

令和7年度 食育支援に関する研修会 日程

日時：令和8年2月8日（日）13：30～15：30

場所：岐阜県歯科医師会館 4F 第1会議室

「岐阜市加納城南通り1-18

TEL／058-274-6116」

(WEB) ZOOMウェビナー



司会：岐阜県歯科医師会母子・学校歯科保健委員会委員長 近藤 裕之

13：30

開 会
挨 拶

岐阜県歯科医師会理事 荒井 孝仁

13：40

13：40

講 演 「子どもの“食べる力”は日々の遊びと生活から
～自然に育ちにくい今だからこそできること～」

岐阜県歯科医師会

母子・学校歯科保健委員会委員 武内 秀威

15：20

15：30 閉 会

**令和7年度
食育支援に関する研修会**

講 演 抄 錄

日時／令和8年2月8日（日）13：30～
場所／岐阜県歯科医師会館 4F 第1会議室
WEB（ZOOMウェビナー）

公益社団法人岐阜県歯科医師会

子どもの“食べる力”は日々の遊びと生活から
～自然に育ちにくい今だからこそできること～

武内 秀威 先生
[岐阜県歯科医師会母子・学校歯科保健委員会 委員]

令和7年度歯科疾患予防・口腔機能維持向上事業
食育支援に関する研修会

子どもの“食べる力”は 日々の遊びと生活から

自然に育ちにくい今だからこそできること

岐阜県歯科医師会 母子学校歯科保健委員会
委員 武内 秀威

本日お話しすること

- I. 現代の子どもを取り巻く環境
- II. 口には“噛む”以外にもたくさんの機能がある
- III. 遊びが口の発達をつくる

現代の子どもを取り巻く環境

子どもの“食べる力”は日々の遊びと生活から

【I. 現代の子どもを取り巻く環境】で扱う 7つの項目

- ① 清潔・安全志向の高まり（抗菌・除菌・誤飲リスク回避など）
- ② 遊び場の減少（公園・空き地・裏山などがなくなった）
- ③ 声を出せる環境の減少（騒音問題）
- ④ 気候の変化（暑さで外遊びが困難）
- ⑤ 食事の“軟食化”
- ⑥ 手づかみ食べ経験の減少
- ⑦ 口を使う遊びの減少

I. 現代の子どもを取り巻く環境

①清潔・安全志向の高まり



I. 現代の子どもを取り巻く環境

①清潔・安全志向の高まり



I. 現代の子どもを取り巻く環境

① 清潔・安全志向の高まり



I. 現代の子どもを取り巻く環境

① 清潔・安全志向の高まり



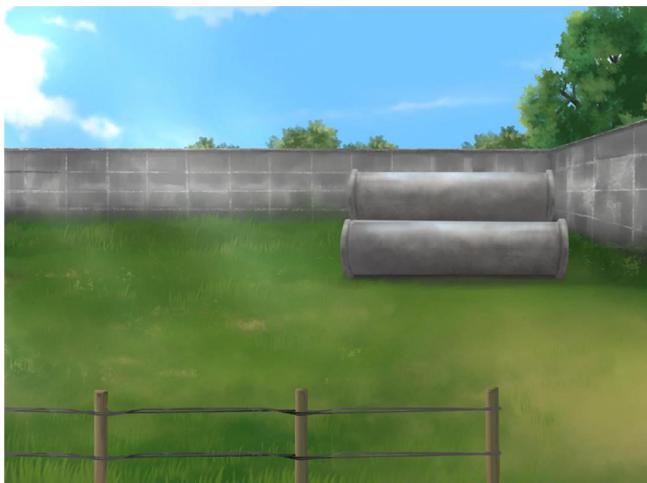
I. 現代の子どもを取り巻く環境

①清潔・安全志向の高まり



I. 現代の子どもを取り巻く環境

②遊び場の減少



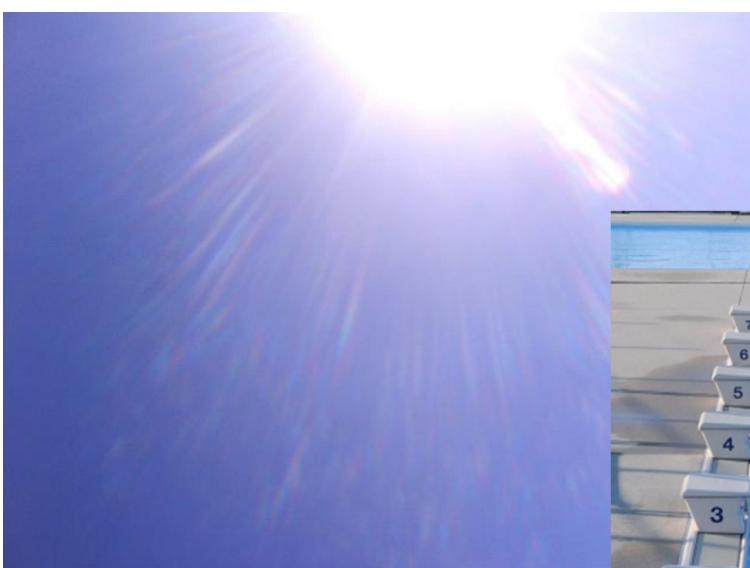
I. 現代の子どもを取り巻く環境

③ 声を出せる環境の減少



I. 現代の子どもを取り巻く環境

④ 気候の変化



I. 現代の子どもを取り巻く環境

⑤ 食事の“軟食化”

食卓のメニューが“やわらかいもの中心”になってきている

中食・冷凍食品・レトルトの普及

カレー・ハンバーグ・パスタなど洋食の一般化

保育でも家庭でも「食べやすいもの」が選ばれやすい

外食や市販品が増え、食の選択肢が“やわらかい方向”に偏りやすくなっている

外食で子ども用メニューはやわらかいものが多い

時間がないときに選ばれやすい食品はほぼやわらかい

“汚れにくい・こぼれにくい”食事が好まれる時代背景

忙しさ

後片付け

清潔意識の高まり

I. 現代の子どもを取り巻く環境

⑤ 食事の“軟食化”



食レポでよく表現されるフレーズ

- やわらかくて美味しい
- 口に入れた瞬間にとける
- 歯がいらないくらいやわらかい
- ほとんど噛まなくていい
- くちどけがいい
- もつちりしている



⑥ 手づかみ食べ経験の減少

手づかみ食べが減りやすくなっている背景

- ・汚れや片付けが大変
- ・清潔志向が高まりやすい
- ・忙しくて“こぼれにくい”メニューを選びやすい
- ・市販の離乳食は手づかみになりにくい
- ・スプーンが便利で早く習得させたくなる



⑦ 口を使う遊びの減少

風船ふくらまし
紙風船（ポンポン）
ピロピロ笛（吹き戻し）
ラッパ・おもちゃの笛
しゃぼん玉
“吹き矢”おもちゃ
紐つきの紙の笛
“草笛”（葉っぱを唇にあてて音を出す）
声あてっこ、奇声あげゲーム
早口言葉
動物の声まね
口笛
指笛



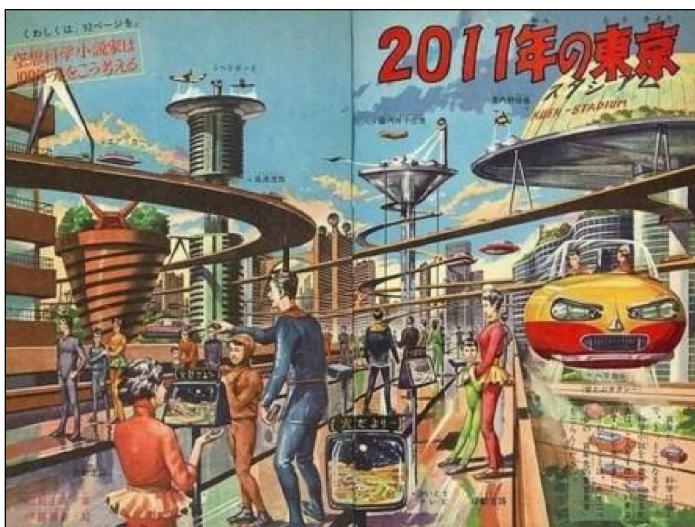
I. 現代の子どもを取り巻く環境

⑦ 口を使う遊びの減少



I. 現代の子どもを取り巻く環境

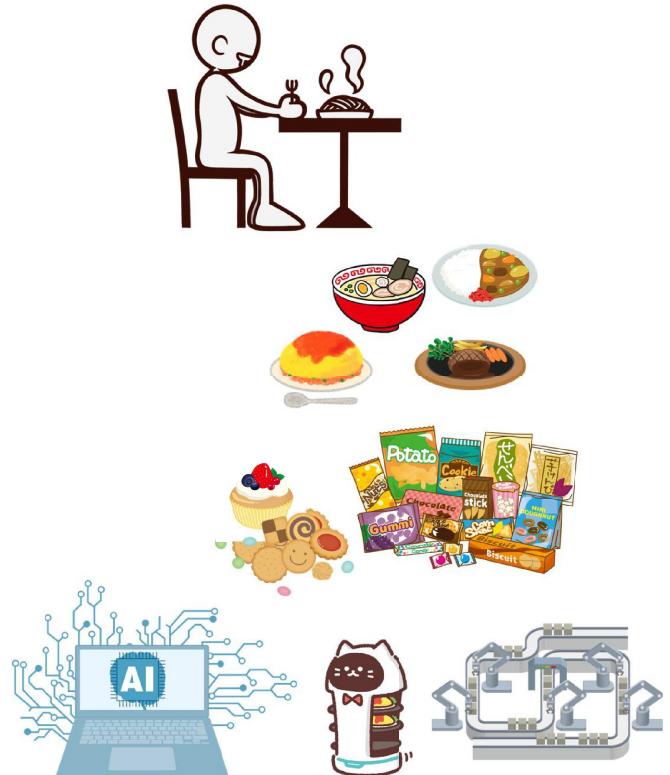
まとめ



- 「無線電話」…携帯電話も登場
- 「遠距離の写真を撮る」…テレビの実現
- 「野獣が滅びる」…絶滅危惧種の増加
- 「7日で世界一周」…2日で世界一周
- 「空中から攻撃」…宇宙からの攻撃も可能
- 「冷暖房空調」…実現
- 「温室栽培」…遺伝子操作栽培まで登場
- 「40km離れても恋を語れる」…何万km離れても会話可能
- 「写真電話」…兄弟テレビ電話も登場
- 「写真電話で買い物」…インターネットで世界中の物が買える
- 「電気の燃料」…実現
- 「高速鉄道」…新幹線の登場・リニア鉄道の建設
- 「空中と地下の市街鉄道」…モノレール、地下鉄の発達
- 「海を渡る鉄道」…海峡トンネルの実現
- 「人の身長が180cm」…若者たちが達成
- 「苦痛のない手術」…麻酔、臓器移植も登場
- 「馬に替わって自動車」…2人に1台の自動車普及
- 「教育の普及」…高校進学率97%、大学進学率50%
- 「電気の輸送」…実現

I. 現代の子どもを取り巻く環境

まとめ



I. 現代の子どもを取り巻く環境

まとめ

【幼児を取り巻く環境の変化】

- ・清潔志向の高まり
(手づかみが“汚い”と思われる)
- ・後片付けの負担が大きい
(散らかる食事を避ける)
- ・手づかみ食べの減少
(スプーンのみで進行するケース)
- ・“柔らかい食”的普及
(すぐ飲み込める → 口を閉じる時間が短い)
- ・口を使う遊びの制限
(誤飲リスクへの心配)

【育ちにくくなっている口の力】

- ・口唇の力(閉じる力)
- ・舌の動き(舌圧・舌位)
- ・噛む力(咀嚼力)
- ・食べ物が口に滞在する時間の短縮
- ・口周りの筋肉の発達

II.

口には“噛む以外”にも多くの機能がある

II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

【II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある】で扱う 3 つの項目

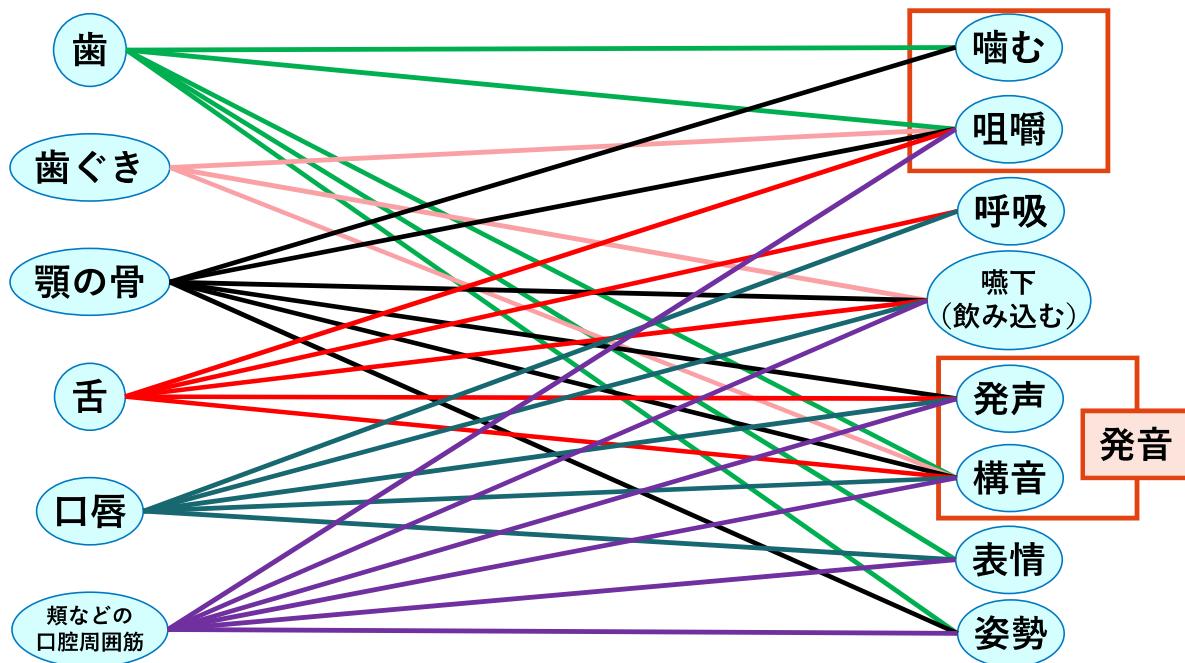
① 口腔機能の種類と役割

② 日常生活における口腔機能の獲得過程

③ 時代背景による口腔機能発達の変化

II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

① 口腔機能の種類と役割



ポイント

各器官は単一の機能のみを担うものではありません
複数の機能に関与しながら、相互に連動して働きます

ひとつの機能を育てようとする
結果として複数の器官が同時に使われます。
だから「遊び」は、口の発達にとって非常に効率的な経験になります。

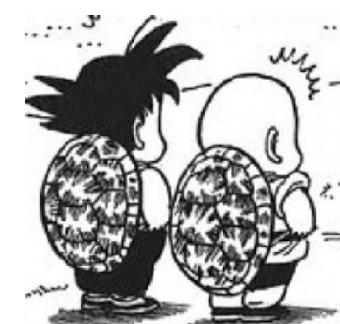
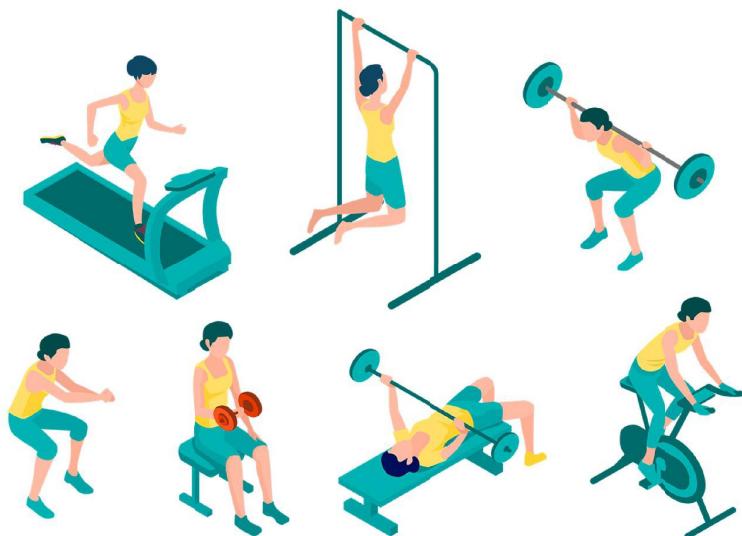
II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程

- 食事
- 遊び
- 会話

II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

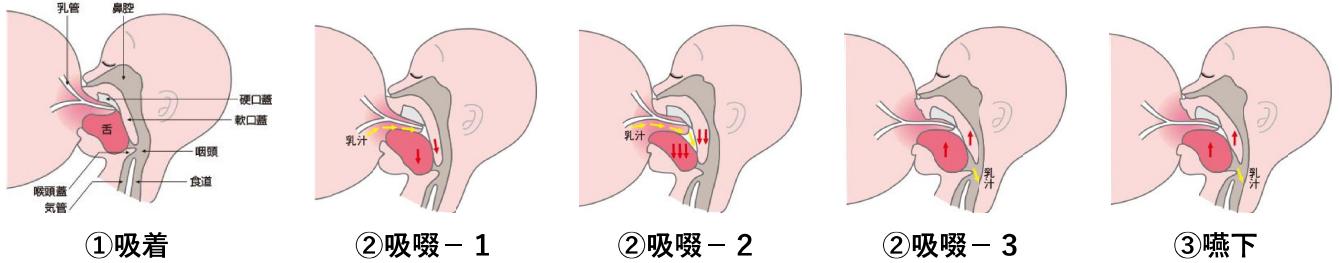
② 日常生活における口腔機能の獲得過程



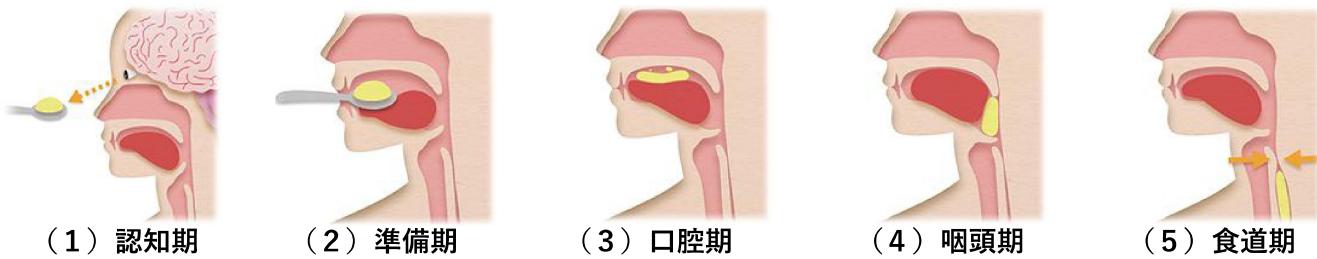
II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程

哺乳の動き（原始反射）



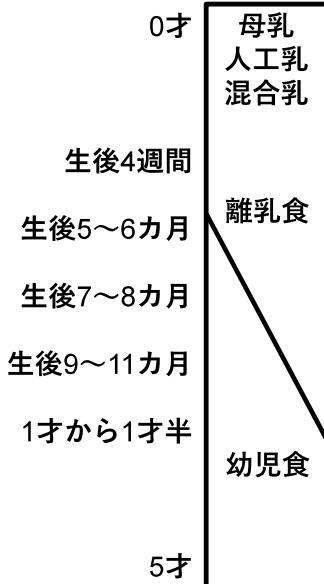
咀嚼 · 摄食 · 噫下



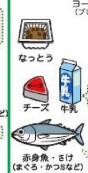
Ⅱ. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程

授乳から食事への移行



(前期)	ゴックン期
(中期)	モグモグ期
(後期)	カミカミ期
(完了期)	パクパク期

	製麺・いも類・油脂類 エネルギーになる	豆類・肉・魚・卵・乳製品 からだをつくる	野菜・くだもの からだの弱をとぐれる	使用できる 調味料
初期 (5~6ヵ月頃)	 <p>糖質は10倍の エネルギーから 得られる。豆類は 豆を多くして、 豆を多くする。</p>	 <p>白身魚 (かれい・たなは)</p> <p>豆腐</p> <p>しらす</p> <p>卵黄 (あかん)</p> <p>卵黄にじ (あかん)</p> <p>ヨーグルト (フレッシュ)</p> <p>ななつう</p> <p>豚肉</p>	 <p>野菜は消化吸収 が速く、かぼちゃなどから 吸収が速い。</p> <p>緑色野菜</p>	だし
中期 (7~8ヵ月頃)	 <p>うどん</p> <p>そうめん</p> <p>油</p> <p>バター</p> <p>調味料 (ごま油・タマネギなど)</p> <p>調味料に少しあげ てからくぐり</p>	 <p>魚 (さば・うなぎなど)</p> <p>チーズ</p> <p>牛乳</p> <p>卵</p>	 <p>トマト・カツラギ 皮や骨を除く。</p> <p>くだもの</p> <p>鶏ささみ</p>	しょうゆ さとう みそ 塩
後期 (9~11ヵ月頃)	 <p>パスタ</p> <p>油</p> <p>バター</p> <p>調味料 (ごま油・タマネギなど)</p> <p>調味料に少しあげ てからくぐり</p>	 <p>魚 (さば・うなぎなど)</p> <p>肉 (豚肉・牛肉)</p> <p>卵</p>	 <p>全般</p> <p>野菜やさり葉とし ての生ものだけ選ぶ。</p> <p>ひじき</p> <p>もやし</p> <p>海藻がいたための野菜は わらわからく煮て細く切る。</p>	ケチャップ マヨネーズ
完了期 (12~16ヵ月頃)	 <p>野菜があるのでもうからく 茹でて細く切る。</p>	 <p>魚 (さば・うなぎなど)</p> <p>肉 (豚肉・牛肉)</p> <p>卵</p>	 <p>レバー (豚・牛・牛など)</p> <p>そのまま啟む力は 1歳から。</p> <p>きのこ類</p> <p>体力があるので細かく刻む。</p>	カレー粉 酢 ソース

Ⅱ. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

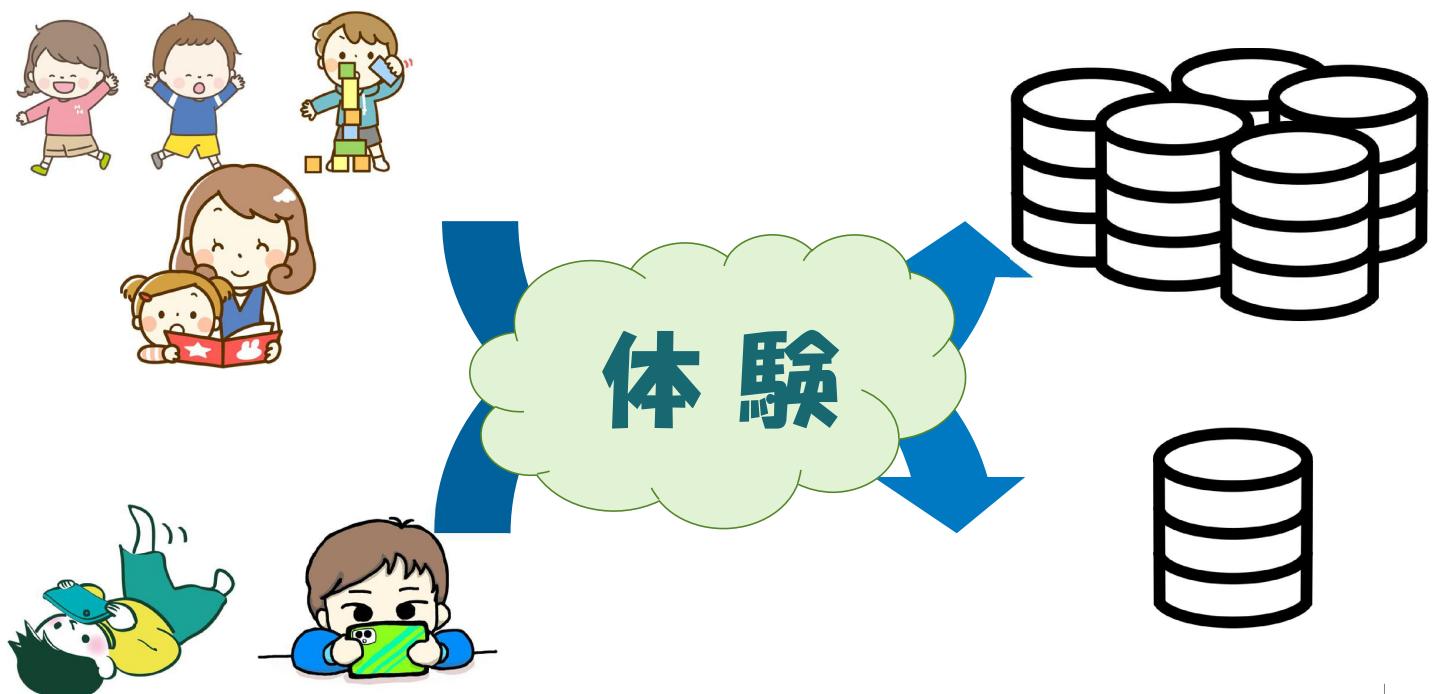
② 日常生活における口腔機能の獲得過程

遊び = 子どもが「楽しい」と感じながら、
自分の体を使って行う経験

- 風船・歌だけでなく
👉 食事・うがいなどの日常行動も含めて考える
- ポイントは
👉 「やらされる」か「やってみたい」か
- 楽しい経験の中で
👉 口・体・ことばの機能が自然につながっていく

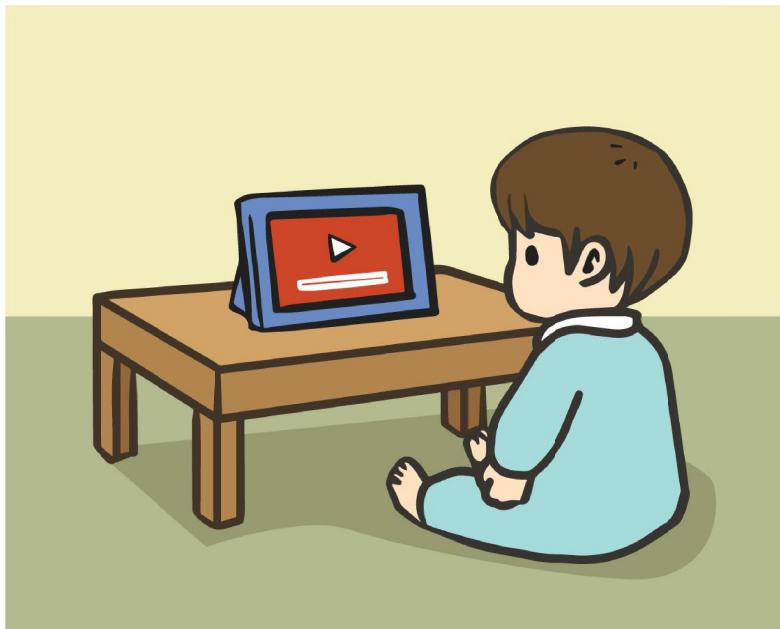
Ⅱ. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程



Ⅱ. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程



Ⅱ. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程

乳幼児期のメディア視聴と発達の関連（研究例）

- 国立成育医療研究センター+千葉大学
→ 年齢別の視聴時間と発達スコアの関連を報告
- 海外研究 (JAMA Pediatrics)
→ スクリーン時間が長いほど発達パフォーマンス低下と関連
- 国内大規模調査でも
→ 視聴時間増加と発達指標低下の傾向あり

II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程

なぜ、まだ話せない赤ちゃんにも“会話”が必要なのか？

- 赤ちゃんは最初、言葉を話せない・理解できない
👉 ですが、「会話のやり取り」はすでに始まっています
- 大人が話しかけ
👉 赤ちゃんが声や表情で反応
👉 その反応に大人が応じる
👉 “やり取りは通じる”という経験になる
- 周りの人の口元・表情・声のリズムをまねる
👉 言葉の土台（コミュニケーション能力）が育っていく

II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

② 日常生活における口腔機能の獲得過程

McGurk（マガーク）効果：

人は“耳だけ”で言葉を聞いているわけではありません。同じ音でも口の動きを違えて見せると“別の音が聞こえてしまう”現象のことをMcGurk（マガーク）効果といいます。

つまり

👉 人は「耳」だけでなく「目」でも言葉を理解しています。

乳幼児は特に

表情・口の形・リズム

を手がかりに言葉を学んでいきます。



II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

②日常生活における口腔機能の獲得過程

コロナ禍で注目された「マスクとことばの発達」

- 音の聞き分けが難しくなる
- ことばの理解に時間がかかる
- 感情の理解が難しくなる



海外・国内で複数の研究が報告

- ・ 乳幼児の発達において、口元が見えないことで言語理解や社会的理解に影響が出る可能性を指摘
国立成育医療研究センター (2022-2023)
- ・ マスクにより口形・顔の視覚情報が遮られることで子どもの音声理解が低下することを報告
Frontiers in Psychology (2021)
- ・ マスク着用により、幼児の音の聞き分け・発話理解・感情理解が難しくなる傾向を確認
Developmental Science (2022)

II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

③時代背景による口腔機能発達の変化

過去（自然に含まれた経験）

①食事

家庭での調理が中心で噛まないと食べられない献立が多い。食事には時間がかかっていた。

②遊び

外遊びや身体を使う遊びが中心。口や体を使う遊びが多くた。遊び道具は単純で工夫が必要。

③会話

顔を合わせた会話が基本で家族や地域の人との関わりが多い。食卓や遊びの中でのやり取りが多い。

現在（環境の変化）

①食事

中食・外食・冷凍食品の普及して、軟らかく、食べやすい食品が増加した。短時間で食事を終える生活。

②遊び

室内遊び・画面を使う遊びが増加して、体を使わなくても成立する遊びが多い。刺激が強く、受け身でも楽しめる環境になった。

③会話

マスク・画面越しのコミュニケーション。大人も忙しく、会話の量が減りやすい。一人で過ごせる環境が整っている

II. 口には“噛む以外”にも多くの機能がある

③時代背景による口腔機能発達の変化



子どもは、
自分ひとりで階段を登れるでしょうか。

私たちにできるのは、
引き上げることではなく、
そっと隣で支えることです。

遊びが“お口の発達”をつくる

III. 遊びが“お口の発達”をつくる

【III. 遊びが“お口の発達”をつくる】で扱う 4つの項目

- 1 口を閉じる力（口唇閉鎖）を育てる遊び**
- 2 息のコントロール・体幹との連動**
- 3 食べる力につながる遊び（手づかみ・感覚）**
- 4 会話・社会性にもつながる遊び**

III. 遊びが“お口の発達”をつくる

① 口を閉じる力（口唇閉鎖）を育てる遊び

■ くわえる・はさむ遊び（保持する力）

紙や紐の先の軽い物を“くわえて運ぶ”

風船の口を唇で軽くはさむ

紙テープ・リボンを唇でつまんで「持つ」遊び

洗濯ばさみ等をアレンジした“くちばし遊び”（安全配慮前提）

■ 「吹く」けど、閉鎖を伴う遊び（漏れないように閉じる）

風船ふくらまし

シャボン玉

吹き戻し

風車

ロウソクの火を吹き消す

食べ物をフーフー冷ます

■ 息をためる・保つ（閉じたまま圧をキープ）

ほっぺた膨らまし（ためる→我慢→出す）

口を閉じたまま空気を左右・上下に動かす

ブクブクうがい（実際／エアーでも可）

■ 口周囲筋を伴うもの

口を「ギュッ」と閉じる表情遊び

にらめっこ・変顔（閉じる↔開くの反復）

① 風船をふくらませる

● 特徴

最もイメージしやすく、効果が伝わりやすい代表例

● どんな力が育つ？

- ・息が漏れないように → 口をしっかり閉じる力
- ・圧をかける → 唇の持久力
- ・頬・体幹との連動
- ・「成功した」という達成感も得やすい



● 保育現場での利点

- ・イメージしやすい
- ・笑顔が生まれる
- ・視覚的に「できた！」が伝わる



② シャボン玉／吹き戻し

● 特徴

風船より負荷は弱いが“コントロール”が入る遊び

● どんな力が育つ？

- ・口をすぼめる → 唇の形づくり
- ・息を細く長く → 口を閉じながら維持する力
- ・気流コントロール
- ・視覚フィードバック（泡が出る／戻る）



● 保育現場での利点

- ・安全
- ・導入しやすい
- ・年齢の幅が広い
- ・“楽しい”が先に立つ



③ ブクブクうがい (+ エアーうがい)

● 特徴

「閉じたまま維持する」という点で非常に優秀

● どんな力が育つ？

- ・ 水が漏れないように → 強い口唇閉鎖
- ・ 頬を膨らませる → 頬筋の強化
- ・ 空気を動かす → 協調運動
- ・ 鼻呼吸の促進にもつながる



● 保育現場での利点

- ・ 生活動作そのもの
- ・ “遊び+衛生”として扱える
- ・ 家庭へのメッセージにもつなげやすい

エアーうがい

- 1 口の中に空気をいっぱいいいて頬を膨らませる
- 2 口をしっかりと閉じて空気を右・左・上・下に動かす

III. 遊びが“お口の発達”をつくる

② 息のコントロール・体幹との連動

● 吹く系（呼気コントロール中心）

- ・ シャボン玉（小さく・大きく／連續で吹く）
- ・ 吹き戻し
- ・ 風車回し
- ・ ピンポン球転がし（ストローでフー）
- ・ ストローで紙を吸って運ぶ → 途中で“吹く”に切り替える遊び
- ・ ロウソクの火を吹き消す（距離を変える・長く吹く）
- ・ スープやご飯を「フーフー冷ます」経験

● 感覚的な息のコントロール

- ・ 手に息を当てて温度を感じる（強く・弱く）
- ・ 羽や紙を落とさないようにフーっと吹く
- ・ 机の上の綿を「スタートからゴールまで運ぶ」競争

● 体幹と呼吸が一緒に働く遊び

- ・ 風船を膨らませる（体幹固定+強い呼気）
- ・ 笛・リコーダー・カズー（息の強さ+姿勢）
- ・ 大きな声で歌う／声遊び（腹圧・息の持続）
- ・ 走った後に大きく息を整える“呼吸遊び”
- ・ しゃがむ→立つ→声を出すなど、姿勢変化+呼吸を伴う遊び

① 歌

● 特徴

「楽しい」「みんなで歌いたい」という気持ちの中で、自然に呼吸と声と口の動きをたくさん使える

● どんな力が育つ？

- ・ 息を続けて出す → 呼気持続
- ・ 声をコントロール → 発声機能の安定
- ・ 口を大きく開ける・閉じる → 口輪筋・舌・顎の協調
- ・ 表情が動く → 顔面筋の活性化
- ・ 友だちと合わせる → 社会性・コミュニケーションの育成



● 保育現場での利点

- ・ すでに日常で行われている
- ・ 特別な準備がいらない
- ・ 集団で取り入れやすい

② 早口言葉

● 特徴

“楽しいチャレンジ遊び”的形を取りながら、実はかなり高度に口をコントロールしている

● どんな力が育つ？

- ・ 舌・唇・顎を素早く正確に動かす → 構音の精度
- ・ 息を切らさず話す → 呼吸と発話の協調
- ・ 聞いてまねる → 言語処理とフィードバック
- ・ 失敗して笑う → 前向きな経験としての学習



● 保育現場での利点

- ・ 道具不要
- ・ 短時間で効果的
- ・ 「訓練」感がなく盛り上がる

③ 風車（ストローで吹く遊び含む）

● 特徴

“吹くと目の前のものが動く”という楽しさの中で、息の量・速さ・方向を自分で調整する経験が積み重なる

● どんな力が育つ？

- ・息を出す力を調整する → 呼吸コントロール
- ・強く／弱く吹き分ける → 微調整能力
- ・吹くために姿勢を保つ → 体幹との運動
- ・視覚と動作がリンク → 感覚統合

● 保育現場での利点

- ・危険性が低く導入しやすい
- ・「できた！」という成功体験が得られやすい
- ・年齢に応じた難易度調整もしやすい



III. 遊びが“お口の発達”をつくる

③ 食べる力につながる遊び（手づかみ・感覚）

◆ 手と口の協調を育てるあそび

手づかみ食べ

かじり取り（前歯で少しづつ食べる経験）

食材を手で触る（温度・硬さ・重さを感じる）

噛み応えのある食材に触れる・扱う

◆ 感覚を育てるあそび（触覚・口腔内感覚）

砂・泥・粘土あそび

水遊び／泡・泡立てあそび

感触あそび（スポンジ／スライム／ビーズなど）

食べ物の“硬さの違い”を経験するあそび（例：やわらか→少し噛む→しっかり噛むへ段階的に）

冷温覚の体験（例：氷・常温・ぬるま湯の違いを手や口で感じる）

温度や質感の“変化”を感じるあそび（例：氷が溶ける／寒天が崩れる／ゼリーが揺れるなど）

◆ 口と体の動きの協調につながる遊び

前歯でちぎる→奥歯で噛む→飲み込むという流れを経験する遊び的食体験

食べ物を運ぶ・配膳を手伝う（姿勢・体幹・手と口の運動）

食材を切る・ちぎる・丸めるなど「調理に触れる遊び」

◆ 嘸下（のみこみ）の準備を育てる遊び

ストローで水を吸うあそび（嘸下準備・口唇閉鎖・呼吸切替）

スープをすする／汁物をすする経験→口唇閉鎖+陰圧+呼吸調整

ヨーグルト・ゼリーなどを“吸い寄せる”食べ方→嘸下リズムの練習

ストローの太さを変える（細→太）→負荷調整という“発達支援の視点”

① 手づかみ食べ

● 特徴

自分の手で“選んで・つかんで・口に運ぶ”一連の動きを経験できる、発達に直結する“食べる前の学習”

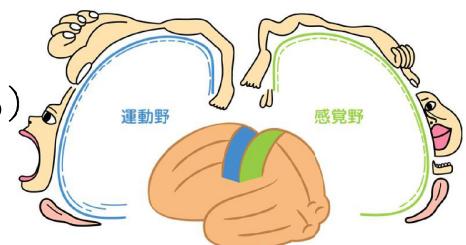
● どんな力が育つ？

- ・ 目・手・口の協調運動
- ・ 食べ物の大きさ・重さ・固さ・温度を感じ取る感覚統合
- ・ かじり取り行動の誘発（前歯の使い方の学習）
- ・ 咀嚼→嚥下への自然な移行
- ・ 「自分で食べる」という主体性・意欲



● 保育現場での利点

- ・ 特別な道具が不要（いつもの食事が学習の場になる）
- ・ その子の“今の発達段階”が分かりやすい
- ・ 家庭への説明（啓発）の題材として使いやすい



② 食べ物の“硬さの違い”を経験するあそび

● 特徴

“どれくらい噛めばいいか”を体で覚えるための、咀嚼学習に直結する体験

● どんな力が育つ？

- ・ 噙む強さ・回数の調整（咀嚼コントロール）
- ・ 舌の動き（食塊形成）の発達
- ・ 口の中で食べ物を扱う力（口腔内操作能力）
- ・ “丸のみ”的抑制
- ・ 食感の経験 → 食の幅が広がる



● 保育現場での利点

- ・ “特別な訓練”ではなく、日常の食事に取り入れられる
- ・ 「柔らかい=安心」だけで終わらない視点を保護者に伝えやすい
- ・ 食育との親和性が非常に高い

③ ストローで水を吸う遊び

● 特徴

“吸う”ことで口を陰圧に保ち、呼吸・口唇・舌の協調を育てることで嚥下の基礎づくりになる

● どんな力が育つ？

- ・ 口唇閉鎖（口をしっかりと閉じる力）
- ・ “吸う”ための陰圧形成
- ・ 舌の位置と動きのコントロール
- ・ 呼吸と飲み込みの切り替え
- ・ 口の中を感じ取る感覚（口腔感覚）



● 保育現場での利点

- ・ 安全で導入しやすい（ストローと水ができる）
- ・ 年齢に応じて難易度調整が可能（細いストロー／太いストロー）
- ・ 日常生活に自然に組み込める

III. 遊びが“お口の発達”をつくる

④ 会話・社会性にもつながる遊び

◆ 声・言葉・表現を使う遊び

- ・ 歌（合唱／わらべ歌／手遊び歌）
- ・ 早口言葉／ことば遊び
- ・ ごっこ遊び（お店屋さん／お医者さんなど）
- ・ 読み聞かせ → セリフのまね／やり取り

◆ 対話・やり取りを生む協同遊び

- ・ 集団遊び（輪になってする遊び・リズム遊び）
- ・ 順番遊び（ボール回し／バトン渡しなど）
- ・ 相談・役割分担が必要なごっこ遊びや制作
- ・ 簡単な“お願い・やり取り”が生まれる遊び
(「貸して」「どうぞ」「ありがとう」に自然につながる)

◆ 表情・口元・ジェスチャーを使う遊び

- ・ にらめっこ
- ・ まねっこ遊び（顔まね／動きまね）
- ・ 変顔遊び
- ・ 鏡を使った「自分の表情を見る」遊び

◆ 生活と結びつくコミュニケーション経験

- ・ 食事中のやり取り（会話・表情・視線の共有）
- ・ 身支度や片付けと一緒にする中での声かけ
- ・ 少人数での“顔が見える距離”での遊びや活動

① ごっこ遊び（役割・模倣・対話）

● 特徴

「人と関わる楽しさ」を土台にして、言葉・表情・動きを“まねすることで学ぶ

● どんな力が育つ？

- ・ 口の役割を理解しながら使う → 話す理由（相手に伝える）を学ぶ
- ・ 口腔周囲筋／舌の協調運動 → 実際に声を出す・言葉をまねる経験の増加
- ・ 表情筋（顔全体） → 喜ぶ顔・怒る顔・困る顔を「作る」経験
- ・ 脳（前頭前野）・社会性の発達 → 役割理解・想像力・感情理解
- ・ 視覚×聴覚の統合 → 相手の表情を見て、声を聞き、動きを合わせる

● 保育現場での利点

- ・ 特別な道具がなくても始められる
- ・ 集団でも個別でも展開しやすい
- ・ 口を使う理由が“自然に”生まれる
- ・ 言葉が出にくい子も「まね」から入りやすい
- ・ 社会性（順番・ルール・役割交代）も一緒に育つ



② 表情が見える遊び（顔・口元を意識する関わり）

● 特徴

顔を向け合い、表情や口の動きを意識する遊びは、「言葉は耳だけでなく“目でも学ぶ”」という人間の特性を最大限に使う

● どんな力が育つ？

- ・ 口唇・舌・顎の動きの模倣 → 正しい構音の学習を助ける
- ・ 表情筋（口角・頬・目の周囲） → 感情表現の幅が広がる（Anderson & Pempek, 2005 など）
- ・ 視覚情報処理（脳） → 口の形を見て音を推測する力（乳幼児は、画面から学ぶのがとても苦手）
- ・ 社会的コミュニケーション能力 → 相手の気持ちを読み込む大人と対面での学習の方が理解しやすい。
- ・ 呼吸と発声の運動 → 声の大きさ・抑揚・間の掌握（画面より“人のやり取り”が学びを強くする）

● 保育現場での利点

② Roseberry et al., 2009 (Child Development)

内容：

- ・ コロナ以降「口元を見る機会」が減った子どもが効率よく言葉を学ぶ実験。
- ・ 会話・歌・遊びと自然に組み合わせられる
- ・ 言語が未熟でも“顔のやり取り”で参加できる（相手が自分に反応してくれる）ことが発達を促す
- ・ 特別な準備なしで日常的に取り入れられる

対面でのやり取りがあると学習できるが、動画だけでは学びにくいこと

ポイント：

“相手が自分に反応してくれる”ことが発達を促す

② 表情が見える遊び（顔・口元を意識する関わり）

● 研究論文

(1) Video Deficit Effect (Anderson & Pempek, 2005 など)

乳幼児は、画面から学ぶのがとても苦手。

同じ内容でも「生身の大人と対面」での学習の方が理解しやすい。

👉 画面より“人のやり取り”が学びを強くする

(2) Roseberry et al., 2009 (Child Development)

幼児が新しい言葉を学ぶ実験。

対面でのやり取りがあると学習できるが、動画だけでは学びにくいことが判明。

👉 “相手が自分に反応してくれる”ことが発達を促す

③ 声をそろえる遊び（歌・掛け声・リズム言語）

● 特徴

ひとりで声を出すのではなく、「みんなと同じタイミング・同じ声」を出す経験が、呼吸と発声を“社会的な動き”として育てます

● どんな力が育つ？

- ・ 呼吸コントロール（横隔膜・体幹） → ためて出す／長く出す／止める の調整
- ・ 口腔周囲筋・舌・頸の協調運動 → 明瞭な発声につながる
- ・ 聴覚 × リズム感（脳の時間処理） → 「合わせる」ための感覚が育つ
- ・ 集団同調の経験 → 他者とペースを合わせる力
- ・ 自信と達成感 → 声がそろう成功体験

● 保育現場での利点

- ・ すでに日常で取り入れやすい
- ・ 活動年齢に応じて難易度が調整できる
- ・ 恥ずかしさがある子も“みんなで”なら参加しやすい
- ・ 声を出す習慣を自然に作れる



④ 食卓・集団で食べる経験（社会的な食事）

● 特徴

食事は“栄養の時間”であると同時に、口の機能と社会性をいっしょに育てる
「最強の学びの場」です

● どんな力が育つ？

- ・ 口の使い方のモデル学習 → 噙み方／飲み込み方／姿勢を見てまねる
- ・ 口唇・舌・顎の協調運動 → 食べる機能の完成度が高まる
- ・ 顔を見る → 感情を読む力 → 表情理解・安心感
- ・ 会話のきっかけ（コミュニケーション能力） → 話す・聞く・待つ
- ・ 生活リズム・秩序性 → “食事は人と共に”という文化学習

● 保育現場での利点

- ・ すでに「必ずある時間」 = 追加負担ゼロで活用できる
- ・ 食育・口腔機能発達・情緒発達を同時に支援できる
- ・ 個食・静音化が進む時代だからこそ価値が高い
- ・ 家庭支援・保護者へのメッセージにもつながる



III. 遊びが“お口の発達”をつくる

第3章の背景となる科学的知見と参考資料

◆ 視覚と言語（口を見ることの重要性）

McGurk, H., & MacDonald, J. (1976). Hearing lips and seeing voices. *Nature*.

→ 「視覚が音声知覚に影響する」 = McGurk効果の原典

国立成育医療研究センター・千葉大学：

乳幼児のメディア視聴と発達の関連研究（国内大規模調査）

→ スクリーン時間と発達指標の関連を報告

JAMA Pediatrics / JAMA Network 乳幼児スクリーンタイム研究
→ 長時間視聴と発達スコアの関連を示唆する研究多数

◆ マスクと言語発達（コロナ禍研究）

Speech perception in noise with masks に関する研究（各国言語聴覚研究）

→ マスクで「音の聞き分け」や「表情理解」が難しくなる傾向を報告

国立成育医療研究センター：

乳幼児のコミュニケーション・情緒への影響検討報告

→ マスク環境が子どもの理解・反応に与える可能性を整理

◆ 遊びと発達（体と口の機能は“経験の中で育つ”）

WHO :

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5

→ 幼児期は「受動的刺激よりも、身体を使った経験」が重要と示す指針 Video Deficit Effect（幼児心理学分野の研究蓄積）

→ 3歳未満は「画面よりも“対面経験”的方が学習効果が高い」

◆ 食べる力（手づかみ・硬さ経験・嚥下・感覚）

全国保育士会 食育推進研修会資料（相模女子大学 堤ちはる先生 講演資料）

→ 手づかみ食べ・咀嚼獲得・硬さ経験の重要性の整理

浜野美幸先生（千葉歯科医院）講演資料

→ 口腔機能・口唇閉鎖・口周囲筋の経験的発達の視点

AAP / 小児栄養関連文献
(乳幼児の feeding experience が将来の食行動に影響する知見)

◆ 会話・社会性（人と一緒に経験することの意味）

「共食（家族・集団での食事）」に関する心理・発達研究

→ 一緒に食べる経験が、社会性・情緒・食行動の安定に寄与すると報告

乳幼児コミュニケーション研究

（顔を見てのやり取り・模倣・表情理解が社会性発達の基盤となる研究群）

まとめ

**子どもの育ちは、特別な訓練ではなく、
日々の生活と遊びの中でつくられます**

環境は変わっても、子どもの体と発達のペースは変わりません。
だからこそ、「何をさせるか」ではなく「どんな経験が生まれるか」が大切です。

ご清聴ありがとうございました