



コアラ保育園  
保育士  
井原 友希

## 親子でスキンシップ遊びを楽しもう！

初秋の季節とはいえまだまだ暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

福田病院に隣接しているコアラ保育園（職員専用保育園）では、水遊びなど夏の遊びを楽しんだり、春に入園して泣いていたお友達が笑顔で遊ぶ姿が見られるようになったりと、日々成長した姿を見せて来ています。少しずつ涼しくなってくるこれからの季節も、戸外遊びを中心に様々な秋を楽しめるよう保育を行っていきたいと思います。

今年度、わたしはコアラ保育園の0歳児、1歳児の乳幼児クラスを担当しています。以前していた育児サークルの「親子で楽しむスキンシップ遊び」を現在の保育に取り入れています。今回はその中からご家庭でもすぐ楽しめる遊びを紹介します。

### ☆スキンシップ遊びを行なう際の大切なポイント☆

☆まずはお母さん、お父さんが楽しみましょう！それがお子さんに伝わります。

☆お子さんと目を合わせ、「楽しいね！」という気持ちを共有しましょう。

☆ゆったりとした気持ちで行いましょう。

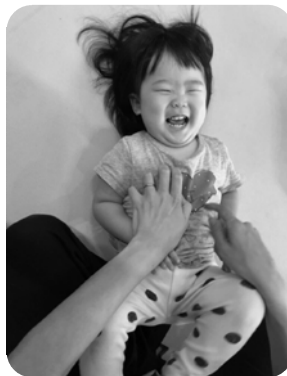
### スキンシップ遊び“レモンじる”

お子さんをくすぐって楽しむスキンシップ遊びです。仰向けに寝かせた状態から行ってください。

- ♪お肌に良いのがレモン汁（ほっぺたを優しくさする）
- 体に良いのもレモン汁（身体を優しくさする）
- ぎゅーっと絞って（優しくぎゅーっと抱きしめる）
- ぎゅーっと絞って（さらにぎゅーっと抱きしめる）
- ビタミンC～!!（“ビタミン”の後に体をくすぐる）

メロディーはお母さん、お父さんのオリジナルで結構です（お母さんお父さんが歌いやすいメロディーで歌われるのが一番と思います）。ゆったりしたテンポで歌われるとお子さん心地よく感じると思います。

ポイントは、「ビタミン…」から「C～!!」でお子さんをこしょこしょくすぐるまでの間をとり、「今からくすぐるぞ～」というアイコンタクトを楽しみましょう。慣れてくるとくすぐる前から既に笑い出してしまう姿も見られるほど、保育園でも子どもたちの大好きな遊びです。



### ベビーヨガ遊び“まあるくだっこ”

お子さんにとっては、だっこでのスキンシップも遊びの一つです。

リラックス効果のある“まあるくだっこ”することで安心感を与えながら、楽しく触れ合ってください。

- ① お子さんの膝が自然に曲がるように、お尻から太ももの辺りを両手で支えます。

★このとき、お子さんのお尻が落ちすぎないように、前腕でお子さんの体をしっかり挟みます。

- ② ①の姿勢を保ったまま、体を左右に揺らします。このとき、大人の手からお子さんが離れないように意識しましょう。歌を歌ったり、声をかけたりすると、さらにリラックスできます。

★「♪ぞうさん」のようなゆったりとした音楽がぴったりですね。

この抱っこの方法は、お子さんが余計な力が抜けるため、通常のだっこよりもリラックスできます。お子さんが一番楽な姿勢になるため、安心して理想的な抱き方といえます。

また、リラックスすることで、自律神経の副交感神経が優位になり、夜泣きや便秘改善の効果も期待できます。ゆらゆらと動きを付けることで、空間把握能力やバランス力も高まります。

### ベビーヨガ遊び“ローリングバック”

お子さんを足に乗せて、重力や視界の変化を楽しみながら、体全体をほぐす遊びです。

- ① 大人は膝を胸に引き寄せて、膝の下（すねの部分）にお子さんのお腹が当たるように抱きます。足の甲にお子さんのお尻を乗せ、手を組んで背中をしっかり支えます。
- ② ①の姿勢のまま、ゆりかごのようにコロコロと前後に転がります。背骨の一つひとつが動くように意識して行いましょう。

お子さんを足に乗せて、コロコロと前後に動かすことで、重力や視界の変化を体感的に学ぶことができます。また、お子さんのバランス感覚を養い、空間把握能力を鍛えることもできます。

また、宙に浮く動きは空を飛んでいるような感覚で、お子さんが楽しめる遊びです。大人は遊びの中で体をほぐすことができ、腰痛改善の効果も見られます。

さらに応用編として、真上にお子さんを上げたときにそのまま後ろの方（大人の頭の方）へ一回転させるとさらに大喜びすると思います。その際は、お子さんの体をしっかり支え、落とさないようご注意ください。また、フローリングなどではなく、広い所で絨毯やお布団の上など軟らかいところで着地できるようにすると良いでしょう。



下から抱きかかえている様子



膝の上にお子さんを乗せて持ち上げている様子

乳幼児の遊びは、信頼できる大人に抱かれたりあやされることから始まります。大人と十分にスキンシップをとりながらふれあい遊びを楽しむことで、赤ちゃんは安心感を得たり、心地よさを感じるのです。最初に申し上げましたように、スキンシップ遊びの最大のポイントは目を合わせてあやしたり話しかけたり、一緒になって楽しむことです！赤ちゃんはお母さん、お父さんのことが大好きです。大好きな人が笑っていると嬉しいのは赤ちゃんでも同じです。どうぞ「楽しいね！」の気持ちを送り合いながらスキンシップ遊びを楽しんでくださいね。

(参考・引用雑誌) 保育雑誌pot