

子どもたちとママたちのためのちょっとイイ話

# おとのにじ通信

心に太陽を くちびるに歌を♪

アーカイブ版

初版 2016. 11. 24 発行

音育ひろば♪うぼぼ

有田 和代

## こどもの脳は肌にある！ その2

### ～オキシトシン大放出エクササイズ編(^\_^♪～



さてさて 前回の続きのお話です。

よぉーし オキシトシンいっぱい出すぞぉ～！と意気込んでみたものの  
いざやるとなるとどんなふうによればいいのかわからない、

マッサージのやり方知らないし…と戸惑いを感じるママも多いはず。

実際ママ自身がそんなになでなでされずに育った という方もいらっしゃるかもしれません。

でも大丈夫！そんなに特別なことが必要な訳ではありません。

にっこり笑って語りかけながら頭をなでなでしたり お腹をくるくるしたり こちょこちょしたり **愛おしい気持ちをそのまま素直に目や声や手のひらからお子さんに伝えれば** それだけでも二人の体内ではハッピーなことが起こります！

でも どうせやるなら楽しく遊びながらやりたいわ！というあなたに

オキシトシン大放出間違いなしのカンタンで楽しい遊びをひとつご紹介しましょう♪

わらべうたあそびをアレンジした うぼぼバージョンです(^\_^)



### きゅうりの塩もみ

…お子さんはきゅうりになってゴロンと仰向けになります

塩まいて ぱっぱっ 塩まいて ぱっぱっ…両手指先広げてぱっぱっと胸からお腹をやさしく刺激

すりこんで しゅっしゅっ すりこんで しゅっしゅっ…塩をおなかにすりこむようになで

転がして ごろごろ 転がして ごろごろ…骨盤を両手のひらで包んで左右に揺らします

水洗い ざーざー 水洗い ざーざー…頭頂部から足先に向かって手のひらを密着させて

細かくきざんで トントントン…両手を包丁に見たてて小指側でトントントンと刻みます

しばって ぎゅ～～っ しばってぎゅ～～…肩とお尻に手を添えて腰を左右にひねります

ハイ！いただきまあ～す！パクパクパク…食べるマネ おいしそうに召し上がれ！

テンポは速くなりすぎないように 特に赤ちゃんはゆっくりを心がけて 言葉のリズムを楽しみながらやってみてね♪

