

実践！親子遊び ～スキンシップ編～

スキンシップは親子の愛着を深めるだけでなく、心の安定や脳の発達にもよいといわれています。

1. だっこでぎゅー

対象年齢：0歳～
(発達段階にあわせた姿勢で実施してください)



しっかり
見つめあって



だっこで
ぎゅー！

抱っこしたり、なでたり、さすったり、お子さんの反応をみながらやってみましょう。

※スキンシップが難しい場合は見つめ合うことからやってみましょう。

2. こちょこちょ遊び

対象年齢：0歳～
(発達段階にあわせた姿勢で実施してください)



こちょ
こちょ～

「こちょこちょ～」と言いながらくすぐると大喜びするお子さんは多いですね。お子さんの笑顔を見ると保護者も嬉しくなりますね。

赤ちゃんは寝た状態からはじめてみましょう。抱っこやおんぶができるようになったら、追いかけてっこをしながら行うとスリリングで楽しいです。

※転落しないよう十分注意してください。

3. 手遊び（歌遊び）

対象年齢：0歳～
(発達段階にあわせた姿勢で実施してください)



歌にあわせて動作する手遊び（歌遊び）は、楽しく触れ合いながら、お子さんの表現する意欲にもつながります。

- ・「いっぽんばしこちょこちょ」
- ・「とんとんとんとんひげじいさん」
- ・「パンダうさぎコアラ」 等