大好き！を伝える ふれあい遊び

いつでも、どこでもできるものから、しっかり遊べるものまで、8つの「ふれあい遊び」を紹介。「これならできそう」と思うものから、まずは試してみませんか？

ふれあい遊び 1. ムギュー！

朝おきる時、
ねる前、
いつでも子どもを
抱きしめ
「大好きだよー」と
言ってみましょう

ふれあい遊び 2. なでなで

起きる時、おふろに入りながら手や足からおなかやせなかを「なでなで」等と言いながらなでてみましょう。「こちょこちょ」なんかもいいですね。

ふれあい遊び 3. おひざでごろん♪

おひざにのせて
「車にのって
しゅっぱーつ！」
ごとごとごろん、
揺らしてはねて

一緒にごろんと
ころがっちゃった！

ふれあい遊び 4. お馬さん

「お馬の親子は
なかよしこよし、
いつでも一緒に
ぽっくりぽっくり歩く♪
お馬の母さん
やさしい母さん、

子馬を見ながらぽっくり
ぽっくり歩く♪」のせたり、
横で一緒に歩いたり。

ふれあい遊び 5. まてまてチュッチュッ

おいかけっこして、
つかまえたら
ほっぺにチュー♪

ふれあい遊び 6. おさんぽ

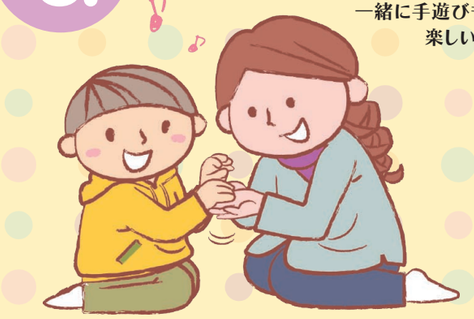
陽の光を浴び、風を感じ、
空気のにおいを感じると、
大人だって気持ちいい～！
手をつないで歌いながら、
気持ちいい～を子どもと
一緒に感じよう。

ふれあい遊び 7. だっこで絵本

だっこしながら、簡単な絵本を一緒に楽しみましょう。

ふれあい遊び 8. わらべうた

一緒に手遊びも
楽しい！



♪「一兵衛さん」

せっせっせ
一兵衛さんが　いも切って
二兵衛さんが　煮てたべて
三兵衛さんが　酒飲んで
四兵衛さんが　よっぱらって
五兵衛さんが　ごぼほって
六兵衛さんが　ろくでなし
七兵衛さんが　しばられて
八兵衛さんが　蜂にさされて
九兵衛さんが　薬をぬって
十兵衛さんが　重箱背負って
あばばの　あばばの　あっぷ

コラム1. 「役者になったつもり」で盛り上げて！

子どもが楽しんでくれることを期待してふれあい遊びを始めても、最初は反応がいまいちなこともあります。でも、そこで諦めないで！　まずは親自身が楽しんでいる姿を見せることが大切です。役者になったつもりでオーバーリアクションをして、その場の雰囲気を盛り上げてみてください。根気よく働きかけを続けることで、少しずつ興味を示したり、笑顔が増えていくと思います。

ときには家族全員が遊びの場に加わると、よりいっそう楽しい雰囲気をつくることができますよ。「ふれあい遊び」を通じたコミュニケーションは、共感する心や好奇心を育て、社会性を高めることにもつながっています。

コラム2. 「思い切りほめること」も、意識してみて

叱られることが多い子どもは自分に自信がなく、自己肯定感が低くなりがち。一方でほめられることが多い子どもは、成功体験を重ねることで自信が付き、自然と自己肯定感も高くなっていきます。

例えば、子どもが食べ終わった食器を流しに運ぶ手伝いをしてくれたとき「ありがとう」と感謝を伝えると、子どもはうれしくてまた手伝ってくれる確率が高まります。しかし「乱暴に置かないで」などケチをつけると、子どもは自信をなくし「もう手伝いたくない」と悪循環に陥ってしまいます。親はついあら探しをしがちですが、ほめることを意識してみてください。「認められる」ことは、子どもにとってもすごく大切なことなのです。