



宝贝来，咱一起玩家事

【日】Emi 著
许郁文 译

不用一味地迁就孩子，
大人也不需要忍耐，
孩子与大人“玩得快乐”，
度过一段融洽的亲子时光。

别再说，
因为孩子所以没办法玩。
而要说，
和孩子一起玩真好！

Emi

另有兼具
玩耍与生活的
房间改造与DIY创意，
让我们的居家生活更舒适！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



图书在版编目 (CIP) 数据

宝贝来, 咱一起玩家事 / (日) Emi 著; 许郁文译

— 北京: 北京联合出版公司, 2017.4

ISBN 978-7-5596-0079-0

I. ①宝… II. ①E… ②许… III. ①家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第074236号

著作权合同登记图字: 01-2017-1624

KODOMO TO ISSHONI KONNA KOTO.

© Emi 2016

All rights reserved.

Originally published in Japan by DAIWASHOBO Co., Ltd Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

DAIWASHOBO Co., Ltd Japan through CREEK & RIVER Co., Ltd.

宝贝来, 咱一起玩家事

作 者: 【日】Emi

译 者: 许郁文

选题策划: **DUOCAI**
多 才 文 化

责任编辑: 肖 桓

装帧设计: 水长流文化

策划编辑: 于晓艳

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

新经典发行有限公司发行

电话 (010) 62026811 邮箱 duocaiwenhua2014@163.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数120千字 880毫米×1230毫米 1/32 4印张

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0079-0

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-62026811





咱一起玩家事

整理收纳咨询师

【日】Emi 著
许郁文 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

要和孩子尽情玩耍，
可能比想象中困难。
不过，我虽然很爱孩子，
但是不会因为孩子
就忍住自己也想玩的心情。
不用一味地迁就孩子，
大人也不需要忍耐，
简简单单地玩得开心就好。
孩子与大人“玩得快乐”，
度过一段融洽的亲子时光。
这就是我想要的均衡生活。



别再说，因为有孩子所以没办法玩。
而要说，和孩子一起玩真好！



与孩子一起度过工作的时光

这是一位来参加我讲座的听众的故事。

这位听众生孩子之前是在花店工作，她很喜欢捆花环和花束。孩子出生后，一切都改变了。因为觉得会被打扰，所以孩子醒着的时候没办法工作，想着哄孩子睡着后再做，结果却与孩子一起睡着了。渐渐地，她在不知不觉中与喜欢的工作越来越远。

我也一样，在双胞胎1岁的时候，我总是想等到孩子们睡着后再从事自己的爱好，结果每次都会一起睡着。久而久之，就出现“什么也没做”的悔恨与“为什么我会跟着睡着”的自责心情，我变得一点都不从容，对孩子也很不耐烦，甚至浮现过“你们为什么还不赶快睡觉”的念头。

后来，我改变了想法，试着在孩子醒着的时候做我想做的事。虽然也有过被打扰的情况（孩子也想一起做），或者进行得不如预期的情况，但是并非一点成果也没有。即使只有0.5步，也的确前进了，总算能做点自己想做的事。

“别再忍着不做自己想做的事，而是与孩子一起玩，一起慢慢地前进。”

我把这番话传达给前述的听众后，收到了下面的回答：

“之前总是觉得孩子还小，放弃了自己的兴趣，但现在我把叶子和图画





纸拿给坐在旁边的孩子，让孩子用胶水粘粘贴贴或者画图，孩子看起来很快乐，而且我也能不耽误工作！之前我一直以为两者不可能兼顾，现在看来是完全没问题的。”

自此之后两年，这位听众又回到职场，现在已经拥有自己的花坊。

不要因为有了孩子而放弃各种爱好，而要因为有了孩子才能更快乐地享受生活。

家务事不是 所谓的“帮忙”， 而是游戏的延伸， 让孩子们乐在其中

煮饭、洗衣服、扫地，家务事似乎没有做完的时候。或许一听到一起做家务事，就会想到“让孩子帮忙”或“指挥孩子做某件事”吧？

其实我家没有“帮忙”这个概念。既然是大家共同的活动场所，当然是大家一起做才对啊！所以我们家没有“让谁做某事”“安排谁做某事”的想法，只有“因为是一起住的家，所以大家一起分享家务事才有趣，这样大家都不会感到压力”的心情。

不是不耐烦地做，而是要开开心心地改善居家环境。只要把家务事规划好，孩子也有很多能一边玩耍一边完成的事情。当然，有时也会是三分钟热度！

“家务事与明天的准备都是玩耍的一部分”，以这样的立场跟孩子们一起完成。我很珍惜这种一边玩耍，一边做事的感觉。





我认为重要的事情



1

什么都可以跟孩子一起做

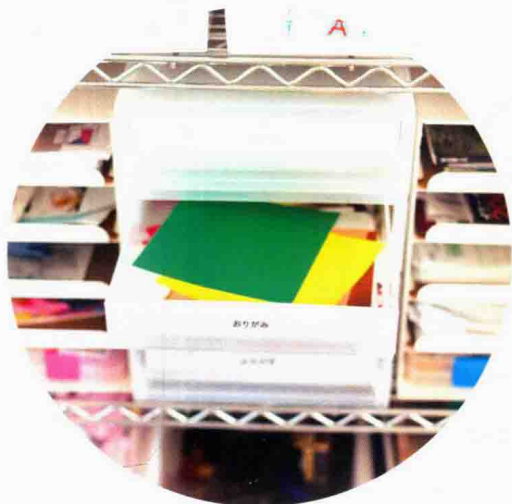
以“玩耍”的心态做家务事，不管是清扫居室等大人的家务事，还是整理玩具等孩子的家务事，都可以与孩子一起做。

2

在某件事情上下点功夫

“想要玩具！”“我想要大家都有的那个！”听到孩子这么说的时候，不要只回答：“干吗买那种东西？”而应该试着回答：“要不要一起做做看？”即使变成大人，这份创造力也一定还存在。让孩子看看用瓦楞纸箱与废弃的材料变成玩具的神奇魔力吧！





3

打造环境

打造一个孩子想要做什么就能立刻投入的环境吧！例如能让孩子尽情玩耍的环境，或者把用品分门别类整理好，方便拿取的环境。

4

相信孩子的能力

孩子想做什么的心情远比父母以为的强烈。相信孩子的能力，放手让孩子去做，有助于增强孩子的自信，还能增加孩子做家务的兴趣。思考力、执行力等，都能在做家务事的同时得到训练。



5

不要追求完美

追求完美这件事会让大人孩子都很累。玩耍也是一样，大人总是会不自觉地追求完美，只要一不如意，就会给自己压力。其实根本不需要给自己设下门槛，随性的户外活动，随性的DIY是最推荐的游戏方式。

前言

“家人的幸福从作为生活基础的‘家’开始。”

我是以上述理念主持OURHOME（我们的家）的整理收纳咨询师Emi。

我与老公还有2009年出生的龙凤胎一起过着四个人的生活。

我在孩子们1岁半的时候回到职场，如今孩子们已经6岁了。

现在以整理收纳咨询师的身份写书、举办讲座以及企划商品。2015年在日本兵库县西宫创立了“生活课程工作室”。

在讲座与课程里，我经常会遇到刚成为母亲不久的妈妈。

最常从这些妈妈的口中听到的是：

- 我不知道该怎么跟孩子玩。
- 我不像其他妈妈那么懂得跟孩子相处。
- 我很想继续自己的工作，可是因为孩子不得不中断。

这种心情，我真的很了解。

虽然这本书写着以“玩耍”为主题，但老实说，我也是个不太懂得与孩子相处以及玩耍的母亲。

我想工作，也有想完成的梦想。

不过，也很想珍惜与孩子们共同度过的时间。

这样的我，心中所想的“玩耍”是与孩子一起分享时间。

好快乐！好有趣！然后才能一同分享共度的时光，不是吗？

游戏与生活慢慢地融为一体。

大人不需要一味地迁就孩子，也不用强迫与孩子玩，我想保持这样的平衡。

有了孩子，不一定非得放弃很多事情，正因为有孩子，所以才能一起享受生活。

本书记载了我与双胞胎这六年来的生活方式与游戏方式，也介绍了在一些东西上花点心思，与孩子一起游戏的方式，同时以整理收纳咨询师的身份，介绍如何打造一个方便与孩子玩耍的空间。

我自己的育儿生活也才刚起步，不过，我渐渐地从与孩子的玩耍中找到方法，并从这个方法中找到与孩子相处的方式。如果这本书能对大家的家庭生活起到帮助，那真是本书的荣幸。





与孩子一起度过工作的时光	4	我认为重要的事情	8
家务事不是所谓的“帮忙”，而是游戏的延伸，让孩子们乐在其中	6	前言	10

目录

我们家的日程表	14
---------	----

Chapter 1 我家的一周生活

【星期一】	早上 在阳台玩花店老板扮演游戏	16	【星期五】	早上 美发店角色扮演	24
	晚上 今晚我家是餐厅！	17		晚上 星期五有最喜欢看的电视节目	25
【星期二】	早上 一起做黄豆粉面包	18	【星期六】	早上 在公园玩个痛快！	26
	晚上 在家也能玩幼儿园的游戏	19		晚上 大人不用舍弃“享乐”	27
【星期三】	早上 早上偶尔去公园玩	20	【星期日】	早上 在外面吃早餐吧！	28
	晚上 一起做父母亲喜欢的事情	21		晚上 专心地画My笔记本	29
【星期四】	早上 叠洗好的衣服，预备，开始！	22	专栏1	什么是父母亲能做的事情？	30
	晚上 连晚餐都是大家一起做！	23			

Chapter 2 方便玩耍！打造孩子们的专属空间

如何打造方便玩耍的空间？	32	⑤ 时时更换排列组合	40
① 打造小小的空间	34	⑥ 设计成移动式收纳	42
② 专为安全设计的地板	35	⑦ 试着重新整理一次	43
③ 符合孩子视线高度的矮家具风格	36	专栏2	每年4月都是慢节奏生活
④ 简化玩具的收纳	38		

Chapter 3 依照年龄分类！平日的30分钟游戏

平日的“30分钟游戏”都是这样想出来的	46	话题1	我家挑选绘本和玩具的方法	56
0~2岁的平日30分钟游戏	48	专栏3	游戏的启蒙者是祖母	60
3~5岁的平日30分钟游戏	52			

Chapter 4 让周末的游戏 变得更有兴趣!

周末游戏! 基本的用心与巧思	62	小木屋旅行吧!	80
不需要专门的道具也能玩	64	春天和秋天就举办大扫除运动会吧	82
在孩子们画的画上动点巧思	65	不勉强举办季节性的活动	84
偶尔盛装打扮出门	66	话题4 让游戏变成习惯	
不刻意设计的户外活动	68	一起制订全年的行程表吧!	86
话题2 旅行的行李该如何准备?	74	有时候不妨慢下来生活	88
玩扮演店老板的游戏	76	简单! 生日庆祝的装饰	89
什么都有自己的名字, 让人很兴奋!	78	话题5 我家孩子的照片整理	90
话题3 周末与友人一起去		专栏4 为旅行订下目标	92

Chapter 5 与孩子们 一起DIY!

基本原则	94	一起给墙壁刷油漆吧!	102
什么时候开始DIY?	95	我家的阳台	104
方便使用的基本道具	96	过家家的厨房	106
孩子们的桌子	98	爸爸专栏	108
一板双用! 招牌和迷你桌子	100	专栏5 到底什么叫作“珍惜”?	110
可以用粉笔画图的花盆	101		

Chapter 6 大家的 烦恼Q&A

Q “雨天怎么安排行程?”	112	Q “怎么决定孩子该学的才艺呢?”	118
Q “堵车时, 或者在医院等待的时间 该怎么安排呢?”	114	Q “怎么设计周末玩的游戏?”	119
Q “Emi小姐都带孩子去外面玩吗? 不会去购物中心吗?”	115	Q “孩子们总是互相打架, 该怎么办才好?”	120
Q “孩子小时候的纪念品都 是怎么保存的?”	116	Q “爷爷和奶奶怎么跟孙子玩呢?”	121
Q “很想让他们玩得尽兴, 但是前期的 准备工作却很麻烦!”	117	Q “Emi小姐家都在 什么时候买玩具呢?”	122
		Q “孩子对电视和手机很痴迷, 该怎么办?”	123
结语	124		

平日的情况

我们家的日程表

这是我与老公还有两个6岁双胞胎的生活。

我们是双薪家庭，孩子们正在上幼儿园。

这是我们家的日程表

6:30

我

孩子

起床

叠洗好的衣服

洗澡

吃早餐

收拾垃圾

化妆

设定电锅的时间

用吸尘器简单地做扫除

穿衣服

叠洗好的衣服

吃早餐

收拾书包

给阳台的盆栽浇水

喂金鱼饲料

叠衣服

去幼儿园之前

8:10

出发

上班

上学

18:30

接孩子放学

准备晚餐

回家

洗澡

做章鱼饭(偶尔)

19:20

晚餐

打扫厨房

今天是
我切的哟!

20:00

20:30

30分钟尽情玩吧!

尽情玩吧!

21:00

就寝

按下洗衣机的开关
(预约早上6:00洗好)

读绘本

晚安

Chapter

我家的一周生活

一鼓作气叠
好衣服吧！



我家是双薪家庭，还有两个6岁上幼儿园的双胞胎，这是我家的一周生活。

平日虽然没什么时间与孩子们交流，但是交流的质量却很高。不管是大人还是孩子，想做的事与该做的事都拿捏得宜。把该做的家务事变成游戏，就能开心地完成！