

# わらべうたであそぼう♪

♪いっぽんばし こちょこちょ

♪ いっぽんばし こちょこちょ  
たたい つねって  
かいだんのぼって こちょこちょこちょ

♪お・な・べ・ふ

◆「おなべふ」に合うことばを決めておく。  
「お」=おりこうさん・おこりんぼ  
「な」=仲よし・泣き虫・なまけもの  
「べ」=べっぴんさん・勉強がんばる  
「ふ」=ふきげん・ふざけんぼ

親子で笑顔で  
ふれあうことで  
こころの安定  
につながります



子どもは  
ちょっと痛い遊びや  
くすぐり遊びも  
大好き♡

## ▶あそび方

「おなべふ」と言いながら、子どもの腕を取り、手首から肘に向かって大人の両手の親指を交互に当てていく。肘の内側で終わった音で、「お：おりこうさん」と伝える遊び。



# 鶴岡のわらべうた

## おらえのちよんべなはん

※ちよんべなはん/紙びな

おらえのちよんべなはんは 涙がポロポロ ポロポロ  
こぼした涙を たもとでふきましよう ふきましよう  
ふいた着物を タライで洗いましょ 洗いましょ  
洗った着物を しぼりましょ しぼりましょ  
しぼった着物を 干しましよ 干しましよ  
干した着物を たたみましょ たたみましょ  
たたんだ着物を たんすに しまいましょ しまいましょ  
しまった着物を ネズミが ガリガリ ガリガリ  
かじった着物を 縫いましよ 縫いましよ  
縫った着物を ちよんべなはん に 着せましよ 着せましよ

おじいちゃん・おばあちゃんなどに  
聞きながら、親子でやってみよう！



出典「つるおか保育ガイドブック」鶴岡市保育園研修協議会 平成21年8月発行

すこやかネット推進委員  
庄司 弘子さん  
(元保育園長)のお話



現在、私は7か月児健康相談に従事し、「ふれあい遊び」を担当しています。

メディアに依存せず、わらべうたなどで、ふれあってあそぶことで“人とかがわる心地よさ”を子どもたちに感じてもらいながら楽しく子育てができるように、今後もお父さん、お母さんたちを応援していきたいと思っています。

## あ と が き

1月1日に起きた能登半島地震では、鶴岡でも大きな揺れを感じ津波警報が発令されるなど大変不安なお正月となりました。被害が大きかった地域の方々に心からお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の分類が引き下げられ、長く制限された生活が徐々に戻りつつあります。一方でインフルエンザの流行や新型コロナウイルス感染症もなくなったわけではなく、これまでに得た基本的な感染対策も行いながら、子供たちにとって制限のないにぎやかで楽しい日々が戻ってくることを期待します。

(編集部長 三井)

# いっぱい いっぱい ふれあおう♡



# すこやかネット 通信

— 第59号 — (R6.3.31)

発行：鶴岡市すこやかな子どもを生き育てるネットワーク推進委員会

事務局：鶴岡市健康福祉部 健康課

〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号 TEL0235-35-0157

メールアドレス：kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

# こどものこころとからだを育てる ～感覚をはぐくむわらべうた～



令和5年11月19日(日)、名古屋短期大学保育科教授の山下直樹先生を講師にむかえ、公開講演会を開催しました。今年度も、出羽国際村での会場聴講に加えて、Zoomを活用したオンライン聴講とのハイブリット形式で開催し、あわせて83名が参加しました。山下先生には、たくさんのわらべうたをご紹介・実演いただきながらご講演いただきました。今回は、その講演内容の一部を紹介します。

## 乳幼児期の発達には「愛着の形成」と「基本的信頼の構築」が大切!

子どもにふれたり、だっこしたり、頬ずりしたりしながら、子育てをする。

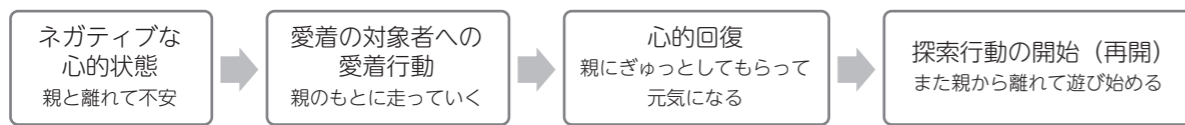
→子どもが「自分は守られているんだ」「私はこのままこうして生きていいんだ」と感じ、大人と「**基本的信頼**」を構築していく。生まれてから2歳くらいまでの間に、基本的信頼を構築していくことが、人生において最も大事な基礎になる。

→それによって、「**愛着(\*)**」を形成していく。

(\*)親から離れて不安や恐れ、疲れなど、ネガティブな心理状態になったときに、親などの特定の人物に接近・接触することで、心的安定を回復しようとする行動

愛着行動の種類	具体的行動
定位行動	子どもが愛着者(一般的には親)の方をじっと見つめ、親から離れていても、絶えずそちらのほうに目を向けている行動 注視
信号(発信)行動	愛着者の関心が自分に向けられていないとき、あるいは愛着者から離されたとき、さらに何か不安になったときなどに、愛着者に向かって泣き声を上げたり、愛着者の関心を自分の方に向ける行動 泣き、ほほえみなど
接近(身体接触)行動	愛着者が離れようとするとき、あるいは愛着者から離されたとき、さらに愛着者から離れた状態で不安を覚えたときなどに、はいはいや歩みよりによって愛着者への後追いをし、近づこうとする行動 接近、後追い、抱きつき、しがみつき

## 愛着行動のサイクル 例) 親と公園で遊んでいるとき



## 愛着形成を促すためには、肌と肌のふれあいが最も大事!!

だっこしたり、おんぶしたり、頬ずりしたり、頭をなでたり、ふれあって育てることで、

・安心感・信頼感が育まれる

・“愛情ホルモン”と呼ばれるオキシトシンの分泌が促される

生後1年の間に脳がオキシトシンの影響を十分に受けると、

「ストレスに強い」、「記憶力が良い」という効果が一生続く!!

脳は回復力が強いので、いつからでも大丈夫!



## 肌と肌がふれあう「わらべうた」で、子どものこころとからだの発達を促そう♪

### ♪でんでりゅうば

♪でんでりゅうば  
でてくるばってん  
でんでられんけん  
でてこんけん  
こんこれんけん  
これられんけん  
コーンコン

### ▶あそび方

うたにあわせて、下の1~4の動きをくり返す。最後に「コーンコン」と「グー」で2回てのひらを打っておしまい。

1 「グー」で、てのひらを1回打つ。  
♪でん



2 「親指」で、てのひらを1回打つ。  
♪でん



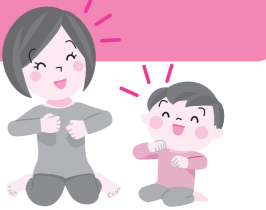
3 「寿司を握る」ように、チョコデてのひらを1回打つ。  
♪りゅう



4 「きつね」のかたちで、ひとさし指と小指で、てのひらを1回打つ。  
♪ば



5 最後に「グー」で、てのひらを2回打つ。  
♪コーンコン



## 乳幼児期の発達を阻害する要因

### 1 デジタルメディアへの依存

スマートフォン等を長時間使用することによって、血流量が低下し、脳を委縮させる。

### 2 虐待

正確に判断する・思考する部分の脳を委縮させる。

子どものメディアとの関わり方・付き合い方について、きちんと向き合うことが必要!

## 講師の横顔

やました なおき  
山下 直樹 氏

臨床心理士・公認心理師。  
シュタイナーの治療教育を学んだ後、保育現場や小中学校のスクールカウンセラー、保育カウンセラーとして勤務。現在も様々な保育現場で保育カウンセラーとして定期的に保育カウンセリングを行っている。



コロナ禍で少なくなってしまったスキンシップですが、あらためて「ふれあい」が子どもの発達を促すことに大きな役割を果たしていることを再認識する時間となりました。オンラインで参加させていただきましたが、小1の子どもと一緒に聴講でき、子どもも夢中になって実践をしていました。冒頭の「でんでりゅうば」は娘の方が上手で、得意そうな満足げな様子でした。講演の中で子ども達は、日々新しいこと出来ないこと未知なことにチャレンジしている、頑張っているというお話がありました。成長するにつれ「できていないこと」ばかりに目がいき、注意することが増えてきましたが、日々チャレンジしている毎日の頑張りにもっと目をむけていきたい!と思いました。子どもと良い時間を過ごせて楽しかったです。(研修部長 渡邊)

## 参加者の声

- ・わらべうたのよさをたっぴりと心と体で感じられました!!(楽しい!)
- ・わらべうたがなぜ必要か、伝えていかなければならないものなのかを、発達の面から教えていただきました。
- ・わらべうたを通して、愛着形成やこどもの発達に良い影響を与えられることを勉強出来ました。一緒に笑いながら、子どもとのコミュニケーションをとるきっかけにしたいと思います。

- ・わらべうたを実際にやってみて、楽しさを思い出しました。今度、孫と一緒に遊んでみようと思いました。スマホ依存についても考えることができました。

