





いろいろ変えてみて♪  
このひら、おなか、せなか、あしの裏など  
☆ つつ>場所を、

♪ さーっと あめがふる  
(こちらこちらこちらとくすぐる)  
♪ ほっこんほっこん あめがふる × 2  
(人差し指でつつきながら)

赤ちゃんの体にいろんな雨がふる あそびです☆  
“あめがふる”  
QRコード

▼ あそびのたねBOOKとは ▼  
親子で気軽にあそびたい…。  
外出先でのすきま時間…。  
そんなときに  
「あそびのたねBOOK」！  
家にあるものや 体であそぼう☆  
わくわくできると 最高にGOOD！

▼ たたみ方のヒント ▼  
このかたちになると 表も裏も、組み立てやすいです。  
かた おもて うら

▼ てあそびうたについて ▼  
QRコードを読み取ると、あそび方や歌がわかりますよ♪  
よと

後追いや人見知りの(泣く)は、赤ちゃんの成長のあらわれ  
いつも一緒にいる人とうそでない人を見分ける力がついたのです。  
「うちの子、人見知りしない」と大人が感じていても  
そのお子さんなりの方法で、人見知りしていることも。  
☆ワンポイント  
おとろ、おろん！  
ほろんそう、  
色がきれいだね

「パイパー入れるよ、いいにおいだね。」  
なんて、お話ししながらも一つの手♪  
おんがでびつたり、くっついているときに  
離れているとき(大人の姿が見えて安心なとき)や  
ごはんの準備中なら、  
戻ってきたら、だっこで安心♪  
なんて、ひとこと伝えることが大切です。  
「ちよことおトイいってくらぶ〜。」  
お手洗いなら  
それだけなのに追いかけてきたり、泣いたりで大変！  
ちよこごは「この準備、ちよことお手洗い…」

“後追い”  
QRコード

“らららぞうきん”  
赤ちゃんを「ぞうきん」に見立てて、ふれあいます☆  
♪ らららぞうきん × 2  
らららぞうきんを  
“ぬいましよう”  
(頭から足まででなでながら)

ちくちく × 6 “ぬいましよう”  
(指でつつん体中をつつく)  
☆ “ ”の箇所を変えて歌います  
“あらいましよう ざびざび × 6 あらいましよう”  
(足首を持ち、やさしくゆらす)  
“しほりましよう ぎゅっぎゅっ × 6 しほりましよう”  
(体をやさしく、きゅっとにぎる)  
“ほしましよう ゆらゆら × 6 ほしましよう”  
(体を持ち上げて、やさしくゆらす)

☆ワンポイント  
まずママ・パパの気持ちを落ち着けず。  
抱っこしている人が落ち着くと  
赤ちゃんもホッとしていきます。  
☆ほかに、  
何回か繰り返します。  
口を「う」の形にして、5秒かけてゆっくりに吐きます。  
☆鼻からゆっくりに4秒で吸って、1秒とめて

“ちよこもや・トラトラに”  
“深呼吸！”  
気持ちよくなる、そんなときには  
気持ちよもやしたり、トラトラしたり…。  
夜泣きやお世話で睡眠不足…  
鼻からゆっくりに4秒で吸って、1秒とめて  
口を「う」の形にして、5秒かけてゆっくりに吐きます。  
☆ほかに、  
何回か繰り返します。

“ころころ、まてまて”  
売っているおもちゃでも、  
空のカプセルボールやウェットティッシュの筒などでも。  
「ころころ〜、あっ〇〇ちゃん、  
ころがってっちゃった！」

「まてまて、ころころ、まてまて」  
なんて実況中継♪ 一緒に追いかけてみても♪  
赤ちゃんがタッチできたら  
“つかまえたねー！！”  
☆なかなか捕まえられなかったら、そっとサポート。  
「できた！」でやる気アップ！

☆ママ・パパの情報共有でさらに安心♪  
例:「あ〜、う〜」  
GOOD!  
つけて話しかけると  
声にアツアツの  
泣くのは肺が緩えられるタミソツ!  
特にパパの絆でくりのチャップ!  
「だっこして!」にこたえから  
絆が深まる!  
●少し高めの声で、  
人見知りや、脳が発達している証拠!  
●重さのリズムで歩く  
●外の空気にあたってみる  
●抱っこして、一緒に外を見る  
●自分も困っちゃったなあ!

“泣き止まない!”  
なにはなくとも赤ちゃんは泣きます。  
でも、もしかしたら理由があるかも…?  
＜まず確認＞  
あ〜い、さむい?   
おなかすいた?   
おむつ?   
寝る時間がずれた?  
「あ〜、こまったねえ、  
自分も困っちゃったなあ!」  
「おしよしよ」

“たかいたかい!”  
「たかいたかいするよー」と声をかけてから、  
たかい  
たか〜〜い♪  
赤ちゃんを手から離さず、  
腕が上がる高さの  
たかいたかいが  
最高! ☆