

1.月齢別 こどものあやし方・遊び方

生後1か月～3か月の頃 ～育児を楽しみましょう！～

赤ちゃんは生まれた時から、「笑ったら笑顔で語りかける」「泣いたらなだめたり、欲求に応える・声かけをする」などのコミュニケーションにより、安心感や満足感に満たされ、お父さんも赤ちゃんも互いに愛着や信頼感が育まれていきます。楽しみながら育児をしていきましょう。

1か月の頃になると「赤ちゃんらしい体型になってくる」



2～3か月の頃になると「あやすと笑う」「アーウーなどの声が出る」



〈おなかマッサージ〉



やさしく声をかけながら、服の上からおなかをマッサージしてあげよう。触れ合うことによって、赤ちゃんとの距離もグッと近く感じます。

〈胸の上で腹ばい遊び〉



〈脚を伸ばしたり、曲げたり〉



足をバタバタさせたり、足の裏をくっつけたりしても喜びます。

赤ちゃんの体温や体重を感じて、表情を見ながら、言葉をかけたり、歌いかけたりして遊びましょう。

※『乳幼児揺さぶられ症候群』に注意！

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんをあやす時は強く揺さぶらないよう注意しましょう。

生後4か月～6か月の頃 ～赤ちゃん遊びましょう！～

赤ちゃんは、お父さんに遊んでもらうのが大好きです。できるだけ時間を作って、小さいうちからたくさん遊んであげてください。あやすと声を出して笑ったり、感情を表情に込めて答えるようになります。普段、気付いていない赤ちゃんの成長を見つげられるかもしれません。

4～5か月の頃になると
「首がすわる」
「うつぶせて頭を上げる」



6か月の頃になると
「寝返りをする」
「腹ばいの状態で長く
過ごせるようになる」



〈腹ばいはしっかり〉



うつぶせて胸を上げることが大切です。
赤ちゃんの腕や背中力がつきます！

〈寝返り〉



マットなどの上でやさしく
転がしてあげてください。
最初は、赤ちゃんにも
得意な方向があるかも
しれません。

〈たて抱きスクワット〉

乳幼児揺さぶられ
症候群に注意！
(P.15 参照)

赤ちゃんをたて抱きにして、
言葉をかけながらそのまま
スクワットをします。
上下の速さを変えてあげると、
喜びますよ。



※ 赤ちゃんの睡眠や生活リズムを大切に！

仕事が終わって家に帰り、かわいい我が子を見ると癒されますね。でもお父さんの遅い帰宅時間に合わせると、睡眠のリズムを崩してしまいます。親子のコミュニケーションは、赤ちゃんのリズムに合わせてあげましょう。

生後7か月～9か月の頃 ～赤ちゃんの成長を楽しみましょう！～

この時期の赤ちゃんは、お父さんやお母さんの難しい言葉は理解できなくても、雰囲気は伝わるものです。また周りの世界がだんだん広がって興味も多様化していきます。意識して言葉をかけてみてください。

7か月の頃になると
「腰がすわって、支えなしに
おすわりをする」



8～9か月の頃になると
「はいはいをする」



はいはいはこの時期だけのもの。
充分させましょう



〈はいはいで
トンネルくぐり〉

お父さんの足の
トンネルです。

**早く歩くことよりも十分に
はいはいをさせることが大切です。**

四つ這いの姿勢を保つことで
体の軸を支える力が育ちます。
足の親指で床を付けて進むことで、
歩くことにもつながっていきます。
赤ちゃんと一緒にはいはいで遊んでみましょう！

〈はいはいでまてまてあそび〉



楽しそうにはいはいで
近づいたり追いかけたりすると、
赤ちゃんも喜んで
はいはいで逃げたりします。

〈いないいないばあ〉



いろんな顔でやると、
赤ちゃんは飽きませんよ。
ハンカチなどを使って
顔を隠すとさらに効果的。

赤ちゃんの様子
を見ながら、
あまり無理は
しないで。

〈たかいたかい〉



※この時期から外へ出かけることがだんだん増えてきます。屋外で遊ぶ時は帽子をかぶりましょう。また、夏場は思った以上に汗をいっぱいかくので、こまめに水分補給をしましょう。

生後10か月～12か月の頃 ～いろんな動きに合わせて遊ぼう！～

この時期の赤ちゃんは好奇心が旺盛です。いろんなことに関心や興味を持ち、何でも見たり触ったりしがります。また、はいはいや伝い歩きをして、いろんな所に行こうとします。「階段」「浴室」「ベランダ」など家の中の危険箇所の点検をしましょう。→【第6章 家の中の危険箇所チェックの項 P.37 参照】

10～11か月の頃になると
「伝い歩きをする」



12か月の頃になると
「支えなしにひとりで立つ」



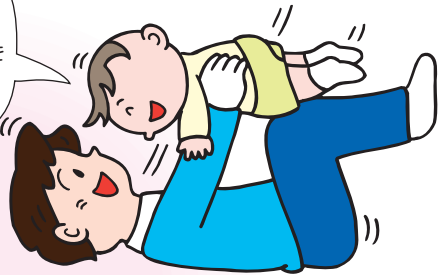
〈肩車〉



腰や背中をしっかり支えましょう。家の中でも少し移動してみて、赤ちゃんが普段見れない景色を見せてあげましょう。
頭上には十分注意してね。

〈飛行機ブンブン〉

赤ちゃんの両脇を持って、上手くバランスをとりましょう。



〈とんだとんだ〉



赤ちゃんの体が少し浮くぐらいにすると、浮遊感もあって、きっと大喜び。でも、赤ちゃんを落とさないように十分に気をつけて！

※お父さんにはどんでん体を使う遊びをして欲しいと思います。でも、赤ちゃんの体は思った以上にデリケートです。脱臼や打撲といったケガ・事故には十分注意しましょう。また、乳幼児揺さぶられ症候群に注意してください (P.15 参照)

1歳を過ぎた頃 ～やんちゃな時期の始まりです！～

この頃から、赤ちゃんは幼児へと成長していきます。歩けるようになり行動範囲は急速に拡大し、探索活動もたくさんするようになります。少々いたずらに見えますが、知的能力を伸ばす大事な活動なのでいろいろ経験させてあげましょう。

「ひとりで歩けるようになって
世界がひろがる」



〈ボール遊び〉



少し大きめのボールを
ゆっくり転がしてあげよう。
最初は上手にキャッチ
できなくても、段々、
慣れてきて投げたり蹴ったり
できるようになります。

〈音の出るおもちゃでの遊び〉

木琴や鈴などを使って
一緒に鳴らしてみよう。
音楽に合わせてやって
みるのもいいでしょう。

実物に近い物の絵や写真の
絵本と一緒に読んでみましょう。
最初は、文字が少ない動物
とか乗り物の本で大丈夫。
思っているほど難しくなく、
子供も喜びます。

〈絵本の読み聞かせ〉



番外編：トイレトレーニング

トイレトレーニングとは、おむつが取れるための練習のことです。始める時期としては、個人差が大きいですが、2～3歳頃にかけてということが多いようです。これには、膀胱がおしっこを溜められるようになる身体上の発達と、おしっこが溜まった状態を脳が理解しておしっこを出すという指令が行えるようになる脳の発達、この身体と脳の2つの発達が、おむつが取れるためには必要だと言われているからです。また、「おしっこ」は「おむつ」の中ではなく、「トイレ」でするものということを子供が理解する必要もあります。

始めるタイミングとしては、①ひとりで歩ける。②2～3時間程度おしっこの間隔があいている。③トイレに興味を示している。といったことが目安として上げられます。

具体的には、「お昼寝から起きた後など決まったタイミングでトイレに誘ってみる。」といったことを行い、徐々にトイレでできるようにしていきます。最終的な目的は、ひとりでトイレに行けるようになっておむつが取れることなので、そこにばかり目がいきつてしまいがちですが、小さな成功を積み重ねていくことが大切です。上手くいった時は「すごいね。トイレでおしっこしたら気持ちいいね」と言葉をかけ、失敗しても叱らず、気長に見ていくようにしましょう。

また、おむつではなく、パンツをはいて過ごす時間をつくることも一つの方法です。おむつはおしっこを吸収するので、子供はあまり不快感を感じませんが、パンツはそうはいきません。おしっこがもれてビチャビチャにぬれる不快感を味わうことで「ジャー」とおしっこが出る瞬間の感覚が分かるようになったり、おしっこが出てしまったあとに、言葉や仕草などでおしっこが出たことを知らせてくれるようになったりします。そう考えると成功体験ばかりでなく、失敗する体験や、不快感を知る体験も、子供の育ちには大切です。お父さん、お母さんはおしっこがもれてしまった時の掃除が大変ですが、叱ったりせず「おしっこ出ちゃったね。びっくりしたね。」「おしっこ出たことを教えてくれたんだね。ありがとう！」などと言語をかけることが大切です。このような経験をくり返すことで、やがておしっこが出そうな時の感覚が分かるようになり、トイレでの排尿につながります。子供は「トイレですることが楽しい、気持ちいい」と思うようになっていきます。

トイレトレーニングは数か月かかることもあります。他、上手くトイレでできるようになっていたのに、また失敗を繰り返すようになることもあります。そもそも成長には個人差がありますし、寒い時期になるとおしっこの感覚が短くなり、トイレに間に合わなかったり、遊びに夢中になってトイレに行くタイミングを逃し、もらしてしまったりと、子供によっても様々です。子供は行きつ戻りつしながら少しずつ成長していきます。あせらず、気長に構えるようにしましょう。そしてお母さんに任せきりにせず、お父さんも協力して一緒にすすめていきましょう。

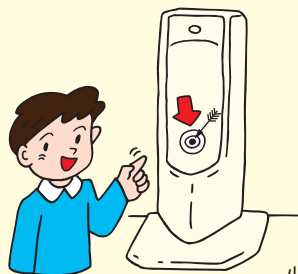
◎男の子の立っておしっこトレーニング！

お父さんが子供とトイレに入って実際にやり方を見せてあげましょう。

便器の前で、自分のおしっこが飛んでいく様子が見えると、おもしろくなったり、気持ちいいことがわかんと思います。踏み台を用意したり、便器に目印のシールを貼ってあげると効果は抜群！「お父さんと一緒だね」などと話しながら、真似をさせてみたり、便器の前に立てたら「すごいね」「お兄ちゃんになったね」「かっこいいね」などとほめてあげましょう。



踏み台を利用した例



小便器に的シール

「今日からできることをしよう」

▶「ありがとう」のことばと「耳を傾けること(傾聴)」から始めてみませんか？

この父子手帳を手に取って、「子育てに積極的に関わろう」と思っても、次のように何をして良いのか分からないという方もいらっしゃると思います。

- ・これまで掃除や洗濯、料理など、家のことをほとんどしたことがない。
- ・子育てに関わろうという気持ちはあるのに、何をしたらいいかわからない。
- ・仕事が忙しく帰宅時間も遅いため、家事や子育てに充てる時間がほとんどない。

まずは自分ができるところから実践してみませんか？

①感謝のことば ～パートナーへの感謝、生まれてきたわが子への感謝～

パートナーを思いやることはとても大切なことですが、その気持ちをことばにして、直接伝えることは思った以上に大切なことです。

「家族だから言わなくても大丈夫。言わなくてもわかってくれる。」ではなく、身近な人にこそ、しっかり伝える必要があります。

「ありがとう」には不思議な力があります。脳科学的にも「オキシトシン」という、ストレスを緩和し幸せな気分をもたらすと言われるホルモンを分泌させる効果があることがわかっています。しかもそれは、言われた方はもちろんのこと、言った本人、両方に効果があるとされています。

はじめは何だか少し恥ずかしいような、照れくさいような、でも一言「ありがとう」と声に出すことで、みんなが幸せな気持ちになり、笑顔になることでしょ。

②耳を傾ける(傾聴)

日中、家ではママが子供と向き合う時間が長くなり、子育ての不安や負担が多くなりがちです。もちろん、パパも、仕事などでストレスを感じていることでしょう。どちらが大変かという話ではありません。どちらも大変です。ただ、違うことがあるとすれば、仕事は「大人と会話するので話が通じる」「自分の計画通り進めることができる」でしょうか。当たり前のことですが、育児は「話(言葉)が通じない」「とにかく自分の思い通りに進まない」です。ママはそこをわかってもらいたいのです。なので、ぜひ、パートナーの話に耳を傾けてください。

パパがこれまで気が付かなかった子供の様子やパートナーのことなど、新たな発見があるかもしれません。そして何より、パートナーにとって話を聞いてもらうことは、不安な気持ちや負担感が和らぎ、それがお互い感謝の気持ちに繋がります。

「感謝のことば」や「耳を傾けること」は、職場では普通に実践できているのではないのでしょうか。家事や子育てに関わられていなくても、職場や社会で普段実践していることから始めてみませんか。感謝のことばを伝える、耳を傾ける、そのことが、お互いの理解に一役買って、家族で支えあう子育てへの第一歩になるのではないのでしょうか。

まずは、今日できるところからはじめてみましょう！