<報道関係各位>

アカチャンホンポ

News Letter
株式会社赤ちゃん本舗
調査レポート
2026 年 11 月 10 日

一緒に遊ぶ日も見守る日も、親子で無理なく楽しむごっこ遊びへの関わり方

ママたちの声に学ぶ3つのヒント。保育現場からのアドバイスも

～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～



子どもが日常の出来事をまねしたり、身近なものを別の何かに見立てたりする「ごっこ遊び」。子どもの自由な発想が広がる一方で、大人はどのように関わればよいのか迷うこともあるのではないでしょうか。
株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 https://www.akachan.jp）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」は、1～6歳のお子さまがいるアカチャンホンポアプリ会員233人を対象に、「子どもとの遊び」に関するアンケート調査を実施しました。
本レポートでは、アンケート結果から得られたママ・パパたちのごっこ遊びに対する意識や、エピソード、また保育現場で大切にされている関わり方をご紹介します。

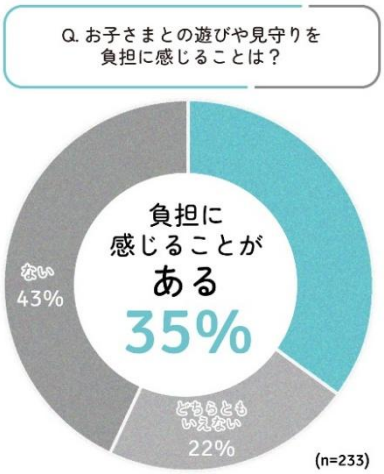
■子どもとの遊びを「大変」と感じること、ありませんか？

子どもとの遊びや見守りについて、「負担を感じる」と回答したママ・パパは約3人に1人という結果に。
負担を感じる理由として最も多かったのは「家事や他の用事ができなくなる」（55%）であり、育児・家事・仕事など複数の役割を担うママ・パパの時間的負担がうかがえる結果となりました

負担を感じやすい遊びとしては、
- 外遊び（公園・散歩・砂場など）
- からだを動かす遊び
- ごっこ遊び

が上位に挙がりました。

外遊びや運動遊びでは体力面が主な要因である一方、ごっこ遊びでは別の悩みが見られました。

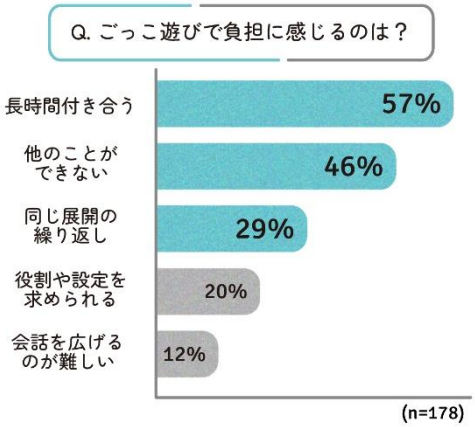


■ごっこ遊びで大変に感じるのは「長時間付き合うこと」

ごっこ遊びでどういったところが負担に感じているか尋ねたところ、
- 長時間付き合う
- 他のことができない
- 同じ展開の繰り返し
- 役割や設定を求められる
- 会話を広げるのが難しい

といった声が寄せられました。

ごっこ遊び自体が苦手なのではなく、「子どもの世界に応え続けること」に大変さを感じるママ・パパが少なくないことが分かりました。

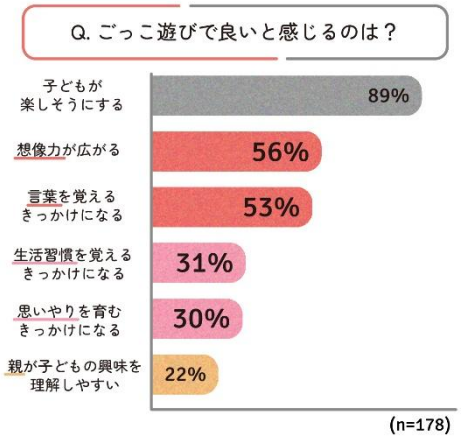


■一方で、ごっこ遊びの価値も実感

ママ・パパの多くは、ごっこ遊びに対して次のような良さも感じています。

- 子どもが楽しそうにする
- 想像力が広がる
- 言葉を覚えるきっかけになる
- 思いやりを学ぶきっかけになる
- 親が子どもの興味を理解しやすい

ごっこ遊びは、子どもの成長を支えるだけでなく、ママ・パパにとっても子どもの内面を知る機会になっていることがうかがえました。



■ママたちの声に学ぶ３つのヒント。保育現場からのアドバイスも

今回のレポートでは、大阪府寝屋川市の「エールこども園」の保育士をされている先生への取材も実施しました。
ママ・パパの体験談と保育現場の知見から、親子で無理なくごっこ遊びを楽しむためのヒントを紹介しています。

ヒント①　日常の体験を遊びのきっかけにする

子どもは日常生活のなかで見聞きした出来事を遊びの中で再現しています。「最近乗った乗り物の話」「今日食べたおやつの話」など身近な出来事を思い出す声かけが、遊びのきっかけになることがあります。

ヒント②　「見立てる」ことで遊びが広がる

「これはこうやって遊ぶもの」と大人が決めるのではなく、子どもが何に見立て、どんなふうに遊ぶのかを見てみるのも良いかもしれません。なお、保育士の先生からは、子どもが集中して遊んでいる時はまず見守ることも大切との声がありました。遊びが止まった時や助けを求められた時に関わることも、ひとつのサポートの形です。

ヒント③　終わりのタイミングを先に伝える

「最後のお客さんが帰ったら、おしまいにしよう」「片づけたら、次はおやつにしよう」など、終わりをあらかじめ共有することで、子どもも気持ちの切り替えがしやすくなります。

■一緒に遊ぶ、見守る、必要なときに手を添える

ごっこ遊びは、想像力が広がったり、言葉を使ったりするきっかけになる遊びとして、多くのママ・パパが良さを感じています。
一方で、毎日向き合うママ・パパにとっては、「応えてあげたいけれど大変」という気持ちを抱くこともあります。
大人の関わり方には、さまざまな形があります。お子さまの様子やその時の状況に合わせて、一緒に遊ぶ、見守る、必要な時に手を添えるなど、関わり方を変えても良いのではないでしょうか。

■さらに詳しい記事を公開！

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が公開している記事『一緒に遊ぶ日も見守る日も、親子で無理なく楽しむごっこ遊びへの関わり方』では、さらに詳しく情報を公開しています。先輩ママ・パパの声をぜひご活用ください。
詳細な記事内容は下記リンクよりご覧いただけます。

https://www.akachan.jp/ah_labo/report/261110/

<調査概要>
調査期間：2026年6月5日（金）～2025年6月7日（日）
調査方法：インターネット調査
実施機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所
対象：1～6歳のお子さまがいるアカチャンホンポ会員
有効回答数：233件

【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】

赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品・企画やサービス開発に役立てています。
また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。
さらに、企業や行政からの妊娠・出産・育児に関する生活者調査や、商品・企画・サービス開発に関するご相談も受け付けています。
赤ちゃんのいる暮らし研究所 ｜ アカチャンホンポ
お問い合わせ窓口：https://www.akachan.jp/ah_labo/contact/

以上

[取材問い合わせ] 株式会社赤ちゃん本舗 ブランド広報部　電話：06-6258-7125 メールアドレス：ah-kouhou@akachan.co.jp

[赤ちゃん本舗について]
赤ちゃん本舗は「スマイルな育児を。アカチャンホンポ」をコーポレートメッセージとし、お客さまのお気持ちに寄り添った商品・サービス・情報の提供を目指しています。
■公式ホームページ：https://www.akachan.jp　■アカチャホンポ オンラインショップ：https://shop.akachan.jp