

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