

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

健

人

言

表

せいかつえほん

テーマ：排泄

すっきり トイレ

指導計画案例：

トイレに親しみを持つ

p.4～11 **ねらい** 登場人物に共感する

活動内容 身振りを加えて楽しく読む



環境や援助

*「もじもじ」のところで身振りを加えて、実際に自分や子どもの体を揺らしながら読む。

*トイレに向かう場面では「もうちょっと！がんばれー！」と、一緒になって応援するなど、主人公に共感する気持ちを高める。

p.14～15 **ねらい** トイレに行こうとする意欲を高める

活動内容 トイレに行くとすっきりして気持ちいいことに気付く



環境や援助

*拍手をしたりことばかけをしたりして、「トイレに行くとすっきりして気持ちいい」ことに気付けるよう促す。

*紙おむつで不快感を感じにくく、排泄を伝えない子どもや、遊びに夢中になってついトイレを我慢してしまう子どももいるので、一人一人の大きな排泄間隔をつかみ、子どもの様子を見逃さずトイレに行けるよう促す。

プチパオで
つなごう
園と家庭

プチパオ読んで

幸せホルモンプラス

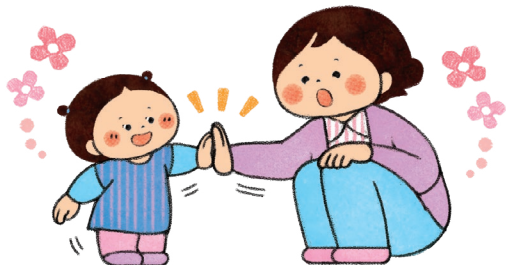
おうちでプチパオを楽しむポイントをご紹介します。コピーしたり、切ったりしておたよりなどにお使いください！



動画で
チェック！

10月号 ふれあいポイント 「“ほめ” バリエーション」

すごい！ できたね！



すごーい！！

ぎゅっ



今月は「生活習慣（排泄）」がテーマのお話です。主人公のなっちゃんはトイレを我慢して、大好きな遊びを優先しようと頑張っています。それでも我慢できなくなって、途中で後ろ髪を引かれる思いでトイレに向かうことにしました。

このように、日常の些細なことでも、頑張ってきた時には、たくさん褒めてあげましょう。少し大袈裟と思うくらいの褒めの方が、うれしくて「また頑張ろう」という気持ちが湧いてくるものです。

このとき「触れ合い」が加わると、褒めるだけよりもさらにオキシトシンが増えるでしょう。

例えば、「すごい！ できたね！ ○○ちゃんキラキラだね！」などと言いながらハイタッチ、「すごい！ 大好き」などと言いながらぎゅっとハグしてみましょう。「すごーい！」と感嘆しながら拍手するだけでも良いのです。

褒める+ふれあいは効果抜群なのです。

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。