

触れ合ってあ・そ・ぼ

mikke!内にある、「おうちでもできる♪あそびの種」の触れ合い遊びも参考にしてください!

特別なことをしなくても、日々の中で触れる、笑い合う、話しかける、歌う等で子どもには楽しい時間となります。その中でも特に、肌の触れ合いは愛情ホルモンが**大放出**されるとされており、お子さんはもちろん大人にもウレシイことがいっぱいです。抱っこやハグ、触れ合いや、やり取りする遊びを通し、楽しいやうれしい気持ちを共有、共感する経験を積み重ね、親子の**絆**を深めていきましょう。

※発達には個人差があり、育ちや環境によっても異なります。一つの目安、ヒントとして捉えましょう。



0 か月～1 か月

<子どもの様子>

- * 新生児期といわれ、一日のほとんどレム睡眠（ウトウト寝）で過ごす。
- * たまに理由なく微笑えむ、人の顔をじーっと見つめることがある。
- * 段々とあやすと微笑むようになってくる。

<遊び・おもちゃ等>

- ・顔を近付けて視線を合わせて、笑いかけながら話かけましょう。
- ・おむつ替えや授乳後などに、声かけしながら手足をスリスリさすりましょう。
- ・音が鳴るおもちゃや落ち着く音楽等、心地よい音を聴かせてあげましょう。
- ★ 生後0～1か月の赤ちゃんは、近くのものぼんやり見えています。また、すでに母親の声を聞き分けているといわれています。コミュニケーションとスキンシップをとることが安心につながっていくので、目覚めているときに触れ合っていきましょう。

2 か月～4 か月

<子どもの様子>

- * 段々と声を出して笑うようになる。
- * 自分の手をじっと見る、触る、両手を合わせて遊ぶ、また、仰向けで足をつかむ等の姿が見られるようになる。
- * 首が据わり、うつ伏せにすると頭を持ち上げようとする。
- * 昼と夜の区別がつくようになってくることで、昼間に起きていられる時間が長くなってくる。

<遊び・おもちゃ等>

- ・抱っこをして声かけする等して、あやしてあげましょう。また、意識的に出してくる声（喃語）に応えてあげましょう。
- ・鈴やカラカラと楽しい音や心地よい音がなるおもちゃで音を聴かせてあげましょう。
- ・ガラガラ等自分で握れるおもちゃ、モビールや色のはっきりしたおもちゃ等、追視し見つめることができるおもちゃをゆっくり動かしてあげましょう。
- ・歌や曲、声かけ等に合わせて、体をスリスリする、赤ちゃんの手と足を持って優しくゆらゆらする、足裏を合わせてスリスリ、トントンする等して感覚を刺激してあげましょう。
- ★ 2～4か月の赤ちゃんは、聞く、見る力が発達してきます。追視（見つめる）し、首を動かして興味のあるものや音のする方へ向くことができるようになってきます。また、首が据わってきたらうつ伏せ（子どもの様子を見ながら、少しずつしていきましょう）で遊ぶことや外気浴等戸外への散歩もおススメです。

5 か月～7 か月

<子どもの様子>

- * 寝返りや腹ばい、うつ伏せの姿勢で上体を起こす、左右に動く、両手を使って遊べるようになる等、動きが活発になってくる。
- * おもちゃ等に手を伸ばし、なめる、振り回す等して遊ぶようになる。
- * まだ眠っている時間の方が長いですが、昼寝が午前と午後の一回ずつになる等眠る時間がまとまってくる。

<遊び・おもちゃ等>

- ・持ったものを口に持っていき、どんなものなのかを確認しています。握りやすいおもちゃ（柔らかいもの）等を持たせてあげましょう。
- ・転がるおもちゃやボール等で体を動かす遊びを楽しみましょう。
- ・「高い高い」や「いないいないばあ」、「こちょこちょ」等触れ合う遊びを取り入れていきましょう。
- ★ 5～7か月の赤ちゃんは、できる動きが増え、動きが活発になってきます。また、目についたものに手を伸ばし、持ったものを口に持っていきこうとする時期です。周りにあるものを確認し、誤飲・誤飲に十分気をつけましょう。人の顔を少しずつ区別できるようになり、身近な大人を特別な存在として認識するようになります。表情も豊かになってくるので、触れ合い遊びをたくさん楽しめるようになります。



8 か月～11 か月

〈子どもの様子〉

- * お座りができるようになり、個人差はあるが、ずりばいやはいはい、高ばい、つかまり立ち、伝い歩き等の粗大運動面が発達し、行動範囲が広がってくる。
- * 手指の動きが発達し、細かい動きもできるようになってくる。
- * 段々と大人の話しかけに反応するようになってくる。また、情緒面の発達が著しく、自我の芽生えも始まり後追いや意思表示等をする姿が見られるようになる。

〈遊び・おもちゃ等〉

- ・「ちょうだい」「ありがとう」「どうぞ」等のやり取りを楽しめる遊びを一緒に楽しみましょう。
- ・ボール等転がるおもちゃを一緒に追いかける等して、一緒にずりばいや、はいはいを楽しみましょう。特に「はいはい」は、体幹が鍛えられるといわれています。たくさんさせてあげましょう。
- ・「手遊び・歌遊び」「スキンシップ遊び」等の触れ合う遊びを一緒に楽しみましょう。
- ・積み木やブロックを積み重ねる、入れたり出したりを繰り返して楽しむポットン落とし等手指を使う遊びを一緒に楽しみましょう。
- ★ 8～11か月の赤ちゃんは、はいはいやつかまり立ち等がますます盛んになり、行動範囲や手の届く範囲、好奇心が広がってきます。危険箇所の確認や対応等、事故防止に十分配慮しましょう。したいこと等要求してくる姿に「〇〇したいね」と伝える、また、要求が分からないときにも「〇〇が欲しいの？」と問いかける等分かってもらえた安心感が積み重なっていくよう、気持ちを言葉にして伝えてあげましょう。

1 歳頃

〈子どもの様子〉

- * 足腰の力が発達し、一人歩きができるようになる。全身を使った運動が活発になり、広い場所や戸外への関心が高まってくる。
- * 手指が更に発達し、手先が器用になってくる。
- * 「マンマ」「ブーブー」等意味のある単語を話すようになってくる。
- * 自我や自立心が芽生えてくることで、思った通りにならないときに怒る、泣くなどして気持ちを表現することが多くなる。

〈遊び・おもちゃ等〉

- ・草木や花等自然に触れ、お話しを楽しみながらの散歩や公園でボール遊びなど体を使った遊びを一緒に楽しみましょう。
- ・音楽に合わせたダンスや体操、楽器を使ったリズム遊び等で一緒に体を動かすことは大人もリフレッシュできますよ。
- ・積み木や簡単な型はめ、シール遊びや手指の使った遊びも楽しめるようになってきます。手を添え、声かけしながら一緒に楽しみましょう。
- ★ 1歳頃の子どもは、ますます好奇心が旺盛になり、様々なものに興味を示し探索活動が盛んになります。また、動作と気持ちや言葉が結びついてくるので、言葉がけをたくさんしてあげましょう。自分でしたいという思いや気持ちが強くなってくる時期です。気持ちに寄り添い、見守り、サポートする、できたらほめるを繰り返していくことで、達成感や自信につながっていきます。

2 歳～3 歳頃

〈子どもの様子〉

- * 走る、跳ぶ、くぐる等全身を使った遊びを楽しめるようになる。
- * 身の回りのこと等自分でできることが増えてくる。
- * 言葉で気持ちを伝えることや簡単な会話が成り立つようになる。
- * 周りの人との関わりの中から、順番を守る、貸し借りをする等様々なことを学んでいく。

〈遊び・おもちゃ等〉

- ・ボールの投げ合い、蹴り合いを楽しむことや公園の固定遊具等でも遊べるようになってきます。安全面に十分配慮し、全身を使う遊びをさせてあげましょう。
- ・ままごとやお店屋さんごっこ等「ごっこ遊び」が大好きな時期です。役になりきって一緒にごっこ遊びを楽しみましょう。
- ・ひも通しやパズル、粘土やお絵描き等、手先を使う遊びも楽しめるようになってきます。真剣に取り組むときは様子を見守りつつ、会話のやり取りもしていきましょう。
- ★ 2～3歳頃の子どもは、いろいろなことに興味をもち、見たことや聞いたことをどんどん吸収していきます。言葉も増えてくるので会話のやり取りをたくさん楽しみましょう。自立心が強くなってくることで、思いを通そうとする場面も多くなりますが、気持ちを受け止め言葉にして伝えていくことを繰り返していくことで、分かってもらえた安心感を積み重ねていきましょう。

4 歳～6 歳頃

〈子どもの様子〉

- * 体のバランスをとる能力が発達し、全身運動と細かい運動ができるようになる。
- * 様々なルールを覚え、守ることができるようになる。課題意識も芽生えてくる。
- * 目的を持って行動することができるようになり、想像力も豊かになる。
- * 友達との関わりの中から、仲間として意識するようになり、楽しさを共有できるようになってくる。

〈遊び・おもちゃ等〉

- ・公園等戸外で、たくさん体を使った遊びや木の実や葉っぱ等自然物を使ったままごと等を一緒に楽しみましょう。
- ・三輪車や自転車等身近な乗り物も楽しめるようになってきます。周りの環境や約束事をしっかり確認し、親子で楽しみましょう。
- ・ドッジボールや鬼ごっこ、かるた等簡単なルールのある遊びやゲームを楽しめるようになります。大人も楽しく遊べますね。
- ★ 4～6歳の子どもは、周りの人との関わりや経験の中で社会性や協調性、適応力等を身に付けていきます。年齢に関わらず、様々な人との触れ合いや交流、また、いろいろな体験を一緒に楽しむ機会を作っていきます。まだ甘えたい気持ちもいっぱいこの時期でもあります。食事やお風呂のとき、お手伝いのときなどに、たくさんコミュニケーションを取っていきましょう。