

## 目指せ！気持ちの良い一日の過ごし方

～夜のリラックスタイムからぐっすり安心して眠るには...～

一日の最後の大仕事・・・それは、子どもを寝かしつけること？！

### ① 寝る前に読むおすすめの絵本をご紹介します

“子どもと一緒に絵本を楽しみ、読んであげる(もらう)ことで喜びを感じる”ことに大きな意味がありますね。

#### ☆肌のふれ合いと優しい語り掛け

パパやママの優しい声で、耳ではリズム感の良い音を、目ではわかりやすく認識しやすいものを見せてあげることで、子ども達にとって安心感が生まれ、心地良さに繋がります。

“全部読んだら寝る”などのルールを決め、**5分以内で終わる短めの物語を読んであげる**のがおすすめです。

生後 10ヶ月～2歳くらいまで

静かな夜の空……



作・林明子 出版社:福音館書店



3～5歳頃

まっ黒なよるくまがお母さんを探しにきました…。

作・絵 酒井駒子 出版社:偕成社

絵本を読んでも、「ねむれな～い」…そんな時は、ゆったりと抱っこして、身体を揺らしながらパパやママが覚えているお話をしてあげるのも良いですね。子守唄をハミング...それでもダメならママ、パパ ギブアップ！先におやすみなさいzzz

あ！！！！他にも手がありました！



## ② 手足を温める

☆足をモミモミ、お母さんのマッサージで気持ちいい



☆金魚... 仰向け・うつ伏せになり、背骨をゆらゆら...

腰痛の改善・骨盤、背骨の矯正・むくみや冷えの  
解消予防効果もあるので大人の方にもおすすめです。



### ポイント

おへその上に手を当て左右にゆらゆら  
気持ちよく金魚が泳いでいる様子をイメージ



☆お父さんお母さんの優しい声が安心感を与えます。



スムーズに眠れなかったとしても、パパやママが自分の為にお話してくれたり歌ってくれれば、やさしさに包まれている人肌が伝わり心もゆるみます。なかなか寝てくれず「もう早く寝てよ～、明日起きられないでしょう!!!」

な～んてことも。色々あっても一日の最後の触れ合いタイム。そして、子どもが寝てくれたら、「今日も私、頑張った!」とご褒美タイムも忘れずに...