

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



5領域
との関わり

健
環
言
表

せいかつえほん

テーマ：睡眠

みんな おひるね

指導計画案例：お昼寝に気持ちを切り替える

ねらい 場面の変化を楽しむ

活動内容 声やリズムの変化を楽しむ



環境や援助

- * 動物たちが起きている場面と、うとうと眠っている場面が交互に出てくるので、声の大きさやリズムに変化をつけて読む。
- * 元気に遊ぶ様子や声は明るく弾むように、眠っている場面ではゆっくりと眠そうに語尾を消して読み、「ふああ」は本当にあくびをするように読む。

p.20-21 ねらい 眠りへの気持ちを高める

活動内容 お昼寝の気持ち良さを感じる



環境や援助

- * 動物の写真をしながら「気持ちよさそうにねんねしているね」などと言葉をかけ、最後は子どもに向けて「おきたらげんきに あそぼうね」とささやくように読んで、ゆっくりと絵本を閉じる。
- * 面白そうに読むとかえって興奮してしまうので、静かに、子どもの気持ちが落ち着くように読む。

プチパオ読んで

プチパオで
つながる
園と家庭

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！



動画で
チェック！

8月号 ふれあいポイント 「お昼寝前の リラックス」



今月は「おひるね」がテーマのお話です。可愛い動物たちが次々と登場し、すやすやとお昼寝をします。どの動物たちもとてもふわふわして柔らかく、思わずなでなでしたくなりますね。

このように、可愛い、優しいイラストや写真を見るだけでも、オキシトシンが増えて穏やかな安心感が高まります。

お昼寝の前に一緒に読んであげると、眠りにつきやすくなるでしょう。タオルケットや布団を柔らかい素材のものにするのも同じような効果がありますよ。

さらに、眠るときには、直接ふれてあげると絶大な効果があります。

特に1秒に1回くらいのテンポで、背中や肩を軽くタッピングしてあげると、脳では心の安定作用があるセロトニンが増えて、眠りやすくなるでしょう。

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絆を築いたり、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。「すくすく子育て」「あさイチ」などへの出演、各種雑誌媒体の監修も行っている。