

# かくれんぼは いつからできるの？

文責：水上

多くの方が子どもの頃に「かくれんぼ」をしたことがあると思います。療育でも、かくれんぼをしている様子を見たり、保護者の方に一緒に遊んでいただくことがあると思います。

では、かくれんぼはいつからできるようになるのでしょうか。実は、かくれんぼができるようになる前にも、もとなる遊びがあり、次のように段階を追ってかくれんぼを楽しめるようになります。

かくれんぼでは、相手からの見え方、ルールの理解、自分の体の大きさ、隠れる場所を自分で決める、数を数える、役割を交代する、相手の声・物音を聞く、見て考える、違いに気づく…など、さまざまなことを経験し学ぶことができます。

## いないいないばあ



初めは見える景色が変わることを楽しみます。“目の前から見えなくなっても、そこにある”ということが少しずつ分かってきて、見えることを期待して待つようになってきます。

## どこどこ？



ハンカチなどに顔を隠し、みつけてもらうことを期待して待ちます。動けるようになってくると、大人が「どこどこ？」と言うと、自分から「ばあ」とカーテンの影などから出てきて相手の反応を楽しみます。

## かくれんぼ



おおかみとひつじなどになりきる遊びから始めると分かりやすいでしょう。みつけて欲しくて、鬼にみつかる前に出てきてしまうこともあるかもしれません。理解や情緒が育ってくると、隠られるようになってきます。

## 缶蹴り・けいどろ



かくれんぼの進化系です。かくれんぼと鬼ごっこが合体したようなルールになり難易度が上がり、個人から集団での楽しみに変化していきます。

子どもは周り人の働きかけにより発達します。その子が今笑顔になれる遊びを十分に行い楽しさを膨らませることで、次の段階の遊びが楽しめるようになっていきます。お子さんが今できることに合わせて、かくれんぼ遊びをしてみたいかがでしょうか。

我が子に「遊んでばかりいないで勉強しなさい」と言ったことがある方もいるのではないのでしょうか。日本では、遊び+人=遊び人 と良くない印象がありますが、英語では play (遊び) +er (~に関係する人) =player (選手) となります。子どもは、遊びを通してさまざまなことを感じ、物事や言葉の理解、人とのかかわり方や体の動かし方などたくさんを学んでいきます。そのように考えると、「遊んでばかり」は「学んでばかり」に言い換えることができますね。

# 知っておくと役に立つ？心理学テクニック～リフレーミングについて～

文責：仲野

もし、テーブルの上にりんごが置いてあるのを見つけたら、どのような考えが浮かびますか？“あ、りんごだ” “おいしそうだな”、他にも…“もしかしたら、りんごじゃないかもしれない”なんて考えも浮かんだりするでしょうか。

これは、絵本作家のヨシタケシンスケさんの『りんごかもしれない』という絵本の一節で、1つのりんごから常識にとらわれない想像がどんどん膨らみ、1つの物を様々な視点から考えることの楽しさを味わわせてくれる、そんな絵本があります。



実は、視点を改めて考えることは意外と難しいことのように思います。特に、緊張したり、失敗したり、イライラ・モヤモヤする状況や場面では、“自分はダメなやつだ” “あの人のせいで” などと自分や相手を責めて、ついついネガティブな感情でいっぱいになってしまいやすいものです。

物の見方や考え方も、10人いれば10通りで、人それぞれ思考のクセがあります。嫌な状況や場면을ポジティブな思考に変えられる人もいれば、ネガティブなまま感じ続けてしまいやすい人もいます。ネガティブ思考が悪いわけではなく、それにより上手いできないことが積み重なると自分自身を苦しめ、気持ちだけでなく体調面にも影響が出てきてしまいやすくなります。下の例のように前向きに考え直したり、次につながる前向きな経験として捉え直すこと（リフレーミング）で気持ちが軽くなり、考えや行動も前向きに変わっていくことを、子どもも大人も一緒に感じて、そして実際に生活の中でクセにしてもらえると嬉しいです。

