

子育てコラム 23

「遊びの発達」

子どもの発達にとって遊びはなくてはならないものです。子どもは遊ぶことによって成長しています。日本小児科医会は「遊びは子どもの主食」だと提唱しています。子どもにとってのエネルギー源であり、それなくしては成長しません。

遊びはいつからしているのでしょうか。子どもにとって遊びが生活そのものなら、胎児もいっぱい遊んでいることと思います。最近リアルタイム4D 超音波で胎児の表情やさまざまな様子を鮮明に見ることができるようになりました。胎芽から胎児になる妊娠10週ごろから、しゃっくりや頭を前屈させたり後屈させたり、体を伸展させたり口を開けるなどの動きをします。妊娠20週（妊娠6カ月）前後では、ほほ笑み、しかめっ面、泣き顔など、全ての表情が見られるようになります。あくび、舌の突き出し、指しゃぶりまでしています。

心や体の育ちには五感が大切で、遊びが五感を発達させます。その五感の中で最も早く出現するのは触覚で、先ず口の回りと指先に現れます。その後現れる聴覚は妊娠 24 週ごろに機能し始め、30 週ごろには音の聞き分けができるようになります。その後視覚も出現し、妊娠 25 週を過ぎると目が光を感知します。その頃に味覚、臭覚も現れ、出生前には五感全てが機能します。

乳児期前半は、赤ちゃんにとって柔らかく心地よい刺激の遊びを中心にしていきたいものです。赤ちゃん学では、赤ちゃんは動いて、触れて、見て、考えるという順序をたどるといわれています。赤ちゃんが自分の意思で「触る」ことも大切にしてあげましょう。

赤ちゃんが満足しているときの快の表情「ほほ笑み」は、大人だけでなく、子どもたちにとっても癒やしです。

次号から、「遊び」を幼児期前半、幼児期後半、小学校低学年と追って、お話しさせていただきます。