Project Joy
Preschool Playmaker®

プロジェクト・ジョーイ
就学前の子どもたちのための遊びの製作者®

基礎研修

この企画は『人生は楽しい社®』の協力で、実現できたものです。

www.projectjoy.com

井上直美　翻訳
ヘネシー・澄子　監修

（本冊子は、世界的なトラウマ研究者であるヴァン・デ・コーク博士が東日本震災で被災した児童のトラウマケアのために役立ててほしいと、ヘネシー澄子博士に無償提供されたものです。）

プロジェクト・ジョーイの紹介

プロジェクト・ジョーイは、子どもたち―特にその人生がトラウマによって深刻な影響を受けた子どもたち―に癒しと力を与えるために 1989 年に始められた全米運動です。アメリカでは何百万人もの最も幼い子どもたちが、さまざまの形の深いトラウマ―地域社会における暴力、児童虐待、ネグレクト、自然災害、そして極度の貧困など―を体験しています。彼らの体験は、悲惨で、無言の（多くの人が気付かない）伝染病とも言えます。これらのトラウマ体験は、子ども時代の他の病気に与えられる注目と資源のほんの一部しか受けていませんが、子どもの発育を損ない、彼らの人生を目茶目茶にして、寿命を縮めるものなのです。

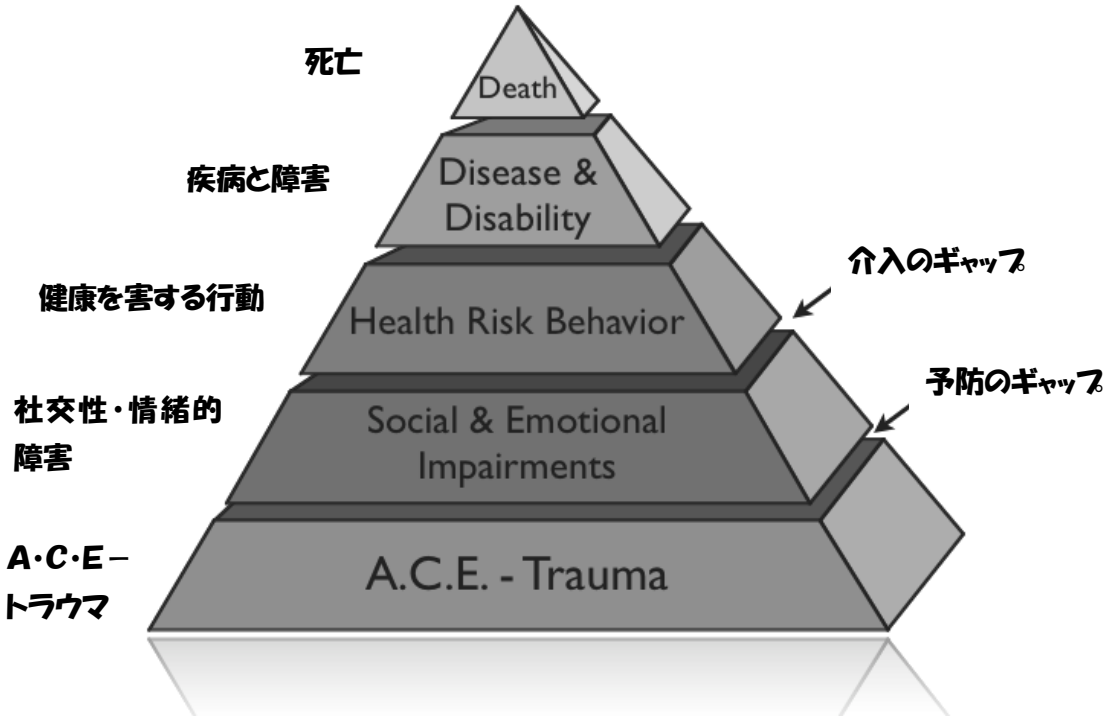
遊びは、この傷ついた子どもたちの治療に欠かせない要素です。敏感で思いやりのある大人と一緒に、力を与える楽しい遊びをすることは、トラウマが乱暴に子どもたちから奪い取ったものを回復する助けになります。プロジェクト・ジョーイは、この子どもたちの最も近くにいる大人たち―子どもの世話の最前線にいるあなた方―が、「遊び」という強力なクスリを、最も必要とする子どもたちにあげられる知識と、技法と、資源をお届します。私たちの目的は、このマニュアルに加えて実際の研修体験によって、あなた方が子どもたちと愛情豊かな絆を結び、彼らの恐怖をやわらげ、歓びを再生し、彼らの学習能力と健康で幸せな大人に成長する能力を高められることです。

子ども時代のトラウマの影響

心理的なトラウマとは、単回性の極度に恐ろしい体験か、子どもの心理・社会的な対処能力を完全に圧し潰すような一連の体験であると、定義することができます。悲しいことに、子ども時代のトラウマが全米で数百万人の子どもたち（8 千万人の子どもの 1/4 がトラウマの犠牲になっているとも言われています）に打撃を与え、現在この国が直面する最大の健康問題であると考えられるようになりました。

1998 年、アメリカ合衆国疾病対策センター（ＣＤＣ）は、その類では最大規模の研究を行い、トラウマに曝されたこと（彼らはそれを ACE : Adverse Childhood Experience 有害な子ども時代の体験と呼びました）が多くのありきたりな病気の根本的な原因で、このために毎年数百万人のアメリカ人が死亡の時期を早めていることを証明しました。この研究は、何百万人ものアメリカ人が子ども時代に 1 回以上の ACE を体験していることを実証し、その体験の結果として、多くの人達は社交性や情緒に障害を持つようになり、後に孤独感や心の痛みを軽減しようとして、自分の健康を損なう行動（薬物乱用、飲酒、喫煙等々）に走る人達があり、これが疾病や障害につながり、さらにその結果として早すぎる死に至る人達があることがわかりました（図 1 を参照）。

図1



生存の仕組み：子どもたちはどうトラウマに反応するのか

人間は誰でも大きな脅威に直面すると、脳の最も古くて原初的な領域からの命令で、ある身体反応を引き起こします。この反応は、「闘うか、逃げるか反応」と言われ、私たちが即座に脅威に反応でき、できれば安全に到達できるように、上手に仕組まれています。でも、脅威が圧倒的に大きすぎて、自分を救うのに効果がある行動が取れないときは、脳は（そしてその人の全身が）、バランスを失ってしまいます。高名なトラウマ心理学者で精神科医であるベッセル・ヴァン・デ・コーク博士は、「人が（トラウマに対して）自らを動員して、（自分を救う）有効な行動を取れなかったときに、トラウマ（的事件）がトラウマ（障害）になるのである」と、言っています。幼い子どもたちの脳はまだ発達途上なので、その体と心はトラウマ性のストレスに（大人より）よりいっそう傷つきやすいのです。

ブルース・ペリー博士（註：小児脳の研究者）によれば、「我々の脳は、使うことによって発達する」のだそうです。ということは、人は、特に子どもたちは、常に脅威に反応しなければならない状況下に置かれると、脳の分野で脅威への反応を担う領域（より低次でもっと原初的な領域　註：間脳と脳幹）が、他の重要な領域（註：大脳辺縁系と大脳）より発達します。その結果、社会的・情緒的・認知的機能を担う脳の高次の領域が、充分発達しないという危険があります。

言い換えると、発達途上の子どもたちが愛情のやりとりや遊びや探索することの代わりに、生存することだけに注意を集中しなければならないとしたら、彼らの健康や発育に長期的な破壊的な結果が引き起こされます。

恐怖は陽気なふざけ心を破壊する

心理学者であり、神経科学者でもあるジャーク・パンクセップ氏は、恐怖が幼い発達途上の哺乳類のじゃれや遊び心にどんな影響を与えるかを調べる、興味深い研究を行いました。彼はその研究から、じゃれあうことが幼いネズミ達の脳の発達を助長することを発見しました。これを判定するために、彼は、ふたつの異なった生育環境で育てられたネズミの脳の発達を調べました。彼が「豊かな環境」と呼んだ方は、たくさんの探索性玩具（ボール、トンネル、走るための車輪等々）があって、何匹かの子ネズミが一緒に棲んでいました。「豊かでない環境」と呼んだ方は、たった 1 匹の子ネズミが、玩具も何もない空っぽのおりに棲んでいました。いくつかの実験を通して、パンクセップ氏は、豊かな環境で仲間と一緒に棲む子ネズミは、豊かでない環境に 1 匹だけで棲む子ネズミよりも、脳神経の樹状突起（脳の発達と学習の程度を表す脳神経の連結部　註：他の脳神経細胞からの軸策を受け入れてシナプスをつくり、情報の処理をするので、樹状突起があればある程脳神経回路が発達し、複雑な問題解決や様々な情緒経験が出来る）の発達がはるかに優れていることを発見しました。彼は、ネズミ達が遊びながら笑うということも発見したのです。（でもこれは、別の機会に話すとして、信じられないなら、YouTube で「笑うネズミたち」を検索して下さい。）

パンクセップ氏は、いったん子ネズミたちが本当に遊んだり学んだりすることを証明したあと、恐怖が遊びと学習に及ぼす影響を測定しました。まず彼は、豊かな環境にいる子ネズミ集団の遊びの活動水準を測り（図２）、遊びの活動水準のベースラインを決めてから、子ネズミ達のおりに猫の毛を入れました。お察しの通り、子ネズミたちは猫の毛の匂いをかぐと、脅えて遊びをすぐにやめました（図３）。それからパンクセップ氏は、子ネズミたちが以前の遊びの活動水準に戻るかどうかを調べるために、猫の毛をおりから取り除きました。驚いたことに、「脅威」（猫の毛）が取り除かれたあとでも、子ネズミ達は以前の遊びの活動水準に二度と戻りませんでした（図４）。悲しいことに、傷つきやすい低年齢で大きな脅威にさらされることで、陽気でふざけることの好きなこの小さな哺乳類の発達と行動が、永久に変化してしまうという結論を下さねばなりませんでした。

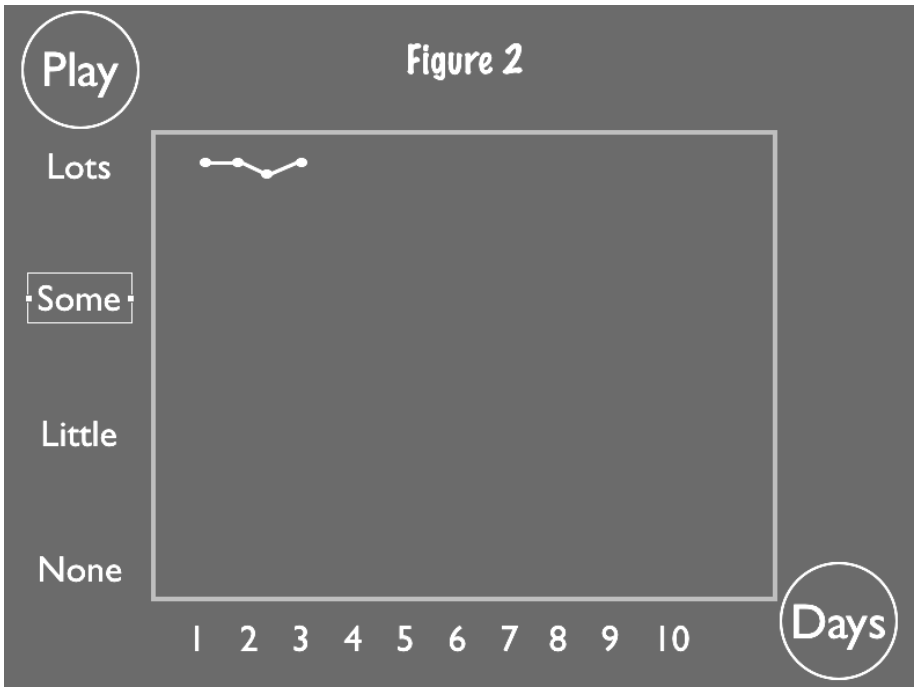


図２：一日目から四日目までの観察では、子ネズミたちは『たくさん（A Lot）』じゃれ合って遊んでいました。

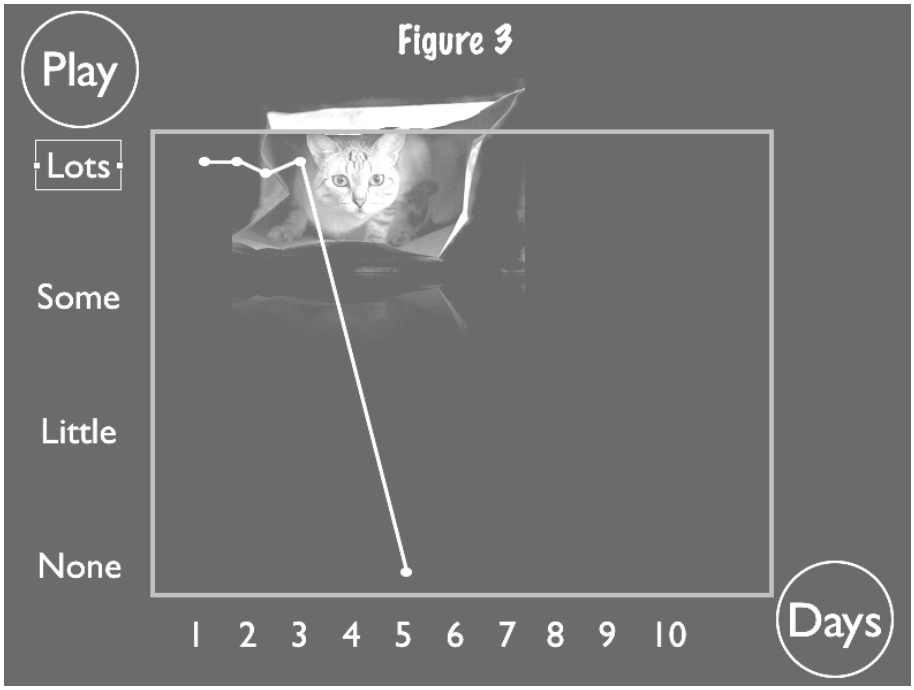


図３：五日目の時に、猫の毛を子ネズミ達のおりに入れた途端に遊びが止まりました。（何もしない None）

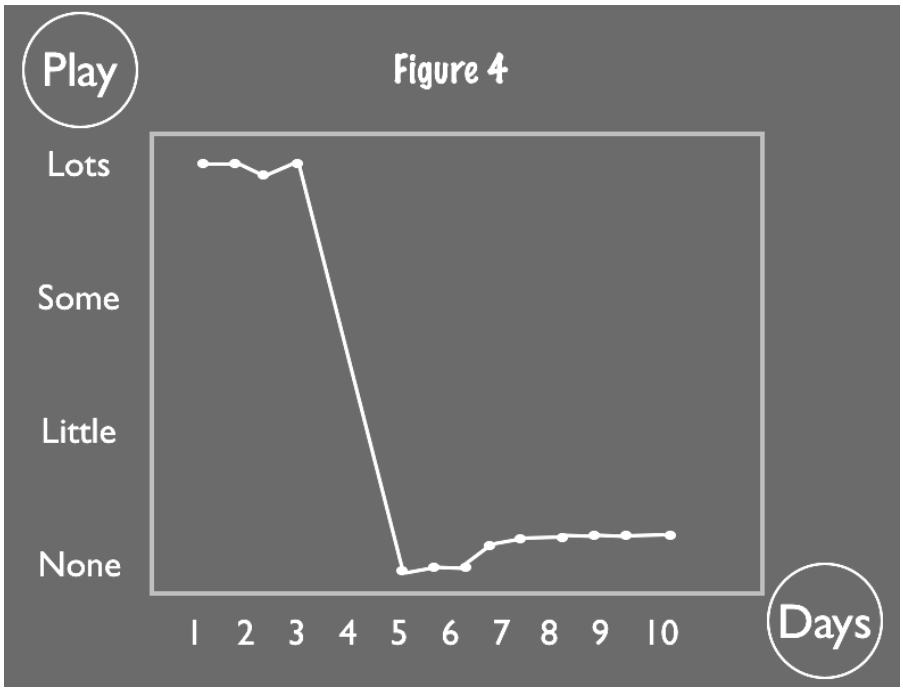


図 4：そこで六日目の観察の時に猫の毛を取り去りましたが、じゃれ遊びの活動のレベルは『何もしない（None）』から、『少しだけ（Little）』の中間ぐらいでとどまり、十日目まで観察しても、最初の水準に戻らなかったのです。

無論、人間はネズミと同じではありません。脅威に対する私たちの自律的な反応は他の哺乳類（ネズミを含む）の反応とよく似ていますが、人間の脳はもっと進化しています。人間は、複雑に考えることができ、もっと深く感じとり、広範囲の情動表現が可能で、もっとたくさんの対処行動を使う力があります。（でも）子どもの場合、圧倒的な恐怖感のために、遊びのような以前は楽しかった活動に戻れないことがあります（もし基本的な生存に注意を集中しなければならないなら、玩具の積み木に注意を向けることは難しいですね)。圧倒的な恐怖感はまた、無力感や絶望感を引き起こし、（人と）信頼関係を結ぶのを難しくさせます。

陽気なふざけ遊ぶ心―唯一最も重要な子どもの特性

私たちは、わが国の最も傷ついて（ストレスに対して）弱まっている子どもたちを助けることに人生をささげている専門家に、こんな簡単な質問をよくします。「もしあなたにパワーがあって、子どもが人生で出会う全ての苦難を乗り越えさせてくれる特性を、ひとつだけ伸ばせるとしたら、それはどんな特性ですか?」　言い換えれば、どんな特性が、子どもの弾力性を育くむのに一番役に立つのかと言う質問です。私たちは、光栄なことに、何千人もの傑出した教師、ソーシャルワーカー、コーチ、心理学者、精神科医、親、そして他の人たちにこの質問をすることができ、いくつかのすばらしい答えをもらいました―その中のいくつかをあげれば、信頼、自信、自尊心、自律、創造性です。しかし、全くと言っていいほど聞くことがなかったけれど、子ど

もたちにとって最も重要だと私たちが信じる特性は、陽気なふざけ遊ぶ心です。**ふざけ遊ぶ心は、（子どもたちを）取り巻く世界に、自由に楽しく取り組み、つながり、探索する動機付けになるのです。**これより重要なものがあるでしょうか？　陽気なふざけ遊ぶ心は、人生への取り組み方―生きる姿勢です。この精神があるからこそ、人は人生のあらゆる（本当にあらゆる）側面―よい面、悪い面、醜悪な面―を生きていくことができるのです。

遊び対遊ぶ心

遊びについて考えるとき、人々はたいてい活動のタイプを思い浮かべます―例えば、野球をする、ブランコをこぐ、砂場で砂のお城をつくるなど。しかし、私たちは、陽気なふざけ遊ぶ心が伴わないなら、活動だけを「遊び」と考えることはできないと信じています（図５はちょうどいい例です）。

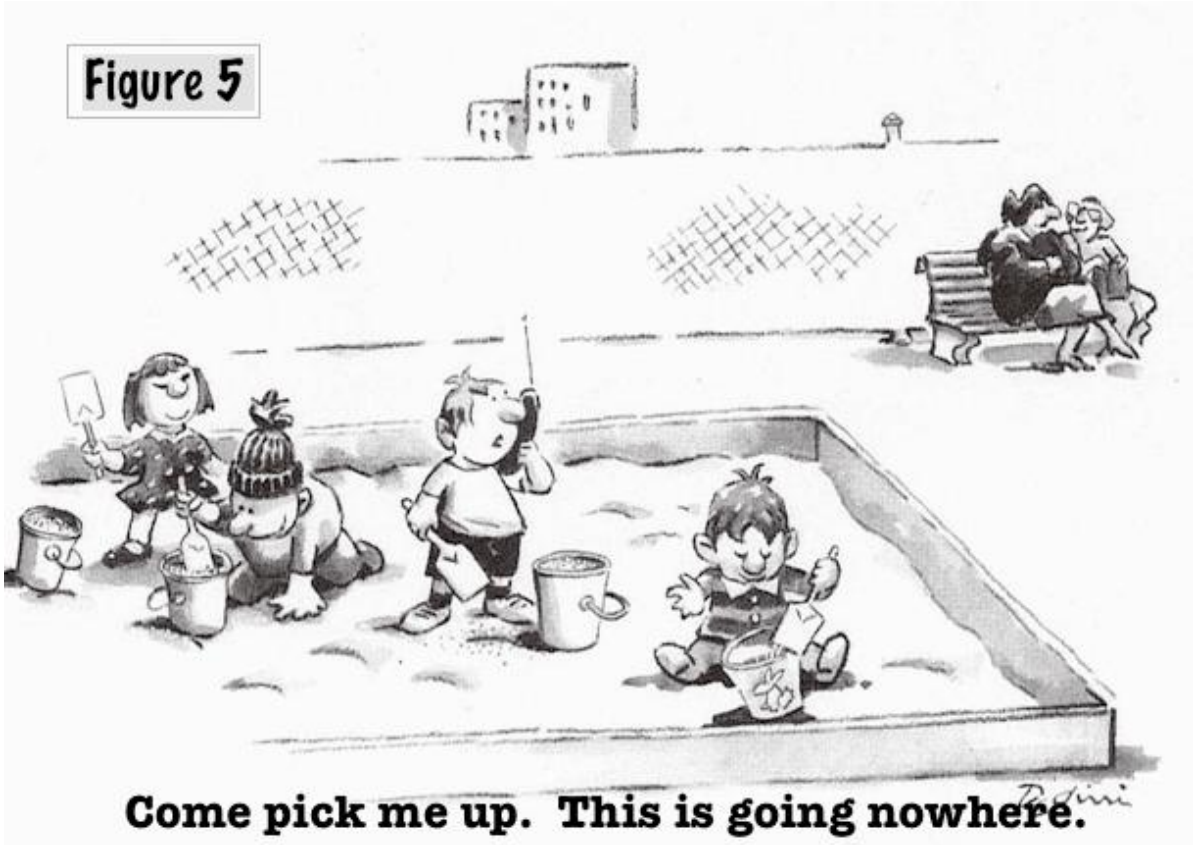


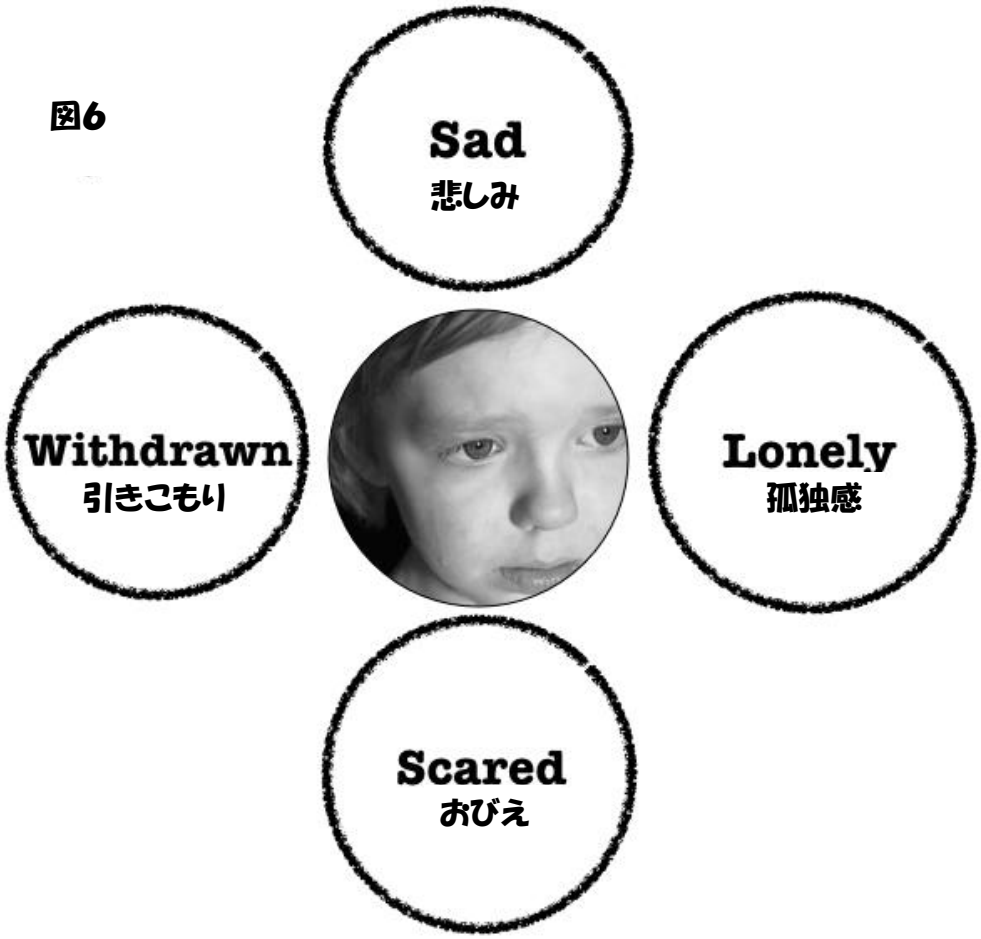
図５：「迎えにきてよ。こんなの意味ないよ」

私の見るところでは、どの土曜日の午後でも、アメリカ中のグランドには、喜びも、情熱も、仲間とのつながりも、エンパワーメントも感じずに、野球をしている子どもたちがたくさんいます。この子達にとっては、野球は「仕事である」と言うほうが、彼らの活動をはるかに正しく言い表しているでしょう。一方私たちが普通「仕事」と考える活動例えば算数の宿題、落ち葉集め、夕食作り、部屋の掃除などを、もし遊び

心豊かに取り組むなら、その方が「遊び」と言えるでしょうね。英国の歴史学者アーノルド・トインビーによれば、「最高の業績とは、仕事と遊びの違いをなくすことです。」プロジェクト・ジョーイとして、これに全く同感します。

陽気なふざけ遊ぶ心を妨げるもの

トラウマから大きな影響を受けてきた子どもたちには、陽気なふざけ遊ぶ心で世界と関わることが困難になります。パンクセップ氏の子ネズミの研究からわかるように、子どもが発育途上に圧倒的な脅威にさらされると、「陽気な遊びができる脳」の分野―環境を探索し世界につながるように用意されているところ―が、まず脅威を避けることだけに集中する「生存の脳」に変わりやすくなります（図６を参照）。

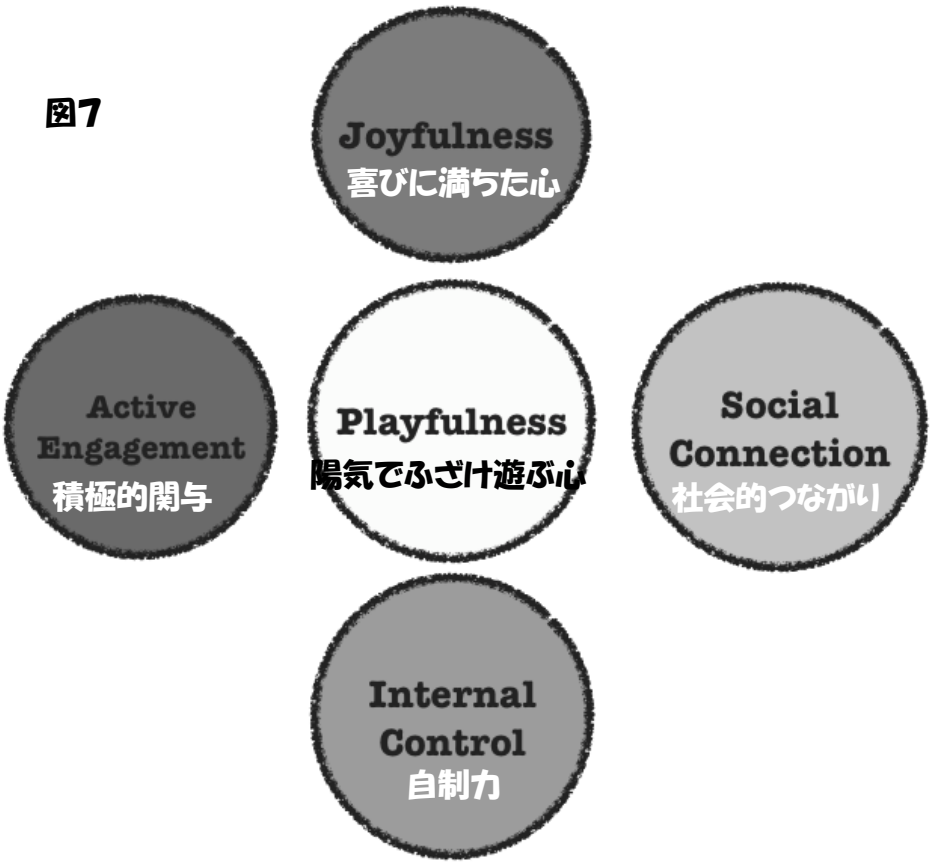


別の言い方をすれば、基本的な生存が子どもの主な目的であるときは、陽気な遊ぶ心で周りの世界に関わることは不可能です。それでは子どもが陽気な遊ぶ心で周囲と関われるためには、何が必要でしょうか？　自信、信頼、歓喜、創造性、情熱、愛情といった、いきいきとした社会的・情緒的・認知的特性を育てることが必要なのです。ここに挙げた内的特性は、他の特性と同様に、遊ぶ心の４つの領域に整理することができます。

陽気でふざけ遊ぶ心の領域

プロジェクト・ジョーイでは、遊ぶ心の４領域を、歓びに満ちた心、社会的つながり、自制力、積極的関与としました。子どもが陽気な遊ぶ心を最大に発揮できるようになるためには、この重要な４領域のそれぞれに秀でていかなければなりません（図７）。

図7



歓びに満ちた心

歓びに満ちた心とは、子どもの愛情、達成感、希望の感覚が、元気いっぱいに喜びを伴って表現されたものと、定義できます。歓びが幸福感と違うところは、もっと安定していて、体外の要因に左右されることが少ないことです。例えば、レッド・ソックスの大ファンである私は、彼らが負けると幸福にはなれません。しかし、私の歓びの心は、それでもチームを愛し、明日の試合の経過に、希望と楽観を持ち続けさせてくれます。歓びは、単に悲しみの不在ではありません。それはあなたの内に深く宿る愛と希望の精神で、悲しみにもかかわらず、耐えていく強さと勇気をあなたに与えてくれるものです。私が気に入っているジョークのひとつを披露しましょう。ある７歳の少年が、リトルリーグ（少年野球団）の野球の試合中に、外野で楽しそうに歌を歌って踊っていました。少し遅れて来たお父さんが、息子が人生最上のときを楽しんでいるのを見て、スコアを聞きます。少年は、喜び勇んで、「27 対 0」と叫びます。お父さんは、興奮して、叫び返します。「わー、お前たち、27 対 0 で勝っているのか?」

少年は答えます。「父ちゃん、違うったら。27 対 0 で負けているんだよ!」お父さんは、びっくりして聞きます。「そんなら、お前たちは、何がそんなにうれしいんだ?」少年たちは、誇らしげに答えます。「僕らの打つ番がまだきていないんだよ!」

この陽気な少年は、お父さんの問いかけに、他にもいろいろな答え方があったでしょう。野球ができて幸せだ；暖かい日光を顔に浴びて幸せだ；試合を気にかけて見に来てくれるお父さんがいて幸せだ；または、ほかの小さな「祝福」のことをいっぱい言うかもしれません。歓びは、スコアに関係なく、「試合を愛する心」にあるのです。この愛と希望の精神が、私たちに、決してあきらめない強さを与えてくれるのです。

社会的なつながり

社会的なつながりとは、子どもが自分を取り巻く人々やその地域と協力的に関わっていくことと、定義できます。かつて、ディーン・マーティンが「あなたは何者でもない、誰かに愛されるまでは」と歌い、バーバラ・ストライザンが「他人を必要とする人が、世界で一番幸せな人」と歌いました。この有名だった男性歌手と、まだ現役の歌姫が愛着の専門家だったとはびっくりですね。人間は、特に子どもは、自分に愛情を注ぎ、思いやってくれる大人が必要です。わかりきったことですね。この愛情と思いやりがあるからこそ、子どもは安定した愛着関係を形成でき、自分を取り巻く世界を探索する自信を持てるのです。この自信が、子どもが陽気なふざけ遊ぶ心を持てるようになるために不可欠な要素なのです。

人間は群生動物です。私たちは、群れ（家族や地域社会）で生活し、孤立してはうまく生きていけません。これは、時々一人でいるのを楽しめないと言っているのではありません。人は、特に、愛し合う社会的なサポート・ネットワークに帰れる選択肢がある人は、一人でいるひととき（何時間、あるいは何日間も）を楽しみます。でも、万人に通じる「笑い」と言いう行為は、人が人とのつながりを必要としている良い理由です。笑いにはお国訛りがないと言われてきました。考えてみてください。それは本当です。世界中で、人間は笑うことを『選択』します。これは自分のところにきても安全ですよという信号を他人に送るためなのです。（たいていの笑いは、ユーモアに対する不随意的な反応ではなく、意識された選択であることをご存知でしたか?）。二人の人間の間の最短距離は、笑いであるというのは、おそらく真実でしょう。

自制力（内的コントロール）

自制力は、子どもが自分を取り巻く世界と関わることができるための、安全感・自己価値感・有能であるという感覚と、定義できます。全ての人間、とりわけ子どもは、周りの世界を効果的に探索するためには、ある程度の安全感と有能感を感じる必要があります。自分が無力で無能だとおもっている人にとっては、世界は恐ろしい場所なのです。子どもたちは、自分は安全で、特別で、とても大切な存在だと感じる権利が

あります。この安全感と有能感の土台から、私たちは心理社会的な「基地」を作ります。私たちは、この基地から人生の冒険に船出することができ、冒険があまりに困難だとわかったときや、休息や「物資の補給」が必要なときは、この基地に戻ることができます。内的コントロールに関する逸話で気に入っているひとつは、教室で絵を描いていた5歳の少女の話です。その子が一生懸命なのを見て、先生が何を描いているのと聞くと、神様の絵を描いていると教えました。先生は驚いて、「でも、神様がどんなふうなのか、誰も知らないじゃないの」というと、少女は自信満々に、「私が描き終わったら、みんながわかるわ」と答えました。このような自信と健全な「自己中心性」が、傷つきやすさにもかかわらず、私たちが世界に向けて出かけていき、探索し続けることを可能にしているのです。

積極的な関与

積極的な関与とは、子どもが一つの活動に熱心に完全に没頭することと、定義できます。言い換えれば、積極的な関与は、その『今現在』の瞬間に心身共に存在するだけでなく、その瞬間を本当に楽しんでいることです。重いトラウマ体験をした子どもたちは、その『現在』の瞬間に存在するということが困難です。彼らは、過去の経験に強く心を奪われていたり、未来に何が期待できるか（あるいは、期待できないか）をとても心配していたりして、その結果、トラウマ障害を持った子どもは、『今現在』の瞬間に存在することが非常に難しいのです。『今現在』の瞬間に存在できないと、「癒し」はおこりません。安全、歓喜、驚き、愛情は、その瞬間にしか感じることができない経験です。過去の喜びを思い出すときでさえ、それは振り返るという経験であり、そこで喜びを感じた過去の経験自体ではありません。私たちは、これを心に留めて、子どもが驚きや情熱、想像や歓喜の瞬間を体験できる場を創る必要があります。このような瞬間の体験は、彼らの過去の恐怖や悲しみをぬぐい取り、心の中に『歓び』を根付かせる場所を用意することができる強い力を持っているのです。

実践の段階

さあ、このような理論を全て行動に移すときがきました！　ひとつ心に留めてほしいのは、子どもに歓びと遊ぶ心をあげる最善の方法は、あなた自身がそれを持つことです！　あなたが歓喜、愛情、創造性、平和の生きている手本になってこそ、このような特性を子どもたちの中に育くむことが出来るのです。このため、下記に紹介する子どもとの遊びに、あなたが積極的に心から楽しんで参加することを強くお勧めします。これで、みなさん全員がより健康で楽しい生活を送ることができますよ。さあ私たちがお勧めする楽しい遊びのページを開いてください。近い将来に、きっとあなたはご自分で、もっとたくさんの遊びを創り出されることでしょう！

息を深く吸って、ニコッと笑って、そして楽しんでくださいね。

YO’PLAY®　(You All Play　みんなで遊ぼう)

子どもたちの心と体を強くし、落ち着かせるのに役立つ運動・遊びです—これで子どもたちに空を飛ぶ翼と、大地に根をおろして安全になる根っこをあげましょう。

1）エネルギーが湧く Yo’Play 遊び（心身が減入っているときに、高揚させるため）

からだブラブラ

みんなで輪になって立ち、体のどこの部分をブラブラ揺すって起こしたいか、一人ひとりに聞いていきます。一人が「手」と言ったら、全員で「手ブラブラ、手ブラブラ、手ブラブラ、ストップ!」と唱えながら、手をブラブラ揺すります。次の子が「肩」と言ったら、全員で「肩ブラブラ、肩ブラブラ、肩ブラブラ、ストップ!」と唱えながら肩をブラブラ揺すります。全員が 1 回ずつ「ブラブラ」揺するからだの場所を言うまで、続けます。一人が終わったらそのつど、大人は「(ブラブラ揺する場所を決めてくれて）ありがとう」といいます。

ロケット発射

子どもたちは、手のひらを向き合わせて両手を頭の上に高く挙げます。そして、自分の体はパワーいっぱいのロケットだと想像するように指示します。子どもに順番が来たら、みんなで飛んでいく場所—火星でも、ハワイでも、地元の遊び場でもいい—を選ばせます。全員の準備ができたら、5 からカウントダウンを始めて、ひとつ数えるごとに体をだんだんとかがめていきますが、その時に小さく息を吸い込んで行くように言ってください。カウント 1 が終わったら、「発射！」で子どもたちは、まっすぐできるだけ高く上にジャンプします。着陸したら、(一人一人が選んだ）新しい場所（火星でも、ハワイでも）の想像をたくましくして話し合います。「何が見えるかな?」「何が聞こえるかな?」「みんな、そこで何するのかな?」など。

モォ～とニャ～ゴ

子どもたちは四つん這い（手とひざを地面について—手は肩の下に、ひざは腰の下に）から始めます。息を吸いながら背中をそらし、頭を上げて、牛のように「モォ～」と鳴きます。それから、息を吐きながら背中を丸めて自分のお臍のほうを見て—この姿勢で猫のようにニャア～ゴと鳴き、それから猫がするように体を伸ばすように指示します。先生は、次のように聞きたくなるかもしれませんね。「あなたはどんな猫ちゃんなの?　どんな牛さんなの?　あなたはどこに住んでいるの?　あなたは野良猫なの?　それとも誰かのペットなの?」

泣き声や音とつなげて子どもたちにやらせることができる動物は、犬、鳥、ミツバチ、ライオン、ゴリラなど。今度は、子どもたちに自分のやり方で動物を表現するようにしましょう。先生も一緒にやって、楽しみましょう。

象さん深呼吸

子どもたちは、足を広く広げて立ちます。みんなは大きくて強い象さんだと、子どもたちに言ってください。両方の手を結んで腕を体の前にまっすぐだらりとぶらさげて、象さんの鼻だと空想します。腕/象の鼻を頭の上に高く挙げながら、鼻から息を吸いこんで、胸を拡げます。それから口から息を吐きながら、腕/象の鼻を両足の間にぶらぶらと振り下ろします。腕を再び上に挙げながら息を吸い込み、下ろしながら息を吐くのを 3・4 回繰り返します。

へびさん、おはよう

子どもたちは、パラシュート（薄くて軽いカラフルな大きなシートで、風を通さないため動かし方によってはふわふわ膨らみ、下にもぐったりして遊ぶもの）の上に輪になってうつ伏せに寝ます。子どもたちに顔を下に向けて、自分は今一人で野原をずるずる這っている、おとなしい眠たいへびだと空想するように指示します。先生と子どもたちは、「ズルズル、ズルズル、ズルズル、シューッ」と唱えてから、腕をてこにして、下半身は床につけたまま頭と肩を持ち上げます。体が起き上がったら、「おはよう、へびさんたち！」と言いましょう。

ターザンの胸叩き

子どもたちは輪になって立ちます。それから、両手を握って、胸や脇、そして体中を叩きながら、ターザンのように『アー、ア・アー』と遠吠えします。（日本の現在の子どもたちには、ターザンはあまり知られていないので、先生がお手本を見せねばならないでしょうね。）脳にエネルギーを送るために、頭を優しくたたいたり、ジャングルにいるつもりで、木から木へ伝い渡っているように空想しながら、部屋中を動き回っても良いでしょう。

ゴリラウオーク

子どもたちに部屋の一方の端に並んでもらいます。まず手と足の裏を床につかせてから、つま先を内側にまげて、足を伸ばし、お尻をたかくあげて、体で逆さのＶ字型ができるかどうか、やらせてみましょう。この姿勢で頭を上げて前方を見ながら、ゴリラのように 4 つ足で部屋の反対側まで歩いて行きます。さらに面白くするために、歩きながらゴリラの鳴き声をまねするよう（ゴリラは「ゴホッホ、ホッホ」とアメリカでは鳴くのですが日本はどうでしょうね）子どもたちに誘いかけましょう。

2）Yo’ Play の「移行」の（過剰に高揚している心身を鎮めたり、減入っている心身を高揚させる）遊び

あったかい、あったかい手（こすって、こすって、こすって、あったかいよ）

輪になって座って、先生はみんなが温まる準備ができたか聞きます。子どもたちに、

すばやく手のひらをこすり合わせるよう言います。早くこすればこするほど、手は温かくなります（こすって、こすって…こすって、こすって…こすって、こすって…ほーら、あったかい!）手から感じる温かさは幸福のエネルギーだから、体のほかの場所にタッチしてそのエネルギーをあげることができるよと、子どもたちに言いましょう。あったかい手を体のいろいろな場所に当てて、体を温めて、一緒に遊ぶウォーミングアップになうように導いてください。

ライオンの呼吸

子どもたちに正座して、手は太ももの上に載せるように言ってください。自分は大きくて強いライオンで、まさに吠えようとその瞬間を待っているつもりになるように言ってください。子どもたちは、指をライオンの爪のように太ももに立て、じっと静かに座り、鼻から大きく息を吸います。息を吐くときは、胸をぐっと張って足が伸びるように、体を前に出し、口を大きく開けて吠えます。「ウオー、ウオー、ウオー…」と静かに 3 回吠えるように指示して、次に 3 回少し大きく吠え、最後に 3 回ものすごい吠え声を出させましょう。うなったり、ガオガオ言ったり、あくびをしたり、のどをごろごろ鳴らしたりしてもいいです。何回か繰り返します。

体磨き

子どもたちに自分の好きなスカーフか布を選ばせます。その布についている磨き粉を使うと、なんでも新品に見えるぐらいに磨きあがるのだと説明します。そして、「みんなは豪華なスポーツカーで（またはほかの物—遊び心いっぱいの子どもたちでもいいです）磨いて光らせましょうね」と言ってください。子どもたちは順番に、磨かなければならない場所の名前（ライトとか、窓など）を言い、皆それぞれ自分の言った場所を磨きます。磨き終わったら、「まーすてき」とか「うわあーすごい」などと言って、お互いに感心し合いましょう。この遊びのときは、子どもたちが磨きながら踊れるように、音楽をかけるともっと良いですね。

3）心身を落ち着かせる Yo’ Play 遊び

美しいちょうちょたち

子どもたちは、輪になって、両方のかかとをくっつけて体操座りをします。かかとをつかんで、体の近くに持っていかせ、ひざを柔らかく閉じたり開いたりして、「羽をひらりひらり」させます。先生は、ひとりずつ順番に、どこに飛んでいきたいか聞いて、その子が飛んでいる間に皆は、「ひーらひら、ひーらひら、ひーらひら、はーい降りまーす」と唱えます。

揺れる木馬

子どもたちは、パラシュートの上に輪になってうつ伏せになります。両足を空に上

げて優しく打ち鳴らすよう言いましょう。それから、手を後ろに持っていって、速い足を捕まえることができるかどうか、やってみるように言います。右手で右足、左手で左足をつかむことができたら、かかとをもって引っ張り、胸を持ち上げて、木馬を揺らすように、前後に体を揺らします。少しやってから、足を伸ばして、頭を片方に向けて、うつ伏せのまま体を楽にして休みます。

幸せな昆虫

子どもたちは仰向けに寝て、足を上に挙げます。それから手を脛の間に伸ばして、両足をしっかりつかみます。足がつかめたら、優しく前後に体を揺らせたり、左右に揺らせたりしながら呼吸をするように指示します。

くにゃくにゃスパゲッティのからだ

全員が部屋いっぱいに広がって、体を楽にして床に休みます。仰向けに寝ることができれば、一番いいです。先生は、「みんなはスパゲッティ―で、体はくにゃくにゃで、軟らかくて、よく曲がると思ってね。スパゲッティは何も考えないし、動かないし、何も話さないでしょう」と言います。それから先生は部屋の中を歩いて回り、本当にスパゲッティの体になっているか試してもいいかと、一人ひとりに聞いて、子どもの足や手を持ち上げて、スパゲッティの体かどうかを試します。スパゲッティになりきっている子どもたちの手足はぐんなりして、何の抵抗もしません。もし、子どもの体が固かったり、自分で足や手を持ち上げて先生を手伝おうとしたら、手伝うのではなくて、力を抜いてぐんなりしたスパゲッティになるように優しくコーチします。明かりを落として、気分の休まるような器楽の音楽をかけると良いかもしれませんね。子どもたちを起こすときは、ゆっくりと、まずつま先と指をもぞもぞ動かし、次は両手をこすり合わせ、最後はどんなふうでもいいので体を気持ちよく伸ばし、大きなあくびをするよう、指示します。そして、体をころがして座った姿勢になって、エネルギーを体に戻し、頭をはっきりさせましょうと言います。

隠れているネズミ

子どもたちは正座して、ひざを少し開きます。するとお腹が両ももの間でリラックスしたかたちになります。腰から曲げて、体を前に倒し、肩をだらりと落として、腕は足に沿って伸ばし、手のひらを上にむけて、額を床に落とすように指示します。子どもたちに「ゆっくり息をして、いびきをかいてもいいわよ。」と言います。もっと楽しくするために、「あなたたちはネズミで、この姿勢で今よく眠っていますよ。」「はい目を覚ましました。」「隠れている穴から外を眺めましょう。いない、いない、バアーという感じでね。」それから子どもたちはネズミのように床を這いまわったり、チーズのにおいをかいでまわったり、猫から走って逃げたりして、仲間と一緒に遊びまわります。

想像しながらの動き Imagimotion®

想像力、独創性、仲間関係を育てる、元気いっぱい体を動かすゲームです。

りんごもぎジャンプ

先生は子どもたちを輪になって立たせ、大きな、大きなりんごの木（実のなる木なら何でもいい）の下に立っているという空想の世界にいざないます。「上を見上げると、よく熟れたおいしい実がたくさんなっていて、皆がもいでくれるのを今か今かと待っていますよ。さあもいでください！」子どもたちは、新鮮なりんご、あるいは他の実をもぐために、手を伸ばし、何回もジャンプします（しゃがんでイチゴを摘み採ったり、ヤシの実を取るために木に登ることを選んでも良いのです）。空想の実を全部採ったらパラシュート（毛布でも良い）の上に集めて、巨大なフルーツサラダを作るために、パラシュート（毛布）の端をつかんでみなで振りましょう。

自転車

子どもたちは仰向けに寝て、ひざを胸のところに引き上げて、足先は上に突き出します。それから、想像の自転車に乗っているつもりになって、ペダルをこぐように足を動かします。腕は前に構えて、空想のハンドルを握ります。先生は「自転車に乗ってどこに行きたいの？」と聞きます。順に一人ずつ行き先を選んで、全員でその場所に向けてペダルをこぎます（角を曲がって、丘を登り、丘を下り、ベルを鳴らします）。そして目的地に着いたら、先生は子どもたちをさらに空想の世界に誘って、選んだ目的地を探索していると想像させましょう。

パラシュートのカーレース場

就学前の子どもたちには、ぐるぐる走りまわるために素敵な競技場など要りません。床か芝生の上にパラシュートを広げて、レース場の真ん中にある芝生のつもりで、その周りを走り回ればよいのです。ただ芝生（パラシュート）に入らないように注意します。子どもたちは、レーシングカーになったつもりで、スタートや、急停止、クラクション鳴らし、ハンドル回しなどなどの練習をします。安全運転のレッスンとして、走りだす前に道路から目を離さない、交通の流れと同じ方向に進む、他の車に気をつけるというルールを確認します。ルールが理解できたら、子どもたちはレース場（パラシュートの周り）をぐるぐる走り回ります。「もし他の車に衝突したら、車の凹みを修理するためにガレージに入りますよ」（短いタイムアウト）と言います。さらに、「赤信号」（止まれ）、「青信号」（進め）、「黄信号」（ゆっくり）といった指令を出すこともできます。また、クネクネ曲がっている道を上手に走るように導いたり、みないっせいに反対方向に走らせることもできて、可能性は尽きることがありません。

魔法のボール

これは、想像力と創造性を作るすごいゲームです。皆輪になって座り、まず魔法のボールを順に手から手に渡します。ボールが全員のところを回って最初の場所に戻ったら、魔法の言葉（アブラカダブラなど）でこのボールにいろいろな性質を与えます。例えば、火の玉、氷の玉、重い石のボール、ねばねばのボール、くすくす笑うボール、勝手に震えるボールなど。ボールの性質をきめてから、又回しっこしますが、自分の所にボールが回ってきたら、次の人に渡すときにその性質を想像して、それに合わせた動きをします。例えば、火の玉はすばやく、氷の玉のときは身震いしながら、ねばねばのボールはなかなか手から離れず、くすくす笑いの玉のときは笑い出しちゃう、などなどです。

羽のボール

子どもたちはパラシュートの上に輪になって座り、絹のスカーフをひとり一枚選びます。自分が選んだスカーフを良く調べて、いろいろいじった後で、そのスカーフを丸めてボールにして、上に投げ上げ、落ちてくるところをキャッチするよう、子どもたちに指示します。このとき動作に合わせて全員でいっせいに、「羽のボール、羽のボール、羽のボール、飛んで」と唱えながらやります。これを何回かやったら、先生は腕で「バスケットボールのゴールリング」を作り、子どもたちに、スカーフを投げ上げてその中に入れるように言って、スカーフを集めます。

次に他のスカーフの遊びを紹介しましょう。

自転車

両手でスカーフをまっすぐ横に伸ばして、体の前で持ちます。さあ、自転車のペダルをこいでいるつもりで、（腕で）ペダルをこいでください。羽のボールのときのように、みんなで歌いながらやると、生き生きしてきます。「こいで、こいで、こいで、リンリン！」「リンリン」と言うとき、自転車のベルを鳴らして子どもたちに小休止を知らせてもいいでしょう。上り坂はゆっくり、下り坂は速くなど、いろいろなヴァリエーションをつけて楽しみましょう。

オートバイ

上の自転車のときと同じように、スカーフを両手でまっすぐ横に伸ばして、体の前で持ちます。これが、オートバイのハンドルのつもりです。オートバイを走らせるために、右手でスカーフをねじってスロットルを回転させます。スピードを落とすために、「キィーッ」とブレーキの音を立てて、ハンドルを回します。「ブルーン、ブルーン、ブルーン、キィーッ！」。子どもたちは、ブレーキの音から自動車事故を連想することが多いので、この遊びをするときはいつも、終わるときに「衝突事故なし、大丈夫でした!」と言うようにしています。子どもたちは、ここのところがとても気に入っているようです。

ヘリコプター

スカーフを片方の手で持って、ヘリコプターのプロペラのように頭の周りで振り回します。「飛んで、飛んで、飛んで、着陸！」「着陸」と言うとき、体の前の地面にスカーフを降ろして着陸します。

雪合戦

スカーフで雪玉を作って、雪合戦をすることも出来ます。

カエルぴょんぴょん

子どもたちに、しゃがんでひざを外側に曲げてお尻が床につくぐらい腰を落とすように指示します。手のひらを、胸の前で合わせて、体の重心を前に持っていったり後ろに持っていったり、片足から片足に移したりして、子どもたちがちょうどいいバランスを見つけることができるよう、先生が手伝います。それから、「あなたたちはカエルになった」と言います。子どもたちは、カエルのようにぴょんぴょん跳んで回っては、ゲロゲロ鳴きますが、できるだけ大きく跳ぶように励まします。それから、池のこっち側から向こう側へ続く睡蓮の葉っぱの道（ボール紙を切り抜いたものを、あちらこちらに置いて）を何本か作ります。池の両岸のしるしに、ロープを使いましょう。子どもたちは、睡蓮の葉っぱから葉っぱにカエルのように跳び移って、池を渡ります。

お昼寝中の毛虫

超シンプルです。ロープ（または縄跳びの縄）を何本か床において寝ている芋虫にします。子どもたちはその上を跳び越えますが、先生が号令をかけて、走って飛び越えたり、足を揃えて幅跳びで飛び越えたりさせます。芋虫がたくさんになればなるほど、（かたまりではなく）広がれば広がるほど、跳び越えるのが大変になります。

綱渡り

これもとてもシンプルな遊びです。数本のロープ（または縄跳びの縄）を結んで、床に長く伸ばします。先生は子どもたちに、「このロープは高い、高い空中に張られています。イメージできますか？さあ誰から綱渡りをしますか？」とチャレンジします。子どもたちは空中に張られた綱を連想しながら、両手でバランスを取りながら綱を渡って行きます。

すごく大変な旅

とてもわかりやすい遊びです。コースに障害物（想像上でもいいです）を一列に設定して、子どもたちにそこを走って通らせますが、よりおもしろくするために、全員がそのコースを走り抜けるのにどれぐらいかかるかをストップウオッチで測ってもいいでしょう。障害物として、例えば、子どもたちはある地点から地点まで両足をそろえてぴょんぴょん跳んでいき、次は眠っているへびたちを跳び越えて、今度はバラ

ンスを取りながら飛び石の上を歩いて渡るなど。子どもたちの想像の力を借りて、いろいろなチャレンジを組み合わせて、どんどんおもしろくすることができますね。

雪合戦

フリースボールを遊び場いっぱいに広げ、これはふわふわの軟らかい雪玉だと想像してもらいます。雪玉を床からただ拾いあげるのではなく、雪を「すくってぎゅっと固めて雪玉をつくる」過程を先生が指導します。それから、子どもたち一人一人に、許しをもらってから、雪玉を下手なげでぶつけます。そして、雪合戦をしたいかどうか、聞きます。やってもいいのは、子どもたちが先生に雪玉をぶつけて、先生が子どもたちに雪玉をぶつけることです。先生が、「雪玉、凍れ」と言うと全員がそのまま凍りついて、先生が「雪玉、遊べ」と言うと雪合戦が再開します。パラシュートを、子どもも先生もそこで休憩を取れる安全な「とりで」ということにしてもいいでしょう。この安全な砦に入っている人に、雪玉をぶつけてはいけません。音楽をかけながらやるともっと楽しいですね。

鏡-鏡

子どもたちは遊び場いっぱいに広がり、鏡のつもりになります。先生が部屋の前に立ってゆっくり体を動かすのを、子どもたちはちょうど鏡がそれを映すように、体を動かすよう指示します。子どもたちがついてこれるように、最初はゆっくりと単純な動きをしますが、子どもたちがもっと難しい方がいいと言うなら、速くて複雑な動きにしていきます。時間があるなら、子どもたちにリードする機会を与えたり、二人組になって、順番にお互いの鏡になるようにします。

ハエよ、シッシッ（ディッキ・ジョンソン・マーシーのレインボウダンスプログラムの一部）

子どもたちはこのダンスで、みんなと一緒に動いたり一人で動いたりするいろいろな動きを試すことが出来ます。まず子どもたちは輪になって、片手でパラシュートを持ちます。音楽が始まると、みんなで輪になって歩き、コーラスにあわせて歌います。「ハエよ、シッシッ、こっちに来るな (3 回)... 私が何になりたいか、見せてあげる!」ここで、全員が「おろせ!」と叫んで、パラシュートを下に置きます。子どもたちは、ばらばらになって自分の場所を見つけ、歌の指示にあわせて、「芋虫のようにクネクネ」「魚のようにスイスイ」「カンガルーのようにぴょんぴょん」「クモのように這い這い」「ネズミのように忍び足」をします。それぞれの動物の動きの合間に、子どもたちは輪の隊形に戻り、「私たちの輪に戻って、よーい、スタート!」と歌います。そして、「ハエよ、シッシッ」を繰り返し、輪になって歩きます。「ネズミのように静かに忍び足」というくだりのあとに続く最後のコーラスのあとは、「おろせ」を「ハイ、座って」に置き換えて、踊っている子どもたちに輪になって座るようにサインを送ります。（歌が知られていないとできない遊びです。）

洗濯機

パラシュートを下に広げ、子どもたちにその周りに立つように言います。パラシュートの中は、洗濯機です。子どもは順番にパラシュートの真ん中に座り、洗濯されます。真ん中にひとりが座ると、残りの子どもの半分は座っている子の片方の肩側に立ちます。残りの半分は、もう一方の肩側に立ちます。洗濯を始めるために、子どもたちの半分はパラシュートを自分たちのほうに引っ張って、地面の上を引きずり、「ジャブジャブ!」と叫びます。次は、もう半分の子どもたちがパラシュートを自分たちのほうに引き戻し、「ザブーン!」と叫びます。「ジャブジャブ、ザブーン、ジャブジャブ、ザブーン、ジャブジャブ、ザブーン、ストップ!」と叫びながらパラシュートは3回行ったり来たりして止まるまで、洗濯機は回り続けます。パラシュートの真ん中にいる子どもには、自分の体のバランスを保つために手を使ってもいいと言っておきます。真ん中の子は、いつでも手を上げて、「ストップ!」と言って、洗濯を止めることもできます。安全のために、パラシュートは柔らかいところ（芝生、カーペット、またはマット）の上に置き、二人の先生が、「ジャブジャブ」側に一人、「ザブーン」側にもう一人と別れて、向かい合って、子どもたちのそばにいなければなりません。

成長をうながすゲーム

子どもたち全員が一緒に勝つ、独創的なスポーツとゲーム

名前ボール

子どもたちは、あぐらをかいて輪になって座ります。先生は、名前ボール（軟らかいものならどんなボールでもいい）をグループに見せて、ぐるっと回すように言います。名前ボールをもらった子は、自分の名前を自分の好きなように言うように言います。例えば、もし幸せな気分なら元気よくうれしそうに言って、もし内気なら静かに、もし疲れているなら大きなあくびをしながら、もし強い気分なら叫ぶように、などなど。その子が名前を言ったら、他の子たちは、ちょうどその子が言ったのと同じようにその子の名前を言って返します。もし名前を言わない子がいたら、先生は、名前を言うのをみんなで手伝ってもいいかどうかを聞きます。それもいやなら、先生は、自分の気持ちをグループに伝えてくれてありがとうと言って、その子がこのグループにいてくれてとてもうれしいと言います。

ニュースボール

名前ボールと同じように、子どもたちは輪になって座り、ニュースボール（軟らかいものならどんなボールでもいい）を回します。でも、今度は、ボールが回ってきたら、何か自分に関するニュースをグループに伝えます。ニュースは何でもよく、何か自分が最近したこと、自分が好きなこと、自分に起きた出来事、好きなテレビ番組や映画、朝ごはんに何を食べたかなど！他の子は、自分の番が来るまで、静かに聞きま

す。何も言いたくない子は、「ニュースなし」と言うことができます。先生は、その子がニュースがないことをグループに教えてくれたことに感謝します。私は、「ニュースがないって、いいニュースだよ!」と言うことがよくあります。

振って振って

子どもたちは輪になって、パラシュートのハンドルを持って立ちます。先生は、子どもたちにパラシュートを揺らし始めるよう言い、揺らしている間、先生は、率先して「振って振って、振って振って、振って振って、スト～～～ップ!（ストップ指示には手の合図もつけます)」と言います。みなでいろいろな振り方や揺らし方を思いつくことで、独創性を楽しみましょう。振り方・ゆすり方のアイディアのある子に皆で耳を傾け、新しい振り方を、みんながやれるように、やって見せてちょうだいと頼みます。

下へ、上へ、もぐれ

パラシュートのはしを持って、輪になって立ちます。子どもたちは、先生が「下へ、上へ、下へ、上へ、下へ、上へ...」と唱うのに合わせて、できるだけ低くそして出来るだけ高く、パラシュートをゆっくり下ろしたり上げたりします。先生が「もぐれ！」と言ったら（いつも 3 回目の「上へ」のあとにきます)、子どもたちはいっせいにパラシュートを持ち上げ、その下にもぐります。時間があれば、どの子にもリーダーになって、「下へ、上へ、下へ、上へ、下へ、上へ、もぐれ！」の掛け声をかける機会を与えます。子どもたちがもぐったら、先生は思いつくまま想像をたくましくして、子どもたちを空想の旅（海の下のスキューバダイビング、洞窟探検、森めぐりなど）に連れて行きましょう。

1 から 5 まで

先生は、異なった 5 つの動作を考え、それぞれに番号をつけます。例えば、1 番は上下のジャンプを繰り返す、2 番は円の周りを走り回る、3 番は片足でケンケン、4 番は誰かとハイ・ファイブ（片手を高く上げて 5 本の指をひろげて、相手の手のひらと合わせてうつ)、5 番は牛のようにモォーと鳴くなどです。子どもたちはバラバラになって部屋の中に広がって、先生は番号を叫びます。子どもたちは、その番号に合う動作をします。違う番号を早く言っていけばいくほど、ゲームはおもしろくなります。子どもたちも、動作を考えたり、番号を言う機会をもらいます。もし動作の数が多すぎて覚えられないようなら、3 つでやってみてください。

メリーゴーランド

パラシュートを床に広げ、こどもを一人呼んで真ん中に座らせます。他の子ども全員と先生は、パラシュートの周りに立って、パラシュートの端をつかんで（ハンドルは壊れやすいのでつかみません）回り、真ん中の子にメリーゴーランドに乗っている

ような体験を与えます。回りながら、次の歌を歌います...

「パラシュートの上の〇〇ちゃん、
パラシュートの上の〇〇ちゃん、
まあるく回って、回って、回って、回って、回って、（揺すろう-揺すろう）
（「揺すろう-揺すろう」と言う時に、パラシュートを揺らす）
まあるく回って、回って、回って、回って、回って、（揺すろう-揺すろう）
まあるく回って、回って、回って、回って、回って、（揺すろう-揺すろう）
まあるく回って、回って、今度は反対に・・・
（反対に回りながら同じように歌うが、最後は）
そして、回って、回って、ハイ止まりまーす」

回る方向を変え、めまいがし始めるまで続けてから止めます。ナーンテ冗談です。どの子もメリーゴーランドに乗る機会がもらえるように、適当に一回の時間を調節しましょう。

小さなエンジン

パラシュート（電車）を床に広げ、その端に子ども（車掌）が胡坐をかいて座ります。その子が車掌席についたら、あとの子たちは街の向こうまで届ける必要があるフリースボール（おもちゃ、おやつ、または他の積荷）をその子に手渡します。積荷が積み込まれたら、他の子たちは、パラシュートの反対側のはしを持って（パラシュートを後ろ手に持って、顔は前を向きます）、「やれるよ、やれる。やれるよ、やれる」と唱えて、パラシュートを引っぱって、遊び場の反対側まで座っている子と積荷を載せて行きます。全員の子どもが車掌になる機会をもらうまで、この遊びを続けます。子どもたちに本当に力があるなら、1 回に二人以上の子どもが乗ってもいいでしょう（先生が車掌になる番が来ると、子どもたちは大喜びです）。

注意：電車が動き始めるとき、車掌が後ろに倒れるのを防ぐために、先生はその子の後ろに立ち（パラシュートの上ではなく）、安全に安定して進み始めるまで気をつけてあげなければなりません。車掌席に着く子は、背後のパラシュートをつかんで、腰の辺りまでそれを持ち上げて、体を安定させる支えにするといいでしょう。

チームで発射

一人ずつ順番にパラシュートの真ん中に寝転がるよう指示します。そのとき、仰向けになって両手が必ず頭と床の間に入るように、頭の後ろで組みます。他の子どもたちは、パラシュートを取り囲みます。この遊びには、少なくとも二人の先生が必要です。真ん中の子に、少し持ち上げられるのがいいか、中ぐらいがいいか、高く持ち上げられるのがいいか、聞きます。また、持ち上げられるとき、どんな名前で呼ばれるのがいいかも聞きます。パラシュートの周りの子どもたちには、パラシュートの端を両手でつかみ、先生はゆっくり、１、２、３まで数えます。３で、真ん中の子が持ち

上がるように、仲間でいっせいにパラシュートを後ろに引っ張ります（腕で持ち上げるより、後ろに下がる方がうまくいきます）。子どもたちは、引っ張りながら真ん中の子の名前を唱えます。それから全員で真ん中の子をゆっくり安全に下に下ろし、持ち上げては下ろすこのプロセスを３回繰り返します。子どもたち全員が、仲間に持ち上げられる機会をもらいます。安全のためには、パラシュートを表面が軟らかいところ（芝生や、マット）の上に置き、（丈夫な背中を持った）大人二人がパラシュートを持ち上げるために真ん中の子の左右両側に（前後の頭と足の側ではなく）つく必要があります。この遊びでは、大人が余分にいたほうがいいので、大歓迎です。

びっくりパラシュート

子どもたちは全員パラシュートの端をつかんで、周りに立ちます。先生は皆に目を閉じて、パラシュートをゆっくり揺らすように指示します。子どもたちが目を閉じている間に、先生が周りを回って一人の子の肩をポンと叩きます。肩を叩かれた子は、パラシュートの下にもぐって、横向きに寝ます。先生が「わあ、びっくり！」と叫ぶと、子どもたちはパラシュートを下に下ろし、周りを見回して、パラシュートの下にいる仲間が誰かを、当てます。

涼しいそよ風が吹いてくる

一人にひとつずつ当たるように、椅子が丸く並べてあります。先生はその輪の真ん中に立って、「涼しいそよ風が、～～～の子たちのところに吹いてきます。」と言って、何人かの子に共通しているようなことを、取り上げます。例えば、「涼しいそよ風が、アイスクリームが大好きな子たちのところに、吹いてきます」、「赤いシャツを着ている子のところに、」、「赤ちゃんの妹がいる子のところに、」などなど。それが当たっている子は、単に椅子から立ち上がり、輪の中で別の椅子を見つけなければなりません（共通点のあった友達が椅子から立ちあがるので、席を交換するのです）。もし立ち上がった子が一人だけだったら、友だちと席を交換することができないので、その子はお辞儀をして、元の席に戻ります。自分のことがをどれぐらい仲間に披露するか子どもが自身が決めることができるというのを忘れないように。全部の子どもたちが「涼しいそよ風が吹いてきても」、そのまま席に座っていることを選んでも、いいのです。

壊し屋ボール

紙コップとかダンボールを使って、子どもたちに建物を作るように指示します。建物ができたら、それが完全に壊れるまで、フリースの壊し屋ボールをぶつけてそれを倒すチャンスがあることも、前もって話しておきます。先生はロープで壊し屋ボールを投げる線を引きます。その線が建物から遠ければ遠いほど、（ボールで壊すのが）難しくなります。大きなグループでひとつの建物を作る方がいいか、小さなグループあるいは二人組でいくつかの建物を同じ場所に作る方がいいかを、先生と子どもたち

で決めましょう。建物ができ上がったら、子どもたちは、壊し屋ボールをいっせいにぶつけます。先生は、建物が倒れるまで、ロープの線の向こうに入って、子どもたちにボールを返してやります。もうひとつのやり方として、個人の努力を祝ってあげるために、一人ずつボールを投げさせることもできます。ただし、どの子も何がしかを倒せるように、必要なときは先生が壊れたものを立て直すようにしてください。

サイモンが言った「～しろ」

子どもたちは全員順番に「サイモン（オニ）」になりますが、「サイモンが言った」といわないで、自分の名前を使います。遊び方は最初の子どもが皆に「○○（自分の名前）が言った。手で頭を触りなさい（命令はなんでも良い）。」全員命令通り手で頭を触る。次々に子どもたちが「○○（自分の名前）が言った。～～しなさい」をやった後で、誰かの番で「（名前を言わずに）～～しなさい」とだけいうと、子どもたちは命令に従わないで、何もしないでいます。このとき間違って、命令に従ったら、本当はその子は遊びから抜けねばならないのですが、このゲームではただ単に、オニにハイ・ファイヴ（片手を高く上げて、オニと手のひらを打ち合わせる）を送るだけにします。

協力的椅子とりゲーム

これは椅子とりゲームですが、協力するところが味噌です。椅子は背を円の中心にむけて、輪に並べておきます。はじめは、どの子にも椅子がいきわたるようにします。子どもたちは、椅子の輪の外側を、音楽に合わせて踊りながら回ります。音楽が止まり、全員が椅子を見つけて座ります。1 回座るごとに、先生が椅子をひとつはずします。子どもたちは再び椅子の周りを踊り回りますが、音楽が止まり、椅子を見つける段階で、今度は、椅子の数が足りないので、みんなが座れるように、ひとつの椅子に二人座ったり、膝の上に座ったりして協力しあいます。全員が座ったら、またひとつ椅子をはずして、音楽がはじまり子どもたちはまた回り始めます。椅子が一つになるまで続けます。もしひざの上に座ったり、椅子に突進するのが危険な気がするなら、椅子の代わりにロープで作った輪を使ってもいいでしょう。この場合、音楽が止まったら、どの子も少なくとも片足を輪の内側に入れなければなりません。

大波・小波とジャッブーン

子どもたちはパラシュートの端をつかんで輪になって立ち、先生が「大波・小波、大波・小波、大波・小波...」と繰り返し唱えるのにあわせて、パラシュートを優しく振ります。先生が「ジャッブーン！」と言うと、一斉にパラシュートを持ち上げて、下にもぐります。先生は、言いたい時にいつでも「ジャッブーン！」と言うことができます。時間が許すなら、子どもたちが順番に「大波・小波、大波・小波、ジャッブーン！」と唱えます。いったん海（パラシュート）の下にもぐったら、先生は子どもたちを想像のスキューバダイビングにいざなって、いろいろな海の生き物を見に行き

ましょう！

　以上トラウマを受けた子どもたちを再び傷つけないように配慮しながら、子どもの弾力性を取り戻す遊びをご紹介しました。どうかご自分たちの経験を生かして、沢山の遊びを考えて実践してください。

この手引きで紹介した文献

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenburg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss,
M. P. & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction
to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14, 245-258.

Gordon, N. S., Kollack-Walker, S., Akil, H., Panksepp, J. (2002). Expression of c-fos gene
activation during rough and tumble play in juvenile rats. *Brain Research Bulletin,* 57, 651-
659.

Perry, Bruce D. & Szalavitz, Maia. (2006). *The Boy who was Raised as a Dog and Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook.* New York, NY: Perseus Book Group.

私たちが学ぶのに役に立った、ほかの文献

Antunes, H.K.M., Stella, S.G., Santos, R.F., Bueno, O.F.A., Mello, M.T. (2005). Depression,
anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. *Revista Brasileira de Psiquiatria,* 27, 266-271.

Appleyard, K., Egeland, B., van Dulmen, M. H. M. & Sroufe, L. A. (2005). When more is not
better: The role of cumulative risk on child behavior outcomes. *Journal of child psychology and psychiatry*, 46, 235-245.

Bolger, K., Patterson, C., Thompson, W., & Kupersmidt, J. (1995). Psychosocial Adjustment
among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship.

Child Development, 66, 1107-1129.
Bradley, R. & Corwyn, R. (2002). Socioeconomic Status and Child Development. *Annual*
Reviews in Psychology, 53, 371-399.
Buka, S., Stichick, T., Birdthistle, I., & Earls, F. (2001). Youth Exposure to Violence: Prevalence, Risks, and Consequences. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 298-
310.
Camras, L., Grow, J. & Ribordy, S. (1983). Recognition of Emotional Expression by Abused
Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 12, 325-238.
Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J. & Anda, R.F.
(2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. Journal of affective disorders, 82, 217-225.
Conger, R., McLoyd, V., Wallace, L., Sun, Y., & Brody, G. (2002). Economic Pressure in
African American Families: A Replication and Extension of the Family Stress Model. *Developmental Psychology*, 38, 179-193.
Duncan, G., Brooks-Gun, J., & Klebanov, P. (1994). Economic Deprivation and Early Childhood Development. *Child Development*, 65, 296-318.
! #&!
Edwards, V. J., Holden, G. W., Felitti, V. J. & Anda, R. F. (2003). Relationship between
multiple forms of childhood maltreatment and adult mental health in community respondents: Results from the adverse childhood experiences study. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1453-1460.
Erikson, E. (1950). *Childhood and society.* New York: Norton and Company.
Espinosa, L. (2002). Relationships and play: links to language and literacy. *Early Childhood*
Today, 17.
Fantuzzo, J., Boruch, R., Beriama, A., Atkins, M., & Marcus, S. (1997). Domestic Violence
and Children: Prevalence and Risk in Five Major U.S. Cities. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 116-122.
Farver, J., Natera, L, & Frosch, D. (1999). Effects of Community Violence on Inner-City
Preschoolers and their Families. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 143-158.

Farver, J., Xu, Y., Eppe, S., Fernandez, A., & Schwartz, D. (2005). Community Violence,
Family Conflict, and Preschoolers' Socioemotional Functioning. *Developmental Psychology*, 41, 160-170.
Frost, J. (1998). Neuroscience, play, and brain development. Paper presented at: IPA/USA
Triennial National Conference; June 18-21, 1998, Longmont, CO. Available at: http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage_01 /0000000b/80/11/56/d6.pdf
Ginsburg, K & Committee on Communications and Committee on Psychosocial Aspects of
Child and Family Health (2006). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Clinical Report: Guidance for*
the Clinician in Rendering Pediatric Care, American Academy of Pediatrics.
Hartup, W. (1992). Having Friends, Making Friends, and Keeping Friends: Relationships as
Educational Contexts. Urbana, IL: ERIC Clearninghouse on Elementary and Early Childhood Education.
Hoglund, W. & Leadbeater, B. (2004). The Effects of Family, School, and Classroom Ecologies on Changes in Children's Social Competence and Emotional and Behavioral
Problems in First Grade. *Developmental Psychology*, 40, 533-544.
Howes, C. & Matheson, C. C. (1992). Sequences in the development of competent play with
peers: Social and social pretend play. *Developmental Psychology*, 28, 961-974.
Kaufman & Cicchetti (1989). Effects of Maltreatment on School-Age Children's Socioemotional Development: Assessments in a Day-Camp Setting. *Developmental Psychology*, 25, 516-524.
Kitzmann, K., Gaylord, N., Holt., A., & Kenny, E. (2003). Child Witnesses to Domestic Violence: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 339-3532.