

# 遊びの革命の始まり

イケアのプレイレポート 2024



# イケアのプレイレポート 2024について

私たちは激動の時代に生きています。子どもたちが大人の問題に対して感じる不安やプレッシャーも、数年前に比べ増えています。でも、それを癒す方法があります。それが、遊びです。

イケアは、子どもは世界で一番大切な存在だと考えており、遊びや遊び心のある毎日の暮らしを重要視しています。このレポートでは、5年前と現在のウェルビーイング（心身ともに満たされた状態）との関連における遊びの役割を比較し、5年後の状況を推測しています。

私たちの目的は、家での子どもたちの暮らし、感情、ニーズ、行動、活動のより深い部分、およびそれらが子どもたちの遊び、幸福、ウェルビーイングにどのように影響しているかを理解し、伝えることです。

また、家での遊びの役割と認識や、子どもと家族が遊びを通してお互いにつながり、信頼や自信、共感、創造性、想像力を築く方法についても詳しく考察しています。



# 概要

このレポートには、コンサルタント会社であるInsights & Innovation Future Minds社が実施した、家での遊びと遊び心に関する広範囲な国際的調査研究の結果が含まれています。4つの重要な結論がこの調査の主要部分です。

## 遊びの革命の始まり

今日の親は、不確実で曖昧でつねに変化する世界の中で、子どもたちの心のウェルビーイングと幸福に対する懸念に突き動かされ、遊びの革命への道を切り開いています。大人も子どもも、プレッシャーやストレスから逃れて幸福やウェルビーイングを高めるための鍵が遊びだと考えています。

## 遊びは平等ではない

遊びを優先事項にあげる家族はますます増えているかもしれませんが、それでも遊びの革命はあまり平等とはいえません。多くの人々は、もっと遊びを楽しむ暮らしを望んでいるものの、時間やスペース、予算がそれを妨げていると感じています。

## 遊びに関する3つの優先事項

遊びの革命の最前線には、3つの優先事項があります：ストレスのない幸せな暮らしへの願望、子どもたちの自己愛と主張を育みたいという願い、そしてつながりと家族の連帯です。

## 家を遊びの革命の中心に

家は単なる場所ではなく、より遊び心のある暮らしを送るために極めて重要な拠点であり、その役割はますます大きくなっています。子どもも親も世界を危険な場所と捉え、心のウェルビーイングや自己愛、家族の連帯のさらなる必要性を満たすために、家という安全で癒される空間を必要としています。家は、あらゆることが起こる場所なので、家族全員のニーズを満たす部屋が備わっていなければなりません。

51%

遊び時間に満足している  
子どもの割合

出典：The Family room

90%

遊んでいるときにいつも、  
またはときどき、より幸  
せを感じる子どもの割合

51%

数年前と比べて子  
どもと遊ぶ時間が  
増えた親の割合

95%

子どもの幸せは、遊ぶ  
時間や頻度と密接に、  
または多少関係してい  
ると回答している親の  
割合

04 はじめに

06 遊びと遊び心のある暮らしへ

10 4つの重要な結論

11 遊びの革命の始まり

17 遊びは平等ではない

21 遊びに関する3つの優先事項

26 家を遊びの革命の中心に

32 次のステップは？

# 15年間にわたる 遊びについての調査

## 2010

### 初めてのイケアの プレイレポート

世界中の親子に、子どもの発達と遊びについての話合いに参加してもらいました。25カ国で1万回のインタビューを行いました。

## 2017

### フォローアップ

質的アプローチを通して、中国、ドイツ、アメリカの2~90歳までの300人以上の人々と話をして、遊びの感情的な側面を掘り下げました。

## 2015

### 範囲の拡大

子どもだけでなく、大人にとっての遊びの重要性も追求しました。12カ国の約30,000人の親子が参加しました。

## 2024

### 静かな遊びの革命

最新のイケアのプレイレポートでは、親は遊びが幸せやウェルビーイングを高める鍵であり、暗い時代の不安やストレスに対抗する手段だと考えていることが明らかになっています。

# 調査方法

子どもと遊びに関するイケアの既存の知識に基づいて、家での遊びや遊び心の状態を理解することに焦点を当てました。ホームビジット（家への訪問）、多くの子どもと親への調査、さらに専門家へのインタビューを通して、子どものウェルビーイングと幸せ、遊びの役割についての包括的な調査を行いました。

**子どもの暮らしおよび家での遊びの役割と認識についての質的調査：**2023年の夏に、アメリカ、中国、ドイツにおいて3～4時間にわたる詳細な行動観察調査を36回行いました。3～12歳の36人の子どもたちとその親が参加しました。

**定量的調査：**子どもと親を対象に、遊びへの情熱がどのくらいあるかなどといった人間的な価値観やそれらの優先順位の変化、また「家」との感情的なつながりを明らかにすることを目的に、6年以上にわたり横断的な研究を行いました。

## 36

アメリカ、中国、ドイツでのホームビジットと詳細なインタビューの件数

## 7

国の数：アメリカ、ドイツ、フランス、中国、日本、ポーランド、インド

## 8

協力いただいた世界中の専門家とリーダーの数

## 7000

定量的調査に参加した子どもと親の人数

# 遊びと遊び心のある暮らしへ

遊びは、伝統的に認識されている以上のものであり、特定の活動の枠には収まりません。

遊び心とは考え方であり、子どもを持つ親がどのように世界や家での暮らしと向き合い、関わり合うかを定義する生き方です。

調べたり、試したり、つくったり、コミュニケーションしたり、つながったりすること、つまり人生に対するアプローチです。





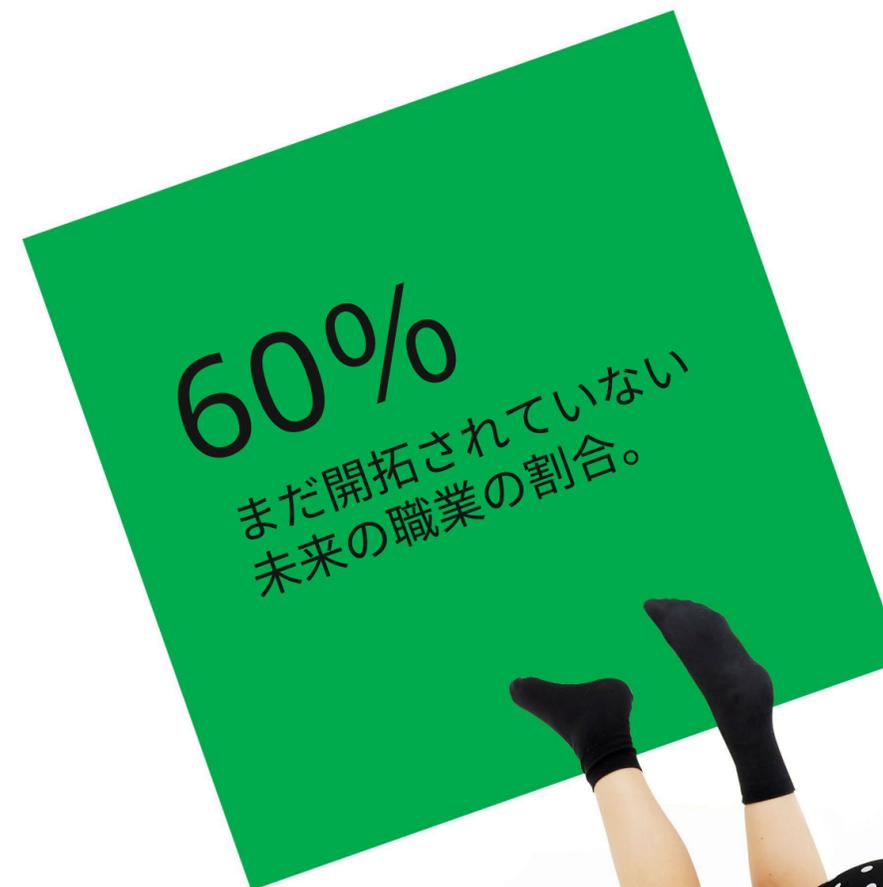
「遊び心を持つことは、ふざけたり、軽率であることとは異なります。むしろ、遊び心を持って接することで、お互いに自由な人間として関わることができ、驚きに満ちた関係が築けます。そのすべての出来事に重要な意味があるのです。真面目であることは、特定の結論を求めることであり、一方遊び心を持つことは、可能性を受け入れることです」

James P Carse、「Finite and Infinite Games」の著者

# 遊び心は 不確かな未来への 準備に役立つ

世界は、かつてないほどの健康上、社会的、生態系の課題、そして過酷な国際競争に直面しています。このプレッシャーは、精神的、感情的、身体的なウェルビーイングの低下という形で深刻な結果をもたらしています。

それにもかかわらず、これまでのやり方が依然として続けられています。教育や政治、ビジネスにおいて、私たちが重視するのは研究時間、テスト、課外活動であり、遊びの重要性を過小評価しています。



出典：世界経済フォーラム2020

# 4つの重要な結論



遊びの革命の  
始まり



遊びは  
平等ではない



遊びに関する  
3つの優先事項



家を  
遊び革命の中心に

# 遊びの革命の始まり

# 新しい方法で遊ぶ

不安定で絶えず変化する世界で、子どもの心のウェルビーイングと幸せに対する親の懸念によって静かな革命が起きています。現在の世界社会では、子どもたちが将来本当に必要とするもの、つまり、新しい状況において既成概念にとらわれず、つねに自分のやり方を見つけ出していく能力を与えられないと、親は感じています。

遊びはすでにソーシャルカレンシー（情報を共有することによって、共有した本人の社会的価値が上がるもの）となり、長い期間を経て久しぶりに、親は子どもと遊ぶ時間を増やすことを実際に優先しています。とはいえ、多くの人々が遊びを通じてつながる時間を増やしたいと夢見っていますが、あまりにも多くの家事や他の活動がその夢の実現を妨げています。



# 新たにみられる 文化的な変化

子どもと家族が遊びや遊び心をどのように認識し、それが家とどのように関係しているかは、この3~5年の間に変化しました。そして、2030年に向かうにつれ、引き続き遊びはより力を増していくでしょう。

「親は子どもを子どもらしくいさせてあげべきです。子どもたちはすぐに、多くの家事や要求に追われる大人になるのですから」

## Thea、Annabellの母



出典：The Family room

# 癒しとしての遊び

子どもたちは現在、大人の問題に関して心配することが増え、子ども時代の無邪気さが急激に減りつつあります。さらに、私たちが行ってきた15年間の調査を見ると、今の子どもたちはよりストレスを感じていることがわかります。

一方で、親と子どものかかなりの割合が、遊びを心の健康の改善や幸福感の向上への手段と見なしています。

親たちは、遊びは子どもたちが逃げ込める気楽な空間であり、日々のプレッシャーやストレスを忘れさせ、幸福感やウェルビーイングを向上させるものだと考えています。日常のプレッシャーやストレスをしばらく忘れることができるスペース、そして幸福感とウェルビーイングを向上できるスペースであると捉えています。



出典：The Family room

パンデミック前後に見られる子どもたちが思う優先事項の変化（2023年と2019年の比較）



**十分なお金がある**  
**プレッシャーやストレスから逃れる**  
**情熱を注いでいることに熱中する**  
**家族みんなと一緒に楽しむ**



**世界を探求する**  
**自分が誰で何を大切にしているかを表現する**  
**クリエイティブになる**  
**何か新しく刺激のあることをする**



「今は、みんなが『楽しくない』世界だと感じることが多い状況の中で暮らしているので、世界での遊びの役割について考えるのによりタイミングです。この楽しくない世界で育つ子どもの親にとって、人生をもっと楽しくする必要性が差し迫っていると私は思います」

Emma Worollo、遊び心コンサルタント兼アルファ世代イノベーター

# 遊び時間が優先事項に

遊びと遊び心が子どもとその家族にどのように認識されているかの変化についてはすでに言及しました。遊びが幸福感に関係しているということだけでなく、親が実際に遊びを優先し始めていることも明らかになっています。

もっとも重要なことは子どもの幸せとウェルビーイングだと考える親の数は増えています。数年前、それは教育的スキルでした。

家族は子どもと一緒に遊ぶ時間を増やすことも優先しています。それでもなお、すべての親の半数以上は、子どもと遊ぶ時間をもっと増やしたいと思っています。多すぎる家事、テレビの見過ぎ、放課後の習い事や部活がそれを妨げる主な原因です。

59% 子どもの遊び時間にとても満足している親の割合

54% 子どもと遊ぶ時間を増やしたいと思っている親の割合

51% 遊ぶ時間に満足している子どもの割合

51% 数年前と比べて子どもと遊ぶ時間が増えた親の割合

21% 数年前と比べて家族みんなで一緒に遊ぶ時間が増えた割合



遊びは平等ではない

# 社会が土台をつくる

多くの家族は毎日の暮らしにもっと遊びを取り入れたいと思っていますが、それを妨げている原因は、低収入、長時間労働、窮屈な環境、そして特に、子どもが優れた教育成果を競うシステムにおいては、自由に遊ぶための時間はほとんどないという認識です。

また、遊びについての意見は親によって大きく異なります。自由な遊びを信じて実践する人もいれば、厳格な境界線を設定する人もいます。家での遊びや遊び心の土台をつくるのは子どもではなく、大人や社会全体なのです。



「子どもたちに、遊ぶための時間と空間が与えられれば、人生で直面するであろう複雑で大きな課題に立ち向かい、解決する能力を高めることができるでしょう。未来では、子どもたちはこれまで以上に不確実性に対処し、創造性や想像力を使って変化することが求められるでしょう。良好な心の健康を育みながら、世界のサステナブルな未来をサポートするために、私たちは子どもたちの遊びの機会を増やし、その重要性を評価する必要があります」

**Helen Dodd、児童心理学教授**

# 遊びの邪魔をするもの

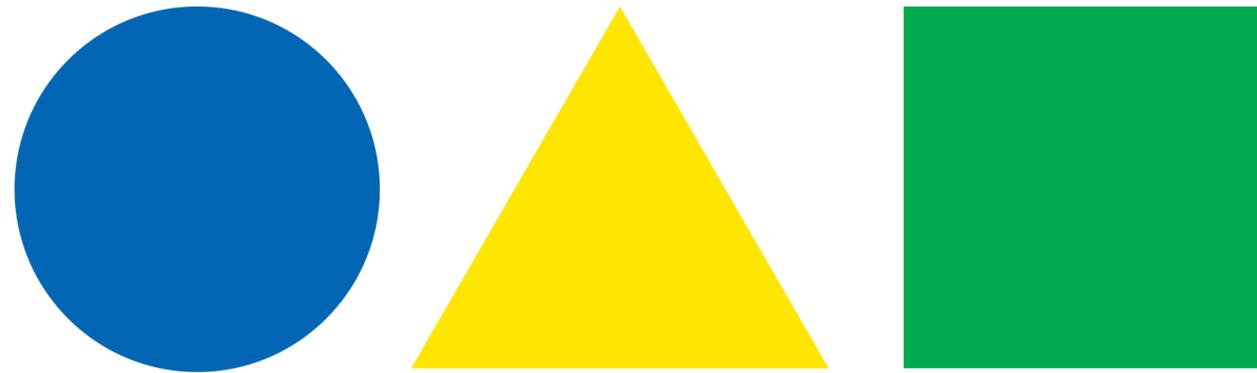
遊び心のある暮らしがはるか遠くにあるように感じさせる日常の現実がたくさんあることを私たちは知っています。限られた予算と狭いスペースでの暮らしはその中の2つですが、ほかの活動がより優先されるべきだという考え方もその1つです。多くの場合、親が子どもとの遊びを避けるのは意欲がないからではありません。単に自信が揺らいでいる場合もあります。

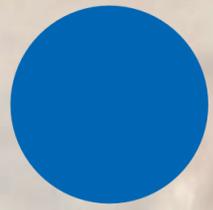
「遊びは、親として愛を共有する機会です。だから難しいこともあると思います。たとえば、もし適切に遊ばないと、親としての愛を表現できていないと感じたりするようなことです。それが状況を難しくしています」

Janet、Johan（9歳）の母



子どもも親も大切にしたいと思っている  
**遊びに関する3つの優先事項**





**ストレスのない  
幸せな子ども時代への願望**



**子どもの自己愛と  
主張を育てたいという願い**



**社会的・感情的な  
つながりの要求**



# ストレスのない 幸せな子ども時代への 願望

子どもと親の両方が、遊びや遊び心の  
気楽で自由で楽しい側面を優先してい  
ます。

「子どもには自分の情熱を見つけても  
らいたいです」

JingはHua（8歳）の母で、遊びを通じて自分の  
情熱や興味を探求して欲しいと思っています。



## 子どもが遊びに求める優先事項トップ3

- 1 友だちと楽しむ
- 2 ふざけたり笑ったりする
- 3 単に子どもらしくいる

## 親が遊びに求める優先事項トップ3

- 1 家族みんなで一緒に楽しむ
- 2 子どもの想像力を伸ばす
- 3 一緒に思い出をつくる

出典：The Family room



## 子どもの自己愛と主張を育てたいという願い

親は、子どもが自分自身を愛し、自己表現して欲しいと思っています。親の情熱のポイントに関しては、大きなカテゴリーとしての自己愛が際立ちます。

世界は多くの潜在的な真実を含む不安定な場所であるという感覚があります。そのような世界で、自分の子どもに与えられるベストなものは、ありのままの自分や信じているものを守れる能力です。

子どもたちはもっと主張したいと思っています。親は子どもの自己愛や自己表現を促したいと考える一方で、子どもはもっと自由に自主性が欲しいと思っています。遊びは、子どもが自分で決断する唯一の場所とも言えます。彼らがルールを決める権利を持つ場所であり、彼らが物事をコントロールしたい場所です。



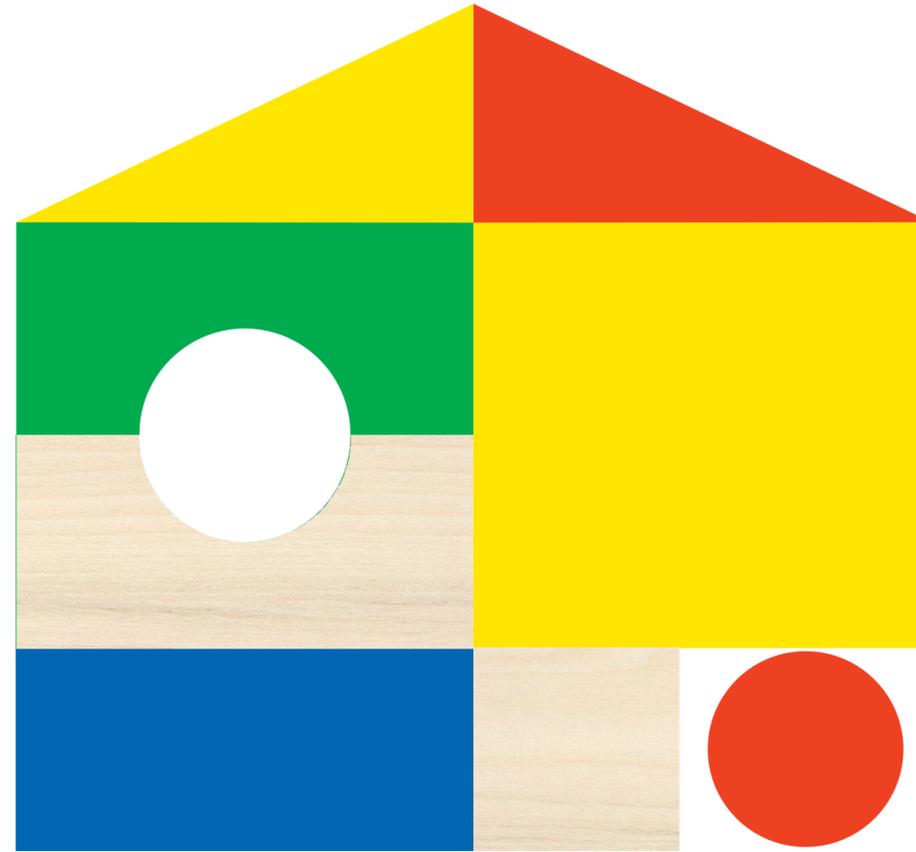
## 社会的・感情的な つながりの要求

子どもと親は、社会的そして感情的なつながりがますます必要であることを互いに理解し、家の安全な壁の中でそれらを得ようとしています。ボードゲームは、たまに争いの原因になることはあるものの、家族が集まって楽しむときの定番の選択肢です。

全体的に多くの家庭で、年齢や興味の壁を超えて世代を横断する、家での社会的活動が不足しています。オンラインダンスゲームやその他の身体を動かすオンラインゲームがその役割を果たすこともあります。手軽にできるので、誰でも参加できます。子どもたちの方が親よりも上手な場合もよくあります。



# 家が遊びの革命の中心に



# 安全で癒される場所

ここ数年の間に子どもたちは、世界が悲観的で危険なものだと教えられ、経済や大切な人の健康などの大人の問題について心配することが増えました。子どもと親は同じように、心のウェルビーイング、自己愛、自主性、そして家族の連帯がますます必要になっていることへの対応の場所として、家という安全で癒されるスペースを求めています。

それに伴って、家の概念も変化しています。親はより遊び心のある空間をデザインしたいと思っています。しかし、その方法がわからない場合もよくあります。

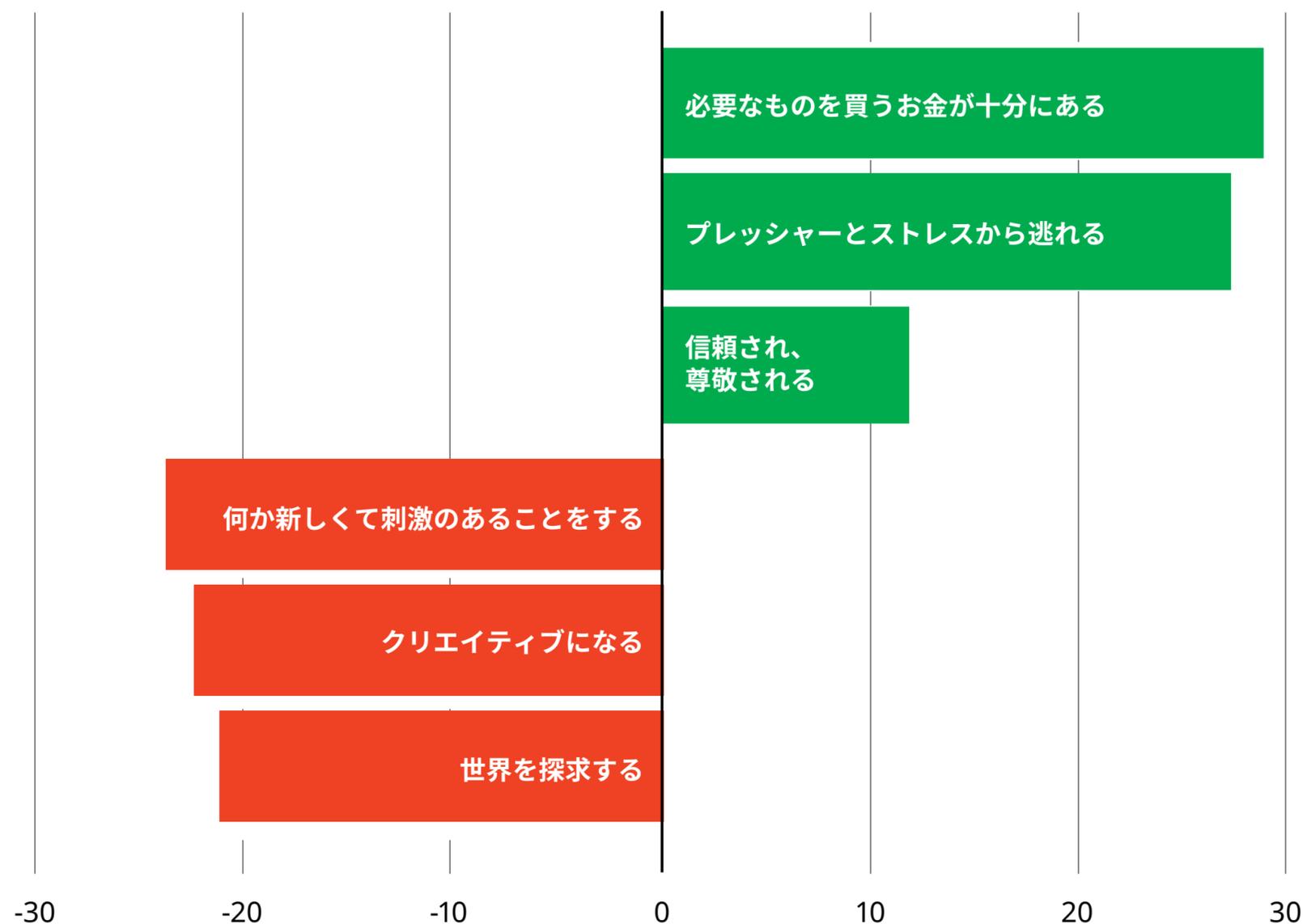


# 子どもたちは 家の外の世界を 警戒している

すでに言及したように、世界的なパンデミックと不安な世の中は、子どもたちが世界を危険な場所だと考える原因になりました。コロナ禍で、家族が経済状況や健康、ウェルビーイングを維持するために闘っているのを子どもたちは見てきたので、通常は大人だけが持つ懸念の多くを彼らも感じてきました。

その結果、家が遊び革命の中心になってきています。

2019年以降の子どもが情熱を注ぐポイントの重要性の変化



出典：The Family room

# あらゆるものが 遊びに使える

スペースが小さい場合、ベッドが部屋の主役となり、ゲーミングコーナーやソファ、ワークスペース、食事エリア、遊び場所などの複数の役目を果たすことがよくあります。

そして、日用品が従来のおもちゃやゲームと同じくらい楽しむものとして使える可能性があります。



# 外遊びを室内に

子どもたちは身体を動かす機会がどんどん減り、室内で過ごす時間が増えています。

ほとんどの家族は毎日の暮らしの大半を室内で過ごし、その多くの時間を画面の前で過ごしています。この状況に対して、家族は従来の外遊びを室内に持ち込むようになってきました。





「今日の親の世代には、家のスペースをデザインするときに遊び心を取り入れたいという要望があると思います。多くの方は、家のスペースが気取った雰囲気だったり、『完ぺきに』整っていたり、または家での暮らしのすべてを自宅学習にささげているような感じにしたりすることは望んでいません。むしろ、家族にとって重要なあらゆる楽しい時間を提供する共有スペースにしたいと考えています」

Emma Worollo、遊び心コンサルタント兼アルファ世代イノベーター

# 次のステップは？

私たちは困難な時代を生きています。パンデミックをきっかけに、世界の不穏さや気候変動、拡大する不平等の中で、子どもたちはますます不安やストレスを感じています。幸いなことに、親も子どもも癒しとしての遊びに目を向けるようになってきています。人々は、遊びに心のウェルビーイングや幸せを高める力があることに気づき、それをもっと取り入れるスペースをつくりたいと思っています。

イケアでは、子どもは世界で一番大切な存在であり、家は大切な遊び場であると信じています。私たちは、イケアのビジネス全体に子どもの権利、特に子どもの遊ぶ権利と意見を聞かれる権利を統合することに取り組んでいます。そのため、イケアの子ども商品と商品展開の開発には、継続的に子どもたちが参加しています。

でも、遊びには、従来考えられていたよりもはるかに大きな意味があり、特定の活動の枠には収まりません。

遊び心とはマインドセットで、人々がどんなふうの世界や家にアプローチして関わるかを決める考え方・暮らし方です。調べたり、試したり、つくったり、コミュニケーションしたり、つながったりすることへのアプローチです。

人生を通じて身に付けていくものなので、大人にとっても大切なものです。そのため私たちはすべての商品に遊び心のマインドセットと楽しいデザインを取り入れて、想像力を刺激し、飛ぶ・くぐる・登ることを促し、人々を笑顔にする商品やソリューションをつくり続けています。

## イケアのプレイレポート



家でもっと一緒に遊ぼう！

**2010**



さあ、一緒に遊びましょう！

**2015**



毎日、元気に遊ぼう

**2017**

# すべての子どもたちと専門家に感謝します

## 3カ国の36人の子どもたち

Sean、11歳：レゴに夢中で、とても芸術的  
 Gretchen、9歳：スポーツと競争に熱中している  
 Mia、7歳：想像力あふれるストーリーを語り、絵を描き、色を塗る  
 Tyrone、6歳：自分の情熱をまだ探している  
 Jamie、8歳：外で遊ぶスペースがない  
 Kimmy、11歳：ポケモンカードを集め、テレビゲームで遊ぶ  
 Gideon、5歳：ドレスアップで無限に遊ぶ  
 Sadie、11歳：独創的で大人びた子ども  
 Ginny、3歳：外遊びが大好きで、広い庭で遊ぶ  
 Zed、3歳：集合住宅の周囲でジャンプしたり、走ったり、ボールを蹴ったりする  
 Ian、10歳：陽気で社交的  
 Leo、6歳：大型トラックと車を愛するととても元気な子ども  
 Aia、4歳：活発で元気な子ども  
 Hella、6歳：内気な女の子で、おままごと、絵本、お絵描きに夢中  
 Estrella、3歳：とても元気で、想像力豊かな子ども  
 Mani、3歳：探求心と好奇心にあふれている  
 Pen、8歳：母親といつも一緒にいて、スライムで遊ぶのが大好き  
 Patrick、5歳：我慢強い兄で、弟をなだめている  
 Mia、7歳：自信に満ちた、陽気な女の子  
 Emily、11歳：明るく活発で、バスケットボールをして遊ぶ  
 Sami、10歳：Samiにとって遊びはエネルギーを解放することと、ゲームをすること  
 Flynn、6歳：学校のストレスやプレッシャーから逃れる方法として遊ぶ  
 Lenn、12歳：思いやりがあり、賢く、兄弟と遊ぶ  
 Eli、10歳：1人であることが多いけれど、友だちをつくってサッカーをしたい

Weiwen、7歳：一緒に遊ぶ友だちが少ない  
 Lillet、3歳：独創的で、妹とおままごとをするのが好き  
 Andy、10歳：唯一の遊び時間は夜のお風呂に入っているとき  
 Louisa、4歳：絵本とお絵描きが大好きな内気な女の子  
 Xingxing、4歳：とても社交的でエネルギーが豊富  
 JueJue、5歳：ドレスアップとおままごとに夢中  
 Duoduo、8歳：ボクシングやおもちゃの武器に夢中で、オンラインゲームで遊ぶ  
 Xixi、11歳：アートや工芸、絵画に夢中  
 Ricky、7歳：妹といろんなボードゲームで遊ぶのが大好き  
 Helen、11歳：楽しくて、クリエイティブで、独立心がある  
 Yiyi、5歳：マジックカードや動物コレクションなど興味が多彩  
 Tuantuan、7歳：本質的に小さな科学者

## 世界の専門家とリーダー

Emma Worolla、遊び心コンサルタント兼アルファ世代イノベーター  
 Aidan Kohn-Murphy、「Gen Z for change」の創設者、Z世代の期待  
 Ting Zhang、子ども、家族、遊びの専門家  
 Eric Baumgarten、ディレクター、MITメディアラボ  
 Melissa Cash、「Pok Pok」の共同創設者兼CEO  
 Allison Bryant、セサミワークショップのインサイト責任者  
 Yuri Zuzuki、Pentagramのパートナー、遊び心をデザインする方法  
 Helen F. Dodd、児童心理学教授

そして調査に参加した7,000人の子どもたちと親の皆さまに感謝します。

