

# むぎゅ～のスヌメ



板橋区立保育園

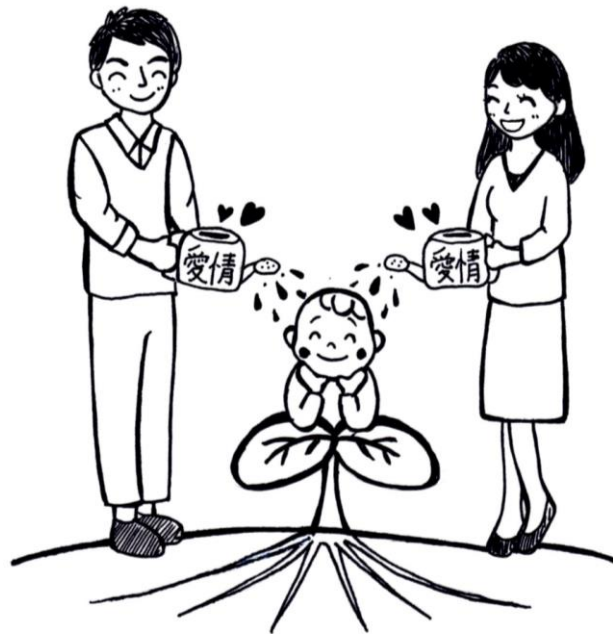
## 「愛着の力」ってすごいのです！

赤ちゃんはいつもご機嫌でいることはありませんね。「ねむいよ〜」「お腹すいたよ〜」と泣いたりぐずった時に、抱っこしてもらったり、優しく話しかけてもらうと赤ちゃんはとっても安心します。

『不快を受け止めてもらい安心する』この繰り返しがとっても大事です。その経験から子どもは安心感や心地よさを感じ、「自分は大切な存在なんだ」という気持ちや他人に対する思いやりがうまれます。

そうすることで、特に乳幼児期に発達する脳の一部の「海馬」が「うれしい、楽しい、悲しい、かわいそう」といった感情を豊かにします。

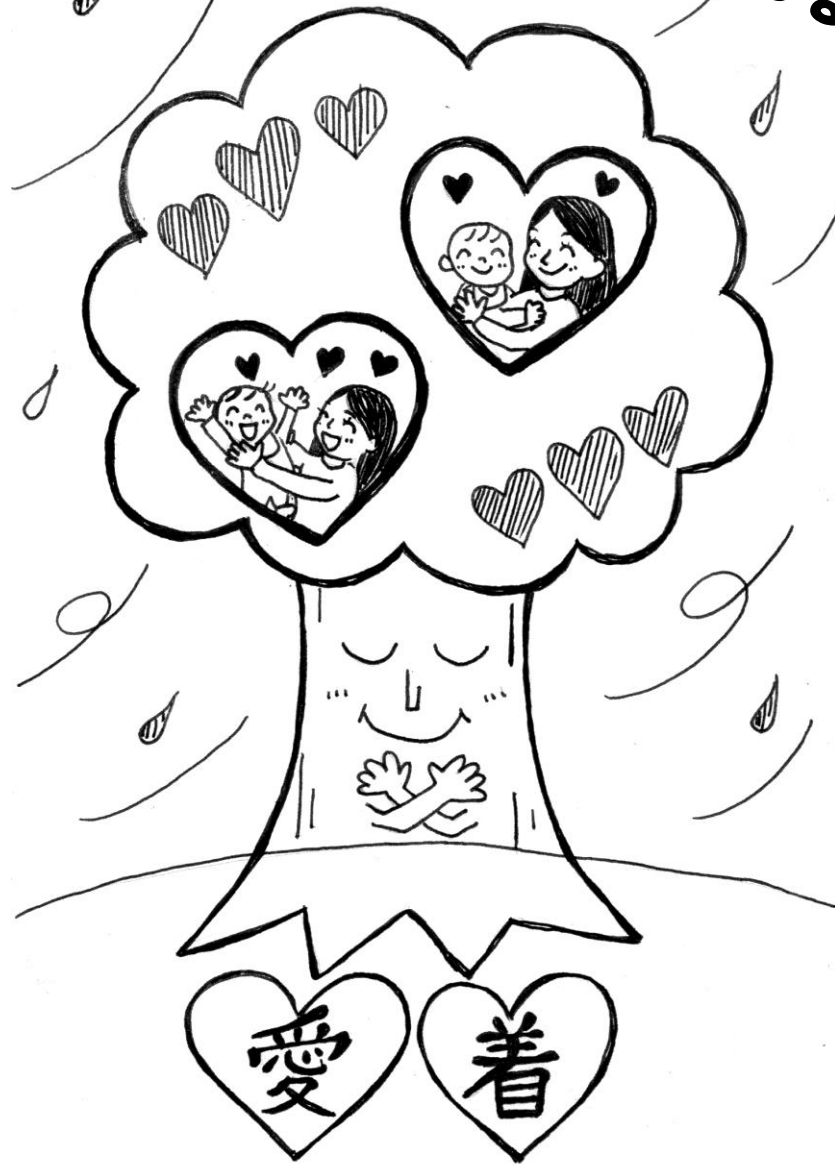
その結果、考えたり、人を思いやったり、困難にぶつかっても乗り越えようとする力を育む根っこになるのです。



## 愛着の芽

困難にまけない!

ふんばる!



太くて 強い 根っこ

# みつめて はなして ふれあって

## ◆抱っこで授乳

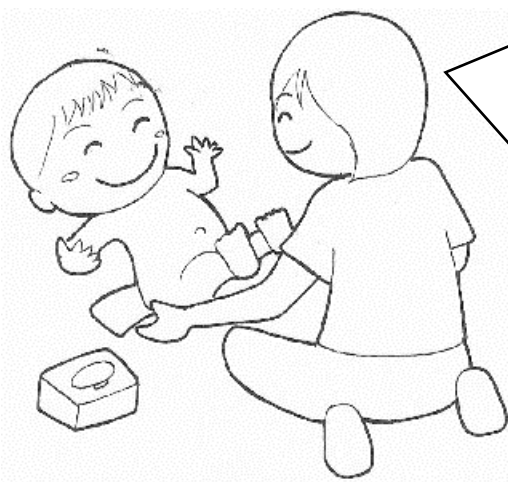
ママの胸に抱かれると、ママの心臓の鼓動がよく聞こえ子どもはとても安心します。3か月頃のお子さんが見える距離は約30cm。抱かれながらの授乳はまさに愛着関係の始まりです



静かな安定した場所で胸の中にしっかり抱いてあげましょう。子どもの顔を優しく見つめ「お腹すいた?」「おいしい!」など声をかけながら授乳しましょう。

## ◆みて! ふれて! おむつ交換

気持ちが悪い、きれいになったという意識が芽生えてきます。身近な大人にきれいにしてもらうと、気持ち良さがわかり安心します。



「ぬれちゃったね。きれいにしようね」とほほえみながら、やさしく言葉をかけ、肌に触れてあげると、赤ちゃんが安心できますよ。

## ◆一緒に食べるとおいしいよ！

「もぐもぐ」  
「おいしい？」  
など目を見なが  
ら話しかけて家  
族と一緒に楽し  
い雰囲気の中で  
食事をしましょ  
う。



食事は生きていく上  
で大切です。大好き  
な人と楽しい雰囲気  
の中で、おいしく食  
べると、消化酵素も  
活発に動きます。本  
能である食欲を満た  
し、心も身体も健康  
になります。

## ◆こちよい ことばのなかで

絵本を読み聞かせたり、  
童謡をママやパパ、身近  
な大人の声で聴かせてあ  
げたりしましょう。  
スキンシップをとりなが  
らリラックスした気分で  
眠りにつくと「愛情ホル  
モン」が分泌され、幸福  
を感じ、おだやかな気  
持ちになります。



# いっしょだと たのしいな

## ◆洋服でいないいないばー！

着替えを嫌がる時もありますよね。そんな時は「お手々どこかな？」  
「いないいないばー！」などと声をかけたり「み～つけた！」と顔をのぞきこんで体にタッチしたりしてみましょう！



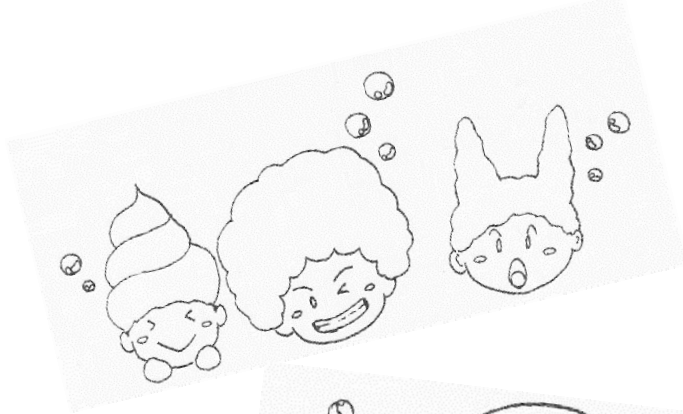
大人の関わり方で子どもはやる気になります。励ましたり「できたね」とほめたり、難しいところは手伝ってあげることによって「自分でできた！」という満足感をたくさん経験できると次への意欲につながります。

## ◆〇〇ちゃん！ここにいるよ！！

「泣いてしがみついて家事ができない」そんな時はしっかりお子さんを抱きしめて、そばにいたい気持ちを受け止めてから遊びに誘いましょう。



◆頭洗ってキューピーさん  
～お風呂はスキンシップの楽しい場～



お風呂は愛着を深める大切な時間で、お子さんとスキンシップをとることで、癒しホルモンといわれるオキシトシンが出てきます。これは気持ちの安定や人への信頼を育むとともに、一緒にいる大人も幸せに感じられます。



人とのコミュニケーションは、脳へのよい刺激になるのでおすすめです。

子育て中の家事は「完璧でなくても大丈夫!」と、割り切る気持ちも大事!

## ふれあい遊び

### ♡一本橋こちょこちょ♡

♪いっぽんばーし こーちょこちょ  
にーほんばーし た～たいて  
さんぽんばーし つーねって  
よんぽんばーし  
かいだんのぼって こーちょこちょ♪

みなさんもよく知っている手遊びかな。  
お子さんの手のひらやお腹や背中を、優しく楽しく  
触れてあげましょう。歌詞は様々ありますので、  
聞きなれた歌詞で歌ってあげてくださいね



### ♡まてまて～追いかけてっこ～♡



ハイハイが大好きな頃には、大人も一緒に  
ハイハイして追いかけてみたらどうでしょう。  
「キャッキャ♡」と喜ぶお子さんの笑顔がみられるかも。  
歩けることが嬉しい頃には、「まてまて～」の  
声を聞くだけでも、思わず走ってしまうかも！

### ♡お膝でぴよんぴよん

♪おんまはみんな ぱっぱっかはーしる♪や  
♪もしもしかめよ かめさーんよ～♪など、  
お子さんが大好きなうたやリズムに合わせて、  
脚の上に座らせて、軽く弾んでみましょう

少しの揺れが楽しいのです。  
揺らしすぎないように気を付けて！

