

## とことこさん遊び

目的：スキンシップで心をほぐす

準備物：なし

内容

「とことこさんが来たぞ～」と言って子どもの手を持ち、「トコトコ」と言いながら二本指で歩くように手のひらの上を刺激する。	力加減を変化させたり、早さを変えたりして子どもの表情を見る
「〇〇くん・ちゃんのお手でとことこさんが元気になった～もっと歩くぞ～」と言いながら同じように、二本指で腕・足・背中を刺激。	頬っぺたなど顔周りは優しくして、足などは「筋肉あるねえ」などじゃべりながら行う
背中をトコトコしたら、今度は「もじゃもじゃさんが来たぞー」と言って五本指でもむように「もじゃもじゃ」と言いながら背中から頭までマッサージ。	力加減を変化させて、どの触り方が気持ち良いか聞く
今度は「ぽんぽんさんが来たぞー」と言い、手のひら全体を使って「ポンポン」と言いながら背中や足をタッピング。	力加減はどんな感じが好きか聞く
「さ、これはだれさんかな～」と言いながら、無言でトコトコか、もじゃもじゃか、ぽんぽんをして、子どもが当てる。	子どもが当たったら褒める
「〇〇くんはだれさんに来てほしい？」と聞いて、子どもが言ったものにする。	
「どこに来てほしい？」と聞いて子どもが言ったところをする	
「今度はお母さんにもとことこさん来るかな～？」と聞いて子どもにしてもらう。	どんな力加減が良いかここでしっかり伝える。 どんな力加減だと痛さがあるか、どんな力加減だとうれしいかを教える
お互い行ったら歌に合わせてトコトコやもじゃもじゃやポンポンをする(季節や子どもの好きな歌)	子どもの希望の部位を行う
寝る前であれば「ぽんぽんさん」を子守唄に合わせて行う	優しく、ゆっくりと、ぽんぽんをなでなでに変えて足から背中までゆっくりさすっても良い