

# Fruits Basket



R6年度  
冬号

# 親子で楽しむ ふれあい遊び

ふれあい遊びは、子どもとのスキンシップやコミュニケーションを図るために、ぴったりの遊びです。スキンシップは、子どもに安心感を与えるだけでなく、大人も優しい気持ちになったり幸せを感じたりします。こういった安心感や親しみの気持ちは、子どもの心の安定や社会性の発達に必要です。その効果やふれあい遊び・絵本を紹介します。  
一緒に楽しんでふれあってみてください♪

## 親子でふれあい遊びをする効果がいっぱい！

### ♥心の安定

愛情ホルモンや幸せホルモンと呼ばれている「オキシトシン」が分泌され、子どもが安心感を抱きリラックスします。ストレスに強くなり情緒が安定します。

### ♥感覚機能の成長が図られる

体・脳と共にたくさんの刺激を受けます。肌がふれあうことで触覚が刺激されたり、視覚が発達したりするでしょう。手や足などを動かすので、体の動かし方が上手になっていきます。

### ♥記憶力や思考力が養われる

ふれあい遊びは、リズムやメロディーに合わせた動作を覚えたり、人とコミュニケーションをとったりするので、記憶力や思考力が養われます。想像力も育まれます。

### ♥感情が豊かになる

人と関わる安心感を覚え、心が安定した子どもは感情表現も豊かになります。また、コミュニケーション能力や社会性を育む効果も期待できるので、共感や思いやりの気持ちを持つようになります。

### ◆ハグをする

- 小さな赤ちゃんでもハグすることで、「自分は大切にされている」「ハグされて居心地がいい」などの自己肯定感を高めることにつながります。上手にハグできない、タイミングがわからないなどがあれば、下記の絵本などを読みながら、ふれあうのも良いですね。



## ふれあい遊びの絵本紹介



※「いいこいいこ」となでたり、  
くすぐり遊びで笑顔に。  
『こちよばこ こちよばこ』  
(中川ひろたか・文)



※かわいい手が、くすぐりに  
『こちよこちよさん』  
(おーなり由子・文)



※ぎゅっと抱きしめたり  
『ぎゅっ』  
(ジェズ・オールバラ)

### 問い合わせ先

なしのき 543-6716 ほりむこう 541-2277  
さくらんぼ・りんご・くるみ・いちご・もも

昭島市ホームページからも  
ご覧いただけます。



♪ちよちちよちあわわ♪ ① あかちゃんの両手を持って遊んであげても良いですね。  
② 動きをまねしながら、遊べるように目を合わせて楽しみましょう。



ちょーち  
ちょーち



あわわ



かいぐり  
かいぐり



とつとのめ



おつーむ  
てんてん



ひじ  
ほんぽん

♪いっぽんぱーし こーちょこちょ たたいて つねって  
かいだんのぼって こちよこちよこちよ～♪

※ふれあい遊びには「くすぐり遊び」がたくさんあります。お子さんの笑顔は、おうちの方にも伝わって一緒に笑い合い、幸せな気持ちにさせてくれますよね。



♪おふねが ぎっちらこ ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ♪

① 向かい合って両足を伸ばして座り、両手をつないで、船をつくる。  
② 歌に合わせて、船をこぐ雰囲気できっこん、ばったんと交互に背中を倒す。

※引っ張ったり、引っ張られたり心地良い動きが人気のわらべうたです。



♪うまはとしとし ないてもつよい うまはつよいから のりてさんもつよい  
ぱかっぱかっ♪

① 座って、子どもを膝の上にのせて、ウマにのっているように上下に揺らします。  
② 「ぱかっぱかっ」で、膝を開いて、ストンと落としてあげます。



うまはとしとし、ないてもつよい、うまはつよいから【のりてさん】もつよい。