

特集

# 遊びの力

特集に  
あたって

## よく遊び“生きる”を支える

「遊び」と聞いて何が思い浮かぶでしょうか。娯楽、楽しみ、表現、気分転換、発達などのキーワードを思い浮かべる人もいれば、病棟、公園、自宅など子どもが遊んでいるさまざまな場面を思い浮かべる人もいると思います。子どもの遊びは、乳児のとりとめのない遊びから、思春期の一人で趣味に没頭したり、仲間と過ごす時間まで一見すると遊んでいるように見えない活動も含めて多彩です。辞書としての定義は当然ありますが、実際の「遊び」は、これまでの経験、知識、趣味・嗜好、価値観、立場などによってとらえ方が異なる、実はとても主観的かつ多義的な活動です。

子どもにとって遊ぶことは、生きるために必要な活動です。遊びにより認知的、身体的、情緒的、社会的発達が促され、さまざまな生きるための力を獲得します。遊びをとおして自分のいる日常や新たに会う世界の理解を深めながら、その場その場に適応して生きていきます。その過程では、遊びが新しい経験や役割を模擬的に練習する場になることもあれば、適応する過程の葛藤を発散する場になることもあります。言葉を用いなくても、遊びにより他者との相互理解が深まることもあれば、自分の気持ちを表出することもできます。

医療、災害、虐待、犯罪などストレス状況下にある子どもにとっても、遊びが生きるために必要な活動であることは変わりません。遊びを娯楽や余暇とらえてしまうと、子どもが大変な状況にあればあるほど、遊ぶことは不適切な行為のように感じられ、かえって遊びが制限されてしまうこともあります。しかし、突然起こった非日常の出来事のなかの遊びは、リラックスできる空間や時間となり、そのなかで安心感を得ることで子どもの不安が軽減されます。起こった出来事を遊びとして再現し、振り返ることもあれば、そのときの自分の感情を遊びとして表現し、発散

する機会にもなることもあります。自分の力の及ばない脅威と感じられる出来事や環境のなかでも、遊びは、子どもが主役となり、選択し主体的に取り組むことができる活動です。遊びのなかでコントロール感や自信を得ることは、自己効力感やレジリエンスを育むことにつながります。

たかが遊び、されど遊び。このようにさまざまな側面で、子どもにとっての遊びの果たす役割が多く明かされてきました。それでもまだすべてが解明されているとは到底思えないほど、奥深く、意義深い活動であると感じています。子どもたちは、自分たちの遊びがそのように意義のある活動とはまったく思わず、誰に強いられるでもなく自然と遊びを展開していくこともまた、不思議な奥深さだと感じます。子どもにとって遊びが大切な活動であることと同じように、子どもとかかわることを専門としている私たちにとっても遊びは、子どもたちをより深く知り、関係性をより豊かにしてくれる大切な活動です。とても大変な状況にあり、つらさを抱えている子どもを前にすると、子どもの力を信じる自分の気持ちが揺らぎそうになることがあります。そんなとき子どもの遊びに寄り添ってみると、子どもの力強さを感じ、自分が子どもの力を信じる気持ちを取り戻せることがよくあります。筆者は、遊びは子どもの強さの源であり、大人に子どもを信じる気持ちを与えてくれる活動であると考えています。遊びの意義や奥深さを知る大人が増えることは、さまざまな状況にあり多様な個性をもつ子どもたちが、すこしやすす社会に近づききっかけになると信じています。

井上絵未 Inoue Emi

済生会横浜市東部病院／チャイルド・ライフ・スペシャリスト