



# すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター  
熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp

## 楽しい子育ては遊びから ～0歳児のあそび～

### 首がすわる前の頃 (0～3ヶ月)

遊びは生まれてすぐから始まっています。自分で動けない時期ですが、大人が働きかけるとよく反応します。授乳、入浴、おむつ交換など、お世話する前後に自然に関わって遊びましょう。

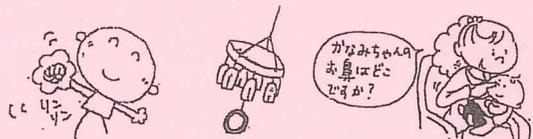
#### 自分の身体で遊ぶ

- ①自分で手足をばたばた動かす。手を口に持っていき・・・自分を確かめる遊びです。目覚めている時は寝具を軽くしてあげましょう。
- ②赤ちゃんの手首や足首をつかんでゆっくりと曲げたり伸ばしたりする。“気持ちいいね～”とか“1(イチ)、2(ニ)、3(サン)”などこえをかけながら・・・
- ③機嫌の良い時間に、身体を横向きにししたり、腹這い姿勢にしてあげる。1～2ヶ月過ぎに、短い時間から始め、徐々にのびます。(嫌がったら元に戻す)

※いろいろなものが見えるようになって、“うれしい”という心が育ちますよ。

#### 物と関わる遊び

- ①手のひらにガラガラを持たせたり、手首、足首に音の出るものをつけてあげ、自分の動きで音が出るのを喜ぶ。
- ②くるくるメリーを下げたり、ベッドに音の出るものをつけてあげる・・・動きを見たり、手を伸ばしてさわろうとしたり、動かして音を出して遊ぶ。



#### 人とかかわる遊び

- ①目を合わせて声をかけ笑いあう。  
顔を30センチくらいに近づけて、目を合わせて動きかけると、赤ちゃんも笑って声を出して反応してくれます。(と～っても幸せな気分です)
- ②おしゃべり  
「いい気持ちね」「おはよう」など話しかけたり、「あ～う～」など赤ちゃんの発声を真似たりして楽しみましょう。
- ③ほっぺや身体に優しくタッチする。(触れあって安心だね～が伝わります)  
名前を呼んだりして、ほっぺや鼻などをチョンチョンと指でタッチしたり、身体をやさしくなでたり、ママの指を赤ちゃんににぎらせたりしましょう。
- ④抱っこしてやさしくゆする。  
両手でしっかり支え、ゆっくりゆすったり、寝て抱っこしておなかの上で揺らしたりする。

※このころの赤ちゃんは、泣いて自分の感情や要求を伝えたり、人と関わることを求めます。  
だから、あわてないでゆったりと相手をしてあげましょう。

生まれてすぐの乳児は、まだ何もできない、何もわかっていないと思われがちじゃが、大人の働きかけにしっかりと反応するんじゃよ。生まれてすぐの乳児ほど大人が気をつけて相手になることが大切なんじゃよ。相手をするポイントは、赤ちゃんの表情や声に波長を合わせるつもりで、リズムやトーンを加減して、赤ちゃんの嬉しい表情や感情を引き出すように関わるといいんじゃよ。そのためには義務感や教育になってしまわないで、大人自身も赤ちゃんと同じうれしい気持ちを感じて接することが大切なんじゃよ。

でも、機嫌よくひとり遊びをしているときは、そっと見守ろう。赤ちゃんにとっても一人で遊ぶ時間は身体と心の発達に必要なんじゃ。



### 寝返りの頃 (4～6ヶ月)

#### 自分の身体で遊ぶ

- ①寝返りするようになり、ごろごろ転がったり、両腕で体を支え周囲を眺めて楽しむ。

※大人も、時には一緒にうつぶせになって視線を合わせて遊びましょう。

- ②自分の手や、玩具や寝具をつかんで眺めたり、口に持って行って確かめる・・・ガラガラ、スポンジ、タオル、木のおもちゃなど、いろんなものを持たせてあげる。



#### 物とかわる遊び

- ①動くもの(ボールやミニカー)や音の出るもの(紙や、ビニール袋、ガラガラ)に強い興味があり、つかんで遊ぶ。(口をふさがないように気をつけてね。)
- ②プレイジムやベッドについた玩具をしっかり見て、たたいたり、つかんだり、集中して遊ぶ。
- ③散歩に行こう・・・抱っこやベビーカーで散歩に出かけましょう。人や動物、車はもちろん、風の音や揺れる木などすべてが五感を刺激します。

#### 人とかかわる遊び

- ①イナイナイバーとおしゃべり  
視線を合わせてから顔を隠し、“バア～”と思いきり笑顔を見せると大喜び。また、名前を呼び、笑いあっておしゃべりしましょう。キャツキャツと喜んでくれますよ。
- ②手あそび、歌あそび  
\*顔にふれてあそぶ・・・例：“おせんべやけたかな・・・”と言いながら、顔の部分の人さし指で順に触れ、最後にムシャムシャと食べるまねを何度も繰り返します。  
\*身体にふれてあそぶ・・・例：♪ラ・ラ・ラ・ぞうきん♪  
子どもを寝かせて、歌いながら体をなでたりチクチクとついで縫うまねをして遊びます。
- ③親子で身体を使ってあそぶ  
\*お馬パカパカ・・・脇を支えて、片ひざにのせて上下にパカパカ揺ります。  
\*おひざすべり台・・・膝を立てた上に座らせて、す～と腿を滑らせます。  
\*タオルゆりかご・・・バスタオルにのせて両端を二人で持ち上げて歌いながら揺ります。(パパも一緒にね)



### おすわり・はいはいの頃 (7～9ヶ月)

#### 身体を動かす遊び

- ①おすわりが上手になり、両手を使って遊べるようになり、楽しいという気持ちが芽生える。

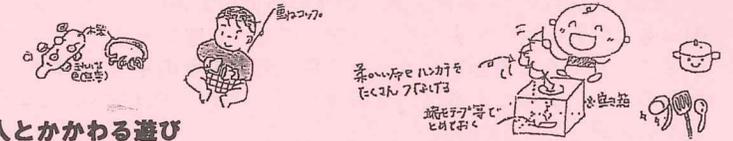
※だからといって、決して座らせっぱなしにはしないように。

- ②動くものや、ママを追いかけてはったり、台所、洗面所などに這っていき、探検しようとする。

※この時期にしっかりハイハイしておくことは、後々、転んだ時に先に手が出て、顔や歯を怪我から守るのでとても大切です！

#### 物とかわる遊び

- ①物をつかんだり、引っ張ったり、たたいたり、色々と試してみるようになる。
- ②両手に物を持ち、打ち合わせしたり、持ち替えて遊ぶ。
- ③箱やおもちゃの太鼓をたたき音を出したり、マラカスなど鳴らして楽しむ。  
\*動くもの、音の出るものなど反応のある玩具や物をいろいろ準備しましょう。



#### 人とかかわる遊び

- ①大人と向かい合って、ボールや物を渡すと受け取って喜ぶ。(笑顔で、“上手にできたね～”と声をかけながら)
- ②歌遊び・手遊び  
-例＝鼻々々～みみ～、耳々々～くち～、など言いながら、顔や身体の部分の順に触れていく。  
-例＝♪1本橋こちょこちょ♪・・・“階段上って～”のところで、間を持たせるとワクワクします。
- ③親子で身体を使って遊ぶ  
\*ピョンピョン・・・座った大人の腿の上で支えられて、ピョンピョンするのが大好き！  
\*高い高い・・・両脇をしっかり支えて高い高いをしましょう。慣れてきたら一気にストンと降ろすのもスリルがありますよ。



つかまり立ち・歩き始めの頃（10～15ヶ月）

身体を動かす遊び

- ① 行きたい所に這って行き、階段など喜んでのぼる。
- ② 物につかまって立ったり、伝って歩いたりする。
- ③ 手を離して歩こうとする。歩けることがうれしくてどんどん歩く（這ったり、歩くことそのものがうれしい遊びです。自由に動ける喜びはとても大きいもの。  
“上手じゃうず”と大人が喜ぶと、益々意欲が出るものです。）



物とかかわる遊び

- ① 物を次々に出し、さわりまくる。  
リビングの引き出しや、玄関の靴箱、台所の流しの下など、「何があるかな？」と近づき引っ張り出して遊びます。危険のない限りなるべく許してあげましょう。  
※触って困るものは高い所に。子育て中は成長に応じて模様替えが必要です。
- ② プレイジムに夢中、絵本めくりや積み木くずしも好き。  
触れると音が出たり、回ったり飛び出したりと、応答性のある玩具は大好きです。また、絵本をペラペラめくって、知っているものを指さしたり、大人が積んだ積み木をくずすことや、新聞紙ビリビリも大好きで～す！
- ③ 砂や水に触れる  
お風呂や水道水にさわるのもだ～いすき。また、歩けるようになったら砂や土にも触れさせましょう。

人とかかわる遊び

- ① 真似っこ遊び・・・表情、声、動作の模倣が上手になってきます。  
例＝ちょちょち（手をたたく）アワワ～（口をたたく）かいぐりかいぐり（両手をグーにしてぐるぐる回す）トットの目（片方の手の平を指1本でつつく）・・・は昔ながらの楽しい真似っこ遊び。そのほかバイバイ、キラキラ、じゃうずじゃうず（拍手）なども大好き。
- ② 手遊びや親子遊び、運動遊び  
例＝ずっとあいこ、トントンひげじいさん、トントンアンパンマンetc.の手遊び。  
遊園地ごっこ・・・観覧車、バイキング、飛行機ブーン、コーヒーカップ、ジェットコースターをイメージして、子どもをゆすったり、回したり、ダイナミックに遊びましょう。  
（歌をつけると楽しいですよ）  
バスごっこ・・・子どもをひざに乗せて、『バスにのって』の歌を歌いながら、ハンドルを左右にきったり、ガタガタ道でゆすったりして楽しめます。



5月の予定 ☆：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
☆	憲法記念日 🇯🇵	みどりの日 🇯🇵	こどもの日 🇯🇵	☆	どんぐり クラブ
9	10	11	12	13	14
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
16	17	18	19	20	21
☆	らっこ	☆	らっこ	☆	お休み
23	24	25	26	27	28
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
30	31				
☆	らっこ				

☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。

『らっこちゃん』

- 対象：1才以上の就園前の親子  
1日の利用を1時間程度とさせていただきます。  
① 10：00～11：00 室内あそび（3組）  
② 11：30～12：30 室内あそび又は園庭あそび（3組）  
※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

『ベビーらっこちゃん』

- 対象：1才になるまでの親子  
1日の利用を1時間程度とさせていただきます。  
① 10：00～11：00（3組）  
② 11：15～12：15（3組）

『☆：すくすくタイム』

時間：9：30～12：30、15：30～17：00

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9：30～17：00）  
\*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

※育児の集い（北区役所保健子ども課 ☎272-1128）

- ・武蔵コミュニティセンター …第3火曜 10：00～12：00
- ・弓削コミュニティセンター …第1・3月曜 10：00～12：00
- ・楠コミュニティセンター …第3水曜 10：00～12：00
- ・榎木コミュニティーセンター…第4木曜 10：00～12：00
- ・龍田コミュニティセンター …第2金曜 10：00～12：00

※子育て支援スペース『ほっとらっく』外遊びの会

- （武蔵校区子育てネットワークの会・弓削校区ゆるっとの会主催）※雨天時は中止
- ・武蔵校区：第2・3木曜 10時30分～12時 場所：武蔵ヶ丘西公園
  - ・弓削校区：第2木曜 10時30分～12時 場所：弓削古閑の上公園

\*上記のいずれも変更の場合もあります。ご不明な点等は、北区保健子ども課まで問い合わせてください。