

Phase.02

子どもにやってもらいたいことを書き出し、
家のレイアウトと道具を見直しましょう



毎日お母さんを見ている子どもにとって、やってみたいことの代表は、お母さんの真似。
子どもにやってもらいたい台所仕事を書き出し、それを叶える環境づくりを考えよう。

ポイントは **子どもが作業できる高さ** **子どもサイズの道具** **本物**

台所編

3歳・男児
身長約95cm
の例

Mission 02

{ ご飯をよそい、配膳のお手伝いができる }

問題点

1. 食器類の収納場所に手が届かない
2. 食器、カトラリーなどがバラバラに収納されている
3. ご飯をよそう作業スペースがない



子どもたちの食器類は
上段に収納されている

解決

1. 配膳をはじめ、子どもが台所仕事に使用する
器や道具を取り出しやすい1ヶ所に集める
2. 作業しやすい高さの台を用意する
3. 子どもサイズの道具を揃える



高さ
約55cm



子ども
サイズ

大人
サイズ

通常サイズのレードル(右)は
幼児には上手くコントロール
できないので小さめサイズ
(左)を用意

はしやスプーンなどのカトラリー
類

茶碗や汁碗、コップなど、日常
よく使う食器類

食材などの収納に使用していた棚の上段を下げて作
業台に。お茶碗、汁碗など毎日使用する食器類や調
理に使用する専用の道具類を下段に。作業スペース
にはこぼした時に備えてお盆を敷いておくこと便利

Mission 01

{ お茶を入れて飲める }

問題点

1. お茶の保管場所が高すぎる(約1.5m)
2. お茶のポットが重すぎる(約2kg)
3. 冷蔵庫の側にコップを置いて注ぐ
場所がない



満タンで2kgを超える2ℓのポット

上段の冷蔵庫、高さ約1.5m
の位置に保管されている

解決

1. 保管場所を下段の野菜室へ移動(約60cm)
2. お茶のポットを500mlの
ペットボトルに変更
3. 冷蔵庫の横に作業台を設置



子ども専用の小さなお茶ポットを用意。
また、野菜室なら自分で取り出せる



大人も
子ども
作業可能な
高さ

95cmの彼にも作業可能な約55cmの高さの作業台
を冷蔵庫横に設置。カップはこの作業台の下に収納



お茶を注げるようになったことに自慢気なA君(3歳)

育とうとする子どもたちが 育つことのできる環境づくり

Phase.01

子どもが繰り返すのは?まずは、子どもをよく観ることからはじめましょう。

親子料理教室
こどもキッチン主宰
石井 由紀子さん
のお話



自分で使ったコップを洗うA君。スポンジに水がしみ込む様子を興味深く見つめている

●幼児期の主な敏感期

運動の敏感期	ちぎる、折る、注ぐなど指先の細かな動きや腕を使った動き、歩く、走るなど体全体の動きを身につけ洗練。
五感の敏感期	視・聴・嗅・触・味覚の経験を積む。味覚は5歳をピークにとっても敏感になる時期なのだそう。
秩序感の敏感期	安心を得るため、いつもと同じ順番や位置などにこだわる。ママの席にパパが座ると怒ったりする。

参考書籍:「幼児期には2度チャンスがある」相良敦子著 講談社

「はー、もつおしまい。ないないしようね」。何度も同じことを繰り返す幼児に対して、大人が半ば強引に次のステップへ進ませようとし、子どもが激しく泣き、手がつけられない状態になる。よくある光景だ。中には、コップに水を注いで流す行為を何十回も繰り返す、小さな石をつまんでポケットに入れ続けるなど、大人にとっては理解不能な上に迷惑に感じることも多い。しかし、強烈な集中力で何度も繰り返されるこれらの活動には、成長に欠かせない重要な学びが潜んでいるのだそう。「幼

児期の活動(学び)は大人が押し付けても成立しません。今、何をやる(学ぶ)かは子ども自身が選択します。これは、成長のメカニズムに基づくもので、敏感期と呼ばれる、何かに強烈な興味を持つタイミングによって決まります。例えば、手を洗い続けて洗面台から離れない1歳9ヶ月の男の子。22分間続け、自ら完了しました。これは『手洗い』の敏感期。彼は『清潔にする』という目的とは別に、『手の洗い方を獲得したい』、『水の温度を確かめたい』、『水の流れる音を聞きたい』と思い、自分の

ものになるまでずっと確かめ続けているのです。そう話すのは、台所仕事を通して子どもの学びの場を広げる活動をしている『こどもキッチン』の石井さん。「敏感期の活動はとても大切で、例えば『注ぐ』の敏感期に大人がそれを阻止したりすると、高校生になっても大さじ1杯の醤油をうまく注げないなどの例もあります。もちろん、後からでもある程度は身につくのですが、敏感期に身につくそれには到底及びません。味覚や聴覚などの五感や、ジャンプなどの大きな運動から、つまむなどの

細やかな動きにいたるまで、全て自分で繰り返しやってみることでしか身につかないこと、そしてそれが今であることを子どもたちは無意識のうちを知っています。大人の介入に激しく抵抗するのは、成長したいから。やり切れば終わるので、中断させず最後までやってもらいましょう。やり終えた時の子どもの落ち着きをみると、得るものの大きさが実感できます。』とは言葉、子どもの言いなりになるという意味ではない。石井さんは、子どもが生活の中でできることを増やしている環境づくりを推奨している。「子どもは日常生活の中で、親の行動を見ながら、自立に向けて生活に必要な全てを自発的に身につけようとしています。ですから、それができる環境を用意しましょう。ただし、その環境づくりにはマニュアルはありません。その子をよく観て、その子が『何がやりたいのか?』『やってくれると助かることは何か?』。大人、子ども双方の『こうなったらいいな』を見つけ、工夫してみましょう。』そこで今回は実際に、3歳の男の子を持つご家庭で、彼のできることが増やせる環境づくりを見学させてもらった。

Mission 06 { テレビを見ない }

- 解決**
1. テレビには布をかける
 2. チャンネル権を子どもに渡さない

テレビは一方通行なメディアなので、子どもが本来持っている「自分から環境に関わろう」とする姿勢を妨げる恐れがある。幼児期にテレビを控えると、自分で考える力、コミュニケーション能力などが、大きく伸びるのだそう。大人の管理が不可欠



Mission 05 { 鼻がかめる }

- 解決**
1. 子ども専用ドレッサーを置く
鏡・ティッシュ・ゴミ箱・ブラシをセット



「イヤイヤ期」には何でも自分でやりたいので、鼻もふかせてくれなくなる。「鼻水、出てるよ。鏡を見ておいで」と促すだけで、鏡を見て納得し、自分で鼻をふくことも多い。子ども用髪ブラシも準備しておくといい

石井 由紀子さんがおすすめする
「子どもを育てる家」
子どもが育つ環境づくりのポイント

- 1 **子どもサイズの「本物」をおく**
手のサイズにあった道具を選ぶ。切れない包丁は「包丁は安全」、割れない皿は「皿は落としても平気」との誤解を生む。
- 2 **ルールを決める**
「やりたがったら何でもOK」は極めて危険。火や包丁など、危険を伴うものは何歳になったら扱うかを決めておく。テレビも同様。
- 3 **子どもにちょうどいい量**
作業量はちょうどいい量=少なめに。多すぎるとそれだけでやらないことがある。減らしてみると急にやりたがることも。
- 4 **子どものリズムでゆっくりと**
まず、ゆっくりやって見せ、作業し始めたら、黙って見守る。急かすとできないし、中断されるとやる気がなくなる。
- 5 **子どもの「自分でやる！」がスタート**
「やる・やらない」を本人が選ぶことが大切。「やる=成功、やらない=失敗」ではないので、無理強いはいらない。

2歳~OK! Let's Try はじめてのお料理



「じゃがいもと枝豆の春巻き」

- 道具** ビニール袋、まな板、手ふき
材料 ライスペーパー 4枚、ゆがいた皮付きじゃがいも 120g、ゆがいた枝豆、塩

- 1 枝豆をさやから出す。じゃがいもの皮をむき、ビニール袋に適量の塩と一緒に入れてつぶす。
- 2 水でもどしたライスペーパーの中央に①の1/4を置き、枝豆をのせて巻く。
- 3 生春巻きとしてこのままでもOK。フライパンに油をひいて、少し焼いてもOK。
※焼く場合は、油をはけて塗り、トングで裏返す

石井 由紀子さん
のお話

育とうとする子どもたちが
育つことのできる環境づくり

Mission 03 { お料理や洗い物のお手伝いができる }

- 問題点**
1. 道具や器具が大きすぎたり重すぎたりする
 2. シンクやキッチンカウンターが高すぎる



実際に使用するA君と同等の身長の子に立ってもらった。現状のステップではシンクは胸のあたり。これでは安定した作業ができない

- 解決**
1. 高めのステップを用意
 2. 子どもサイズの専用の道具を用意



シンクの高さは85cm。ステップが少し高すぎるようにも見えるが、この高さでようやく蛇口が手が届く



調理作業はおへその高さ

調理作業をするには、おへそあたりの高さがベスト。ステップがない場合は、座卓などを床に置いて作業するとちょうど良い



包丁は刃渡り10~12cm程度のものを用意。作業をする時はまな板の下に必ず滑り止めのラバーマットなどを敷いておくこと。また、材料が動かないよう、きゅうりなどの転がるものはあらかじめ縦に二等分しておくなどすると良い



一辺約15cm

子どもが使用する台ふきは一辺が約15cm。四つ折りで使用すると、小さな子どもの手でも拭きやすい



子どもの調理に活躍する小さなサイズの道具たちは一ヶ所に。左から、マッシャー、油塗り用のはけ、トング、フライ返し。5歳くらいまでは包丁は保護者が管理する



食器用スポンジ

野菜ブラシ

子どもの手に収まるサイズのスポンジを用意。取りやすいようシンクの手前に設置しておこう。ブラシは野菜洗い用

その他編

Mission 04 { お掃除、お片付けができる }

- 解決**
1. 子どもサイズの掃除道具を手の届く定位置に置く
 2. おもちゃなどは子どもが管理できる量まで減らす



赤糸床用

青糸食卓用

卓上のほうき&ちりとりを床用に。雑巾は台ふき同様、約15cm四方のものを用意し、台ふきと区別するため、縫い糸の色を変えておくといい

Before



After



約40%減

2歳代に片付けに目覚める時期が来るが、子どもは適正量を越えると片付けられなくなる。おもちゃなどは本人と相談し、今いるものを見極め、適正量で維持することが大切



親子料理教室こどもキッチン 主宰
子どもの台所仕事研究家
石井 由紀子さん

「台所から子どもの自立をつくる」を意図した未就学児親子対象の各料理教室や大人対象の講座・ワークショップを提供。北摂地域、京都にて教室を展開。「子どもが一人でできる」環境づくりや子どもが育つ大人のあり方を提案。食育コラムの執筆や講演活動にも力を注いでいる。モンテッソーリ教員有資格者、消費生活アドバイザー。

台所から子どもの自立をつくる
『こどもキッチン』の教室 **受講生募集**

- 11/21(木)「こどもの台所仕事を可能にする 大人のためのワークショップ」
 - 11/6(水)~「こどもキッチンファースト(11月期)」1歳半~3歳・隔週水曜4回コース
 - 毎月開催「親子料理教室こどもキッチン」2歳~未就学児親子
- URL <http://blog.kodomo-kitchen.com/>
✉ kodomo-kitchen@zpost.plala.or.jp
☎ 090-6902-3339 (いしい)