

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

せいかつえほん テーマ：着脱

『パンツ はけたよ』

5領域
との
関わり

健 言 表

指導計画事例

・自立の気持ちを育てる



ねらい

活動内容

環境や援助

からもご活用ください。↓

6-7 ページ

10-11 ページ

ねらい

期待を高める

活動内容

・リズムを楽しむ

環境や援助



* 『パンパパン おしり』の文をリズムカルに読みながら、絵本のまねっこ遊びをする。

* 「あなは どこどこ？」の言葉の後には、少し間をつくり期待を高める。

パンツは どこに はくのかな？
ここかな？



活動内容

・言葉を引き出しながら楽しむ



環境や援助

*わざと「どこにはくのかな？ ここかな？」と、子どもたちの腕やお腹などをタッチしたりくすぐったりしながら、子どもの言葉を引き出す。

*実際の着脱の際も、穴をトンネルに、足を汽車に見立てて「あなはどどこ？ でてこーい！」など、言葉をかける。

プチパオで
つながる
国と家庭

プチパオ読んで

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！



動画で
チェック！

1月号 ふれあいポイント 「自分で やりたい！」

分離
・
個体化期

じぶんで
たべろ！

じぶんで
はく！

おしかったね。
次はきっと
できるよ。

子どもは3歳くらいまで、なんでも『自分で』という気持ちが芽生えてきますが、うまくできないことも多い時期です。心理学者のマーラーは、子どもが徐々に母親から分離・独立していく過程として、特に5ヶ月から2歳くらいまでの時期を『分離・個体化期』と名付けました。この時期の子どもは、パパママから自立したい気持ちと、甘えて依存したい気持ちが交錯し、心に葛藤を抱えることが多いのです。

そのような葛藤が現れたときには、支えて励ましてあげることが大切です。実際の研究でも、子どもを励ますだけでもオキシトシンの分泌が増えることが確かめられています。

たとえ失敗してもがっかりさせないように、「惜しいね！ ○○ちゃんなら次はきっとできるよ」などと励ましながら触れてあげると、自己肯定感が生まれて、楽しく挑戦できるようになるでしょう。

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親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」「世界一受けたい授業」などへの出演、各種雑誌媒体の監修も行っている。