

0・1・2 歳児の初めてのお話えほん

# ひかりのくに プェパオ



5領域

との関わり

人  
環  
言  
表

あそびのえほん

テーマ：乗り物

## でてくる でてくる

指導計画案例：  
絵本に参加して楽しむ

p.2-3

ねらい

予想し期待感を持って楽しむ

活動内容

当てっこを楽しむ

何が出てくるのかな？



環境や援助

- \* トンネルから見えている車の頭を指さして、注目させる。
- \* 「何が出てくるのかな？」と子どもに問いかけるように読み進める。
- \* 少し間を置いてページをめくり、期待感を高める。

車の出てくる  
ページ

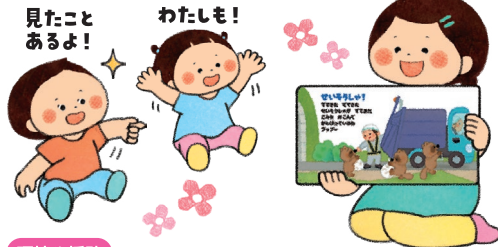
ねらい

特徴を捉えて会話を広げる

活動内容

それぞれの車に注目する

ゴミを集めてくれているね！



環境や援助

- \* 車の絵を見ながら、トラックは「いっぱい荷物を運んでいるね」、清掃車は「ゴミを集めてくれているね」などの言葉かけをして、それぞれの車の特徴に注目させる。
- \* それぞれの色や形を見比べてみたり、見たことがあるかなど、会話を広げて話し合う。

プチパオ読んで

プチパオで  
つながる  
国と家庭

# 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！



動画中で  
チェック！

## 9月号 ふれあいポイント 「トンネルごっこ」



今月は「乗り物」がテーマのお話です。動物たちは次々と出てくる乗り物たちとの「出会い」を喜んでいます。このように、自分が知っているものが出てくることは「安心した喜び」につながり、オキシトシンの分泌を促します。このとき「触れ合い」が加わると、さらにオキシトシンが増えるでしょう。

読んだ後は、親子でごっこ遊びをしてみましょう。まずはパパママが立ってその脚の間をトンネルに見立て、後ろから子どもがハイハイで出てきます。

この時「でてくる、でてくる、だれがでてくる？」などと言います。そして子どもが出てきたら、脇の下に手を添えて、「だれかな～？」と言います。そして最後は「でてきた、でてきた、〇〇ちゃんがでてきた！」と言いながら、子どもを持ち上げてみましょう。

このように触れ合いをしながら遊ぶと子どもは大喜びしてくれるでしょう。

## 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。