



園だより

～きづき～

キ3園 第19号

2025年7月号

キッドワールドサード保育園

園長 是永 妃富

雨上がりの青空は、夏の訪れを感じさせます。梅雨が明けるのももうすぐですね。七月に入り、子どもたちが楽しみにしている水遊びがいよいよ始まります。きっと大きな歓声が聞こえてくると思います。

日に日に強くなる太陽、夏に備えて、しっかり栄養と睡眠をとり、体力を蓄えましょう。

また先日は、七夕の短冊を書いていたいただき、ありがとうございました。みんなの声が届きますように願っています。



お弁当日は 7/19(土)です

お弁当と食具を持たせてください。

おやつと飲み物は園で準備いたします。



7月行事予定

- 1日(火) 水遊び開始
- 3日(木) 避難訓練(通報訓練)
- 7日(月) 七夕のおはなし
- 10日(木) 身体計測
- 19日(木) 健康診断



各クラスそれぞれの遊びを楽しんでいます！！



- ・今月より天気の良い日は水遊びを始めます。プールバック、カードを忘れないようお願い致します。
- ・持ち物すべてに記名をお願いします。
- ・車に子どもをのせたまま(車内放置)は危険です。気をつけましょう。
- ・先日お渡しした、短冊をお持ちください。七夕飾りに使います
- ・9月13日(土)はお祭りごっこです。詳細については後日お知らせします。保護者参加になります
- ・熱くなります。こまめな水分補給と、涼しい場所での休息をとれるようにしています。

6月子どもたちの様子

梅雨の日々。室内では、小麦粉やスライム遊び、2歳児さんはトウモロコシの皮向きや、トマトの生長を見たり、室内遊びも楽しくできました。発熱等のお子さんも少なく元気に過ごせました。ただ、月曜日は機嫌が悪かったり、早くから眠たい表情を見せたりという、様子が見られます。休日は無理のないスケジュールでお過ごし下してください。



キッドエッセイ 69

総合園長 牧野桂一先生

今年度も牧野先生が、子どもの心理についてエッセイを書いてくれます。
共感したり、発見があったりします。読まれてください。



キッドエッセイ 69

家庭で行うタッチケア



牧野 桂一先生

前回は、いま話題になっているタッチケアについて、その概要を説明しましたが、具体的なタッチケアの内容については、詳しく述べることはできませんでした。そこで、今回は前回に詳しく述べることはできなかった「家庭で行うタッチケア」の具体的な方法について考えていきたいと思えます。タッチケアについては、専門的な方法がたくさん紹介されていますが、ここでは「抱っこやおんぶ、手をつなぐ、添い寝」など、幅の広い親子の触れ合い活動の中で、私たちが気軽に取り組み効果が上がることができるとして身近で行われているものの中から選んで紹介していきたいと思えます。

はじめに、最も身近なタッチケアとして、子どもとお母さんとの触れ合いということに焦点を当てて見ていきたいと思えます。生まれたばかりの赤ちゃんをお母さんの胸の上に抱いてもらうと、お母さんは自然と赤ちゃんの背中に手をまわしてやがてなでるようになります。それから、お母さんは赤ちゃんを抱きしめたり、さすったり、頬をすりよせたりしはじめます。このことが、親子のタッチケアの原点になります。ここでのタッチケアの触れ合いでは、親子がともに触れ合うことによって心地よさを感じ、気持ちよくなることが何よりも大切なこととなります。このような親子の自然な行動の中で、お母さんは我が子に親しみが湧き心底可愛いと思うようになり、子どもも親への愛着と信頼が生まれてきます。ここでの親子が楽しく過ごす触れ合いが親子の結びつきを強め、お母さんの体が子どもの心の居場所となるような環境を作り、子どもの発達を力強く支えていきます。



そこで、ここではこのような親子の触れ合いに重点おいたタッチケアの具体的な方法について少し詳しく考えていきたいと思えます。

タッチケアを始めるに当たっては、**まず最初**に子どもが相手から触れられるのを認めるということが大切になります。そのためには何らかの方法で子どもがタッチケアを受け入れるという承諾の確認が必要になります。身体の触れようとする部位にさわってもいいですかということを確かめるのです。

子どもの承諾が得られて触れ合い活動に入る場合には、その前にゆっくりと落ち着いて深呼吸をします。深い呼吸をすることで副交感神経が高まり、リラックスする準備ができるのです。大きく息を吸って、大きく息を吐く。腹式呼吸を意識して数回深呼吸します。

次に、子どもの身体に手の重さをあずけるように軽すぎず押しすぎないように手を置きます。この時、子どもに触れる手は暖かくします。冷たい手で触れられると、緊張して嫌な気持ちになりリラックスできません。このタッチケアの触れ合い活動は温かい気持ちを伝えることが大切ですので、手が冷たい場合には、両手をこすり合わせたり温かいお湯に手を入れたりして子どもが安心できるように温めるのです。

三番目には、子どもの癒やしてあげたいところに手を当てます。その時呼吸は子どもに合わせるようにします。「手当て」という言葉がありますが、それは痛みのある部分に手を当てて治すという意味合いがあります。人間は、痛いところに手を当ててさすったりこすったりすると本能的に手を当てている部分の痛みを和らげることができるのです。

四番目には、手を当てているところをゆっくりと優しく撫でることで幸せホルモンいわれるオキシトシンの分泌を促すのです。手の動かす速さは、10秒間に5cmくらいの早さがいいといわれています。これは、かなりゆっくりですが、ゆっくり優しく撫でることで、リラックスでき、癒されるのです。そのようにするとタッチされている子どももタッチしているお母さんもお互いに癒し合うことができるといえます。手を当てる場所としては手、腕、足、脚、背中、お腹、顔など、水着で隠れる以外の場所はほとんど全身にできます。

五番目として触れ合い活動をした後は、しっかりと水分補給するようにします。タッチケアを行うと、お互いに癒されるだけではなく、相手から何かのダメージをもらったり与えたりすることがあるということです。そのため、悪いダメージを外に出すためにお互いに水分をしっかり摂ることがいいとされているのです。

一方、この親子の触れ合いタッチケアが有効に働き合うためには、活動中に大好きなお母さんがたくさん声かけをしてあげることが重要です。その時の声は少し高めのトーンで、ゆっくりと優しく語りかけるようにします。そうすると、子どもはそれを一層気持ちよく受け止めることができます。このように声をかける時は、子ども顔にお母さんの顔を近づけて、お母さんの表情を見せてあげると子どもはよろこびます。赤ちゃんの視力は、0.01~0.02 くらいしかなく、ほとんど見えていませんが、顔と顔の距離を 20cm くらいにすると焦点が合いやすくなりお母さんの顔が見えるようになります。子どもは、お母さんの温もりが大好きですので、たくさん触れてあげることが必要ですが、新生児の場合はまだ触られること自体に慣れていませんので、優しくゆっくりと子どものペースで触れながら、お母さんの手の温もりがしっかりと伝わるように配慮することも必要になります。



タッチケアを子どもに行う時の留意事項としては、タッチケアは子どもの身体に直接接触するという微妙な活動を行いますので、「触る所は子どもの好きな部位だけにする」とことと「子どもの気持ちを無視した無理な活動にならない」とことなどについて十分に配慮する必要があります。

これまで説明してきました子どもと触れ合うタッチケアは、お母さんだけでなく、お父さん、おじいちゃんやおばあちゃん、子どもにかかわる全ての人に行ってもらえるものですので、家族ぐるみで取り組み、いっそう深い家族の絆が形成してもらいたいと思います。

なお、このタッチケアを行う年齢については、乳幼児期の全てが対象になると言われていますので、年齢に関係なくできるところから試みてください。

