



家庭で、親子でできるふれあい遊びを紹介します。肌に触れながらのふれあい遊びは、大人にも楽しいひと時です。いっぱい楽しみましょう。



親子でじゃれつき ふれあいあそび



親子でいっぱい、いっぱい、ふれ合って遊ぼう！！

じゃれつきあったり、触れ合ったりすることは、心を育て、人とのかかわりを育てるといわれています。

子どもが笑顔いっぱい、健やかに育つよう、また、愛されていると感じ大人との信頼関係をつくるために、人とふれ合う楽しい遊びをいっぱい経験させてあげましょう。

歌や遊びが覚えられない、特にわらべうたはむずかしいなと思っている方が多いかもしれませんが、まずはみなさんが子どものころに歌っていたよく知っている歌に合わせて、ゆったりと揺らしてあげる、手拍子をする、くすぐってみる…などから始めてみてください。



◎一本橋こちょこちょ

♪いっぽんばし こちょこちょ

(子どもの手のひらに人差し指を立て、こちょこちょで手のひらをくすぐる)

たたいて つーねって

(手のひらを軽くたたいて、軽くつねる)

階段のぼってー こちょこちょこちょこちょー

(手のひらから腕を、中指と人さし指でのぼって行って、脇の下をくすぐる)



いっぽんばし こちょこちょ たたいて



つねって かいだんのぼって こちょこちょ

◎おつむてんてん

♪おつむ てんてん

(両手で頭を軽く3回たたく)

みみ ひこひこ

(両耳を軽く3回ひっぱる)

◎ねーずみ ねーずみ

♪ねーずみ ねーずみ どーこいきゃ?

わがすへ ちゅーちゅく ちゅ!

ねーずみ ねーずみ どーこいきゃ?

わがすへ とびこんだ!

(2本の指を、歩くように軽快に腕にはわせ、とびこんだ!でこちょこちょをします。ねずみを他の動物にしたり、足でやってみるのも楽しいですね)

◎あしあしあひる

アシアシアヒル カカトヲ

ネラエ

(大人の足に乗せてあるく)



親子でじゃれついて遊ぼう！！

キレないこども 集中力のある子どもに育つ
「脳をきたえるじゃれつき遊び」より抜粋
(小学館)



子どもと目線をあわせ、肌をさわったり、
くっつけたり。顔をいつもより間近で見たり、
抱っこだけでも全然オッケー。



くすぐってみたり



高い高いしたり…子どもの反応を
見ながら、無理のない範囲でやってみましょう。



横抱きでゆらゆら、寝かしつける感じで
優しく抱っこして布団にやさしくぽーん！！
★もちろん安全面には配慮の上、やってくださいね★



ふれあい育児はとってもすてき！



まずは、子どもの肌に触れることから始めましょう。
「抱っこ」や「なでなで」という簡単なスキンシップで
豊かな心が育ち、同時に父性や母性も
生み出されます。



地域子育て支援拠点でも、楽しい歌やわらべうたでの親子のスキンシップの時間を大切にしています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

