

0・1・2歳児の初めてのお話えほん

ひかりのくに

プエパオ

あそびのえほん テーマ：くすぐり遊び

『こちょこちょ おきて』

5領域
との
関わり

人 言 表

指導計画案例

・絵本に楽しく
参加する



ねらい

活動内容

環境や援助

からもご活用ください。↓

くすぐるページ

ねらい

絵本に参加して楽しむ

活動内容

・臨場感を楽しむ

こちょこちょこちょ～！

環境や援助

*間をとって期待感を高めたり、くすぐられて喜ぶ動作に合わせて絵本を大きく動かしたりして、臨場感が出るように読む。

*子どもの反応を見て、一緒に参加できるよう促す。





読んだあとは…

ねらい

ふれあい遊びに
興味を持つ

活動内容

・伝承あそびを楽しむ

♪ 一本橋こちょこちょ ♪

① いっぱんばし
こちょこちょ



人さし指で
手の平をさする

② すべって



手の平を
すべらせる

③ たたいて



軽くたたく

④ つねって



軽くつねる

⑤ かいだん
のぼって



手の平から
腕へたどる

⑥ こちょこちょ



最後はくすぐる

環境や援助

*他にも『ちょちょちあわわ』など、子どもとのスキンシップをはかれる伝承歌遊びを楽しんでみましょう。

プチパオ読んで

プチパオで
つながる
図と家庭

幸せホルモン プラス

おうちでプチパオを楽しむポイントをご紹介します。
コピーしたり、切ったりしておたよりなどにお使いください！

6月号 ふれあい遊び 「ふれない こちょこちょ」



くすぐり遊びは、子どもが大好きな代表的なふれあい遊びです。親子で楽しくふれあうことができるので、ぜひ楽しんでください。しかし、なかには直接ふれられるのが苦手な子どももいます。でも大丈夫です。直接肌をふれあわなくても、オキシトシンは分泌されます。

たとえば子どもの体に向かって、くすぐるときの手動きをやってみせながら「くすぐるぞー、こちょこちょ」といった声掛けをします。それだけでムズムズとした感覚が湧いてきて、喜びながら逃げ出す子どももいます。あるいは、子どものお気に入りのぬいぐるみをこちょこちょしてみましょう。まるで自分がくすぐられたかのような反応をする子どももいるでしょう。あるいは絵筆のような柔らかいもので、足の裏をこちょこちょしてみましょう。

直接ふれなくても、こちょこちょ遊びはいろんなバリエーションがあります。ひとりひとりの子どもに合わせて、楽しい遊び方を見つけてあげることが大切です。

幸せホルモンとは

オキシトシンは『幸福ホルモン』とも呼ばれ、親子のふれあいをするときにも子どもにもたくさん分泌されるホルモンです。その作用は、大切な親子の愛着のきずなを築いたり、ストレスを小さくしたり、睡眠の質を高めるなど様々な効果があります。



山口 創

桜美林大学リベラルアーツ学群教授。専攻は健康心理学、身体心理学。幸せホルモンとふれあいの関係について研究している。「幸せになる脳はだっこで育つ」（廣済堂）など著書多数。「朝イチ」

「世界—受けたい授業」などへの出演、各種雑誌媒体の監修も行っている。