



# 子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (富士宮市立児童館内)

☎0544-21-3715

こんにちは、子育てコンシェルジュです。「赤ちゃんがたくさん遊んであげましょう。」と言うと、「まだおしゃべりもできない赤ちゃんどうやって遊ばいいんだろう?」と思われる方もいる様です。保健師から聞いた話ですが、「あやす! ってどういう事ですか?」と言われたこともあるそうです。初めての子育てだとわからないのは当たり前ですよ。今回は赤ちゃんとの遊び方を月齢別に紹介していきたいと思ひます。



## こどものあやし方・遊び方

### 生後1か月～3か月の頃

赤ちゃんの泣いたり、笑ったり、人の顔をじっとみたり、そういう行動のすべては、赤ちゃんが人に向かって発しているサイン、つまり言葉と同じものです。この言葉に応じて「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」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、愛着や信頼感が育まれていきます。

#### 〈おなかマッサージ〉

優しく声をかけながら、服の上から腕、足、おなかなどをマッサージ。「いい子いい子、気持ちいいね～」などと言いながら、スキンシップを楽しみましょう。

#### ※赤ちゃんへの言葉かけのヒント

難しく考えずに、オムツを替えるときには、「おしっこ出たかな?」「オムツ替えようね～」「きれいになったね」「気持ちいいね～」など、自分の行動や赤ちゃんの様子をそのまま言葉にしてみるだけでOKです。ただし、言葉の意味はわからなくても、口調のトーンや雰囲気を感じ取る力はあるので、優しく表情豊かに話しかけましょう。

#### 〈足の曲げ伸ばし〉

足を伸ばしたり、曲げたりしましょう。バタバタさせたり、足の裏をくっつけても喜ぶます。

#### 〈胸の上で腹ばい遊び〉

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。

### 生後4か月～6か月の頃

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ましょう。あやすと声を出して笑ったり、感情を表情にこめて応えてくれるようになります。普段気づかない赤ちゃんの成長を見つけれられるかもしれません。

#### 〈腹ばいはしっかり〉

うつ伏せで胸を上げることが大事です。赤ちゃんの腕や背中に力が付きます。慣れないときは疲れるので少しずつ。

#### 〈寝返り〉

布団の上で優しく転がしてあげましょう。最初は、赤ちゃんにも得意な方向があるのでむりせずに。



### 生後7か月～9か月の頃

この時期の赤ちゃんは、おすわりやはいはいができるようになり、周りの世界が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。

#### ※早く歩くよりも十分にはいはいをさせましょう。

四つん這いの姿勢を保つことで、体の軸を支える力が育ちます。足の親指で床をけて進むことで、歩くことにもつながっていきます。

#### 〈はいはいでトンネルくぐり〉

大人が立って足を開き作ったトンネルをくぐらせましょう。

#### 〈はいはいでまてまて遊び〉

大人も一緒にハイハイして、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。



#### 〈たかいたかい〉

赤ちゃんの体をしっかりつかんだまま上に腕を伸ばしましょう。障害物に気を付けて。



### 生後10か月～12か月の頃

この時期の赤ちゃんは好奇心旺盛です。いろんなことに興味や興味を持ち、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・ベランダ・浴室など家の中の危険個所の点検をしましょう。

#### 〈飛行機ブンブン〉

仰向けに寝たら、赤ちゃんの両脇をもってバランスよく持ち上げましょう。

#### 〈とんだとんだ〉

「たかいたかい」から手を放し、赤ちゃんの体が少し浮くぐらいから始めましょう。赤ちゃんを落とさないように十分気を付けて!

### 1歳を過ぎた頃

歩けるようになってくると行動範囲が急速に拡大し、探索活動もたくさんするようになります。知的能力を伸ばす大事な活動なのでいろいろ体験させてあげましょう。



#### ☆うちの子はこれで機嫌が直るといワザやコツ☆

- 1、体を軽くすぐりながら、とにかく話しかける。
- 2、タオルで体を包んで安心させる。
- 3、うちわであおぐ。そっと顔に風を吹きかける。
- 4、何か歌を歌ってあげる。
- 5、鏡を見せると興味津々。
- 6、膝に乗せて、脇を支えて揺らすと嬉しそうにする。
- 7、眉間をやさしくなでるとうっとり気持ちよさそうにする。
- 8、おしりをくすぐる。  
などなど、それぞれ機嫌を直すワザを持っていました。あなたはどんなワザをもっていますか?

赤ちゃんとの会話は、発するサインに答えてあげるといのがポイントです。泣いているところをのぞき込んで「どうしたの?」と言葉をかけたり、笑っていたら「そんなに楽しいの?」など内容は何でもいいんです。とにかく口に出して試してみることが大事です。赤ちゃんにとっては、泣いたり笑ったりしたときに、親が来てくれたり声をかけてくれたことに意味があります。たくさん話しかけてあげましょう。

毎月20日は「こども安全の日」です。犯罪の被害者となりやすいこどもの安全を確保するため、地域全体で見守りをしていきましょう。



地域の子育て情報や発達で気になることなど、子育てに関することなら何でもご相談ください。土曜日は児童館に常駐していますので、お気軽に声をかけてください。(お電話いただけると確実です。)

連絡先: 富士宮市立児童館内 子育てコンシェルジュ ☎0544-21-3715