



## ストレスを解消し、心を落ち着かせる簡単な方法をお探しですか？

では、おもちゃを手に取りましょう。



いくつになっても、おもちゃで遊ぶことにはメリットがあります。おもちゃは緊張をほぐし、リセットし、集中するのに役立ちます。中でも、触覚、視覚、聴覚などの感覚を刺激するセンサリートイは特に有効です。

### 手作りのセンサリートイで楽しく遊びましょう！

以下は、ご家庭にある材料で簡単に作れるプレイ・ドール（小麦粘土）のレシピ<sup>1</sup>です。すべての材料をよく混ぜ合わせると、粘土玉1つ分のプレイ・ドールができます。

小麦粉 1/2カップ(120g)

塩 大さじ2 (30g)

ぬるま湯 1/4カップ” (60ml)

ベジタブルオイル 大さじ1 (15ml)

食用色素(お好みで)



プレイ・ドールは密閉容器に入れて冷蔵庫で保管すると、何度も使用できます。

出典：

<sup>1</sup>BBC.How to make your own playdough — sensory play for early years.2024年1月23日アクセス。

The American Stress Institute.Relieve stress, play with toys.2024年1月23日アクセス。

Diversified.The benefits of sensory toys.2024年1月23日アクセス。

Government of Canada.Mind:Surround your child with chances to learn.2024年1月23日アクセス。

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC).Playdough power.2024年1月23日アクセス。

WF12723010 142687-012024