



# 0歳児の遊びと子育て



## 一緒にあそぼう

### わんわん期(0~3か月)

寝ている時間が長く、静かに過ごすことが多い時期ですが、目覚めて機嫌のよいときは、たくさんふれあい、言葉をかけましょう。

#### ★ おおよその子どもの姿 ★

目はまだぼんやりとしか見えていない

親しい大人の顔を見て、笑ったり声を出すことがある

耳はよく聞こえている

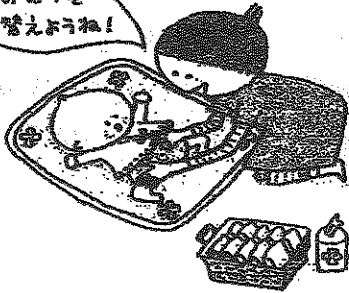
眠ったり、起きたりの繰り返して1日を過ごす



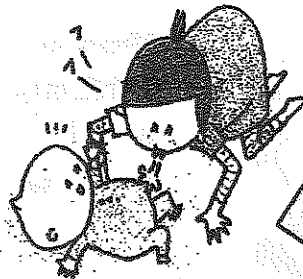
毎日、話しかけよう  
「こんにちわ赤ちゃん」

赤ちゃんに話しかけることが、すべての遊びの原点。子どもの脳にとって、よい刺激になります。

おむつを替えようね!



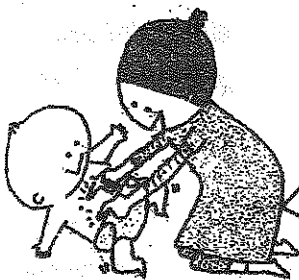
「さっぱりしたね」「気持ちいいね」何でも言葉にして伝えてね



体のいろいろな部分に「フー」と吹きかけて。違った刺激がありますよ

くすぐりあそび  
手マッサージ

軽くタッチすることは、よい刺激になります。月齢が進んだときの筋肉や関節のマッサージの基本でもあります。



人差し指でやさしくタッチすることから始めてね。最後は、手のひらでタッチ

パクン



食べるように、手で軽く皮膚をつまんでね

## 首すわり期(3~5か月)

首がしっかりすわってくると、腹ばいになっても頭を浮かせるようになり、視野が広がります。物が握れるようになってくるので、色々な素材に触れて遊べるようにしましょう。

### ★ おおよその子どもの姿 ★



首がすわってくる

「あー」「うー」などの喃語を言うようになる

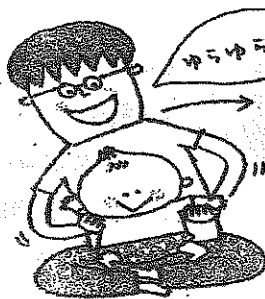
手足をバタバタと動かす

何でもなめてみる

寝返りがうてるようになる

のんびりゆったり  
あぐらチェア

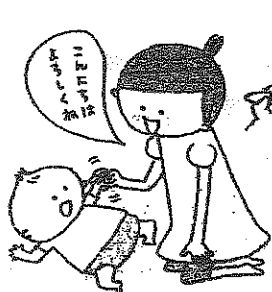
大人のおぐらの中にすっぽり包み込まれると安心します。情緒の安定は、次の探索行動の基礎となります。



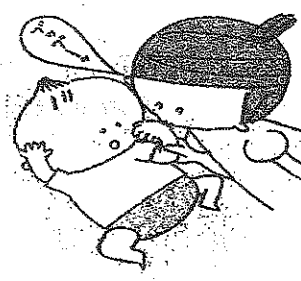
「ゆらゆら～」  
前後左右に  
ゆっくり  
揺らしてね



後ろにコローンと  
ひっくり返っても  
楽しいですね



あくしゅで  
「こんにちは」  
大人の指を握  
らせて、話しか  
けてね



手の甲に口を当てて  
「プップー」と音を  
出すと楽しいですよ  
慣れてきたら、  
お腹もやってみて

参考図書「あそびの宝箱」 Gakken