

ハグモミ

ハグするようにモミモミする、
モミモミしながら話をしよう。

- こんにちは。
- 【ハグモミ project】です。
- わたしたちは、プロのリラクゼーションマッサージの技を、家族で、おともだち同士で、コミュニケーションとしてたのしんでいただけるように、簡単に楽しくアレンジしたものをお伝えする活動をしています。
- 今回みなさんで行うワークショップは4つの動きを中心に行っています。親子でたのしくできるものばかりですので、ぜひお家でも試してみてください。

www.hugmomi.net



な
で
る
:
:
①

ゆ
ら
す
:
:
②

お
す
:
:
:
③

た
た
く
:
:
:
④

ハグモミ5か条

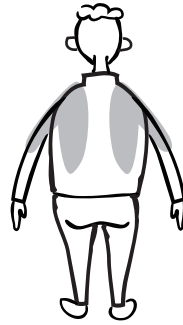
- 相手が気持ちいいかどうか？を観察しながらおこないましょう
- 時間を決めて交代しましょう
- 生まれる会話も大事にしましょう
- リズムはゆっくり、気持ちはほっこり
- 「ありがとう」と声をかけましょう

by ハグモミプロジェクト「ハグするようにモミモミする」

⚠ 骨や関節の上は強く押さえない、叩かないようにしましょう。
けがや病気のあるときは行わないでください。

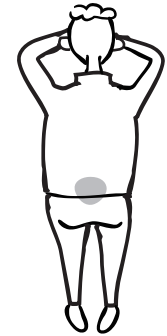
① なでる

- ・ しゅ—— っと声に出すと、自然に相手と呼吸をあわせることができます。
- ・ 座った姿勢なら、肩▶せなか▶肩▶腕にかけて手のひらを相手の身体に密着させつつ、力をいれすぎないでしゅ—— っと声にだしてさすります。



② ゆらす

- ・ 相手に向かって平行にすわるか、上にまたがって、仙骨というお尻の上の三角の骨の部分に自分の手のひらを密着させます。相手の身体を仙骨を中心に横にゆらゆら一とゆらします。
- ・ 相手の身体が、肩先から足までゆらゆらと揺ればOK!



● 子供さんとやるとき

すわっておこないます

なが ぼし 流れ星シュー

パートナーの からだの ^{うへ} 上を ^{なが} 流れ星の ^{ぼし} ように ^て 手を ^{すべ} すべらせる ^{うご} 動き。3-4 ^{かい} 回 ^{さい} くりかえし、^ご 最後 ^{かた} に ^{うへ} 肩の上で ^{いき} ひとやすみ。フーと ^は 息を ^は 吐く。



● 子供さんとやるとき

うつぶせておこないます

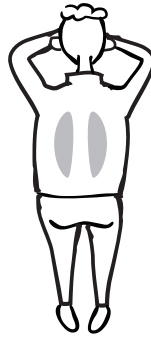
なみ 波ゆらゆら

パートナーの おしりを ^{かか} ビーチボールを ^{かか} 抱える ように ^{かか} つつみこみ、ゆらゆらと ゆらします。



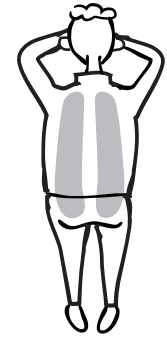
③ おす

- 指ではなく、手のひらや手根
- で大きく、ゆっくりおします。
- 相手の呼吸にあわせるのが
- ポイント。脊柱起立筋（背骨の
- わき、指4本分くらいの範囲）
- を中心におしていきます。



④ たたく

- 手のひらをグーにしたり、カップ
- 状にしたりして背中やおしりを
- リズムカルにたたきます。
- 腕に力をいれすぎないで、
- 腕の重みをストンと落とす
- ように叩くと疲れませんよ！



● 子供さんとやるとき

うつぶせでおこないます

クマのおさんぽ

パートナーの頭のほうに立膝ですわり、手のひらで
交互に背中を歩くようにおしていきます。



● 子供さんとやるとき

うつぶせでおこないます

タイコ

手をグーにしてタイコをたたくように背中やお尻を
たたきます。手のひらをカップのようにまるめ、背中や
お尻をたたきます。

