

からだの学習C（お腹の感覚を整えよう）

姫路市立書写養護学校
自立活動係

- *今回は、お腹をしていきましょう。
- *優しく、そっと触れていくのがポイントです。
- *押さえつけないように心がけ、子どもの呼吸を介助者が手のひらで感じられるといいですね。
- *膝の下にクッションや枕などを置くと、子どもの姿勢が楽ですよ。
- *ゆったりとした音楽を聴きながら、優しく触れてもらい、心地よい感覚を増やしましょう。
(触れる時は、20秒～30秒が目安です。)



基本の位置（両手中央）

(1) 両手で、お腹の前側に触れます。

- ・触れる前に「お腹を触るよ～」と言葉かけをして下さいね。
- ・お腹の上（みぞおちの少し上）とお腹の下（恥骨の少し上）に、手をそっと置きます。
- ・手の重みをかけたり、押したりはしません。
- ・柔らかい綿に触れるようなイメージで、優しくお腹に触れてみて下さい。
- ・お互いの温かさを感じ、お腹がゆっくりと緩んできますよ。



下の手（中央）

(2) お腹の横側①（上側左）に触れます。

- ・お腹の下（恥骨の少し上）の手はそのまま、上の手を向こう側（子どもから見て左側）にずらします。
- ・手の重みをかけたり、押したりはしません。
- ・お腹の横を包むように優しく触れて下さい。
- ・「広がってくるよ～」「ふわ～」など、優しい言葉かけをして下さい。



下の手（中央）

(3) お腹の横側①（上側右）に触れます。

- ・お腹の下（恥骨の少し上）の手はそのまま、上の手を手前側（子どもから見て右側）にずらします。
- ・手の重みをかけたり、押したりはしません。
- ・お腹の横を包むように優しく触れて下さい。
- ・お腹が緩み、広がってくると、深い呼吸につながりますよ。
- ・子ども自身が心地よさを感じ、お腹が緩んでくるのがいいですね。

上の手（中央）



(4) お腹の横側②（下側左）に触れます。

- ・お腹の上（みぞおちの少し上）と下の手を向こう側（子どもから見て左側）にずらします。
- ・手の重みをかけたり、押しったりはしません。
- ・お腹の横を包むように優しく触れて下さい。
- ・子どもの呼吸を、手のひらで感じられるように心がけて、やってみて下さい。

上の手（中央）



(5) お腹の横側②（下側右）に触れます。

- ・お腹の上（みぞおちの少し上）の手はそのまま、下の手を手前側（子どもから見て右側）にずらします。
- ・手の重みをかけたり、押しったりはしません。
- ・お腹の横を包むように優しく触れて下さい。
- ・「気持ちいいね～」など、言葉かけをして下さい。

基本の位置（両手中央）



(6) 最後に、両手でお腹の前側に触れます。

- ・お腹の上（みぞおちの少し上）とお腹の下（恥骨の少し上）に、手を再び置きます。
- ・言葉かけをしながら、優しく、そっと触れて下さいね。
- ・たくさん触れてきたことで、お腹も緩んできて、「ぐるぐるぐる・・・」と鳴るかもしれません。
- ・お腹が緩むと、呼吸が深くなり、体が楽になります。そして呼吸が安定すると、表情も和らぎ、深い眠りや排泄などにもつながりますよ。

*心も体もほぐれましたか？

*触られることで、心地よさが感じられたかな。

*少しずつ、できるところからして下さいね。

*みなさんと一緒にからだの学習ができるのを楽しみにしています！

< p o i n t >

優しく触られることで・・・
子ども自身が気持ちいいと感じ
身体が自然に広がってくるのが
いいですね。