

体のふれあいとおして、子どもの成長を感じる

親子でのふれあい(スキンシップ)をしながら、楽しく体をうごかします。ふれあうことで、目には見えない子どもの成長を感じることができます。

たくさんの運動遊びのなかから、道具を使わなくてもできるものと用具(ボール)を使うものを紹介します。いずれも、月齢にあわせて、アレンジできます。

●スキンシップ体操①●

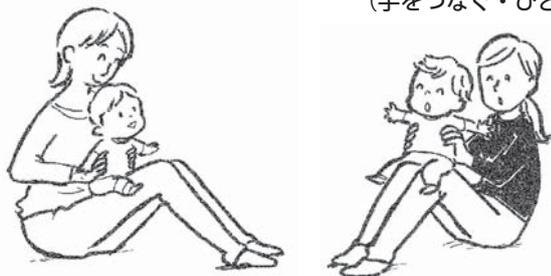
お母さんの足を使って、楽しく体を動かします。月齢に応じて体操の仕方をかえて、子どもの体の動きを引き出すことができます。子どもとのスキンシップもはかれます。

□お膝の上でトントントン♪□

お母さんのお膝の上に座らせます。お母さんは歌やリズムに合わせて、膝をトントンと上下左右に弾ませます。子どものバランス感覚が養われていきます。

【月齢にあわせたメニュー】

- ひとりで座れない月齢 → お母さんの体によりかかって。
- ひとりで座れる月齢 → お母さんの体から離れて。
(体を支える)
- 歩けるようになったら → お母さんの体から離れて。
(手をつなぐ・ひとりで)



□足を使って はいはい あんよ 1・2 ジャンプ♪□

お母さんの足を使って、這う・歩く・跳ぶなどの運動に挑戦します。

【月齢にあわせたメニュー】

- 歩く前の月齢 → お母さんが子どもの脇を持って、「高い高い」の要領でジャンプさせます。
- 歩ける月齢 → ヨチヨチ歩けるようになったら、お母さんと手をつないで歩きます。
- しっかり歩ける月齢 → 歩いて渡れるようになったら、ジャンプに挑戦してみます。



イラスト：いがき けいこ

●スキンシップ体操②●

コロコロ転がる、はずむなどのボールの特性にふれながら、体を楽しく動かします。ボールという用具を用いることで、普段では体験できない感覚を味わうことができます。

子どもと楽しみながら、お母さんもストレッチできることも特徴です。

□ボールで トランポリン♪□

ボールを使って、親子で体が上下にはずむ感覚を楽しめます。

【月齢にあわせたメニュー】

- ひとりで座れない月齢 → お母さんは、子どもをだっこして、ボールの上にすわります。膝を曲げ、足の裏を床にしっかりつけて安定させ、軽くはずみます。
- ひとりで座れる月齢 → お母さんは足を開き、子どもと向き合います。子どもの脇をかかえてボールに座らせ、ゆっくり上下にはずませます。



※お母さんも足を開くことで、ストレッチ効果が生まれます。余裕があれば、子どもとの距離をとることで、さらにストレッチ効果があがります。

- 立てるようになったら → ボールの上に立ってみます。バランスが難しいので、お母さんはしっかり脇と手をサポートします。



□ボールでころころ・ポンポン♪□

ボールが転がったり、はずんだりする動きを体験します。お母さんと向き合い、前後に左右にボールを移動させます(転がす・はずむ)。子どもの月齢に合わせてボールのスピードをコントロールすることで、ボールに手をだしたり、追う動作、捕まえる動きなどがあらわれてきます。

身近にあるものを使って、親子で遊べます

ハンカチやハンドタオルなど、身近にあるものを利用して、親子で遊べる〈おもちゃ〉を作って、親子のふれあいを

や会話を楽しみながら遊びます。いつでも、どこでも楽しめる遊びを紹介します。

●ハンカチやタオルを使って遊ぶ●

ハンカチやハンドタオルは、口を拭いたり、汗を拭いたり、とくにお出かけの時は大活躍です。このハンカチやハンドタオルを〈おもちゃ〉に変身させて遊びます。

お出かけ途中の“ぐずり”でこまったとき、何かおもちゃがないかしら？ という場面にも役立ちます。

□いないないばあ□

手の代わりに、ハンカチなどを使って「いないないばあ」をします。さえぎるものが大きいので、顔全体が隠れます。

「いないないばあ」の言葉がけがなくても、目や表情でも遊べます。間のとり方を工夫してみてください。お母さんが“いつ顔をだすかな～”の、ワクワクドキドキ感を一緒に楽しめます。

□パラシュート□

ハンカチなどの薄手の布を広げて、高いところからやさしく落とします。何度かくり返してみます。

動くものや、高いところから“ふわっ”と降りてくる物は、子どもたちの興味をそそるようです。

【応用編】

ハンカチやタオルをギュッと丸めるなどして（ゴムでとめてもよい）、人形に見立てて動かすと、“おはなし”の世界が広がります。知っている“おはなし”、子どもといっしょに作る“おはなし”も楽しめます。

●昔話にあわせて“お風呂ごっこ”●

みんなが知っている『にんじんとどぼうとだいこん』（日本の昔話）にあわせて、“お風呂ごっこ”を楽しみます。用意するのは、ハンカチやタオルなどを1枚。

お話の途中で、お風呂の場面になったら、みんなで“お風呂ごっこ”をします。

【きれい好きないこんが体を洗う場面】

子どもの体のいろいろな場所を、調子をつけながら“ゴシゴシ”します。

「♪ゴ〜ッシ、ゴッシ、ゴッシ〜」

【お風呂がだいっきらいなごぼうが、

タオルをもってお風呂場で遊ぶ場面】

ハンカチやタオルを広げて、投げっこして遊びます。ふわっと上に投げて、落ちてくるところを拾います。

「♪ビューン、ビュン、ビュン〜」

【お風呂の大好きなにんじんが、湯船につかっている場面】

ハンカチやタオルをたたんで、頭の上ののせます。

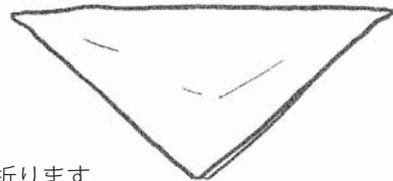
「♪ポ〜ッカ、ポッカ、ポッカ〜」

※「いち、に、い、さん、し〜……」と数えるのも、イメージしやすいです。

さわさわしたガーゼタオル、ふわとしたタオル、さらさらとしたスカーフなど、こんな肌触りは好きかな？ いろいろな素材を探してみましょう。

□うさぎ□

ハンカチを折り畳んで、指人形の“うさぎ”を作ります。



ハンカチを三角形に折ります。



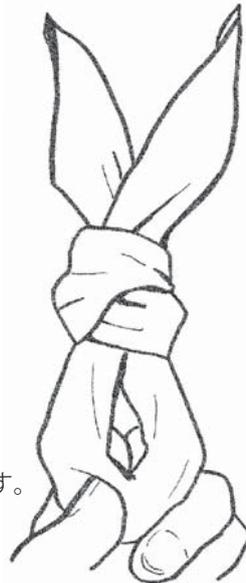
折り合わせたほうからクルクル丸めていきます。



まんなかから二つに折ります。



二本一緒に一回結びます。



折り畳んだ三角形のところに指を入れる場所が二つできます。指を曲げると耳が動きます。「うさぎさん」の完成です。

□遊び方（例）□

「うさぎ」の形をきれいに作ることも、もちろん、「ピョンピョン！」などと言葉がけをしながら、遊ぶことを大切にしてください。

動きの基本は、ゆっくりと、そしておおげさに動かすことです。いつも同じような動作をすることの方が、子どもに喜ばれるようです。子どもの“楽しい！”サインを受け取れると、親子ともうれしくなります。

□“唱歌”のようにするともっと楽しくなります□

♪こちらから うさぎさんが かけてきて
おみみを うごかすよ (ピクンピクン)
○○ちゃんいっしょに あそびましょ
ラララララララ あそびましょ

“絵描き歌”のように、言葉に抑揚をつけた“歌”です。
おはなしを作るようにいろいろな“遊びの歌”を作って遊ぶと、より楽しくなります。

乳幼児のためのかんたんな“造形環境作り”

「造形」とは、読んで字のごとく、〈形〉を〈造〉り出すことです。そのためには、描く、切る、はるなど、何らかの“造形行為”を行なう必要があるため、乳幼児には身体の発達のみにても、難しい部分があります。

しかし、子どもたちの身近に造形的要素を取り入れたり、

まわりにいる人が子どもに造形を楽しむ姿を見せてあげたりすると、子どもは成長に伴い、より自然に造形に親しむようになります。

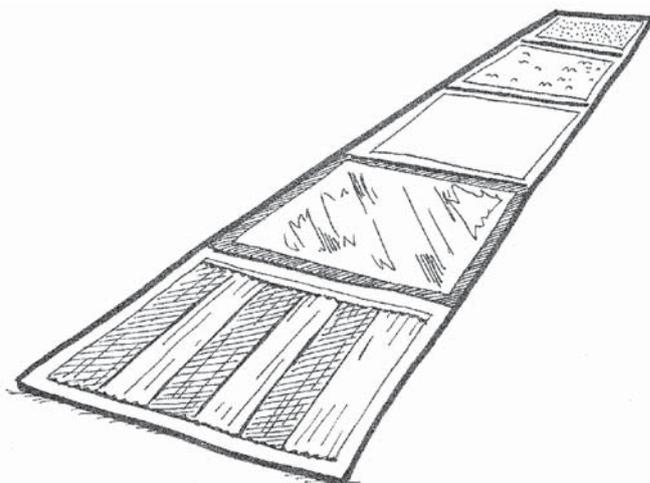
ここでは、乳幼児が造形活動を始める前の、簡単な造形体験ができる環境作りとプログラムを紹介します。

□いろいろな感触の床□

かさかさ、つるつる、ふわふわ、プチプチなど、いろいろな感触が、足の裏や手などで楽しめる“感触の床”です。波段ボール、鏡面状の紙、スポンジシート、エアパッキンなど、感触の異なる素材を、45cm四方の厚手の段ボール板にはり付けて作りました。

かさかさ、つるつるなどの同じ音を繰り返す言葉——いわゆる擬態語は、事物の姿や形、態度を感覚的に表現することができます。言葉の使い方が未発達な乳幼児も親しみやすく、イメージも広がりやすいようです。活動のなかでは、「つるつるしてるねエ」などと保護者が“感触”の擬態語を声かけをしながら、一緒に参加する姿をよく目にします。

使用するときには、ガムテープなどで動かないように床面に固定します。はいはいでも、立ち歩いて歩いても、不思議な感触を味わうことができます。大きさがユニット化されているので、設営、収納が容易です。



イラスト：いがき けいこ

□フロッタージュ（うつし絵）あそび□

誰でも子どものころ、紙に十円玉などの模様を写し取って遊んだ経験があるのではないのでしょうか。これがフロッタージュ（写し絵）です。

土台となる大きな板に、網戸の網やパンチングメタル、階段の滑り止め用ゴムシートなど、凸凹した素材をはり合わせたものを準備します。この上に紙をのせてクーピーペン（または、硬めのブロッククレヨン）をぬかせてこすると、小さな子どもでも比較的簡単に凸凹模様を写し取ることができます。クーピーは、事前に3～4cmの長さに折ったものを用意しておく、フロッタージュ遊びが容易に行えます。

誤飲防止のために、小さくなったクーピーは出さない、乳児とのエリア分けをするなどの配慮が必要です。また凸凹を写し取る紙は、子どもの手の動きの大きさを考えても、B5サイズ程度のコピー用紙があれば十分です。

□もみ紙あそび□

画用紙などの洋紙は、表面が平らでなめらかです。ピーンとした紙を、クシャクシャに丸めたり、広げたりしながら、破らないようによくもんでいくと、たくさんのしわがよって、柔らかい布のように変化していきます。

布ようになった紙を封筒状にして、目や口をつけるだけで、手を入れて動かして遊べるパペット人形ができあがります。

小さな子どもと作る時、一緒に紙をくしゃくしゃにしたり、「のりをぬるのを手伝ってね」「この飾りはなに色にする？」などと、声かけをしながら、作る過程を共有して楽しむと、次の造形遊びにつながっていきます。



〈音楽〉で親子のスキンシップを豊かに

乳幼児は、ママとのスキンシップが大好き。なでなでしたり、ギュッと抱きしめたり、ママの話しかける声や笑顔で、赤ちゃんや子どもたちも笑顔いっぱいになります。親子のスキンシップに〈音楽〉が加わると、ママの愛情

表現がさらに豊かになります。〈音楽〉に合わせて自然に体をゆらゆら揺らしたり、トントンと子どもにやさしく触れたり——ママが音楽にあわせて、気持ちよく体を動かせば、赤ちゃんにもその気持ちが伝わります。

●みんなで歌ってリラックス●

「ぼかぼか広場」では、開場して親子が集まってきたところに、「ぼかぼか広場のテーマソング」をみんなで歌います。楽しく明るい雰囲気の中で、曲が始まるとともにママの顔もほころび、広場全体がぱっと明るく、柔らかいものになります。集まった親子も、自然にリラックスした気持ちになってきます。

□『ぼかぼかあいさつ』□

まずは、スタッフの歌に合わせて手拍子してみます。

歌の途中で「こんにちは」と親子、友だち同士であいさつをするところがあります。楽しい歌のなかなので、メロディーにのせて恥ずかしがらずに声を出せます。初めて会った親子とも気軽にあいさつをすることができます。歌は短く、簡単なものなので、ママはすぐに歌えるようになります。ママのやさしい歌声をきくと、子どもたち

■ぼかぼかあいさつ■

曲・詞：佐久間 智子

に に に に え が お が あ つ ま っ て こ っ ち も た の し く あ じ た か い
 こん になら はる の は ま じ ゅ う の こ と ぼ み ん な も な か い こ に ち れ い か ち
 こん にち は こん にち は こん にち は こん にち は
 さよ う な ら さよ う な ら さよ う な ら さよ う な ら

も楽しくなってきます。

「歌は上手じゃないから」「人前で歌うのは恥ずかしいから」という声をよく聞きますが、美しい声、大きな声で歌うことが目的ではありません。子どもたちは、「ママの声」がいちばん好きなのです。自分の子どもに聞こえるように、やさしく歌ってあげましょう。

切なことです。

遊び歌『ママとぼく』は、歌を口ずさみながら、親子のスキンシップをはかることを目的としています。歌詞にあわせて、たくさん手で優しくなでてあげたり、パパやママの肌で優しく包んであげてください。

●遊び歌で、スキンシップ●

□『ママとぼく』□

赤ちゃんや子どもたちにとって、パパやママと肌で触れ合うことはとても大



■ママとぼく■

曲・詞：佐久間 智子

が が が べ な か ま を せ ぎ わ っ た た ら ら ぼ っ ち は は だ だ か か い い き き も も ち
 が が が お な な を せ ぎ わ っ た た ら ら ぼ っ ち は は だ だ か か い い き き も も ち
 と と が と べ な か ま を せ ぎ わ っ た た ら ら ぼ っ ち は は だ だ か か い い き き も も ち
 マ マ の お ひ ざ で と ん と ん と ん も い ち ど お お き く と ん と ん と ん
 マ マ と い っ し ょ に い る だ け で ぼ く は な ん だ か い い き き も ち

〈音楽〉は、親子のスキンシップを楽しくするツールの一つ

愛情たっぷりのスキンシップは、子どもの“安心する気持ち”を育て、親子の信頼をつくります。子どもは気持ちが満たされれば、自分に自信がついたり、人とコミュニケーションをとりたくなります。

〈音楽〉は、親子のスキンシップをさらに楽しくするための、ツールの一つです。難しく考える必要はありません。ママが好きな音楽を口ずさんでみたり、曲に合わせて親子で動いてみたり……お気に入りの音楽にのせて、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

絵本をとおして、親子のふれあい

子どもは〈絵本〉が大好きです。大人の膝に座って、ぬくもりと安心感を感じながら、大人とおしゃべりや“おはなしの世界”を楽しんだり、言葉を覚えたりします。

〈絵本〉は子どもの身近にある、“大好きなもの”の一つです。大好きな〈絵本〉を、大人と一緒に読んだり、見たりしてくれるだけでうれしくなります。一緒になって驚き、

喜び、笑い、感動することで、ふれあいも深まります。子どもと一緒に〈絵本〉を読むだけでも、親子のふれあいになります。

〈絵本〉は子どもだけでなく、大人も楽しめるものです。〈絵本〉の言葉を感じるままに読んでください。親子で〈絵本〉の世界を楽しんでほしいと思います。

● “わくわく”する気持ちを大切に読む●

子どもは、「よんで、よんで」と〈絵本〉を持ってきて、一緒に絵本を見ながら大人の語りに耳をかたむけます。言葉のひとつひとつに反応して、クルクルと表情をかえ、大人の語りに心はずませて聞き入ります。

〈絵本〉のなかには、いろいろな世界があります。子どもと〈絵本〉を読むときに、声に強弱をつけて喜怒哀楽の感情をはっきりと伝えるだけでも、イメージが広がります。子どもは想像力を豊かにして、気持ちを“わくわく”させながら聞いています。この“わくわく”が大切です。

おもちゃや遊び道具がなくても、たっぶり遊ぶことができます。〈絵本〉のなかに出てくる“動き”をまねして、親子でふれあい遊びを楽しむこともできます。

● 〈絵本〉のなかの“動き”をまねて遊ぶ●

乳幼児は、大人の語りかける言葉を聞いて言葉を覚えていきます。〈絵本〉には、言葉がいっぱいあふれています。親子でリズムや音の響きがある〈絵本〉をとおして、言葉の楽しさを感じてもらいました。

『だるまさんが』（かがくいひろし：さく／ブロンズ新社）という絵本があります。“だるまさんがころんだ”という遊びを題材にしたものです。だるまさんのリズムカルな動きと、「だるまさんが——」の言葉のあとに、何が出てくるのかわくわくさせられます。

読み語りだけでなく、絵本のなかに出てくる“動き”を、親子で一緒にまねして、ふれあいを楽しむことにしました。

最初は、ふつうの読み語りと同じように、一緒に絵本を見ながら読みます。“だるまさん”の絵（動きの変化）を見て楽しみます。

2回目は、〈絵本〉のなかの“だるまさん”の“動き”にあわせて、子どもたちに“動き”を感じさせるように、言葉にリズムをつけて読みます。絵と言葉から、“動き”を感じとってもらいます。

3回目は、〈絵本〉の世界を抜け出して、言葉から感じとったものをそれぞれに、体を動かして表現します。絵本の“だるまさん”と同じ



絵本の“動き”をまねてみます



イラスト：いがき けいこ

動きをしなくてもよいことを伝え、語りにあわせて親子で自由に動きます。

はじめのうちは、“だるまさん”と同じ動きで、「どてっ」「びろーん」などの言葉にあわせた動きを楽しんでいた親子も、繰り返し読んでいるうちに、動きもダイナミックになります。絵本から“だるまさん”が飛び出して、それぞれの親子の“だるまさん”を楽しんでいました。

大切なのは子どもだけでなく、大人も絵本の言葉を感じとり、一緒になって楽しむことです。何度も何度も読んでいるうちに、子どもが絵本のなかの言葉を口にしながら、“だるまさん”の動きを楽しむようになっていきます。

たくさんの〈絵本〉を読んで聞かせてほしい

乳幼児期に、大人が語りかける言葉を聞く楽しさを感じると、今度は言葉でやりとりをするのが楽しくなってきます。言葉を覚えていくと、だんだんと物語の絵本が楽しめるようになります。

大きくなると、物語の世界をイメージする力ができて、想像力がはぐくまれていきます。登場人物と一体になって物語に入りこんでいくこの時期は、あこがれの登場人物になるのがいちばんです。お面や登場人物が持っている魅力ある道具を作って、登場人物になりきって物語の世界を楽しんでいきます。工作の材料は、家庭にあるいらなくなったもの（新聞紙やラップのしんなど）。

大きくなった子どもにとって、大人と共有できる時間はなによりもうれしく、絵本をとおしての広がりをみせた“親子のふれあい”です。

乳幼児期の子どもは、〈絵本〉の読み聞かせをとおして、さまざまなことを感じて受け止めていきます。たくさん〈絵本〉を読んで聞かせてほしいと思います。

おしゃべりのなかで解決する“悩み”も多い

乳幼児をもつ保護者は、子育ての悩みがつきません。保護者同士のおしゃべりのなかで、解決する悩みはたくさんあります。ほかの保護者の体験談は共感しやすく、安心感をあたえてくれることが多いといえます。

〈広場〉のなかで、支援者の役割として大切なことは何でしょうか。まずは、保護者の話は誠意をもってしっかり聞くということです。しっかり聞いて、その思いや考えを受け止めてください。それから、「前に来ていた人も同じことを言っていましたよ。その人は、こんなことをしたらうま

くいったみたいでしたよ」(個人情報保護には気をつけること)などと、具体的な例をあげてヒントを出すのもいいでしょう。

気をつけてほしいのは、「自閉症かもしれませんね」などと勝手に診断をしないこと、自分の考えを押し付けないことです。最終的に判断するのは保護者です。ゆっくり、気長に付き合っていきましょう。

〈広場〉などでの支援者に知っておいてほしい、子育ての基本的な考え方の例です。参考にしてください。

●子どものことをもっと理解する●

□子どもは薄着、裸足で過ごそう□

“着せ過ぎ”の子どもをよく見かけます。頬が真っ赤で、暑そうです。暑ければご機嫌が悪くなってぐずったり、泣いたり、あまり動きたがらなくなったりします。ぜひ薄着の習慣をつけましょう。

子どもは基礎代謝が高く、よく動くのでたくさん汗をかきます。だから大人より薄着でちょうどいいといえます。歩き出すと、足の指で体のバランスをとるので、裸足がおすすめです。

□子どもはまねっこが大好き□

子どもにとって、親とのかかわりが生活であり、遊びです。遊び方に困ったときは、子どものまねをしてみましょう。

「唇をふるわせて出す音」「アーアー、ウーウーなどの言葉にはならない発語(喃語)」を聞いたら、一緒にまねをしてみましょう。「両手パチパチ」「手を挙げる」などのしぐさも、「パチパチ、上手!」「ハイ、〇〇ちゃん!」などと話しかけながらまねをしましょう。子どもが走っていたら、追いかけてこをして楽しみましょう。子どもは大喜びです。

□子どもの歯みがきを生活リズムづくりに□

歯が数本生え始めたら、寝る前に歯みがきの習慣をつけましょう。早寝のための、生活リズム作りに役立ちます。仕上げみがきは、座ったお母さんの膝の間に子どもの頭を入れて、「お口、アーン」と話しかけたり、歌ったりしながら、歯の表側、裏側、奥歯の上面を1回ずつ、こすり過ぎないように注意しながら、さっとみがきます。

上手にできたら、「はいおしまい、じょうずにできました! きれいになったね」などと笑顔で話しましょう。



□“夜泣き”は、いずれおさまります□

生後半年ぐらいから、“夜泣き”のつらさを訴える人が多くなります。昼と夜の睡眠リズムができてくるころですが、睡眠リズムが未熟なために、何かの拍子に目を覚まして泣くのです。

“夜泣き”は多くの親たちが経験する、通過儀礼のようなものです。しかし、いずれ泣かなくなる時期がきます。とりあえず1歳ころ、2歳ころに落ち着いてきますが、家族の協力が得られるような方法も考えましょう。

□子どもの食欲は一定ではありません□

飲まない、食べる量が多い少ないというのは、とても気になる問題です。その量が適当かどうかは、子どもによって違います。子どもが順調に発育して元気に動きまわっていれば、その子の適量と考えていいわけです。

子どもの食欲は一定ではありません。子どもの食事は、単に食欲を満たし、栄養をとるだけの問題ではないのです。飲む量・食べる量だけに一喜一憂せず、親と子の楽しい食生活を大切にしましょう。

“おしゃべり”のテーマは？

小人数の親子を輪にして、例えば「離乳食で困っていること、うまくいったこと」などのテーマを決めて、いろいろな発言してもらいます。時間は短めに、15～20分くらいでいいでしょう。日常的な心配や悩みごとについて、みんなが興味を持つテーマで、発言する機会をつくります。

支援者はその輪のなかに入り、話が自然につながるように配慮します。仲間からよいアドバイスをもらえたり、友だち作りに役立ったりするかもしれません。