子育てコーディネーター通信
No.11
令和８年度 発行
川西市 こども若者相談センター

# 赤ちゃんの成長発達と
# おすすめの遊びやおもちゃ

今年度の子育てコーディネーター通信は、概ね1歳頃までを成長発達の段階ごとに分けて4回シリーズでお届けします。

| ①ねんね期 | ②首すわり・寝返り期 | ③お座り・ハイハイ期 | ④ひとり立ち期 |
|---|---|---|---|
| | | | |

その時期に見られる主な成長発達と、その時期に適したおすすめの遊びやおもちゃを、成長発達との関わりや期待される効果を示して紹介します。
遊びやおもちゃが、赤ちゃんの成長発達をどのように促しているかを少し意識してみると、同じ遊びやおもちゃも違って見えるかもしれません。
お家でも簡単にできる手作りのおもちゃもあり、身近なものがおもちゃになるおもしろさも感じていただければと思います。

☆月齢よりも成長発達の段階を重視しています☆
赤ちゃんの成長発達には個人差があります。
大人にそれぞれ得意なこと不得意なことがあるのと同じです。
月齢にとらわれたり他の赤ちゃんと比べたりして焦る必要はありません。
赤ちゃんそれぞれの育ちのペースを大切にして、「できない」よりも
「できる」ようになった日々の小さな変化に目を向けることが
成長を見守る大切な視点です。

# ～ねんね期～

今回はねんね期の赤ちゃんについてです。
首すわり前の赤ちゃんは、まだ動きは少ないですが、周囲の人や環境に少しずつ関心を広げていき、心と体の土台を育てる大切な時期です。

## この時期の主な成長発達

**あやすと笑う（社会的微笑）**
人とのやりとりを楽しむ姿が見られるようになります。

**人の顔や近くのものを見つめる**
視覚が発達し、興味のあるものを目で追うようになります。

**音に反応し、声のする方を向こうとする**
聴覚の発達にともない、保護者の声や生活音に反応を示します。

**手を見つめる、指しゃぶりをする**
自分の手の存在に気づき、手指の探索活動（これは何だろう、どうなっているのだろうと確かめる行動）が始まります。

**手足を活発に動かす**
四肢を動かす中で、自分の体の存在や動きを感じ始めます。

**あおむけで顔の向きを変える、うつぶせで顔を持ち上げようとする**
首、肩、背中などの筋力が育ち始めます。

このような動きや反応は、首や体幹の筋力が育ち、体の使い方を少しずつ身につけていく過程であり、首すわりや寝返り、おもちゃへ手を伸ばしてつかむ動きなどへとつながる大切な育ちです。

この育ちを促し、また赤ちゃんが周囲の世界に興味を持ちながら安心して過ごせるように、大人はどのように関わるとよいでしょうか。

### たくさん話しかける、歌う

オムツ替えや授乳などの日常のお世話をするときに、「気持ちいいね」「おなかいっぱいになったかな」とやさしく声をかけたり、ゆったりしたリズムのうたを歌ったりすることで、安心感を得るとともに、言葉やコミュニケーションの基礎を育みます。

### 顔を近づけて見つめ合う

この頃の赤ちゃんは20～30cmほど先が見えやすいと言われています。抱っこや授乳のときに、顔を近づけて見つめ合うことで、視線を合わせる経験を重ね、人への関心や愛着形成（いつもそばにいてくれる大人への基本的信頼感、自分は愛されているという心の土台）につながります。

## おすすめの遊びやおもちゃ

### 手足をやさしく動かす ふれあい遊び

手足をゆっくり動かしたり全身をマッサージすることで、自分の体への気づきにつながります。歌や声かけ、視線を合わせることを組み合わせると、より心身ともにリラックスし、体の緊張がほぐれ心の安定につながります。

### ガラガラなど音の鳴るおもちゃ

音のする方向を見ることで、視覚と聴覚を同時に刺激し、物を認知する力が育ちます。また、おもちゃを赤ちゃんの手の平に触れさせると握ります（把握反射）。この時期は無意識に握りますが、その後自分の意思で握るようになります。いろいろな音、いろいろな感触に触れることで興味を持ったものに手を伸ばす意欲を引き出すことにつながります。

### モビールなど目で追うおもちゃ

動くものを目で追うことで、焦点を合わせて見る力が育ちます。赤ちゃんは、赤や黄などの明るくはっきりした色が見えやすく、好みます。見たいものを目で追う視線の動きから、首を動かして顔の向きを変える、体をひねるという全身の動きにつながっていきます。

### うつぶせ遊び（タミータイム）

機嫌のよいときに短時間うつぶせにすることで、首や肩、背中の筋力が育ち首すわりや寝返りにつながります。必ず大人がそばで見守り目を離さないこと、嫌がるときはすぐにやめることに留意しましょう。

毎日同じことばかりしているけれど、これで大丈夫？と不安になるかもしれませんが赤ちゃんにとって同じことのくり返しは、先の見通しがつき安心なのです。
日々の関わりや遊びを通して、赤ちゃんの「できた」を一緒に楽しみながら成長を見守っていきましょう。

キセラ川西プラザ3階こども若者相談センターにおもちゃの実物を展示しています。
おもちゃの作り方や遊び方を詳しく知りたい、その他子育てに関することなら何でも、子育てコーディネーターに気軽にお声掛けください。

こちらもご活用ください

【子育てまるっと相談】
ご希望に応じて、電話、メールでの相談、自宅や近くのプレイルームでの相談などお住まいの地域の担当子育てコーディネーターが対応します。