



赤ちゃんの成長発達と おすすめの遊びやおもちゃ

今回から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を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。

～首すわり・寝返り期～

今回は首すわり・寝返り期の赤ちゃんについてです。

体の筋肉や五感が大きく発達し、周りの世界に興味を持ち始める時期です。

保護者の方も赤ちゃんの反応や表情に新たな発見があって、日々のお世話が楽しくなってくる頃です。

この時期の主な成長発達

首がすわる

うつ伏せの状態で首を持ち上げ保持したり、縦抱きで首を支えなくても頭をまっすぐ保てるようになります。

体の正面が分かり 左右対称の動きができる

胸の前で両手を合わせたり、両足をそろえて持ち上げたりするようになります。体の緊張が和らぎ、肩や肘の関節がスムーズに動くようになった証拠です。

身近な人の顔を覚え 声の識別ができる

見比べの力がつき、コミュニケーションがとれたり、話しかけると泣き止むようになります。

寝返りをする

背中や腰の筋肉が発達して、自分の体をコントロールできる力が育ちます。初めての移動手段の獲得です。

好奇心が旺盛になる

目で見ただけに興味を持ち、手を伸ばしてつかんだり、口へ持っていき正体確かめようとします。見ている物と手の距離感が分かるようになります。

感情表現が豊かになる

体全体で喜びを表したり、喃語の種類が増えてきます。反対に気に入らないと体を反らせて泣くようになります。



離乳食開始に向けて

まずは生活リズムを整えていきましょう。

★授乳や入浴、睡眠の時間を決める

★朝はカーテンを開け光を取り入れ、日中は散歩や外気浴、夜は暗くして眠る

離乳食開始のサイン

★大人の食事に興味を持ち、口をもぐもぐさせる

★唾液の量が増えてきた

★支えがあれば5秒以上座ることができる

おすすめの遊びやおもちゃ

平衡感覚を鍛える

ゆらゆら遊び

向かい合って抱っこし、体を密着させた状態で左右にゆらゆら。そのまま寝転がって胸や膝の上でゆらゆら。大人が2人いるときはタオルやシーツの上に寝かせてハンモックのように優しくゆらゆら。童謡のリズムでゆったりと、赤ちゃんの表情を楽しみましょう。



触覚・視覚を刺激する

センサリートイ（感覚おもちゃ）

フリーザーバッグを利用したセンサリーバッグや空きボトルを使ったセンサリーボトルは、うつ伏せの状態でご過ごすことが多いこの時期にぴったりです。光に当てるとキラキラして赤ちゃんも夢中！

<作り方>



家にあるもので大丈夫です。洗濯のりは保冷剤のジェルでも代用可能。中身が出ないようにビニールテープで口を閉じてください。フリーザーバックは念のため2重にして床に固定すると安心です。

聴覚・視覚を刺激する

音の鳴る布おもちゃ

赤ちゃんはビニール袋のシャカシャカした音が大好き。布絵本などベビーカーやチャイルドシートに取り付けられるものも多く、お出かけのお供に最適です。洗濯できるので衛生的にもGood！

<作り方>



くしゃくしゃにしたビニール袋をハンドタオルで包みます。キャンディ包みにしてヘアゴムで端を留めれば完成。

親子の絆を育む

絵本タイム

この時期の赤ちゃんにとって絵本は、内容を楽しむものではなく大人と一緒に遊ぶためのおもちゃです。スキンシップをとりながら絵本の読み聞かせをすることで、幸せホルモン（オキシトシン）が分泌されると言われています。寝る前のルーティンにおすすめ！



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」と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。

