

# 0歳

生まれた直後はおなかがすいた時やオムツがぬれた時に泣く以外は一日中うつらうつら……。次第にあやすとニコリ笑うようになり、昼間は起きている時間も長くなってきます。首がすわり、うつぶせができるようになるとおもちゃに手を伸ばしたりします。

ハイハイや伝い歩きをして、自分で移動ができるようになり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。



## 子育てワンポイント

### 泣いたらどうしたらいいの？



#### おなかがすいた？眠い？ウンチでた？

赤ちゃんは泣くことで気持ちを表しています。どうして泣いているのかな？と原因を探してみてください。「お腹がすいた」「オムツがぬれて気持ち悪い」「眠い!」といった生理的な理由の時はまずそれを取り除いてあげましょう

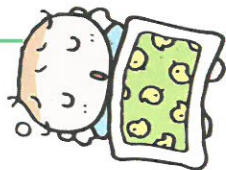


#### おなかもいっぱい、オムツもぬれていないし、たくさん寝たのに……

生理的な要求が満たされても泣きやまない時は「さみしい……」「かまってほしい……」といったことで泣くこともあります。抱っこしたり、歌を歌ったり、体をさすったりしてあげましょう。抱っこして泣きやむのであれば抱き癖は気にしないでください。肌の触れ合いはとっても大切なことです。

それでも泣きやまない時は外に出て散歩をしてみたり、少しお部屋の空気を入れ替えて環境に変化をつけるなど、気分を変えることで泣きやむこともあります。

原因がわからない時はすぐに泣きやませようと焦らないでください。泣くことで何かを発散しているのかもしれませんが。家事をしながら「待っててね」と様子を見てみると、しばらくしてケロッと泣きやんだりそのまま寝てしまう事もあります。



### なにをしても泣きやまない……どうしよう……

たとえば生後2～3か月の頃、決まって夕方になると泣いたり（たそがれ泣き）、6～7か月の頃から夜中に何度も起きて泣いたり（夜泣き）する赤ちゃんもいます。これはどれも様々な説があるものの原因はよくわかっていません。

原因がわからないと対応も困り親の方はつらく感じがちです。でも、こういう泣き方もあるものだを知る事で少し楽な気持ちになり赤ちゃんに向き合えるといいですね。

夜泣きが続くと寝不足との戦いの毎日ですから、ママは昼寝をしたり休日はパパの協力を得るなどしてやり過ごしましょう。



### いっぱい話しかけてね

言葉の意味はわからなくても、赤ちゃんに話かけることは大事です。赤ちゃんが笑った時は親も「うれしいね～」と笑いかけたり、泣いた時は「悲しいの？」と親も悲しそうにする……そんな赤ちゃんとのやり取りから一緒にいることを楽しんだり心地よいと感じたりする事で安心できる信頼関係づくりができてきます。

きれいにしようね

いい気持ちになったね

おしりをふーっ。  
お腹をコチョココチョ。  
あ～、いい き・も・ち～

赤ちゃんを抱っこして、やさしい声で歌をうたったり、ほっぺをチョンチョン。お鼻をツンツン。  
『いないいないばあ～』もいいですね。





# 一緒に遊ぼう

## ゆらゆら

赤ちゃんの手のひらに大人の指をにぎらせて、ゆらゆら～  
足も ゆらゆら～  
歌を歌いながら動かしてあげるのもいいですね。



♪てを  
たたきましょ  
たんたんたん  
たんたんたん

♪あんよを  
ごしごし



♪いち・に!  
いち・に!



♪あんよを  
もみもみ



赤ちゃんは、音の出るものが好き。動くものが好き。手の指や足の指をしゃぶるのも赤ちゃんにとっては遊びです。  
赤ちゃんは自分でおもしろいもの、楽しめるものを発見します。  
赤ちゃんの遊びにあわせながら、大人も一緒に楽しさ、楽しさを感じましょう。

## 飛行機ぶんぶん

寝ころがったおとなの上へのせ、「飛行機ぶんぶん」と言いながらゆすります。  
少し大きくなったら、足の裏にのせても楽しめます。



♪ヒコーキぶんぶん、  
ヒコーキぶんぶん、  
ヒコーキぶんぶん  
とんでます♪

## こちょこちょ

くすぐりっこ大好き!  
オムツを換えながらこちょこちょ、うたを歌いながらこちょこちょ。  
いろんな場面でくすぐり遊びを楽しんでね



♪いっぽん橋  
こちょこちょ  
たたいて つねって  
階段のぼって  
こちょこちょこちょ



## たかい たかい

赤ちゃんの脇の下をもって、ゆっくりとあげたり、おろしたり。表情を見ながらしてあげましょうね。(投げ上げはしないでね。)



## いない いない ばあ～

新聞を読んでいる時に、子どもが近づいてきたよ～新聞紙で顔を隠したまま「いないいない～」と言って、「ばあ」と顔を出します。  
赤ちゃんの様子をみながら、顔を出すタイミングを変えていくと、繰り返し楽しめますよ。  
赤ちゃんも次はいつ出てくるかな～と期待して待ったり、見通しを持つことにもつながっていきます。



## まてまてまて

「まてまて～」といってハイハイする赤ちゃんを追いかけるマネをします。  
歩き方がしっかりしてきたら、歩いて追いかけても遊べます。



## ～この時期の絵本～

生後5～6か月ころになると「いないいないばあ」などの絵本を読むとじっと見たり興味を示し始めます。



# 1歳

歩けるようになり行動範囲は急速に拡大し、「なんだろうな」と触ってみたい「何があるのかな」と歩き回ったり、好奇心がいっぱいです。このような探索の時期には遊んでいるからといってほうっておかないで、子どものやりたいこと、要求していることを十分に受け入れ、ことばを添えながら一緒に遊んだり見守ったりすることが大切です。



## 子育てワンポイント

### 食べる・寝る・遊ぶの生活リズムを整えましょう

#### ★朝と夜のメリハリを

起きる時間になったら窓やカーテンを開けて外気や陽の光を体にあびましょう。

#### ★食事は決まった時間に

食事に時間がかかりすぎると遊びや睡眠の時間もくずれてしまいます。30分ぐらいをめに切り上げてみるのも良いでしょう。

#### ★昼間は適度な活動や遊びを

昼間の遊び、特に外での遊びは運動面の発達やこころの成長にも大切です。適度な疲れとなって夜の寝つきもよくなるでしょう。



### 「ダメよ」と叱ってもスキンシップはわすれずに

1歳を過ぎると、両手が自由になり、色々なものにさわったり働きかけたり、行きたい所に行くことができ活動範囲が大きく広がります。

棚や引き出しの中の物をすべて引っ張り出したり、その辺の物をいじりまわし散らかしたり、階段を一人で登ろうとしたり、親がヒヤッとする場面も増えてでしょう。

また、言葉で上手に気持ちが伝えられない為、友だちをかんだりたたく事も…。そんな時は「ダメよ」と抱きとめて制止してください。そして、「かむと痛いよ」と相手の気持ちを伝えたり、「危ないからね」とその場でゆっくりとわかりやすい言葉で繰り返し説明してあげましょう。



## 一緒に遊ぼう

♪バスバスはしる  
バスバスはしる  
はやいぞ はやいぞ  
プップー♪  
右に曲がりま～す  
左に曲がりま～す  
急ブレーキ  
キキキキ～！！



### 外遊び 大好き！

天気の良い日はお出かけに必要な物をリュックなどに入れてお外へ出かけましょう。



ペットボトルに石ころをいれるだけでも遊びになります。落ち葉やどんぐりでも遊べますね。遊具の陰から「ここだよ、ばあ」と出たり隠れたり遊びや、こどもの服を持って電車ごっこ、「まてまて」と追いかけてっこなど親子で楽しみましょう。



### 手先を使った遊び

- ・積み木遊び
- ・スコップを使って砂遊び
- ・絵本のページをめくる
- ・容器に入れたり出したりする



### おひざでゆらゆら

“バスが出発するよ  
プップー！”  
ひざに赤ちゃんをすわらせて上下にゆすってみましょう。  
うれしそうにしていたら、“がたがた道だよ～”と少し大きくひざを動かしてみたり、うしろにゴローン、最後にぎゅーっと抱っこしてすきすき～。  
きゃっきゃつと笑い声が聞いたら“もう1回！”

### さわって なめて

#### たたいて ほうりなげて

この頃は何でも触れてみたいという気持ちがいっぱいです。“投げても痛くない布製のボール”“ひっぱりだしてもいい引き出し”など、危ない物は触れないようにして、十分に探検や冒険ができる場所をつくってあげてください。



### ～この時期の絵本～

このころは色や形がはっきりした、食べ物や動物などの絵本がおすすめです。  
「これは、〇〇だね」「おいしそうだね」などと絵本を通しておしゃべりしましょう。



## 2歳

2歳頃になると運動機能が育ち活発に動きまわるようになります。

頭の中で色々な物を思い浮かべるようになり、身近な人が日常している事をまねっこして遊ぶようになります。

また、友だちの事が気になり関わっていきこうとします。



## 子育てワンポイント

### 1～2歳は「自分」が中心です。

2歳の頃は、ささいな事でかんしゃくを起こしたり、「自分で！」と言い張って何でも自分でしたがったり、何かにつけて「イヤ！」と言ったり…と自己主張が強くなります。

そんな時は、頭ごなしに叱ったりせずに、この年齢の当然の姿と受け止め、辛抱強くゆったりとした気持ちで関わってあげましょう。

### どうしてそんなにケンカばかり…

おもちゃを取ったり取られたり…子ども同士のいざこざは起こりやすいものです。大人にとっては、どうしてケンカばかりするの？どうして仲良くできないの？と思いがちですが、「かして」「ちょうだい」「いっしょにあそぼ」など、自分の思いをことばでうまく伝えられないためです。おもちゃの取り合いから相手をたたいてしまったり、たたかれて痛い思いをして泣いたり、仲直りをしたり、たくさんの経験を積み重ねて相手のことがわかるようになるのです。

押したり、たたいたりするのも「一緒に遊びたい」という気持ちの始まりです。大人の見方でケンカになりそうだからとあわてて引き離さないで、「おもちゃが欲しかったんだね。」と子どもの気持ちを聞いてあげたり、「かしてね」「まっけてね」と一緒に相手に伝えてあげましょう。そうすることで、自分や友だちの気持ちをことばにする力にもつながります。



## 一緒に遊ぼう

### まねっこ大好き

- ・ままごと
- ・お買い物ごっこ
- ・うた、手遊び
- ・体操

いってきま～す



よしよし



もしもし



♪げんこつやまの  
ためきさん  
おっばいので  
ねんねして♪



目を離さず  
すぐ、手の届く場所で  
見守ってね



### 外遊び

- ・よじのぼったり くぐったり
- ・ぶらさがったり
- ・ブランコ
- ・ジャングルジム
- ・すべり台
- ・三輪車



### ジャンプ

子どもと両手をつないで、子どもが飛び上がるタイミングと合わせて、上に引き上げます。

「3・2・1 ジャンプ」などと声をかけてから引き上げるようにすると、子どもも心の準備ができるのでうまくタイミングが合わせられます。



### ボール遊び

はじめは、少し大きめのボールをゆっくり転がしてあげましょう。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。



### ～この時期の絵本～

簡単な繰り返しのあるストーリーのある絵本をわくわくしながら楽しめるようになってきます。ことばを添えながら一緒に楽しみましょう。



## 3～4歳

身体のバランスがとれ運動が活発になり、これまで大人の手を借りないとできなかったことが、自分ひとりの力で少しずつできるようになってきます。友だちを意識しトラブルやけんかなどを経験しながら一緒に遊べるようになっていきます。



## 子育てワンポイント

### ケンカもするけど 友だちだいすき！

1, 2歳は“自分”が中心ですが、3歳を過ぎると“お友だち”を意識して遊ぶようになります。でも、まだまだ自分の欲しい気持ちが優先するのでトラブルになりがちです。うまく気持ちが伝わらなかった時は大人が「どうしたかったの？」とお互いの気持ちを聞き、気持ちがおさまるように伝えてあげましょう。

そういう経験を繰り返す中でおもちゃを「かして」「いいよ」とがまんができるようになってたり、順番や簡単な約束がわかるようになり、友だちと遊ぶのが楽しくなってきました。



### しかるとき、ほめるとき

あぶないこと、たたくこと、傷つけること…。いけない事はしっかりと教えてあげましょう。

でも、まわりの子と比較して叱ったり、親のペースに乗せようとして「早くしなさい」「いつもおそいね」と叱ってばかりいては子どもは「ほくって わたしってだめな子」と自信を失ってしまいます。

子どもの言い分も聞いてあげてください。泣いたりかんしゃくを起すには、子どもなりに理由があります。「あなたの気持ちは〇〇だったのね」とまずは受けとめ、その後で話しあえば子どもも聞きわけがよくなります。

大事な事は、子どもをほめること、認めること。

「認めてもらえた」という喜びは自信とやる気になってもどってきます。できたという結果だけでなく取り組んできたこと、続けてきたことを「よくやったね」と認めてあげましょう。



## 一緒に遊ぼう

### ままごとあそび

子どもは大人のまねっ子が大好きです。日常、大人がしている事を再現して遊び始めます。

「ごはんできたよ」「はいどうぞ」  
「ありがとう」「いただきます」「おかずはなあに」  
「ハンバーグよ」「あっちっち、フーフー」  
「おいしいね」「こんどはトマトがたべたいな」  
「のどかわいたなあ、何か飲み物ある？」  
「お茶どうぞ」etc.



子どもの遊びに合わせて会話をしていくとどんどん遊びが広がり、ままごと遊びができるようになります。こどもは、お父さんになったつもりお母さんになったつもり、大人は子どもになったつもりで遊びを楽しみましょう。

### 大人といっしょにいろいろな遊びができるようになるよ

- ★手さきを使った遊び  
ハサミ・のり・どろだんご作りなど
- ★体操やリズムあそび
- ★かくれんぼ、ボール投げ、お散歩など



### ～この時期の絵本～

ストーリーのあるお話しが楽しめます。

主人公の気持ちになって、喜んだり、悲しんだり、想像力を育てます。



# 5～6歳

自意識も芽生え、少し恥ずかしがったりします。また、社会性が育ち、ルールがある遊びを楽しむようになります。

言葉が増えて、おとなとの会話もちゃんと成立し、「なぜ?」「どうして?」と考えられるようになります。



## 子育てワンポイント



### まかせてね!

5, 6歳になるといろんな力がついてくるので、食事の用意、洗濯物の片付けなどお手伝いができるようになってきます。

「たのむよ!」「まかせたよ!」と頼りにされることで、自分も家族の一員として役に立っているんだ、うれしいなー、と自信につながっていきます。



### 「あのね…」

この頃になると友だち関係も複雑になり、「〇〇ちゃんにいじわるされた」「いれてくれない」など、自分の思いを話すようになってきます。

そういう時は子どもの話をじっくり聞きながら、どうしてそうなったか一緒に考えてみましょう。

それで解決しない時は幼稚園や保育園の先生に相談してみましょう。



# 一緒に遊ぼう



### 大きくなっても

#### ふれあい遊び!

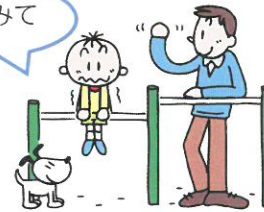
大きくなってきても、まだまだだっこやおんぶはだ～いすき!

だっこでグルグル、肩ぐるま、おうまさんなど、ダイナミックなふれあい遊びを親子で楽しみましょう。

パパママがんばって!!

すごいなあ  
パパもできるかなあ

みてみて

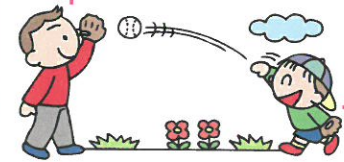


### ことばのキャッチボール

「しりとり」や「なぞなぞ」など…のことば遊びで、お風呂の中や、お布団に入って寝る前のひと時の時間を楽しんでください。

「今日は何して遊んだ?」「〇〇ことしたよ～」などいろいろきいてみてくださいね。

きょう一日を振り返って、親子で、会話を楽しみましょう。



### こんな遊びが好きよ

#### お外で

- ・キャッチボール
- ・ドッチボール
- ・なわとび
- ・鉄棒
- ・こままわし
- ・たこあげ
- ・おにごっこ etc

#### おうちで

- ・トランプ
- ・かるた
- ・すごろく
- ・パズル
- ・折り紙

大人も一緒に  
楽しみましょう

### ～この時期の絵本～

この年齢で読んでもらった絵本や、お話は、子どもの「心の宝物」になります。

大人も一緒に楽しんだり感動できるような絵本を選びましょう。

