



お正月遊びやってみませんか

新年明けましておめでとうござい  
ます。ご家庭でのお正月いかが  
お過ごしでしょうか。

笑う門には福来たる

「福笑い」という遊びをご存じでしょうか。平成以降は、テレビゲーム等の普及であまりご家庭では遊ばなくなったようです。

福笑いの遊び方はとてもシンプル。目隠しをして、人の輪郭が描かれた絵の上に別の紙で作った目、鼻、口の顔パーツを並べる遊びです。手さぐりなので完成した顔は「変な顔」になります。それを皆で楽しむ遊びです。

顔パーツ



ベースの輪郭



変な顔～

POINT

一つのものに  
共感する

福笑いの醍醐味は、できた「変な顔」を皆で楽しむことです。これは、子どもたちの共感する力を伸ばすきっかけになります。小さな共感を積み重ねて、思いやり、やさしさにつなげましょう。

親子の時間を大切に…

「福笑い」はあくまで一例です。親子でいっしょに絵を描いたり、折り紙をしたり、テレビゲームでも良いでしょう。「遊び」「ゲーム」は子どもたちがするものという固定概念を捨て童心にかえり、いっしょに遊みましょう。子どもの好きな遊びを体験し、いっしょに楽しむことは立派な子育てです。

ワンポイント!

ティータイムの最初の一口は、目をつぶり味、香り、温かさを意識を向けてゆーっくり飲んでみましょう。

甘い茶菓子があると  
うれしいですね!



子育て奮闘中のパパとママ、毎日忙しくバタバタしてしまいますね。子育て中は、生活サイクルが崩れやすくストレスのコントロールが困難ですが、ちょっとした工夫で和らげることができます。正しい対処で元気になれば子育てもグツと楽になるはずですよ。

15時のティータイムは、正しいストレス対処のひとつです。お茶、コーヒー、紅茶等を入れて休憩しましょう。これからの寒い季節は、ホットにしてゆっくり飲むとリラクゼーション効果が高まります。



ティータイム  
は  
大切な時間