

Q：2歳と5歳のいとこといっしょに外で遊ぶ計画を立てています。安全に遊べるように環境を整えながら、外あそびの楽しさを実感してもらえる時間にしたいと考えています。そこで、いとこたちに外あそびの楽しさを知ってもらうために、私ができる工夫やコツ等、アドバイスをいただければ、とても嬉しいです。

A：素晴らしい計画ですね。2歳と5歳という発達段階の異なるいとこ同士がいっしょに外で遊ぶことは、社会性や身体の発達にとっても良い機会です。

1. まずは「安全確保」が第一

年齢差がある場合、あそびの難易度やスピード感が異なります。

- ・地面の確認：凸凹や石・枝のない 芝生や土の広場が理想的です。
- ・すべりやすい場所、水たまり、虫の多い草むらは避けましょう。
- ・遊び場のゾーン分け：2歳向けの安全ゾーン（歩く・走る・しゃがむ程度のあそび）、5歳向けのチャレンジゾーン（登る・跳ぶ・追いかけて）、例えば、2歳児が砂あそびをしている横で、5歳児がフラフープや鬼ごっこをする等。

2. 見守りの視線を共有：2人の動線を見渡せるような場所に、あなたが位置取りすると安心です。常に目と声が届く距離を意識しましょうね。

3. 外あそびを楽しくする工夫やコツ

- ・5歳児には、「小さい子を助ける役」をお願いしてみる。→「2歳の子が迷子にならないようにいっしょにいてくれる?」「いっしょに砂場のお城を作ってくれる?」等。
- ・5歳児のいところに、お兄さん（お姉さん）意識が育ち、優しさと責任感が芽生えます。

4. 「自然とのふれあい」をしかけにする

- ・「石を探そう!」「葉っぱの形を集めよう!」等、見つけるあそびは、年齢を超えて楽しめます。
- ・落ち葉や木の実を使った即席アートもおすすめです。

5. いっしょにできる“おそろいあそび”

- ・2歳と5歳が同時に参加できる簡単なあそびを用意すると、一体感が生まれます。たとえば、シャボン玉あそび、かけっこ（ハンディ付き）、おにごっこ（2歳は“タッチマン”役にしてもOKです。水あそび（バケツとカップがあれば十分）

6. 準備しておきたいもの

帽子、水筒（こまめな水分補給）、着替え・タオル（泥や水で汚れたとき用）、絆創膏などの簡単なケアセット

7. 言葉かけが“あそび”になる

「この葉っぱ、何に似てる?」、「おばけが出てくる道、行ってみようか?」「○○くん（ちゃん）の力が必要なんだ!」等のごっこ的な言葉かけ、あそびのスイッチが入ります。

8. 「楽しかったね」で終わるように工夫する

あそびの終わりに「今日はどんなことが楽しかった?」と振り返ることで、次回のモチベーションになります。帰り道に拾った葉っぱや小石をお土産にして、「思い出」として持ち帰るのもおすすめです。

ご自身が子どもたちといっしょに笑って楽しむことが、何よりの安全と学びにつながります。素敵な外あそびの時間になるように、応援しています。（前橋 明）