アサーティブコミュニケーションといわれていますが、大人の価値観や常識で指導したり、指示したりするのではなく、やりとり自体を一緒に楽しみ、子どもを包み込む理解者として接するようにしてください。「傍にいるよ」「一緒にやろうか」といった、温かく誘うような言葉を掛け、一緒に遊んだ後は、「楽しかったね！」と共感し合う言葉を交わすことが大事です。褒める、励ます、視野を広げるような言葉掛けや、やさしい眼差しも大切です。見てほしい、聞いてほしいと思って、だだをこねたり、わがままを言ったりもしますが、それは愛情のおねだりのサインです。自分で試行錯誤しながら考えたり、判断したりできるよう、その子のペースに合わせ、自由に意思を表出できるようにすることも大切です。

子どもも大人と同様に、好きなこと、関心のあることは違います。全ての子どもが同じように興味を持つということは、まずありません。むしろ関心を示さない子がいるというのがごく自然なことで、不安に思う必要はありません。子どもが何かに没頭している時は、大人は傍で好きなことを楽しんでいればいいのです。構ってもらいたくなったら、大人の邪魔をするかもしれません。物をしまえば出す、扉を閉めれば開ける、洗濯物をたためば崩すなども、その子にとっては、その時一番やりたい遊びであり、そのやり取りが楽しくて仕方がないのが、乳幼児なのです。

子どもたちは、面白そうな人、笑っている人に惹かれます。子どもたちに必要なのは、「自分たちが楽しみたいくてベーゴマをやりに来たんだ」と言って夢中になって遊んでいる大人が身近にいることです。すると、子どもたちの中から、「何がそんなに面白いの」と興味を持つ子が出てくるでしょう。それが「ともあそび」を始める絶好のチャンスです。自分が惹かれる人が、好きなことを楽しそうにやって見せてくれると、真似してやりたくなるのが子ども心です。

まずは大人同士の信頼関係をしっかり築きましょう。はじめは見知らぬ人に対する警戒心があるかもしれませんが、ママ、パパが親しく楽しそうに話す姿を見ることで、恐怖心は徐々に和らいでいき、相手に心を許していきます。

あなたが生きたあかしを

甘えたい盛りの乳幼児が、20年後、社会に出ていきます。乳幼児期に、信頼できる大人たちが周りにたくさんいて、温かいまなざしに包まれて育った子は、自分も人も社会も大切にする大人に育ちます。幼少期にいろいろな大人たちから愛情を注がれ、たくさん遊んでもらった経験を持つ子が増えれば、共感力のある優しい人で溢れる社会になります。「ともあそび」は、そんな大人の住む日本社会を実現したいという夢を育てる活動なのです。

子どもは地域の宝です。私たち大人は、子どもたちから大きなエネルギーをもらえます。私たちも皆子ども時代を過ごし、周りの大人に、たくさんの生きるエネルギーを与えていました。もちろんそれは、当人が意識してやっていることではありません。子どもがいることで、大人は一生懸命働き、家や地域を守ろうとする。子どもがいることで場が和み、笑顔が生まれる。それが社会の循環です。

「ともあそび」は、子どもたちの居場所をつくるプロジェクトでもあります。遊びにとどまらず、子どもたちに「ここにいていいんだ」と安心感を与える環境づくり活動でもあります。全国の子どもたちが、それぞれに地域の中の居場所を持ち、地域の温かいまなざしに包まれて健やかに成長することができます。そういうプロジェクトを実践することで、地域シニア自身も、地域の子どもたちをも幸せにすることはもちろんのこと、日本社会全体に明るい将来をもたらします。一滴の水が、川となり、海をつくるように、1人のアクションが仲間を作り、賛同者を増やし、大きなムーブメントとなって社会を変える力になることを信じて、活動を始めて、続けて、広げていきましょう。

未来の光である子どもたちを育て、地域を元気にし、共感溢れる社会をつくる活動に参加することによって、あなたが生きたあかしを刻みませんか。

参考文献

- 1) 総務省. 地域コミュニティの現状及び本研究会について. 2021.
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/kenkyu/chiiki_community/dai1kai.html (2022 年 2 月 10 日アクセス可能).
- 2) 瀧靖之. 最新の脳医学でわかった！こんなカンタンなことで子どもの可能性はグングン伸びる！. ソレイユ出版. 2019;
- 3) 根本 裕太, 倉岡 正高, 野中 久美子, 他. 若年層と高年層における世代内/世代間交流と精神的健康状態との関連. 日本公衆衛生雑誌 2018; 65: 719-729.

発行 公益財団法人さわやか福祉財団

制作 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

検討委員 内田伸子（お茶の水女子大学名誉教授）
杉啓以子（社会福祉法人江東園経営企画本部長）
田中千晶（東京家政学院大学教授）
西野博之（認定 NPO 法人フリースペースたまりば理事長）
藤原佳典（東京都健康長寿医療センター研究所研究部長）
堀田 力（公益財団法人さわやか福祉財団会長）
清水肇子（公益財団法人さわやか福祉財団理事長）

協力 瀧 靖之（東北大学加齢医学研究所教授）
小澤いぶき（認定 NPO 法人 PIECES 代表理事）

社会福祉法人育恵会 赤城育心こども園
学校法人柿の実学園 柿の実幼稚園
川崎市子ども夢パーク
渋谷スポーツ共有プラザ&ラボ “すぽっと”
社会福祉法人江東園 江戸川保育園・つばき保育園
江戸川区なごみの家瑞江
NPO 法人地域の寄り合い所 また明日
社会福祉法人わこう村 和光保育園

発行年月日 2022 年 8 月

U R L <https://www.sawayakazaidan.or.jp/>