

Little Stella

子育て通信 3月号



お子さんが夜に目が覚めて、うつらうつらしながら・・・「おぎゃ〜」と泣き出した時、お母さんが背中をトントン優しくたたいてくれると、気持ちがよくなってまた眠った経験ありますよね。人は優しく触れられると不思議に安心したり、ほっとできるものですね。子守唄を歌いながらトントンはごく普通にやっていませんか？

幸せママ大好き



「そんなこと昔からそうでしょ。」と言われてしまうかもしれませんが、最近はこの「タッピングタッチ」と呼んでいます。タッピングタッチは、トントンとリズムカルに触れるケアの事ですが、赤ちゃんだけではなく、幼児でも小学生でも、もちろん大人同士でも、お互いに交代してトントンするだけで、言葉がなくてもコミュニケーションがとれて **幸せ家族になりますよ!!**

やり方は簡単。ゆったりとしたリズム（わらべ歌のようなゆったりした4拍子のリズムで）左右かわるがわる触れることです。両手の指で、右、左、右、左と弾むように、ゆったりと背中、うで、頭などをトントンと優しく（お豆腐をつぶさないくらいの強さで）タッピングするだけです。（約10分）



ゆったりと座って



指の腹で、肩甲骨の内側を



してあげる人は立って
象の鼻のようにぶらぶら



タッピング（肩・腕）
立ってするよ。



タッピング（首から頭）



猫の足ふみのように
手はふんわり丸めて



ソフトに手をパーにして
背中を受けた下へ、下から
上に。



①のように手を背中にそっと
置いてしばらくそのまま。



「リフレッシュしたかな」と、
背中や腕を何度かさ
すります。

☆赤ちゃんも子どもも大人も
やさしくふれ合うと幸せな気持ちになりますよ

それは幸せホルモン セロトニンが分泌されるからデス

赤ちゃんは着替えの時や
日なたぼっこの時など、いつでもどこでも何度でも... 守られている感覚が心の安定を与えてくれます。