

毎日つかっているお口。どんな働きをしているか、知っていますか？

くち



について 話そう

あなたのお口を「知る」



株式会社 F F C

このなかに、思いあたることはありませんか？

- ☐ 口が開いていることがよくある。
- ☐ 食べるとき、食べこぼしが気になることがある。
- ☐ 気づくと、口で息をしていることがある。
- ☐ 食べている時や話しているとき、
疲れたりイライラしたりすることがある。
- ☐ 話していると、聞き返されることがある
- ☐ 言葉がすぐに出てこないことがある。
- ☐ 姿勢をよくしようとすると、疲れてしまう。
- ☐ 思ったように、笑顔ができないとすることがある。
- ☐ 朝、起きると口の中が乾いていることがある。
- ☐ 食べるとき、よく噛んでいない気がする。



あてはまる数で評価するものではありません。



「もしかしたら、その気づきは、
お口が関係しているのかもしれませんが。
それはどうしてなのか、
どうしたら、気にならなくなるのか。
この冊子で、いっしょに見ていきましょう。」

お口の元気は、からだの元気！



「お口は、どんな時に使っているかな？」



「食べる時や話をする時に使っているよ。」



「そうだね！ほかにもあるかな？」



「にっこり笑う時や、息を吸ったり吐いたりする時も口が動きます。」



「いろんな役割があるお口は、一日中、大活躍だね！」

食べる/飲む

話す/歌う

表情/笑顔

息をすう/はく

丈夫な体

しっかり眠る



お口と仲良くなろう



お口をもっと元気にしたいなあ。」



「わあ！それはいい考えだね。そう思えたことは、本当にすごいことなんだよ。」



「へえ～。そうなの？」



「はい。まずは、じぶんのお口を元気にしたい、と仲良くしたいと思うことが大切なんだ。」



「仲良く、かあ。」



「仲良くしたいと思うと、“もっと知りたい”って思えてくるでしょう？」



「はい。もっと知りたいです。」



「それでは、まずは唇やほほ、舌がどんな風に動くのか、いっしょに見てみましょう。」

お口のことで気になっていることを、そのままにしまうと、ずっと気になったままの毎日が続いてしまうことがあります。

それよりも、気持ちよく動けるお口をじぶんで育てていくほうが、今よりきっと、ずーっと楽しくなります。

動かしてみよう！くちびる・ほほ・した

じぶんの口や顔が、
どんなふうに動くのか、
8つの動きにチャレンジしてみよう！



「できるだけ大きく、口を動かしてみましょう。」



「舌をくちびるの外にのばしてみましょう。」



「顔を動かしてみましょう。」



くわしい方法は、指導の中でお伝えいたします。

口のトレーニングは、おうち時間に少しずつ

お口のことで気になることがあるのは、じぶんのせいだと思っていませんか？じつは、お口は生まれつきの特性や年れいによる筋力の変化、これまでどのくらいお口を動かしてきたかなど、いろいろなことが重なっています。それに「いつものことだから。」と思ってしまい、気づかないことが多いのです。だから、今、気づいたあなたはラッキー！おうち時間にお口がよろこぶトレーニングで力をつけていきましょう。誰にとってもお口は大切。「クチトレ」が家族みんなの笑顔のタネになるといいなと思います。



口のトレーニングって、どんなことをするの？

ここでは、口のトレーニングの方法をそれぞれご説明します。指導者と相談しながら、ご自身に合ったプログラムをつくっていくことができます。



マッサージ

口の動きと連動する筋肉（表情筋）を緩めて動かしやすくすることを目指します。血行がよくなり、筋肉が動かしやすくなることで、次の運動効果を高めます。



口の運動

運動によって、筋肉の質を高めます。筋肉をしっかり刺激する専用の器具もあります。年齢や状態に合わせて行います。



複合運動

口のトレーニングが日常生活に活きるよう、口の動きと連動する身体の筋肉や呼吸、姿勢と一緒に合わせて行います。



できる」「できた」を実感しながら楽しくすすめていきましょう。

研究者からのメッセージ

支援の現場から

公認心理師 上地 玲子

みなさま、こんにちは。公認心理師の上地玲子です。大学で教鞭をとりながら、発達に関する研究をしています。そんな中、『口のトレーニング』に出会いました。「食べる」「眠る」「体を動かす」この中心に『口』があります。

『口』という新しい視点は、私につぎつぎとヒントや驚きを与え続けてくれています。

私は今、発達や知的な障がいのある人と一緒にコミュニケーションの力を育てる「口のトレーニングのワークショップ」を開催しています。参加者は、普段は自宅でご家族と行い、定期的にみんなが集まります。参加者とその家族の笑顔に幸せな気持ちになります。みなさまも口のトレーニングをお試しいただきたいと思います。

★お口のトレーニングサイト★

お口のトレーニング「クチトレ」の
情報をお伝えしています。

赤ちゃんからスタートできる
お口のトレーニング

クチトレ公式サイト



株式会社FFC（Face Field Center）

〒851-0122 長崎県長崎市界1-3-12

<https://ffc-inc.jp>

© 2026 FFC

本冊子の内容・文章・イラストの無断転載・複製はご遠慮ください。