



チャイまる通信

vol.4 | <令和6年1月発行>

子どもの頃は心身ともに発達の基礎がつくられる大切な時期です。そんな時期にぜひ取り入れたいのが「ふれあい遊び」です。そこで、今回のチャイまる通信は、ふれあい遊びが与える影響と、遊び方を紹介したいと思います。

ふれあい遊びで子どもに与える効果とは

こんな効果があります！



- スキンシップをとることで、子どもの心の安定につながる
- 他者への親しみ・共感・社会性が身につくことが期待される
- 体の動かし方を知り、脳への刺激や発達をすすめる

知ってほしい！

じゃれつき遊びで、キレない子に！？

【効果①】

体にふれることにより、セロトニンやオキシトシン (=幸せホルモン)が増え、興奮をさずめる効果があります



ポイント

親もむじゃきになって本気で遊ぶこと！！



【効果②】

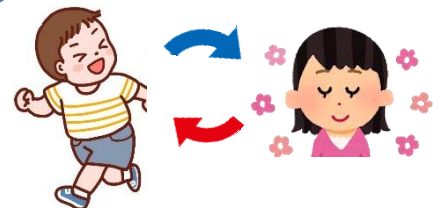


5～20分間、思いっきりじゃれあい遊びをして、ふざけたい欲求を満たしてあげる

遊び終わるころに、前頭前野（興奮を抑えてくれる力）が発動！



繰り返すと、興奮と抑制をコントロールする力が身につきます



※じゃれつき遊びを行う際には、安全面に十分な配慮をお願いします

子どもが喜ぶふれあい遊び【4選】

1 「すべすべなでなで」

赤ちゃんの顔や手など、「気持ちいいですかー?」「かわいいねー」などと話しかけながら、そつとなでてみましょう



3 「ハンカチ おーちた」

- ① 子どもと向き合って、自分の頭の上にハンカチを乗せておじぎをしハンカチを落とします
- ② 同じように子どもの頭の上に乗せ、まねっこすることで、ハンカチがひらひらと落ちる様子を楽しみます。



＼ おやすみ前のひとあそび ／

4 「みんなに おやすみなさい」

着替えや歯磨きを終わったら、いろいろなものに「おやすみ」を言いながら布団に向かいます。



また、鏡の前でおんぶや抱っこをして、くっついている様子を親子で**目で見て確認すること**が愛情を伝える方法としてより効果があると言われています。

2 「手遊び歌」

よかったら検索してみてください!

代表例を紹介!

楽しくなるコツ

子どもの様子を見ながら、**スピードを変えたり、声のトーンを変えたり**すると盛り上がります。



お知らせ

令和5年度12月より、日置市男女共同参画センター（旧：女性センター）にて、毎月1回程度、「赤ちゃんの遊び」を予定しております（令和6年度未定）。どんな遊び方があるのか実際に体験してみませんか？



【お問い合わせ先】

子育て世代包括支援センターチャイまる
〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地
専用ダイヤルTEL：099-273-2177

【開設日時】

月曜日～金曜日（祝日・年末年始は除く）8時30分～17時

【所属】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係

