



赤ちゃんの発達と遊び

～ 0 歳児 ～



0歳の赤ちゃんは、月齢を追うごとにめざましく成長し、できることがどんどん増えていきます。そのとき伸びてくる力を存分に発揮できる遊びの中で、達成感や喜びを感じる体験が、心と体の成長を促します。

赤ちゃんの発達には個人差があり、1人1人異なります。下の表はあくまで目安とし、赤ちゃんの発達段階にあった遊びを、親子で一緒に楽しみましょう！



赤ちゃんの発達	遊びのポイント
<p>ねんね期</p> <p>0か月～2か月</p> <p><体の機能></p> <ul style="list-style-type: none"> • 口に指をやると吸い付く、手のひらに指を入れるとギュッと握るなど、生まれながらの反射反応がみられる。 • 生後すぐから耳はよく聞こえている。 • 近くのはものは、ぼんやり見える。 <p><対人関係・認知能力></p> <ul style="list-style-type: none"> • 泣くことで、不快感や不安感を知らせようとする。 • 泣き声とは異なる「アー」や「ウー」などの声を出せるようになる。 • あやすと笑う。 • 目の前のものを目で追う。 	<p>眠っている時間が長い時期です。機嫌よく起きているときには、目を合わせて語りかけ、たくさんふれ合しましょう。はじめははっきりした反応が返ってこなくても、だんだん反応を示してくれるようになります。</p> <p><遊びの例></p> <ul style="list-style-type: none"> • 「やさしくスキンシップ」 <p>オムツ替えやお風呂のときに素肌に優しくふれましょう。0歳は親子の愛着形成が形成される大切な時期です。ふれたり抱きしめることで、赤ちゃんは無条件に愛されていることを感じます。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「ばぶー語でおしゃべり」 <p>赤ちゃんが声を出すようになったら（「アー」や「ウー」など）、同じ調子で返事をしてあげましょう。会話を楽しむようなやりとりは言葉の発達を促します。</p>
<p><びすわり期・ねがえり期</p> <p>3か月～5か月</p> <p><体の機能></p> <ul style="list-style-type: none"> • 首がすわる。 • うつぶせの姿勢で顔を上げる。 • 興味の向く方をじっとみる。 • おもちゃを握り、振って、音を出して楽しむ。 <p><対人関係・認知能力></p> <ul style="list-style-type: none"> • 「あうあー」などのなん語を話すようになる。 • 人見知りが始まる。 	<p>首がすわり、ねがえりができるようになったら、マットを敷いた床や畳の上など、ベッドよりも少し広い場所でいろいろな姿勢が取れるようにしてあげると動きの幅が広がっていきます。人に興味を示したり、あやすと声を立てて笑うようになるため、「いないいないばあ」などの遊びも楽しめるように。</p> <p><遊びの例></p> <ul style="list-style-type: none"> • 「ジャンプ遊び」 <p>赤ちゃんをひざの上に立たせ、「ジャンプ」と言いながら、ゆっくり上に持ち上げます。持ち上げるときに、大人のひざを蹴るようにすると、下半身が鍛えられま</p>

- ・笑う・泣くなど、感情を表現できるようになる。

す。

- ・「いっぽんばしこちょこちょ」



いろいろな感覚で赤ちゃんが喜ぶ遊び歌です。何度も遊ぶと、リズムや動きを覚えて楽しく遊べます。

おすわり期・はいはい期

6か月～8か月

<体の機能>

- ・ひとり座りをする。
- ・ずりばい、はいはいができるようになる。

<対人関係・認知能力>

- ・手を伸ばしてつかみ、なめて確認するなどの「探索行動」が盛んになる。
- ・相手の表情を区別する。

お座りができるようになると、両手を使った様々な遊びができるようになります。身近な素材やおもちゃを取り入れると、探究心もグンと育ちます。ずりばいができるようになる、行動範囲が広がり、体を使った遊びを楽しめるようになります。

<遊びの例>

- ・「はいはい対決」



はいはいを習得した赤ちゃんと一緒に大人もはいはいしてみましょ。はいはいをすることで、全身の筋肉が鍛えられます。ボールを追いかけるのもいいですね。

つかまり立ち期

9か月～11か月

<体の機能>

- ・つかまり立ち、つたい歩きをする。
- ・はいはいで階段をのぼる。
- ・親指と人差し指だけで細かいものをつまむ。

<対人関係・認知能力>

- ・「マンマ」「ワンワン」など、意味のある言葉を話し始める。
- ・自分のイメージを持って遊ぶ。
- ・記憶力が育って、大人の行動や言葉をまねする。
- ・音楽を聴いて、リズムに合わせるように体を動かす。



つたい歩きができるようになっていくこの時期は、柵や低いテーブルを設置するなど、できるだけ動きやすい環境を整えてあげましょ。少しずつ自分の意思を持つようになるので、ひとり遊びに集中しているときは、手を出さずにそっと見守ることも大切です。

<遊びの例>

- ・「ペンギン歩き」

足の上に赤ちゃんを立たせて、手をとって一緒に歩きましょう。「ママ（パパ）のところまで行ってみよう」と目標を決めてもよいですね。



- ・「ひみつの小箱」

ティッシュの空き箱などの中に、ハンカチなどの布類を入れておき、赤ちゃんが取り出して遊べるようにします。これなら本物のティッシュで大惨事にならずに済みますね。



赤ちゃんの活動範囲が広がることで、誤嚥や窒息、やけど、転落などの事故につながる場合があります。成長に合わせて、周囲の環境を整えてあげましょ。

0歳の赤ちゃんは、身近な人の気持ちを全身で汲み取っています。遊びを通して、人と関わることは楽しい！ということをたくさん体験させてあげてくださいね。

