

『はじめの100か月』の
「アタッチメント」
と
「遊びと体験」



目次

1. はじめに	P1
1 - ① 知っておきたい「はじめの100か月の育ちビジョン」	P2
1 - ② 『はじめの100か月』の育ちに欠かせない「安心と挑戦の循環」	P2
2. こどもの育ちに大切な「アタッチメント」	P3
2 - ① 最近よく聞く「アタッチメント」とは？	P3
2 - ② こどもの「アタッチメント」の状態と発達の関係	P5
3. こどもの育ちに大切な「遊びと体験」	P8
3 - ① 「遊びと体験」についてこどもや若者に聞いてみました！	P9
3 - ② こどもの「遊びと体験」と発達の関係	P10

※最新の研究結果の紹介について、この冊子ではできるだけわかりやすい解説の作成に努めました。正確な解釈にあたっては原著文献の参照を推奨します。

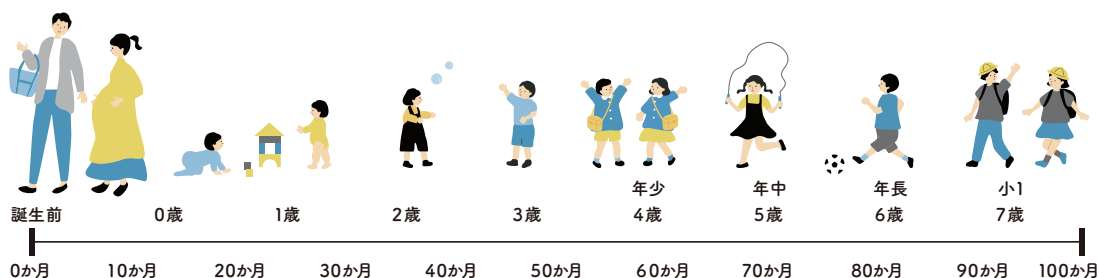
1. はじめに

この冊子は、こどもの『はじめの100か月』の育ちにおける「アタッチメント(愛着)」と「遊びと体験」がいかに大切かを伝えるため、研究者のメッセージや最新の研究などでわかったことを紹介します。

こどもが小さい頃に、大切な大人と安心できる関係を作ること、そして、思いっきり遊んだり色々な体験をしたりすることは、こどもの育ちやその後の人生にも影響するとても大切なことです。

子育ては楽しいけど、心配なこともたくさん。ちょっと一息ついて、『はじめの100か月』について知ってみませんか？

『はじめの100か月』とは

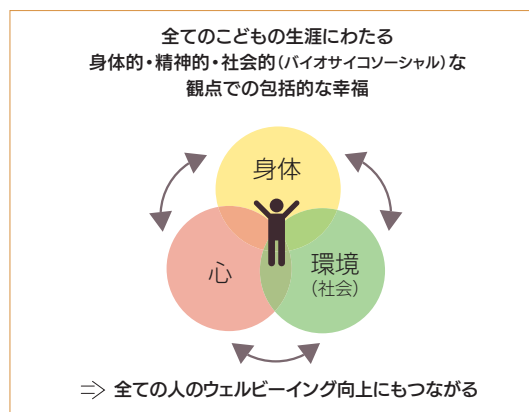


こどもが母親のお腹にいるときから小学校1年生までが、おおむね100か月です(個人差はあるものの、約94～106か月)。この100か月は、長い人生の基盤を築くはじめの重要な時期であるため、『はじめの100か月』というキーワードで呼んでいます。

1-① 知っておきたい「はじめの100か月の育ちビジョン」

幼児期までこそ、生涯にわたるウェルビーイング(身体的・精神的・社会的に幸せな状態)の向上にとって最も重要な時期です。

そのため、全てのこどもが健やかに育つことができるよう、この時期に大切にしたい考え方を「はじめの100か月の育ちビジョン」としてまとめました。



1-② 『はじめの100か月』の育ちに欠かせない「安心と挑戦の循環」

「はじめの100か月の育ちビジョン」では、『はじめの100か月』に全ての人で大切にしたいことを5つのビジョンにまとめました。

このうちビジョン2で、こどもの育ちには『**アタッチメント(愛着)**』と『**遊びと体験**』による『**安心と挑戦の循環**』が大切』だと強調されています。



幼児期までのこどもの育ちの5つのビジョン

ビジョン01 こどもの権利と尊厳を守る

ビジョン02 「安心と挑戦の循環」を通してこどものウェルビーイングを高める

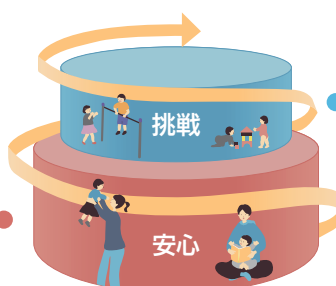
ビジョン03 「こどもの生誕前」から切れ目なく育ちを支える

ビジョン04 保護者・養育者のウェルビーイングと成長の支援・応援をする

ビジョン05 こどもの育ちを支える環境や社会の厚みを増す

アタッチメント(愛着)

こどもが不安なときなどに保護者や身近な大人が寄り添うことにより、安心感をもたらす経験を繰り返すことで、「アタッチメント(愛着)」を形成し、「安心」という土台を築くこと



遊びと体験

「アタッチメント(愛着)」を基盤として、様々な人や自然・絵本などの環境と出会い、興味・関心に応じた「遊びと体験」をすることで、外の世界へ「挑戦」すること

2. こどもの育ちに大切な「アタッチメント」

2-① 最近よく聞く「アタッチメント」とは？

●「アタッチメント」とは？

「アタッチメント」は、こどもが怖くて不安なときなどに保護者や身近な大人（アタッチメント対象）がその気持ちを受け止め、こどもの心身に寄り添うことで安心感を与える経験の繰り返しを通じて獲得される安心の土台です。

「アタッチメント」はどのようにして育まれるの？



遠藤 利彦 先生
専門：発達心理学・
感情心理学

特に0～2歳頃は、近くの大人が抱っこしてあげることが最も効果的ですが、こどもの成長とともに、必ずしも抱っこという身体的なくっつきは徐々に必要なくなってきます。

離れたところからでも笑顔で微笑んであげる、やさしく声をかけてあげる、温かい目で見守ってあげるなど、大人が心理的な意味でのくっつきを確実に提供することで、こどもは十分に安心感を回復・維持することができるようになります。

●「アタッチメント」が必要なのはこどもだけ？

こどもの育ちを通して保護者も育つという観点から「アタッチメント」の形成は、こどものみならず、保護者にとっても重要です。

こどもはもちろん、大人にも寄り添いを



安藤 智子 先生
専門：発達臨床心理学

大人だって泣きたい、もう嫌だと思ふときがあるはずです。そんなときは誰かに寄り添ってもらうタイミングです。

大人にも、自分の気持ちに寄り添ってもらってほっとする体験が必要です。こどもにとっても、大人にとっても、信頼できる安心の基地のような存在となる人が必要です。



●「アタッチメント」の対象は保護者だけ？

保護者はこどもが「アタッチメント」を形成する対象として極めて重要であるものの、保育者など、こどもと密に接する特定の身近な大人もアタッチメント対象になることができます。

保育者の大切な役割



秋田 喜代美 先生
専門：保育学・
発達心理学

保育者は、専門性を活かし、こどもの心情を理解して適切に関わることで、こどもにとって安心し、信頼できる存在として、こどもとの愛情の絆を形成する大切な役割を担っています。このため、保育者は、日々の保育の中で、こどもが自ら伸びようとして挑戦できる環境を構成しながら、こどもと関わっています。

ぜひ保育者の専門性を保護者の方とも共有し、個々のお子さんの素敵なおところ、その子らしさを見出し、保護者や同僚の皆さんとの間でも、こどもが育っていく喜びを共有していただきたいと思います。

■こどもとの関わりに不安があるときはどうすればいいの？

うまくいかないことがあっても、 完璧でなくても大丈夫



安藤 智子 先生
専門：発達臨床心理学

仕事や家事で余裕がないと、つい感情的に怒ってしまい、こどもに悪いことをしてしまったと不安になる方もいるかもしれません。

でも、大丈夫です。感情に寄り添ってもらふ体験をするのに、遅すぎることはありません。また、子育てで完璧を目指す必要もありません。できる範囲で、周りの大人と協力しながら、こどもの気持ちに添えていきましょう。

■「アタッチメント」の状態は変わらない？

アタッチメント」は変化する

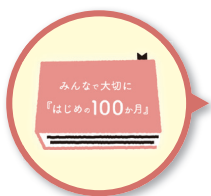


遠藤 利彦 先生
専門：発達心理学・
感情心理学

「アタッチメント」は、乳幼児期に一度特定の状態として形成されたら、その後はずっと変化しないというわけではなく、親子関係の変化や様々な他者との関わりの中で、より安定した方向にも、十分に変わり得るものです。

その意味で、人生全体を通じて、人とどのように関わるかが重要になってきます。なお、これらの「アタッチメント」の状態を正確に把握するためには、専門的な判断が必要です。

2-② こどもの「アタッチメント」の状態と発達の関係



●「アタッチメント」はなぜ必要？

「アタッチメント」は、こどもが自分や社会への基本的な信頼感を得るために欠くことのできないものであり、こどもの自他の心への理解や共感、健やかな脳や身体を発達させていくものです。



■「アタッチメント」と身体発達の関係は？

研究では…

乳幼児期に「アタッチメント」が不安定であったこどもは、成人後、何らかの疾患にかかる傾向がより高かったとする研究結果があります。

より詳しく説明すると……

▶ 目的と方法

この研究は、乳児期における「アタッチメント」の状態が成人期における身体的健康にどのように関連するかを明らかにするために行われた米国の縦断研究です。調査対象となる社会経済的背景 (SES) の低い家庭の 163 人のこどもの「アタッチメント」の状態について、生後 12 か月と 18 か月の時点でそれぞれ評価し、そのこどもが 32 歳になったときに身体疾患の有無や治療の経験について尋ねるアンケートを行いました。

▶ 結果

これらの調査対象者のうち、乳児期における「アタッチメント」の状態が不安定であった人は、安定していた人と比較して何らかの疾患にかかっている人が約 4 倍多いことが示されています。

この研究で調査された病気の例

- 狭心症・冠動脈性心疾患
- 喘息・気管支炎・肺炎腫
- 糖尿病・高血糖
- めまい・失神

- 高血圧
- 片頭痛
- 重度の肌疾患
- 消化器系の症状

- 胸痛
- 坐骨神経痛・腰痛
- 脳卒中

Puig, J., Englund, M.M., Simpson, J.A., & Collins, W.A. (2013). Predicting adult physical illness from infant attachment: a prospective longitudinal study. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 32 4, 409-17.

■「アタッチメント」と心身の健康の関係は？

「アタッチメント」は、心身の健康にもつながる



安藤 智子 先生
専門：発達臨床心理学

こどもの感情の状態に気づいて大人が寄り添うことは、心と身体の両方に影響します。感情が高まると、身体はストレスに対処しようと反応します。

ストレスホルモンが放出され、心拍数や血圧が上がり、筋肉が緊張します。その時、大人が感情に寄り添い、落ち着くのを手助けすることで、身体の反応は、徐々に落ち着き、いつもの状態に戻ります。心も安心し、困ったときに人に頼ることができる安心感が育まれます。

こうした経験を重ねることで、必要以上に周囲を気にせず、自分で考え挑戦する生き生きとした感覚や、他者を思いやり尊重するつながりの感覚が育っていきます。それが心身の健康や幸せを感じることにつながります。「アタッチメント」はこどもにとって生涯の宝物となるのです。

■「アタッチメント」と心理・社会的発達の関係は？

「アタッチメント」は心や社会性を育む



遠藤 利彦 先生
専門：発達心理学・感情心理学

これまでの国内外の多くの研究は、幼少期の「アタッチメント」が心理・社会的な「自分は愛される価値がある」「人を信じていい」といった感覚の発達に重要な役割を果たすことを示しています。その中でこどもは、「何かあったらあの人に絶対に守ってもらえるはず」という感覚に支えられて、一人で探索や挑戦を行い、自分の様々な可能性を拡げていくことができます。さらに、「アタッチメント」は、共感性や心の理解能力の発達にも寄与するとされています。他者から自分の気持ちを受け止めてもらったり、共感・言語化してもらったりする中で、これらの力が豊かに育まれていくのです。

■こどもと関わるときに意識することは？

こどもの気持ちに寄り添うことの大切さ



安藤 智子 先生
専門：発達臨床心理学

子育てで迷うことは多いと思います。私もそうでした。そこで、まさに「アタッチメント」を意識したこどもとの関わりが大切になってきます。私たちが生きていくために必要不可欠な安定した「アタッチメント」関係は、心身の健康や、その人らしく生きる基盤になります。安定した「アタッチメント」関係をつくるヒントは「こどもの感情」です。こどもの怒りや悲しみ、不安などに大人が波長を合わせて、「嫌な感じなんだね」「一緒にいるよ」とこどもの感情を尊重し、落ち着くのを一緒に手伝うことが大切です。

■「アタッチメント」と地域との関わりの関係は？

研究では…

乳児期の母親との「アタッチメント」が安定しているほど、思春期の社会的スキルが高くなる傾向がある一方で、地域との関わりが密接である場合、この関係性が弱まり、こどもの社会的なスキルが、母親との「アタッチメント」の安定性にあまり左右されないとの研究結果があります。

より詳しく説明すると……

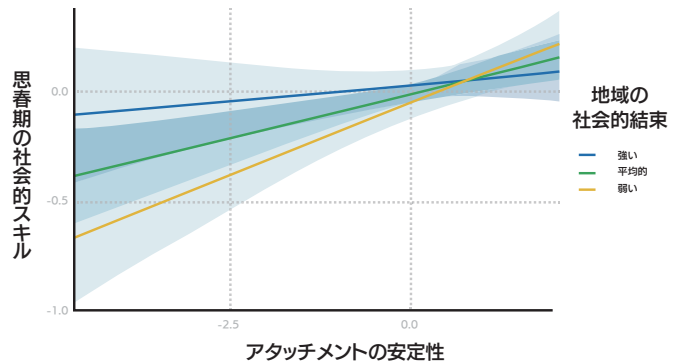
▶ 目的と方法

この研究では、母親との「アタッチメント」の状態がこどもの社会的スキルにどのように関連するかを明らかにするため、全米の出生コホート研究における1,876人のこどもを対象に、3歳時の母親に対する「アタッチメント」の安定性とそのこどもの15歳時の社会的スキルを調査しました。

▶ 結果

まず、全体として、3歳時に「アタッチメント」が安定しているこどもほど、15歳時により高い社会的スキルを示す傾向が見られました。

一方で、3歳時に母子が住んでいる地域の社会的結束が高いほど、この「アタッチメント」の安定した状態と思春期の社会的スキルが高いこととの関係性が弱まるとの結果でした。



地域との関わり

(地域の社会的結束：neighborhood social cohesion)

- 近所の人との信頼や繋がり強さを表す。
- この結束が強いこどもたちが安心して周りの大人や友達と関わることができ、その中で社会性を育むことができることが知られている。

※例：町内会や自治会などの地域のイベントや活動・災害時の避難支援や物資の共有といった助け合い・住民同士でのコミュニケーション(不審者・災害の情報共有や日頃のあいさつなど)

この研究で評価した社会的スキル

- 他の人と自分の気持ちを言葉で表せるか
- 周囲の人に親しみを示すか
- 他の人に共感するような態度を見せるか
- 自分の意見を堂々と発言できるか
- 必要な時に周囲の人へ助けを求められるか
- 友達や大人に自分の考えを伝えるための適切な手段を持っているか

Hong, S., Hardi, F., & Maguire-Jack, K. (2022). The moderating role of neighborhood social cohesion on the relationship between early mother-child attachment security and adolescent social skills: Brief report. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26540752211180. <https://doi.org/10.1177/02654075221118096>

社会全体でこどもを育てていくこと



遠藤 利彦 先生
専門：発達心理学・
感情心理学

生物としてのヒトはとても未熟な状態で生まれ、思春期に至るまでの期間が極めて長いことが知られています。養育の期間は長く負担も重いため、ヒト本来の子育ては、親や血縁者だけでなく、社会全体で子育てをする「集団共同型養育」だったという考え方が今や主流になってきています。

現代の子育てにおいては、この「集団共同型養育」からかけ離れた状況が見られます。周囲のサポートが乏しい、親子が孤立した状態、「アタッチメント」を含めた親子関係がうまく構築されないといった、子育てにとって困難な傾向があることが国内外の多くの研究で示されています。親子や家族を取り巻く地域とのつながり、そして、そこから提供される心理面、情報面、物資・経済面等におけるサポートは、親子関係や子育ての充足を大きく左右する重要な鍵の1つです。

3. こどもの育ちに大切な「遊びと体験」

『はじめの100か月』の時期には、これまで紹介してきた「アタッチメント」を土台として、「遊びと体験」を行うことがとても重要です。

「はじめの100か月の育ちビジョン」では、「遊び」とは、「こどもが主体的に興味を持ち、夢中になって心と身体を動かして行う行為」としています。このような遊びは、身体や心の様々な育ちを促す重要な機能があるとされています。また、遊びは、こどもが現在を十分に楽しみ、自分の思いを発揮することを通して幸せに生きることそのものであり、こどものウェルビーイングにつながります。

さらには、自然に触れたり、芸術や文化に触れたりするなど、豊かな「体験」を得ることも大切です。こうした「遊びと体験」を社会全体で保障し、育んでいくことが重要であるため、この冊子では、「遊びと体験」がなぜすごいのか？どのような「遊びと体験」が大切なのか？の例を紹介します。

いろいろな「遊びと体験」

例えば



自然体験



遊具を使った遊び



ふれあい遊び



砂場遊び



ごっこ遊び



デジタルメディアを活用した遊び



おもちゃを使った遊び

3 - ①「遊びと体験」についてこどもや若者に聞いてみました！

今でも思い出に残っている小さい頃の「遊びと体験」の経験について、こどもや若者にアンケートで聞いてみました。

※ 2024年12月、こども家庭庁の「こども若者★いけんぶらす」に登録している10歳から30歳までの58人が回答してくれました。

それぞれみんな
ちがうね



いちばん思い出に残っている遊びは？

- おじいちゃんの家で、雪だるまをつくったり、木に登ったことや、近くの、川で、水遊びをしたこと。(11歳)
- 山登りばかり連れていかれていたのでいい意味でも悪い意味でもよく覚えている。(13歳)
- 保育園で粘土を使って動物や食べ物を作ったこと(15歳)
- 木登りがいちばん楽しかった！木登りダメって言われたらすごく悲しかった覚えがあります(17歳)
- ブランコ 一人でも楽しめたから(18歳)
- 妹と畳で踊る(21歳)
- 家の近くの私道で近所の子ども同士で近くの空き地の草を使ったごっこ遊びをした。(24歳)

遊びが今の自分につながっていると思う？それはなぜ？

- 今、友達がすぐでき、元気いっぱい、性格で、本を読むことが好きだから。体力があるところは、小さい頃、たくさん飛び跳ねていたからだと思います。(11歳)
- 小学校に入る前にいろんな体験をして自分に自信を持てたり、楽しいという気付きを得られたおかげで自分から行動するようになったと思うから(17歳)
- 絵本や図鑑を読んだことで、様々なことに興味を抱くことができた。外で遊んだことで、たくさんの友達ができ、どうしたら友達ができるのかも学べた。他の人と一緒にいると、他の人のことに興味がわき、周りをみる力が身につく。(15歳)
- 保育園で、身体を動かしたり、絵本を読んだり読み聞かせしてもらったり、折り紙など指先を使う細かいこともやったが、今に繋がっていると言われると直接関係ないと思う。(30歳)

自分の好きな遊びをしたり、 楽しく遊ぶために大人にしてほしかったこと

- もっと優しく見守って欲しかったです(11歳)
- 一緒に走ったり、鬼ごっこしたりしたかった(12歳)
- 一緒に遊んでほしかった 上手にできたら褒めてほしかった(15歳)
- もっと友達と会って遊ぶ時間が欲しかった(15歳)
- もっと山や海に連れて行ってほしかった(16歳)
- 何かしようとしたら否定せず、一度は全力でやらせてあげて欲しい(17歳)
- 公園に親も暖かい場所から見守れるような空間があったら良かったと思った。母がいつも風に耐えながら立って見守ってくれていた記憶がある。(17歳)
- OOだからこうしなさい、と言われないこと(21歳)
- 最後まで付き合ってほしかった(29歳)
- 特になし。自由に遊ばせてくれていたから。(年齢記載なし)

3-② こどもの「遊びと体験」と発達の関係



● いろいろなモノや自然との関わり

こどもは人だけでなく、モノ・自然・絵本等・場所といった多様な環境に興味を持ち、様々な関わり方をする中で成長します。

豊かな「遊びと体験」の環境に関わる中で、こどもは心や体を動かしながら、気づき、試行錯誤して世界を深め、広げていきます。

■ 外で遊ぶことの大切さ！



研究では…

最近の研究では、外で過ごすことと目の健康に関係があり、外の光にあたる時間が長いほど、こどもの近視進行の抑制につながるということが明らかになっています。

より詳しく説明すると……

▶ 目的と方法

この研究は、4～14歳の主に東アジア地域のこども15,081人を対象に行われ、屋外の光にあたる時間と近視の関係について13の研究をもとにメタ分析しました。

▶ 結果

屋外で活動した時間が長いこどもほど、近視発症率が低い傾向が示されています。(屋外活動時間が1週間に1時間増えるごとに発症率が0.85倍の割合で低下)

また、介入策として、学校において週7時間多く屋外で活動させたグループでは、介入しなかったグループと比べて近視の発生率が50%抑制されたとの結果も示されています。(右グラフ参照)

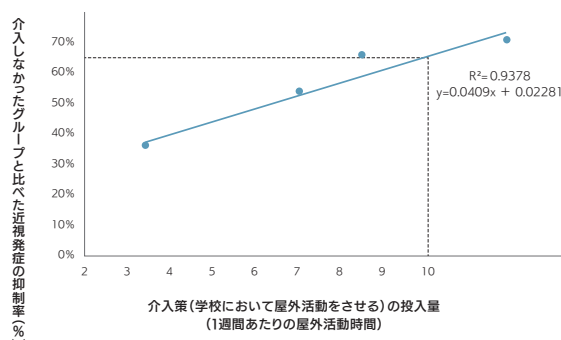


図. 学校で屋外活動をさせることと近視の発生率との関係

Ho, C.-L., Wu, W.-F., & Liou, Y. (2019). Dose-response relationship of outdoor exposure and myopia indicators: A systematic review and meta-analysis of various research methods. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(14), 2595.

近視を理解し、 こどもたちを近視のリスクから守りましょう

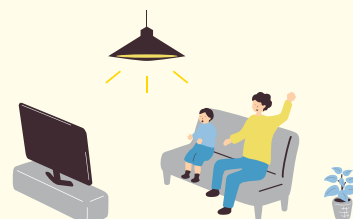


白根 雅子 先生
専門：医学(眼科)

近年、こどもの近視が急増しています。こどもの近視では、眼球の奥行が伸びる「軸性近視」が多く、その原因は遺伝と環境です。近年の増加は、外遊びをしないなど屋外時間の減少や、近くを見る時間の増加といった環境による影響が大きいと考えられています。近視の予防のために、次のことを意識しましょう。

やってみよう！

- 対象と目の距離を、30cm 以上離す
- 部屋を十分に明るくする
- 30分に1回、20秒は遠くをみる
- 1日2時間は、屋外で過ごす
- 背筋を伸ばしてよい姿勢を保つ



近視は、進行すると将来的に緑内障や網膜剥離などのリスクを高めます。「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが大切です。

■ 自然遊びは一石何鳥？

研究では…

研究では、自然遊びを行ったこどもについて、バランス制御能力などの運動機能や創造的な思考力が向上したり、抑うつや攻撃性が改善されるなどの結果が報告されています。



より詳しく説明すると……

▶ 目的と方法

この研究は、自然での遊びがこどもの健康や発達にどのように関連するかを明らかにするために、2～12歳のこどもを対象とした16件の関連研究をもとに評価しました。なお、この研究が示す「自然遊び」とは、森林、緑地、屋外、庭などの自然環境での遊びや、植物、岩、泥、砂など自然のものがある場所での遊びを指しています。

▶ 結果

この研究においては、自然遊びとこどもの身体活動、運動発達、認知発達、社会性・感情との関連性についての、以下のような研究結果が紹介されています。

身体活動	自然環境下での遊びにおいては、それ以外の場所での遊びと比べ、こどもの歩行数や運動時間、身体活動量が増加したとの研究結果がある。
運動発達	自然環境下での遊びにおいて、それ以外の場所での遊びと比べ、こどもの身体の柔軟性向上には有意な差はないが、バランス制御や協調運動機能については有意に向上したとの研究結果がある。
認知発達	自然遊びを促す環境や教育方針を持つ就学前教育施設で1年間過ごしたこどもが、そうではない施設のこどもと比べて、創造的な思考力を測定するテストの結果が有意に向上したとの研究結果がある。
社会性・感情	自然遊びを促す基準に基づく施設環境を導入することにより、導入前に比べて、こどもの向社会的傾向が有意に向上し、抑うつ性や攻撃性を示す傾向が有意に低下したとの研究結果がある。

Dankiw, K.A., Tsiros, M.D., Baldock, K.L., & Kumar, S. (2020). The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. PLoS ONE, 15.

自然はこどもの成長を引き出す



吉田 伊津美 先生
専門：幼児教育学・
運動発達

身体を使った遊びは、身体や運動機能だけでなく非認知能力の発達にも影響しています。また、身体を動かすことでお腹がすきますし、疲れてぐっすり眠るなど乳幼児期に大切な生活リズムの形成とも関係しています。

室内でも身体を動かすことはできますが、同じことを行っても戸外とで感じ方が違うのは経験が異なるからです。乳幼児期は這うや歩くなどをはじめ様々な動きが身につけやすいのが特徴ですが、戸外は開放感があるため動きも大きくなりますし、自然の刺激が様々な動きを引き出してくれる可能性があります。

重要なのは、こどもが自然環境とどう関わるかです。

運動発達や自己概念の形成においても、特定の運動を指示されて行うより、こどもの自己決定を尊重する「遊び」として行う方が効果的です。活動を与えてやらせるのではなく「遊び」であるからこそ「(一石)何鳥」もの効果が期待できるのです。

■ こどもを夢中にさせるおもちゃ！

こどものおもちゃ、大人は何を気にしたらいいの？



宮田 まり子 先生
専門：こどもの遊び、
保育教材

多くのこどもは、最初に物、つまりはおもちゃと出会い、おもちゃとの関わりの中で物の性質や特徴を知っていきます。それらの知はやがて、この世界にある様々な仕組みや原理を知ることにつながっていきます。また物がきっかけとなり、人との関係も生まれ育まれています。

こどもがおもちゃで遊んでいるときは、おもちゃそのものの素材や形のほか、個数やきまりなどのおもちゃが扱われる状況に注意してみましょう。

- ① やりたいと思う気持ちの実現できるもの、
- ② おもちゃを自由に操作することができる状況(自由に操作できる素材や形)、
- ③ 多様な素材や形、動きが経験できること、
- ④ 作り手の意図とは異なる使い方が創造されるなど、

創意工夫が生まれる状況や個数であることの4点が大切です。

■ こどもの遊びを広げるには

遊びにおける大人の役割

ー足場かけ (Scaffolding：スキヤフォールディング)ー



松寄 洋子 先生
専門：幼児教育学・保育学・
発達心理学

こどもはドキドキワクワク楽しみながら創造や工夫をして遊びを展開します。しかしすぐに飽きてしまったり、思い通りにいかずあきらめたりすることもあります。そのようなとき、大人は遊びが活性化して発展するような関わりとして、「足場かけ」をすることが大切です。

例えば、砂場で遊んでいるこどものそばにプリン空き容器や落ちていた赤い木の実をさりげなく置いたり、「ケーキができた」というこどもと「甘いね」「何が入っているの？」などとやりとりしたりすると、さらに遊びが発展します。

こどもの思いや考えを尊重しながら、支えたり、モデルを示したり、ヒントを出したりすると、こどもは主体性を発揮し、熱中して遊び込むこどもの姿を見ることができます。



■ 運動の習慣はこどものうちから…

「こどもロコモ」を知っていますか？



林 承弘 先生
専門：医学（整形外科）

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、足腰など運動器の衰えにより移動能力が低下した状態をいい、よく高齢者に対して使われている言葉です。ところが近年、こどもにもロコモの傾向がみられるようになってきました。お子さんと一緒に、「こどもロコモ」のチェックをしてみましょう。



全部できるかな？ 1つでもできないものがあったら要注意！

1

片あし立ちが
ふらつかずに
5秒以上できる



2

手を伸ばしたまま
しゃがみこめる
（途中で止まったり、
かかとが上がったり
しない）



3

両手をまっすぐ
垂直に上げられる



4

体前屈で指を
床につけられる



できなかつたらどうしたらいい？

改善する方法をこちらでご紹介しています

認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

https://sloc.or.jp/?page_id=165



■ ふれあいや絵本から広がるこどもの世界



● いろいろな人との関わり

遊びの中で、こどもは多様なこどもや大人と出会いながら育ちます。自分一人でじっくり遊ぶ一人遊びが大切であるとともに、こどもは他者との関わりの中で多様な刺激を受けながら、次第に自分の世界を広げ、成長していきます。

研究では…

こどもに絵本の読み聞かせをすることが、こどもの言語の発達に関連していることが指摘されています。

より詳しく説明すると……

▶ **目的と方法** この研究では、1～6歳のこどもへの絵本の読み聞かせと言語能力の関連について、北米・豪州等の16の研究をもとにメタ分析しました。

▶ **結果** その結果、本の読み聞かせ方(読み聞かせの力)についての訓練を受けた保護者・保育者等がこどもに読み聞かせを行った場合、訓練を受けていない者が行った場合と比べて、こどもの言葉で表現する能力や言葉を理解する能力がわずかに高くなったとの結果が示されています。

(表現能力：こども1,664人対象、効果量は中程度($d=0.41$)、言語理解：こども1,871人対象、効果量は低程度($d=0.26$))

※ただし、保護者等への訓練の方法や、こどもの言語能力の測定方法、使用言語などが研究により様々であったことが指摘されています。

この研究で対象とした読み聞かせ方(読み聞かせの力)

- 対話しながら読み聞かせる
- 話の展開について質問する
- 大人も一緒に感じたり考えながら読む

Dowdall, N., Melendez-Torres, G., Murray, L., Gardner, F., Hartford, L., Cooper, P. (2019). Shared Picture Book Reading Interventions for Child Language Development: A Systematic Review and Meta-Analysis. Society for Research in Child Development,

ふれあいや絵本の読み聞かせにはどんな意味があるの？



大豆生田 啓友 先生
専門：幼児教育・保育・
子育て支援

乳幼児期のこどもは、「いないいないばあ」やじゃれつき遊びなど、保護者や保育者などの大人とのスキンシップを伴ったふれあい遊びが大好きです。

ふれあい遊びを通して、親子それぞれの情動が表出される中で「アタッチメント」の形成に寄与すると考えられています。また、次第にこどもの自発的な遊びにもつながっていくのです。さらに、「歌いかけ」や「絵本の読み聞かせ」などのふれあいを通して、良好な親子関係の形成や社会性や情動性、思考力等の発達にもつながることが明らかにされています。

「遊びと体験」こそ育ちと学びの芽



秋田 喜代美 先生
専門：保育学・
発達心理学

乳幼児にとっては、遊ぶことこそが、心身を育み成長するために最も大切な活動です。こどもは夢中になって遊びはじめ、遊び込み、思いっきり遊びきったと感じることで達成感や充実感、自信をもつことができます。

意欲や注意深さ、集中力、そして対象への関わり方や学び方を遊びを通して学びます。好き、面白い、やってみたいが育ちと学びの芽なのです。



もっと知りたいと思ったら

- 幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン（はじめの100か月の育ちビジョン）
（本事業のくわしい報告書もあわせて掲載しています）
https://www.cfa.go.jp/policies/kodomo_sodachi
- 「健やか親子21」（妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト）
<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/>

報告書概要版

『はじめの100か月』の「アタッチメント」と「遊びと体験」

令和7（2025）年3月発行

株式会社エヌ・ティ・ティ・データ経営研究所

この冊子は、こども家庭庁「幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン」策定後の具体的な取組推進（科学的知見の充実・普及に向けた調査研究（乳幼児との関わり））および「幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン」策定後の具体的な取組推進（科学的知見の充実・普及に向けた調査研究（乳幼児の遊びと体験））の事業で実施した調査と下記の調査研究委員会の有識者との検討をもとに作成しました。

調査研究委員会 委員（五十音順）

※◎：委員長

- | | |
|----------|--|
| ◎ 秋田 喜代美 | 学習院大学文学部 教授／東京大学 名誉教授 |
| 安藤 智子 | 筑波大学人間系 教授 |
| 遠藤 利彦 | 東京大学大学院教育学研究科 教授／発達保育実践政策学センター（CEDEP）センター長 |
| 大豆生田 啓友 | 玉川大学教育学部 教授 |
| 白根 雅子 | 日本眼科医会 会長 |
| 林 承弘 | 日本臨床整形外科学会名誉会員／認定NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事長 |
| 松寄 洋子 | 明治学院大学心理学部 教授 |
| 宮田 まり子 | 白梅学園大学 子ども学部 准教授 |
| 吉田 伊津美 | 東京学芸大学 教授 学長補佐 |