

小規模自治体における持続可能な 子育て支援モデルの構築を目指して ～「親子遊び教室パッケージ」の開発と展開～

国際医療福祉大学 作業療法学科

4年 鈴木 琉斗

担当教員 関森 英伸

国際医療福祉リハビリテーションセンター なす療育園

作業療法士 小澤 巴菜



医療福祉の多彩なエキスパートを育てる。

国際医療福祉大学

INTERNATIONAL UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

事業背景（活動地域の現状）

・ 栃木県那須郡那須町について

人口約23,000人の小規模自治体（大田原市：68,000人）
近年は人口減少とともに出生数も減少傾向

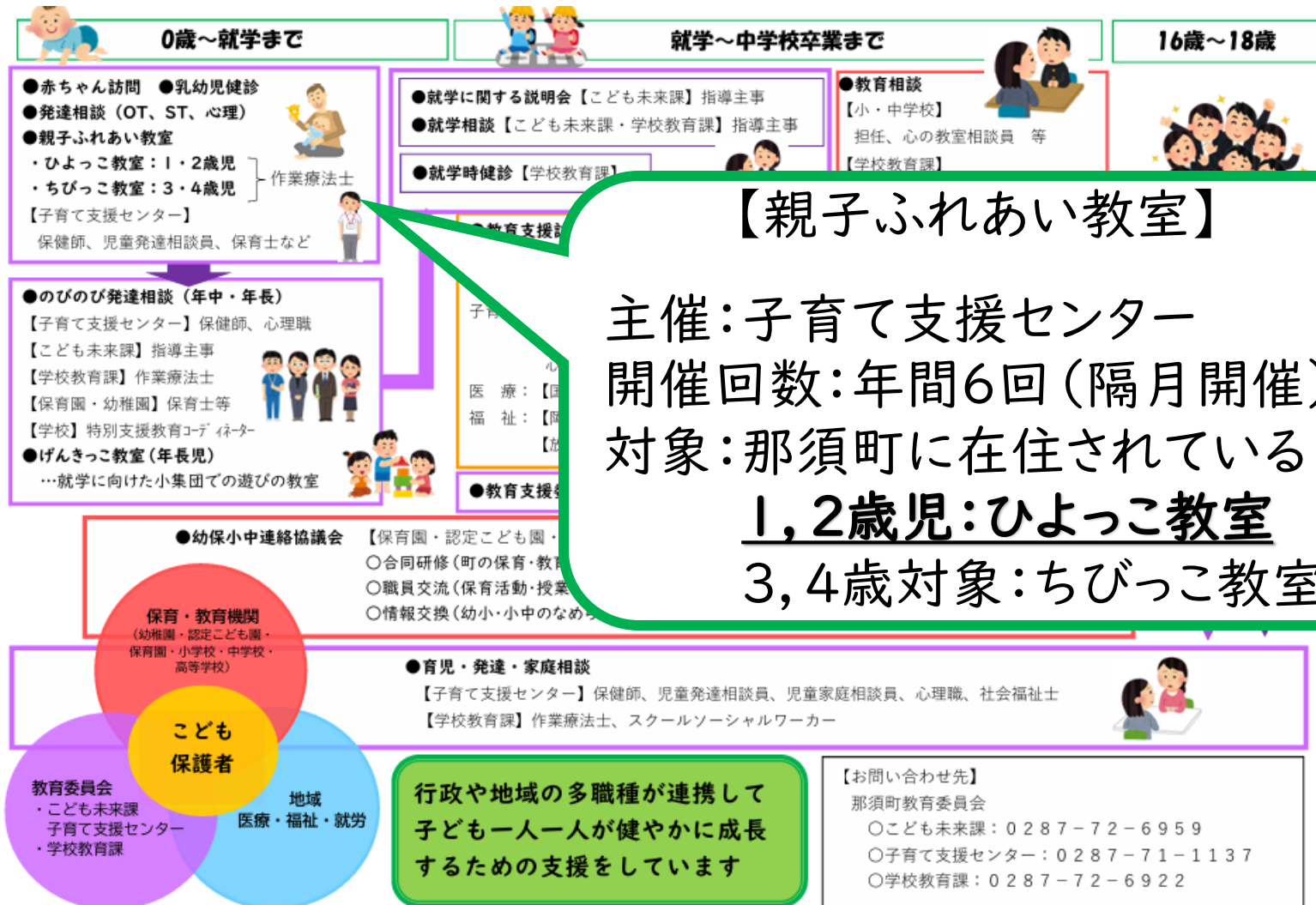
出生数（那須町の統計書）

H22	158
H27	132
H28	145
H29	111
H30	92
R1	107
R2	81
R3	85
R4	77
R5	55
R6	54



事業背景（活動地域の子育て支援体制）

・那須町の子育て支援体制（出生～成人まで）



事業背景（現「親子遊び教室」の課題）

・9年前から実施的那須町親子遊び教室の現在の課題

①参加しづらいイメージの存在

「親子遊び教室に誘われる＝何か問題がある」と受け取る保護者が一定数おり、参加をためらう傾向

②対象者の少なさによる教室運営の困難

小規模自治体ではハイリスク児の人数が限られ、ハイリスク対象児のみでは集団として成立しづらく、安定した教室運営が難しい

③保護者支援の限界（事業利用の局所化）

核家族化が進み障がいの有無に関わらず子育てに不安を抱く保護者が増えているが、自治体事業の利用者は限定され、支援が届きにくい



子育て支援体制が整備されていても、現状の課題が放置されると乳幼児期の子育て支援は“脆弱化する”可能性が高い

事業背景（課題解決に向けて）

・先行研究より

ポピュレーションアプローチを用いた町全体で住民を支える活動が報告されている

特定の問題を持つ人だけでなく、**集団全体を対象に、広く・早く・偏りなく健康リスクを下げることを目的とした一次予防の方法**

高齢者分野：自治体による高齢者保健事業と介護予防

➡フレイル対策健康教育や全住民への通いの場活動に
ポピュレーションアプローチを活用（厚生労働省2024）

母子保健分野：子育て世代包括支援センターにおける研究

➡妊娠届・乳幼児健診で「ちょっと気になる」層の支援にもつなげる
仕組みを作ったポピュレーションアプローチ（子ども家庭庁2024）

➡**子育て支援プログラムにおけるポピュレーションアプローチ導入**

（三鷹市2022：令和4年度厚生労働省母子保健指導者養成研修より）

方法（本事業の基本コンセプト）

・小規模自治体・那須町の「課題」を「チャンス」に

従来：ハイリスク型＝「気になる親子を集めて支える」

小規模だからこそできること

➡ 9年前から多職種連携チームで親子遊び教室を展開

➡ 年間出生数約50名だからこそ、すべての親子にアプローチできる



本事業：ポピュレーション型＝

「健診対象のすべての親子に支援の機会を届ける」

① 那須町で持続可能な親子遊び教室の検証（R7年度）

② 検証結果からブラッシュアップと新たな展開（R8年度）

③ ②で確立したパッケージを他自治体で展開（R9年度）

方法（令和7年度：開発・試行フェーズ）

・1歳6か月健診×親子遊び教室

- ・健診同日実施
- ・遊び内容の統一
- ・ルーズブリック評価導入
- ・多職種カンファレンス

パッケージ化

➡効果判定は、参加率と保護者・学生・支援者アンケート

成果：参加者から「家庭でも遊びを再現できそう」100%

パッケージ化したことで親子の経過を追いやすい、等

課題：参加率が限定的

保護者からの意見（健診+教室による時間的・心理的負担、
支援者・学生の関わりの質の向上を望む声等）

そこで令和8年度は「改善」と「拡張」へ

方法（令和8年度：改善・拡張フェーズ）

- ・1歳6か月健診+2歳健診 × 親子遊び教室
& 保育園・こども園（1, 2歳クラス）× 親子遊び教室

取り組み① 令和7年度の課題改善

- ・那須町で1歳6か月、2歳児健診用パッケージの
ブラッシュアップ

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ① 健診と教室の動線・時間調整 | ② 短時間参加型 |
| ③ 途中参加可能な形式 | ④ 参加しやすい周知 |
| ⑤ 家庭で再現しやすい遊び案内 | ⑥ スタッフ・学生の保護者支援の質向上 |
| ⑦ ルーブリック評価の改善 | |

取り組み② 拡張（出張型の検討）

- ・人口約8,800人の小規模自治体である塩谷町の
子育て支援特徴（1歳以降の児の多くは入園）に
合わせた**保育園・こども園**におけるパッケージ試行

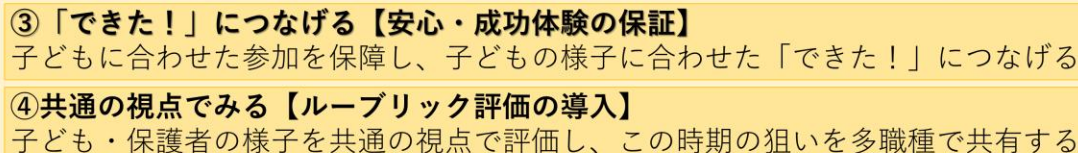
準備

実施後
カンファレンス

実施後
家庭にて

①遊びをそろえる
【遊びプログラムの統一】
発達を促す遊びを厳選し、
遊び内容・ポイントを統一

② 道具をそろえる
【遊具のセット化】
必要な遊具をセット化し、
どこでも同じ条件で実施



園児向けシート				※このシートは、園児が自分の名前、年齢、性別、好きな食べ物・遊び・絵の具の色などを記入し、先生に見せるシートです。
氏名	性別	年齢	学年	※
姓(姓) 名(名)	男 女	1歳 2歳 3歳 4歳 5歳	幼稚園 小学校 中学校 高校	学年()
1. 子どもの名前を記入してください。				姓(姓) 名(名)
2. 子どもの年齢を記入してください。				年齢()
3. 子どもの性別を記入してください。				性別()
4. 子どもの好きな食べ物を記入してください。				好きな食べ物()
5. 子どもの好きな遊びを記入してください。				好きな遊び()
6. 子どもの好きな絵の具の色を記入してください。				好きな絵の具の色()
7. 子どもの好きな動物を記入してください。				好きな動物()
8. 子どもの好きな季節を記入してください。				好きな季節()
9. 子どもの好きな果物を記入してください。				好きな果物()
10. 子どもの好きな野菜を記入してください。				好きな野菜()
11. 子どもの好きな飲み物を記入してください。				好きな飲み物()
12. 子どもの好きなお菓子を記入してください。				好きなお菓子()
13. 子どもの好きなお花を記入してください。				好きなお花()
14. 子どもの好きな動物の鳴き声を記入してください。				好きな動物の鳴き声()
15. 子どもの好きな動物の動きを記入してください。				好きな動物の動き()
16. 子どもの好きな動物の匂いを記入してください。				好きな動物の匂い()
17. 子どもの好きな動物の姿を記入してください。				好きな動物の姿()
18. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
19. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
20. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
21. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
22. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
23. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
24. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
25. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
26. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
27. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
28. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
29. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
30. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
31. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
32. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
33. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
34. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
35. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
36. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
37. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
38. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
39. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
40. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
41. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
42. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
43. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
44. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
45. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
46. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
47. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
48. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
49. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
50. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
51. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
52. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()
53. 子どもの好きな動物の姿の音を記入してください。				好きな動物の姿の音()
54. 子どもの好きな動物の鳴き声の音を記入してください。				好きな動物の鳴き声の音()
55. 子どもの好きな動物の動きの音を記入してください。				好きな動物の動きの音()
56. 子どもの好きな動物の匂いの音を記入してください。				好きな動物の匂いの音()

※このシートは、園児が自分の名前、年齢、性別、好きな食べ物・遊び・絵の具の色などを記入し、先生に見せるシートです。

⑤家庭につなげる
【保護者向け冊子の配布】
家庭でも再現できる
遊び方やヒントを提供

⑥ 継続して見守る
【リピーター歓迎と適応】
継続参加を通して変化を
捉え、集団生活につなげる



実施後

親子の経過管理とリピーター参加促し

方法（パッケージ化：令和8年度）

① 遊びをそろえる【遊びプログラムの統一】

② 道具をそろえる【遊具のセット化】



準備

方法（パッケージ化：令和8年度）

③「できた!」につなげる【安心・成功体験の保証】



実施中

方法（パッケージ化：令和8年度）

④ 共通の視点でみる【ルーブリック評価の導入】



振り返りシート					Ver.4 (ひよっこ教室用)
*このシートは、親子ふれあい遊び教室における子どもの様子を大まかに把握することを目的としています					記入日: 令和 年 月 日 ()
					※直近3回記入 吉中 野・吉中 廣・吉中 希
氏名				性別	男・女
生年月日	R 年 月 日 (歳 ヶ月)			特記事項(虐待・他症・虐待・その他)	
参加回数	初回・2回目・3回目・()回目			園利用状況	() 保育園・幼稚園・こども園・未就園

1. 子どもの様子
(1) 子どもの様子として最も近いものに○をつけてください

番号	チェック項目	4	3	2	1	特記事項
1	全体を通した表情・感情の表出 【興味関心・積極】	喜怒哀楽がなくても喜が(とても楽しめている)	喜怒哀楽がたまに喜が(たまに楽しんでいる)	喜怒哀楽がほとんど喜が(ほとんど楽しんでいる)	喜怒哀楽がほとんど喜が(ほとんど楽しんでいる)	
2	場・活動に慣れたと感じられた 【場慣れ】	導入(手遊び・絵本)から慣れて参加	前半の活動(お歌・空飛ぶじやうけん・サーキット)から慣れて参加	後半の活動(新聞紙・カイル遊び)から慣れて参加	導入からクールダウンまで慣れずに終わった	
3	親子遊びの中の遊び方 【基本的な感情・場慣れ】	活動中は親から離れて、終始活動に活動に取り組み、活動後も親の近くにいる	遊びにより保護者から離れて遊びたいことがある	遊びにより保護者から離れて遊びたいことがある	終始保護者から離れて遊びたいが、何もしないまま、または、終始泣きながら過ごす	
4	大人(保護者/スタッフ)との関わり 【基本的な感情・場慣れ】	どの場面でも関わりたがる・関わりたがる・大人を求める様子が見られる	場面によって関わりたがる・関わりたがる・大人を求める様子が見られる	場面によって関わりたがる・関わりたがる・大人を求める様子が見られる	大人を求める様子が見られず、または、大人を拒否する	
5	言葉かけ・状況の理解 【言語理解・状況理解】	言葉かけまたは周りの状況を見てよく理解している	言葉かけまたは周りの状況を見てよく理解している	言葉かけまたは周りの状況を見てよく理解している	言葉かけまたは周りの状況を見てよく理解している	
6	表情・声の表出 【言語・非言語表出】	2語以上の表出、または、自発的な非言語での表出(指差し、クレヨン等)に加えて「うーうー」等の音の表出が見られる	単語の表出、または、自発的な非言語での表出(指差し、クレヨン等)が見られる	単語・相手に関係なく、単語の表出が見られる、または、指差しが見られる	単語・相手に関係なく、単語の表出が見られる、または、指差しが見られる	
7	大人との視線の合い方 【社会的】	どの場面でも、他者としっかり視線が合う	場面によって他者としっかり視線が合う	他者と視線が合いにくい/合うが短く途切れる	他者と視線が合うことはない	
8	子ども同士の関わり 【場慣れ・社会的】	どの場面でも他児を意図する様子があがり、保護者が他児と関わりたがる	場面によって他児を意図する様子があがり、保護者が他児と関わりたがる	他児を意図する様子はほとんどないが、保護者が他児と関わりたがる	他児を意図する様子はほとんどないが、保護者が他児と関わりたがる	

合計 / (24) 32

(2) 子どもが特に興味・関心があると感じた活動があれば○をつけてください(複数可)
☐ 手遊び ☐ お馬の親子 ☐ 空飛ぶじやうけん/ブランコ ☐ サーキット ☐ 新聞紙・カイル・洗濯ばさみあそび ☐ おもちゃであそび ☐ ミスト

(3) 子どもの様子(感受の偏り)について気づいた点があれば○をつけてください(複数可)
 見る・聞く系: ☐ 両目の音や人の動きが気になり落ち着かない ☐ 大きな声や特定の音() を嫌がる
 運動・バランス系: ☐ 両手・両足を揃えて歩いたり走ったり ☐ 揺れや高い動きを嫌がる
 触る系: ☐ 手が汚れることを嫌がる ☐ 特定の素材() を嫌がる ☐ 何でも触る、口で噛める

(4) その他、子どもの様子について残しておきたい記録(特徴的な行動や上手になった方法など)があればご記入ください
 例) 活動の切り替えが難しく、終わりを嫌がる様子が強いが、次の活動への見通しがあると落ち着きやすい。新しい活動になると不安な様子を見せるが、保護者が少し待つと安心する様子が見られることが多くなった。

II. ご家族の様子
(1) ご家族の様子についてお聞きします。ご家族の様子として最も近い様子に○をつけてください。

番号	チェック項目	4	3	2	1	特記事項
1	子どもとの距離感	常に子どもの様子に応じた適切な距離感がある	まず子どもの様子に応じた適切な距離感がある	あまり子どもの様子に応じた距離感が取れない	全く子どもの様子に応じた距離感が取れない	
2	子どもからの働きかけへの応答	常に表情・タイミングよく子どもに応えている	まず(欲を言えばもう少し遠慮に)子どもに応えている	あまり表情・タイミングよく子どもに応えていない	全く表情・タイミングよく子どもに応えていない	
3	子どもへの働きかけの様子	常に子どもの様子に応じた働きかけ(言葉や応援など)ができる	まず子どもの様子に応じた働きかけ(言葉や応援など)ができる	あまり子どもの様子に応じた働きかけ(言葉や応援など)ができない	全く子どもの様子に応じた働きかけ(言葉や応援など)ができない	

合計 / (9) 12

(2) その他、保護者の様子について残しておきたい記録があればご記入ください

実施後 カンファレンス

方法（パッケージ化：令和8年度）

⑤ 家庭につなげる 【保護者向け冊子の配布】

那須町子育て支援センター／国際医療福祉大学作業療法学科

親子ふれあい教室
「ひよっこ教室」

読 み も の

親になって、まだ数年。わからないことがあって当然です。
親も子も、育ち途中😊
お子さんとご家族のミライを「遊び」を通して応援！

どんな様子？ 子どもの様子を親ながら一緒に遊びましょう！
「親子・ふれあい」「教室」という言葉に、少し身構えてしまうご家族もいらっしゃるかもしれません。大丈夫です。こちらで用意した「遊び」にお子さんがどんな反応をするか、そばで観てみましょう。私たちと一緒に、お子さんの小さな「できた！」をゆっくり見つけていきましょう！

動いて 座って

体をうごかしてみよう！
前半はお子さんの様子に合わせて、簡単な動きから、少しずつバランスをとる遊びを展開します。

座って遊んでみよう！
後半は身の回りにあるものを使い、座って遊びます。手を使ったり、親子で一緒にできる遊びを展開します。

お子さんの“できた！”と一緒に見つけてみませんか？

スマホやゲームっていけないの？
～子どものころから、生活を考える～

- 1 スマホやゲームはすぐに楽しい！
短い時間で楽しい刺激が次々に得られます。
- 2 脳は「楽しい」を学習する
楽しい経験で脳の「報酬系（ドーパミン）」が刺激され、またやってみようという学習につながります。
- 3 良いところもある
楽しい経験で脳の「報酬系（ドーパミン）」が刺激され、達成感・自信、気分転換・ストレス解消。
- 4 気をつけたい影響もある
睡眠の質の低下、集中しにくく、覚悟の切り替えが難しい。
- 5 「時間の長さ」だけで決まるわけではない
使い方・タイミング・内容・家族でのルールが、子どもの生活や自己制御に関係します。
- 6 日本の子どもでもこんな傾向が報告されています
強い欲求・起床（睡眠の問題）、情緒・行動の一部の問題、学習意欲が低いほど発達する傾向。
- 7 大切なのは「禁止」ではなく「バランスのよい使い方」
時間を決める、遊ぶ場所を決める、使う場所やルールを決める、やるときを共に決めます、できたことを一緒に喜ぶ。
- 8 スマホやゲームと上手につきあうために
子どもは自分の興味を追求する、スマホは外の楽しい時間を増やす。

参考文献
● 斎藤孝 (2016)、「スマホ依存症」とは何か？「脳」の働きから考える「依存」のメカニズム、朝日新聞出版、243頁、256-260頁。
● 大田隆雄・斎藤孝 (2017)、「脳」の働きから考える「依存」のメカニズム、朝日新聞出版、243頁、256-260頁。
● 斎藤孝 (2017)、「脳」の働きから考える「依存」のメカニズム、朝日新聞出版、243頁、256-260頁。
● Anderson, D. et al. (2017), Late night mobile phone use and sleep problems in Japanese adolescents, Sleep, 40(8), 1019-1025.
● Kurihara, K. et al. (2017), Smartphone use and sleep problems in Japanese adolescents, Sleep, 40(8), 1019-1025.
● Taniuchi, K. et al. (2017), Smartphone use and sleep problems among Japanese high school students, The Japanese Journal of Psychology, 88(1), 101-109.

⑥ 継続して見守る 【リピーター歓迎と適応】

那須町子育て支援センター主催
国際医療福祉大学作業療法学科共催

親子ふれあい教室
「ひよっこ教室」
2026

お知らせ

お子さんの“できた！”と一緒に見つけてみませんか？

どんな様子？ 子どもの様子を親ながら一緒に遊びましょう！
「親子・ふれあい」「教室」という言葉に、少し身構えてしまうご家族もいらっしゃるかもしれません。大丈夫です。こちらで用意した「遊び」にお子さんがどんな反応をするか、そばで観てみましょう。私たちと一緒に、お子さんの小さな「できた！」をゆっくり見つけていきましょう！

動いて 座って

体をうごかしてみよう！
前半はお子さんの様子に合わせて、簡単な動きから、少しずつバランスをとる遊びを展開します。

座って遊んでみよう！
後半は身の回りにあるものを使い、座って遊びます。手を使ったり、親子で一緒にできる遊びを展開します。

【場所】 ゆめプラザ・那須内 集団検診室
【日程】 5月15日（金）、7月10日（金）
9月11日（金）、11月13日（金）
1月15日（金）、3月12日（金）
【時間】 10:00～11:30
【受付時間】 9:45～
【持ち物】 母子手帳・水筒・タオル

各回『おもちゃのおみやげ』付き！
何もらえるかな？
おうちでさらに遊ぼう！

リピーター大歓迎！！
3歳の誕生日まで参加可能です
リピーターの申し込みはこちら→

お問い合わせ 那須町子育て支援センター
TEL: 0287-71-1137

実施後 家庭にて

リピーターへ

現在までの経過（参加状況）

実施月	健診	健診対象児	親子教室 参加者	参加率
5月	1歳6か月児健診	10名	8名	80.0%
	2歳児健診	16名	2名	12.5%
7月	1歳6か月児健診	17名	4名	23.5%
	2歳児健診	13名	4名	30.8%
9月	1歳6か月児健診	18名	7名	38.9%
	2歳児健診	14名	4名	28.6%
合計	1歳6か月児健診	45名	19名	42.2%
	2歳児健診	43名	10名	23.3%
総計		88名	29名	33.0%

現在までの経過（アンケート結果）

・保護者アンケートから見た成果と、下半期への示唆

n=32

・「満足」だけでなく、家庭への持ち帰り・成長実感が教室価値として表れている

91% 「とても満足」

29/32

97% “できた！”を発見

31/32

91% 家庭でも再現したい

「とてもそう思う」 29/32

91% ひよっこ教室へ再参加意向

29/32

・参加ニーズと「刺さった遊び」

参加理由（複数回答）

同年代との関わり	13
遊び方を知りたい	11
発達を促したい	10
健診のついで	10
発育・発達を確認	9

印象に残った遊び TOP3

サーキット 19

タオル遊び 18

新聞紙遊び 15

下半期に大切にしたい 3つのポイント

① 「できた！」に繋げる、学びに変える

子どもの“できた！”を軸に、もしも場面に慣れず、
見ている・慣れる・自分のペースで入ることも
成長と伝え、保護者の不安を軽くする声かけを継続。

② 家庭で再現できる設計を維持

新聞・タオル等の身近な素材+「関わり方のポイント」を
セットで持ち帰れる形に、継続・ブラッシュアップ。

③ リピーターには“小さな発見・満足を”

同じ遊びでも、子どもの変化を保護者が実感できるよう、
難易度・関わり方を調整し、親子共に満足する設計維持へ。

保護者の声

- ・「実況中継するだけでも学びになると分かり、こころが軽くなった」
- ・「前回できなかったことができるようになって感動した」

→「身体を使う」「身近な素材でできる」遊び、
「遊び方のコツ」「繰り返し参加の変化」に満足