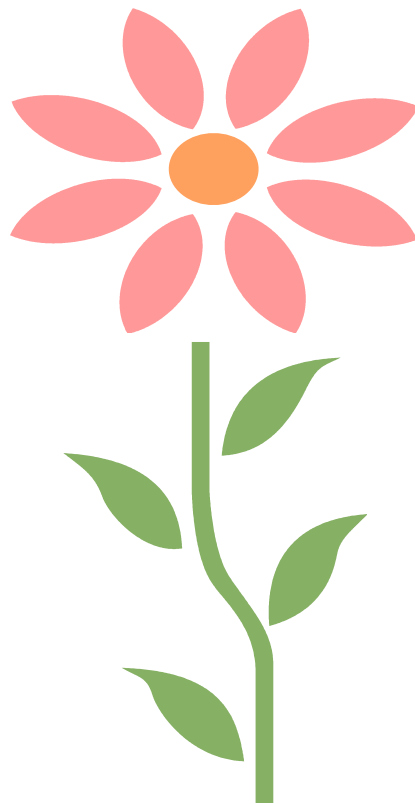


知って得する？発音の話



墨田区立柳島小学校ことばの教室

目次

❖ はじめに

1. 発音は超高性能の運動能力	4
2. 発音の誤り方もいろいろ	6
1) 音を置き換える	6
2) 音を歪ませる	6
① 鼻から息が漏れて音を歪ませる	
② のどで発音して音を歪ませる	
③ 正しくない舌の形や動かし方が音を歪ませる	
i. 歯の間から舌の先がチラチラ	
ii. 舌が横に曲がったり、お芋のような形になったり	
iii. 舌の奥がぐっと盛り上がって	
iv. 舌がべったと口蓋（口の天井）に貼り付いて	
3. 正しい発音を育てるためには	10
1) 正しい発音が育つための二つの力	10
2) 正しい発音が育つのを邪魔する「電子機器」	10
3) 正しい発音が育つには	11
4) 正しい発音が育つのを邪魔する「柔らかい食べ物」	12
4. 正しい発音を育てるための取り組み	13
耳作りの取り組み	14
1. 楽しくおしゃべり	
2. 読み聞かせ・語り聞かせ	
3. しりとり	
4. しりとりの応用	
5. さよならさんかく	
6. えかき歌	
7. かるた	
8. ことばパズル	
口作りの取り組み	17
1. 食事やおやつの工夫	
2. 口の動きを巧みにする遊び	

❖ はじめに

私たちは、生まれて数年すると話せるようになります。
そして、それを当たり前のことと思っています。
果たしてそうでしょうか。一見当たり前に見えるのは、「人」として
生まれ、「人間の社会」で育てられるからではないでしょうか。



『ことば』は、「人」が「人間」になる進化の過程で生まれたと言われます。ということは、「人」の脳が後付けで身につけたシステムということです。ご存じの方もいると思いますが、現在も地球の中には文字を持たない社会があります。話しことばが生まれた後、人間の必要に迫られて作られたのが文字なのです。文字を学び、使いこなせる能力も後付けされた脳のシステムです。しかも、それぞれが脳の他のシステムと密接に結びついています。『ことば』は脳のことばのシステムだけで働いているわけではないということです。例えば、「ありがとう」と言うとき、本心から言うときと、迷惑そうに言うときと、言いたくないのに言わされるときとでは、言い回しが違ってきませんか。「ことば」は心の動きと深く結びついているのです。

「話しことば」は、発音と話し方とそれが表す意味から成り立っています。ここでは、その中の発音について述べていきます。発音一つとっても私たちの「ことば」がいかに精密に作り上げられているかに驚かされます。

発音は話し言葉の表玄関です。できるかぎり正しく発音することは、コミュニケーションにとってとても大切なことです。
正しい発音を育てるために何が必要なのか、それにはどのようなことを心がけたらよいのかをこの小冊子を通して学んでいただければ幸いです。



1. 発音は超高性能の運動能力

発音の仕方について教わった経験は誰もが持っているといってもいいでしょう。例えば、英語の[th]や[f]や[v]の発音の仕方はどうですか。けれども、母国語（日本で生まれ育ったならば日本語）の発音の仕方は？残念ながら、日本の国語教育ではきちんとした発音の教育はおろそかにされているので、大半の日本人は日本語の発音の仕方については無頓着です。例えば、「たちつてと」は「たてと」と「ち」と「つ」では発音の仕方が違います。意識しなくとも出し分けられるので、なかなか「あっ、違う。」とは気づかないものです。発音の仕方を表す発音記号で書いてみると、「た→ta、て→te、と→to」「ち→tʃi」「つ→tsu」となります。母音は5音「あいうえお」、子音は20音です。子音と母音が組み合わせられて、50音表が出来ます。50音表に書かれている101の音（「じ」と「ぢ」、「ず」と「づ」は発音の仕方は同じなので）を自由自在に駆使して私たちは話しています。

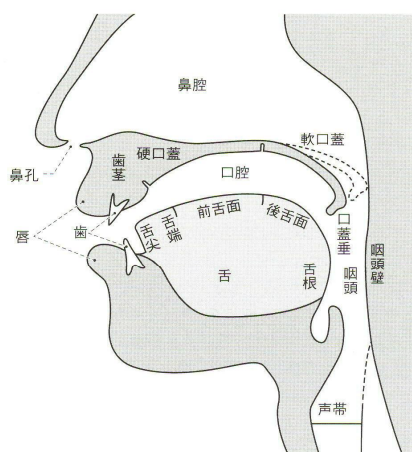
誰にも教わらなくとも、4、5才になるとだいたい正しい発音で話せるようになり、小学校1年生になれば、ほぼ正しい発音を使いこなせるようになるのがふつうです。こう考えると、「発音なんて簡単に身につくものだ。」となるのですが、ある調査では、小学生の約1割に発音の誤りが生じていたとの報告があります。確かに発音の仕方は誰かに教わらなくとも身につけることはできます。けれども、正しい発音を身につけるためには、そのことに必要な力が育っていきなくてはならないのです。それが、「音を正しく聞き分ける力」と発音をつくるための道具である「発音器官（唇、舌など）の運動の巧みさ」です。そして、正しい発音を身につける時期に、この二つの力がタイミングよく育っていきなくてはならないとも言われています。むろん、子ども自身が「正しい発音で話したい」と思っていることも必要です。



「おはようございます。」とあいさつをするのに、ほぼ1秒ほどです。ところで、この1秒の時間の中で口はいくつの運動をして、「おはようございます。」と言っているかご存じですか。発音記号で書いてみると、それがわかります。

ohajo:godzaimasu

記号一つが一つの運動を表します。なお、「dz」専門的には、一つの運動として数えます。また「:」は音を伸ばす印で、口形を変えずに息の運動を持続させる運動の一つです。となると、なんと15の運動を1秒で口はしていることになります



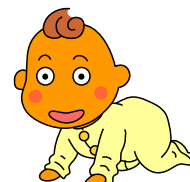
発音を作る口の構造

口とっていますが、吐く息の運動を調整しながら、声門（のど）を開けたり閉めたりしながら、喉彦（口蓋垂）や舌を上下に動かしたり、唇を閉じたり開いたりすぼめたりしながら、1秒間に15の運動を立て続けに行なっているわけです。しかも、その運動をちょっとでも間違えると、違った音が出てしまいます。ですから、くきわめて正確に、1秒間に15の運動を立て続けに行なっている> と言うべきでしょうか。

このような超絶技法を私たちは日々何気なく使いこなしているのです。ですから、「発音なんて簡単なものだ。」と思い込んでいるのです。とんでもない話です。超ウルトラC級の運動なのです。ですから、誤って学んでしまうことも多いのです。

2. 発音の誤り方もいろいろ

日本人は、発音に対してとても寛大だと思います。あうんの呼吸で相手を思いやる日本人の心のあり方の一つなのかもしれません。けれども、誤って学んでしまったものを学び直す力を私たちは持っています。学び直せるのならば、学び直した方が得ではないでしょうか。それはさておき、発音はいろいろな学び違いをします。そのいくつかを紹介しましょう。



1) 音を置き換える

「さかな」を「たかな」とか「しゃかな」と発音するのは、さ行の音を、「かめ」を「ため」と発音するのは、か行の音を、「らくだ」を「だくだ」と発音するのは、ら行の音をそれぞれ置き換えて発音してしまうからです。他にもいろいろ置き換わる音があります。いわゆる「幼児音」と思ってください。

話し始めの頃は、口が巧みに動きませんから、当たり前。5歳前後までのお子さんが、「幼児音」で話していても、まだ発音を学び取っている真っ最中ですから、問題はありません。6才を過ぎて、小学校に入学するころまでは、発音を学ぶのがゆっくりなタイプのお子さんかなと考えられます。

けれども、小学校に入学すると、ほとんどの子は正しく発音できていますから、置き換わった発音で話していると、『困ったな。』と感じることも出てくるでしょう。また、発音通りにひらがなを書いてしまったりもします。

自力で学び直してしまうお子さんもいますが、無理をしたために学び直すのがむずかしくなってしまうお子さんもいます。

2) 音を歪ませる

発音が歪んでしまうということは、正しい日本語の標準とされる発音では全くなくなってしまいうということ。中には、それらしく聞こえるので、個性的な発音をする子だと思われるだけでコミュニケーション上、あまり困ることのない子もいます。けれども、歪み方が大きい子は、何を言っているのか分からなくなることが多くなり、困ってしまう子もいます。

さて、鼻を強くつまんで、「なにぬねの・まみむめも・ん」と言ってみてください。風邪をひいて鼻が詰まったときなどに身近



でよく聞かれる歪み音です。本来鼻から出る息がその通り道をふさがれて、歪んだ音になってしまうわけです。私たちの発音はこのように息の通り道が変わっただけで変わってしまうものなのです。

① 鼻から息が漏れて音を歪ませる

話しているとき、息が鼻からほとんど漏れてしまって、音を歪ませる子がいます。これは、口蓋垂（俗に言う喉ちんこ）が正しく動いてくれず、鼻に通じる穴をきちんとふさいでくれないために起こります。

ご存じの方もおられるでしょうが、「口蓋裂」など本来の口の形ではないときに生じる歪み音です。

この場合、専門のお医者さんにまずは診ていただくことが必要になります。因みに、日本の口蓋裂の治療は、世界の中でもとても高い水準にあります。



② のどで発音して音を歪ませる

のど仏のところを無理に使って発音する子がいます。①で述べた鼻から息が漏れてしまうために正しく発音しようと懸命になって覚えた結果、のどで発音するようになってしまう場合もあります。

さて、試してください。口を軽く開けて、のどに力を入れて、舌や唇を動かさないようにして、「かきくけこ・さしすせそ・たちつてと……」と試してみてください。ついでに「私の名前は、〇〇です。」と。何を言っているか本当に分かりづらくなります。

ただ、このように発音する子を減多に見かけなくなりました。生まれたときに気付かれ、早期に専門の治療が開始されるようになったからです。医療の進歩の恩恵ですね。

これは、大人になってからですが、のどで発音して話さなければならないことも起こります。舌などの癌でその部分を切除しなければならなくなった人の場合です。代償構音といわれますが、発音するための本来の器官を失った場合に、それに変わる器官としてのどを使うのです。このような医療技術も日進月歩です。



③ 正しくない舌の形や動かし方が音を歪ませる

「正しくない舌の形や動かし方」で歪んでしまう4つの発音を紹介します。実は、これから紹介する歪み音で話している人が結構います。歪み方が大きい場合は別として、コミュニケーション上それ程差し障りが生じないから、残念なことにそのまま見過ごされてしまうことが多いからかもしれません。この機会ですから、ご自身の発音をちょっと点検してみてください。

それでは、紹介します。

i. 歯の間から舌の先がチラチラ

「さ行」や「た行」などの音を言うとき、英語の[th]の発音のように舌の先が歯の間からチラチラ出てしまう発音です。「歯間性」の発音と専門的には言われます。日本語には[th]の発音がありませんから、[sa]と[tha]の音は、「さ」ときいてしまいます。つまり、コミュニケーション上の問題は起こらないわけです。

けれども、矯正歯科の歯医者さんは、矯正を邪魔する困った発音と考えているそうです。ということから、できれば、舌が出ないような発音にしておくことが良いようです。



ii. 舌が横に曲がったり、お芋のような形になったり

「いきしちにのイ列」や「えけせてねのエ列」、それから、「さ行」の音などを言うとき、舌が横にいたり、お芋のように丸くなってしまったりする歪んだ発音です。専門的には「側音化」の発音と言われます。歪み方が小さいと気づかれにくいのですが、大きいと何を言っているのか分からなくなることもあります。言いづらさを感じている子どももいます。

舌を右か左にぐっと曲げて、次の文を言ってみてください。側音化の発音が体験できます。

「イギリスの キリギリスが てきばきと にわを そうじして いる。」

iii. 舌の奥がぐっと盛り上がって

舌の先を使って発音する「さ行」や「た行」や「ら行」などを言うとき、舌の奥が小山のようにぐっと盛り上がってしまう発音です。のどの奥から聞こえるようなこもった歪んだ発音になります。専門的には「口蓋化」の発音と言われます。音として「歪んだ [か行の音] 」に聞こえたりもします。そして、全体として何を言っているのか分かりづらくなります。

舌先を下の歯に押しつけて動かないようにして、舌の奥を使って次の文を言ってみてください。口蓋化の発音が体験できます。

「さかさまに ふじさんが みずうみに うつつて いた。」

iv. 舌がべたっと口蓋（口の天井）に貼り付いて

「いきしちにのイ列」や「うくすつぬのウ列」や「さ行」の音などを言うとき、舌が口蓋（口の天井）にべたっと貼り付いて、口から出る息が鼻から出てしまう歪んだ発音です。専門的には「鼻咽腔化」の発音と言われます。もわんっとした鼻声のように聞こえます。音の並び方によっては何を言っているのか分からないことこともあります。

舌を口蓋に押しつけて、口から息が出ないようにして、次の文を言ってみてください。「鼻咽腔化」した発音が体験できます。

「さるが さんびき いけで さかなつりを して いた。」



3. 正しい発音を育てるためには

1) 正しい発音が育つための二つの力

正しい発音が育つためには、「音を正しく聞き分ける耳の力」と「思い通りに巧みに動く口の力」の二つの力がバランスよく育つことが必要です。



この二つの力は、本来は日々の生活の中で自然に育つものです。

だからこそ、私たちは誰に教わることなく、発音を正しく身につけられるのです。

けれども、子供によってはこの二つの力が育ちにくいタイプの子がいます。二つともということもありますが、どちらか一つということもあります。いずれにしても、発音が正しく育つことを妨げます。困ったことに、どの子がこのようなタイプなのかということとははっきりとは分かりません。

もう一つ、困ったことがあります。今の社会のあり方が発音が正しく育つのを邪魔しているということです。耳の力に対しては、親子のコミュニケーションを邪魔する電子機器が増え続けているということです。口の力に対しては、食べ物が総じて軟らかくなったということです。意外に思われた方がいらっしゃると思いますので、その理由を説明しておきます。

2) 正しい発音が育つのを邪魔する「電子機器」



耳の力は、私たちがことばを育てるための大切な土台です。

その一つに「正しく音を聞き分ける力」もあるのですが、それもことばが育つためと言えます。

お母さんのお腹の中にいる時から赤ちゃんは耳が聞こえています。外の音を聞いているわけです。とりわけ、お母さんの声を。

生まれてからは、まわりの人からたくさん話しかけられます。快い声で話しかけられている時の赤ちゃんは安心してその声を聞いています。不快な声には不安な表情を現します。快、不快を感じ取るという素晴らしい力を赤ちゃんは身につけているのです。ですから、声を出せるようになると、自分の声に快く応じてくれると、もっともっと声を出したくなります。もし誰も返事をしてくれないと、声が段々減っていき、そして、自分に向かって声を出すことが多くなります。こうなると、人と

語り合うことを楽しめなくなり、コミュニケーションの力、人とことばで遣り取りする力が揺らぎます。

赤ちゃんのことばを交わしている時、ただ話しかけている人の声を聞いているだけではなく、じっと口元を見つめていることに気づきます。おそらく、耳で音を聞きながら、その音の出し方を目で理解しようとしているのではないのでしょうか。見てまねる力も元来人には備わっているといわれていますから。



ことばが話せるようになると、たくさん、たくさん話がしたくなります。話すことでことばが育っていくのです。けれども、話を快く聞いてくれ、納得できる返事を返してくれる人がいないと、おしゃべりは減っていきます。ことばの力、コミュニケーションの力が揺らぎます。

おおざっぱにですが、これが聞く力が育つのを支える環境です。不思議ですね。聞いてもらえるから聞く力が育つというのは、でも、確かなことです。そうすると、テレビや携帯やゲーム機などの機器が子供の聞く力を育ちにくくしているということが自ずとおわかりになるのではないのでしょうか。聞く力が育たないということは、「正しく音を聞き分ける力」もですが、ことばやコミュニケーションの力も育ちにくくさせているのです。

3) 正しい発音が育つには

発音する器官は、ほとんどが食べるための器官です。特に動くことによってそれぞれの音を作る【唇・舌・下顎・軟口蓋（口の天井の奥の辺り）】は重なっています。

この器官の動きに加えて、声を出すために必要な空気の流れ（肺の呼吸運動）と声の元になる音を作る喉の所の震え（声帯振動）によって離すために必要な発音が作られています。そして、これらの器官の合わせて30以上の筋肉がタイミングよく動くことによって正しい発音が生まれます。



つまり、発音するという事は、上記に述べた発声発語器官が運動するという事です。運動に必要なものは、鍛えられた筋肉です。そして、正しく運動するには、その筋肉が思い通りに巧みに動かせるかどうかに関わってきます。

さて、私たちは、赤ちゃんの時から「お口の体操」をして発声発語器官の筋肉を鍛えているわけではありません。これらの筋肉は日々の生活の中で自然と鍛えられているのです。



赤ちゃんの頃は、泣いたり、笑ったり、声を出したり、そして、お乳を飲むことで、ですから、元気に泣いたり、笑ったり、たくさん声を出したり、力強くお乳を吸ったりする赤ちゃんは、それだけ筋肉が鍛えられますし、動きも巧みになります

離乳食が始まると、さらに今までとは違う動きが加わります。動きの巧みさが増し、筋肉も鍛えられます。

そして、固形食、大人と同じ食べ物を食べるようになると、一層筋肉は鍛えられ、動きの巧みさも増します。



このような発声発語器官の筋肉と動きの育ち方に並行して、声の出し方も巧みになり、発音の正しさも増していきます。むろん、正しい発音をキャッチする耳の働きと協力してです。耳が「その発音ちょっと違うな」と口に伝えると、「じゃ、今度はこんな風に動いてみよう」となります。このような協力によって正しい発音が育っていくようです。

4) 正しい発音が育つのを邪魔する「軟らかい食べ物」

食べることは、正しい発音を身につける土台作りでもあるのです。ところが、今はどうでしょうか。離乳食はペースト状です。口に入れておけば、流れてお腹に入っていきます。食材も軟らかい物がとても多くなりました。かまなくとも食べられるのです。

ある大学の先生が縄文時代の人と現在の人とのかむ回数を顎の骨から割り出したところ、あまりの減り方に驚いたそうです。なぜ顎の骨から割り出せるかという、骨も運動によってがっちり育つからだそうです。

十数年前にある学校の1年生の先生から聞いた話です。かむ習慣を育てるための給食に筋を切っていないゴボウのサラダが出たそうです。



5時間目の授業の途中で、ある子の口が動いているのに気づいた先生が、そのわけを尋ね、その子の口を開けさせたところ、かみ切れなかったゴボウの筋が口の中に残っていたそうです。

日に3回の食事です。一口10回かむのと20回かむのでは、1年間にどのくらいの運動量に差が出るのか。天文学的などまではいかないでしょうが、大変な差となることは間違いありません。柔らかい食べ物だからこそ「かむ習慣」を幼い頃から育てることが大事ということになるのではないのでしょうか。

4. 正しい発音を育てるための取り組み

正しい発音が育つためには、音を正しく聞く力と巧みに動く口（唇や舌など）が必要ということをこれまでに述べてきました。では、家庭では、どのようなことに取り組めばよいのでしょうか。

実は、これからご紹介する取り組みは、結果として発音が育つための力を高めてくれるものです。しかも、生活の中で普通になされていることです。音を正しく聞く力を育てる取り組み（耳作り）は、子供のことばを育てるものですし、巧みに動く口を育てること（口作り）は、子供の体を育て、健康を高めることにもつながります。

とはいえ、子供に無理矢理やらせても効果はありません。

『好きこそ物の上手なれ』ですし、『楽しくやれば、身につき方が違う』ものです。そして、このことは、現代の脳科学からも証明されています。



それでは、ご紹介しましょう。

ひとつひとつの音をしっかり聞く力を育てる耳作りの取り組み



1. 楽しくおしゃべり

ことばのない時代から赤ちゃんは楽しいおしゃべりが大好きです。お母さんやお父さんから話しかけてもらい、笑いかけてもらうことで、一層好きになります。赤ちゃんもただ聞いているだけではありません。手足を動かしたり、笑ったり、声を出したりして応えています。そして、お母さんもお父さんもこの赤ちゃんの応答にまた応え返していきます。このようにして、話す→聞く→話す→聞く…というコミュニケーションの一番大切なルールを赤ちゃんは学んでいくのです。一方的な話しかけだけでは、聞く力は育ちません。赤ちゃんがことばを話し始めたなら、お母さんやお父さんの聞く姿が一層大事になります。子供の聞く姿のモデルになるからです。



2. 読み聞かせ・語り聞かせ

幼い頃から読み聞かせをしてもらっている子供のことばの力は、大きくなればなるほどその効果が現れます。子供が字を読めるようになれば、親子で好きな本を読み合う読み聞かせ会などを開くのも家庭を和ませるのではないのでしょうか。ただ、子供にも個性があります。物語が好きな子もいれば、図鑑が好きな子もいます。子供の好きを大事に読み聞かせをしてください。

昔話を語るのもいいですね。今話語りというのもあります。お母さんやお父さんの身に起こったエピソードを語るのです。むろん、子供の今話も語ってもらいましょう。

3. しりとり

かめ→めがね→ねこ…小さい頃おうちの人と遊びませんでしたか。「しりとり」は、オーソドックスなことば遊びです。幼い頃にいろいろなことば遊びをすることで、「語音（ことばを作っている一つ一つの音）に対する感受性が鋭くなります。このことは、正しい発音を育てるためにも必要ですが、ひらがなを読んだり、書いたりするための土台にもなります。

「しりとり」が楽しめるようになるのは、4才を過ぎてからです。『ことばは音によって組み立てられているのだ』ということを実感的に分かり始めるからです。分かり始めると、語音に対して関心が向き、興味が湧くのです。このような姿を見ると、子供は学ぶ力をしっかりもっているなど感じます。

話がそれました。「しりとり」は、散歩しながら、買い物しながら、旅行の車中で、等々いつでもどこでも手軽に楽しめる遊びです。沢山遊んで、子供の語音に対する感性を育ててください。



4. しりとりの応用

「しりとり」は、ことばの最後の音を聞き分けてする遊びです。となれば、ことばのどの位置の音にするかを変えることで、ちょっと高度な遊びにすることもできます。

たとえば、最初の音にして、その音が最後につくことにすると、

たぬき → はた → かれは → しか・・・

下から二つの音にすると、

みかん → かんきり → きりぎりす・・・

けれども、「しりとりの応用」遊びは、かなり高度なことば遊びになりますから、小学校の高学年になってからでしょうか。おまけに、しりとりほどはことばを続けることはできませんから、面白さも半分になるかもしれませんね。。

5. さよならさんかく

「さよならさんかく」も「しりとり」同様オーソドックスなことば遊びです。「しりとり」は、音に着目しますが、こちらはことばの連想を楽しむ遊びです。

さよなら さんかく

またきて しかく

しかくは とうふ

とうふは 白い

白いは ゆき・・・

と、リズムカルに次々とかことばを連想させていきます。ですから、ことばの数がどんどん増え始めるときにすると、ことばの連鎖を楽しむことができます。子供が自然にことば（意味・概念）の関係に気づき、ことばの数を増やしたり、表現力を高めたりしていきます。そして、しっかり聞く力も育てます。また、「えっ、こんなことばを知っていたんだ」と驚かされ、子供の意外な言語力が気づかされたりもします。

「さよならさんかく」も、散歩しながら、買い物しながら、旅行の車中で、等々いつでもどこでも手軽に楽しめる遊びです。沢山遊んで、子供のことばに対する感性を育てながら、聞く力を高めてください。

6. えかき歌



「えかき歌」も昔からある遊びです。

子供の頃、「ぼうが一本あったとき…」と楽しまれたのではないのでしょうか。「えきぎ歌」も直接発音と結ぶつくわけではありません。けれども、〈歌いながら、描く〉という二つの行為を並行して行うことは、〈自分の発音に注意を向けながら、正しい発音に修正していく〉という正しい発音を身に付けるプロセスと似ています。理屈はともかく、楽しみながら、いろいろな力を育てる遊びの一つです。鉛筆と紙があればどこでも楽しめますし、なければないで、指で空書きしてもおもしろいですよ。

7. かるた



ひらがなが読めるようになると、「かるた」を楽しめるようになります。遊びながら、子供に文字を学ばせる昔の人の知恵ですね。お正月が近づくと、様々な「かるた」がお店に並びます。子供の興味に合わせて選んで、遊んでください。

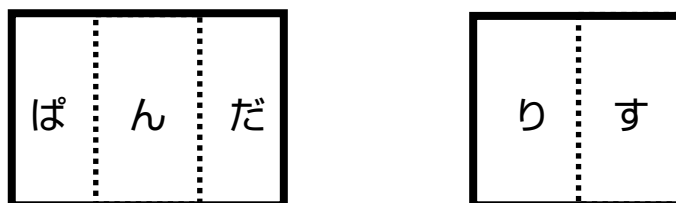
小学校2年生になるまでは、大人が読み手の役割をするのがいいでしょう。子供に無理に読み札を読ませるのは禁物です。けれども、子供が読みたがったら、大人が適切にサポートしながら、読ませるのはかまいません。臨機応変に楽しむのが遊びですから。

「いぬもあるけば、ぼうにあたる。いだよ、い。」こんな風に遊びながら、音を聞かせ、文字を捜すわけですから、「かるた」は、知らず知らずのうちに音（語音）

と文字（ひらがな）とを結び付けてくれます。そして、正しい発音をしっかり聞くことにもなります。

8. ことばパズル

今まで述べてきた他にも、のどを使ってぷつぷつ切れたような発音（声門破裂音）など発音の誤りには様々なものがあります。けれども、誤った発音を覚えてしまっている場合、正しい発音を学び直すことはできますし、学び間違えを起こさないようにする工夫もあります。



既成のものもありますが、上の絵のように一枚の絵を分割して「ことばパズル」を作ることができます。

「ことばパズル」は、そのことばがいくつのひらがな／音でできているかやパズルを完成させることでひらがな／音の位置に気づいたりできる遊びです。

パズルを組み合わせるだけでなく、神経衰弱やばば抜き風に遊んでも楽しめます。ただ、三分割以上は結構難しいので、するのなら、二分割パズルがよいようです。

口の動きを巧みにする口作りの取り組み

1. 食事やおやつ工夫

かむ力（咀嚼力）を育てることがねらいです。口作りの基本中の基本です。食べ物をかんでいる時、顎が上下しているだけではありません。口の中で舌が巧みに動いているので力強くかむための顎の筋肉が育つだけでなく、舌の筋肉が育ち、巧みに動く力を高めているのです。そこで、



① かむことの習慣化



家族の皆さんは、よくかんで食べていますか。

ちょっと観察してみてください。現代の食文化の影響で、よくかまらずに飲み込んでしまうことが多いのではないのでしょうか。かむことを意識して育てなければならない時代になっているとわけです。

けれども、「よくかむのよ！」と言うだけでは、かむ習慣は身につきません。例えば、「かみかみ競争しようか。」と声をかけ、ご飯を一口。「あれっ、ご飯が甘くなったね。」と子供にかむことの楽しさや不思議さを発見させてはいかがでしょうか。

「かみかみルール」を家族の習慣にしてもいいですね。例えば、【一口20回かむ】ことを家族全員で決め、実行していく。そして、一週間、みんなで実行できたら、ご褒美を用意しておくのもいいかもしれません。

むろん、食事が家族にとって楽しい集いであることが前提です。その中で、かむことの大切さを知り、かむ習慣が自然に身についていくことが一番だと思います。

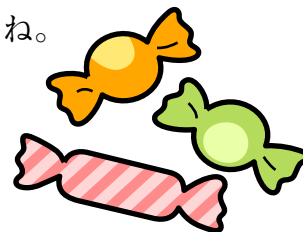
② 食材の工夫

かむ習慣を育てるためには、かまなくては食べにくい食材を考えることも大切です。

① 挽肉やめて、みじん切り肉など

『ハンバーグを作るには、挽肉。けれども、みじん切りにしても……。』このように「かませるには」という視点で発想を変えてはどうでしょうか。サラダは、スティックサラダにしたり、ご飯は玄米にしたり、サンドイッチは耳付きに、等々色々な工夫が思い浮かぶのではないのでしょうか。

それから、学校の給食にも「かみかみ給食」ということで、小魚や豆を用いたメニューが出されています。家のレシピに加えることもできますね。



② おやつで遊ぶ

おやつを活用して、いろいろな遊びが工夫できるのではと思います。楽しく食べながら、口の動きを巧みにできれば、それこそ一石二鳥です。

◇ ストローゼリー

「誰が一番早く吸えるかな」とか、「一息で吸えるかな」とかのように遊んでみましょう。

◇ 米菓子（商品名：にんじん）

唇のいろいろな所に付けて舌で取ったり、お皿に散らして舌先で取ったりして遊びましょう。

◇ 棒状焼き菓子（商品名：ポッキー他）

お菓子の先を口にくわえて、手を使わないで食べてみましょう。唇や舌で口の中に送り込んでいくのです。お菓子を横向きで舌にのせて、丸太回しのようにくるくる回してみましょう。かなり高度な技術が必要です。

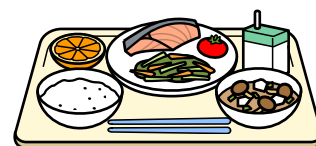
◇ 魚型焼き菓子（商品名：オットット）



目をつぶって、口の中に一匹。舌で探って魚の名前を当てます。舌の感覚が鋭くなります。

③ 食べるときのひと工夫

よくかむということだけではなく、食べるときの工夫ひとつで口の動きを育てることになります。



① 吹いて冷ます

熱いものを吹いて冷まさせると、唇の動きと息の調整力が育ちます。何気ない食事の中の仕草ですが、生活の中にはそれと分からずに行っていることが多いものです。

② 舌でなめ取る

口の周りが汚れたら、それを舌でなめ取らせるようにしましょう。舌の動かし方が巧みになります。

少しお行儀は悪くなりますが、皿舐め競争というのがあります。シチューやカレーなどを食べ終わってから、お皿を舐めて誰が一番きれいに舐められたかを家族で競い合うのも楽しいですよ。

③ ストロー百態

いろいろな形のストローがあります。細いの、太いの、くるくる巻かれています。いろいろ用意しておいて飲み物に合わせて使ってみましょう。食卓が楽しくなります。そして、吸う力も育ちます。



④ おやつで遊ぶ

「食べ物で遊ぶなんて！」と行儀にうるさい方なら顔をしかめるかもしれませんね。けれども、おやつの時間です。楽しまなくては！



① 遊びおやつ

☆ 風船ガム

なんといっても遊びおやつの定番。かむ力、そして、舌の動き、息の使い方を遊びながら育ててくれます。

☆ 笛ラムネ

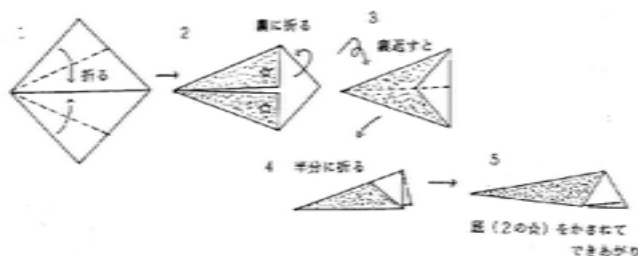
これも定番。唇の力、息の使い方を育てます。



2. 口の動きを巧みにする遊び

① エアカーレース

右の図のように、折り紙でエアカーを折ります。テーブルにスタートラインを引き、エアカーを置きます。



三角すいの底から息を吹き入れると、エアカーは滑るように動きます。これは息の調整力を育てる遊びです。家族や友だちとカーレースを楽しんでみてください。

*エアカーを小さな折り紙で折って、ストローの先にさして、吹き矢のように飛ばすと、ロケット遊びになります。

② さかなつり

折り紙や包装紙を魚の形に切って、テーブルを海や川に見立てて、魚を置きます。そして、ストローで吸って、釣り上げます。家族で釣り大会をしたり、1分間で何匹釣れるか競ったりして遊んでください。吸う息の調整力を育てる遊びです。



*切り抜く形によって、栗拾い・イチゴ狩りなどヴァリエーションが楽しめます。

③ 輪ゴムわたし

ストローを口にくわえて、輪ゴムを次々にわたしていきます。家族で円陣を作ると、落とすまでエンドレスで遊べます。唇の力を育てる遊びです。



④ にらめっこ

「だるまさんだるまさんにらめっこしましょ。…」
なつかしい遊びですね。顔の筋肉を鍛えてくれます。



耳の力と口の力を育てる取り組みや遊びの一部を紹介しました。日常生活の工夫ひとつで、正しい発音が育つ基礎が作られるということがわかって頂けたら幸いです。

