「赤ちゃんの自発的な発達」をサポートする毎日のケア

1. 毎日のケアを「絆の時間」にかえる

では、毎日のケアで、赤ちゃんの発達をサポートできる工夫をみていきましょう。生まれてすぐからできます。
抱っこ、オムツ変えは、最高の運動サポートになります。質の良いケアをすることで、赤ちゃんが体の動かし方を自然と身につけ、将来の動きに備えられます。

赤ちゃんは、子宮の中の無重力の状態から、重力のある生活に変化し、自分で身体を動かして、
発達していきます。左右前後、ちょうど良い緊張具合を保って、バランスのとれた姿勢になるのが理想的です。
赤ちゃんは、前述したように、自発的に発達していきます。
ただ､赤ちゃんは､向きグセや反りなど､身体の使い方が偏ってしまうことがあります。
そうなると、筋肉にも差が出てきてしまいます。

毎日の抱き方などを少し意識してあげることで､赤ちゃんの自発的な発達をサポートしてあげることができるのです。

・全身の屈曲緊張を緩める（反り返る姿勢を防ぐ）
・ 様々な姿勢で、運動経験を増やす
・ ボディイメージの構築
・ 向きぐせなどのくせも軽くし、左右のバランスを良くする。
・ 抱っこは、安心を与えるだけでなく、毎日の積み重ねで、姿勢の土台作りになる

ここが Point

「ゆっくりとした動き・声がけ」と**「繰り返し」**の動作です。
ゆっくりとした動きで、言葉で説明しながらすると、毎日同じ手順なので、赤ちゃんも心づもりをして、次の動作を予測して、お母さんの動きに沿った動き方を自分からするようになります｡新生児の頃からできます｡抱っこやおむつ替えももしやすくなります。

2.【実践】シーン別サポートガイド

● 赤ちゃんを抱き上げる１





1. 「抱っこしますよ。」と声をかけます。
2. 赤ちゃんの首の下に手を入れて、後頭部と首をしっかりと支えます。
3. お尻の下にもう片方の手を入れて、すくうように抱き上げます。
   この時に、すでにＣカーブにします。
4. 手をすべらせて、赤ちゃんがおへその上にくるように抱きます。

● 赤ちゃんを抱いていた状態からおろす１

1. 赤ちゃんのお尻から、下ろします。
2. 頭を首の後ろと後頭部を支えながら、ゆっくり下ろします。
   この時、お母さんの体につけたままおろし、ゆっくりと体を離していきましょう。

● 赤ちゃんを抱き上げる２（反りやすい赤ちゃんなどに）





1,「抱っこしますよ」と声をかけます。
2. 赤ちゃんの両脇に手を入れ、差し込んだお母さんの手に載せるようにして、
もう片方のお母さんの手で、赤ちゃんの肩を持ち、横向きにする。
うつ伏せに近い形になります。
3. 背中を丸めた状態をキープしたまま、ゆっくりと頭を起こして、抱きます。

● 赤ちゃんを抱いていた状態からおろす２





1. 赤ちゃんの脇に手を入れて、横向きにします。
2. 赤ちゃんの腰を床に降ろします。
3. 足側からゆっくり、横にしていきます。
4. 仰向けにさせます。
5. お腹に手をおいて、中心を感じてもらいましょう。

＊ 赤ちゃんの後頭部を持ち上げて、その首の下に、お母さんの腕を入れて、頭を肘のあたりに乗せ、もう片方の手で、お尻を支える。
という一般的な横抱きの仕方でも大丈夫です。

ただ、この横向きにしてからの抱っこの仕方で、
赤ちゃんに、体には左右があること、中心があることを少しずつ伝えていきます。
できるようになったら、反対側もしてみましょう。向きぐせのある赤ちゃんは、
特に、バランスよく、両側の抱っこをするようにしましょう。

ここが POINT
反りやすい赤ちゃんへの「横向き抱っこ」
体がピンと突っ張ってしまう子には、一度、「横向き（うつ伏せに近い形）」にしてから抱き上げると、背中がリラックスして丸くなりやすくなりますよ。

●「C カーブ」の抱っこ



お腹の中にいた時のような丸い背中（C カーブ）を保つ横抱きが安心しやすい抱っこの一つです。おおよそ６ヶ月ごろまでは、横抱きでいましょう。
横抱きの方が、頭と身体をしっかりと支えられること、胎内の姿勢に近いので、赤ちゃんが安心してくれます。

・赤ちゃんをしっかりと、引き寄せ、お母さんと身体をしっかりと密着させる。
・赤ちゃんの足はＭ字、両手は、だらんとさせず、赤ちゃんの胸の前で中央にする。
・頭の位置は、赤ちゃんからお母さんの顔が見える３０㎝程度にする。
・背中は、緩やかなＣカーブになるようにします。
・赤ちゃんの足がピーンと伸びてしまったり、手がグーになっていると、
赤ちゃんは、リラックスしていません。
・足は緩く曲がり、手はパーで、中心になっているようにしましょう。
・赤ちゃんの顎、手、脚の中心がまっすぐになっているようにしましょう。
・８～９ヶ月程度で、自分でのお座りができるようになってから、縦抱きにしましょう。

「C カーブ」の抱っこはなぜ良いの？：

背中の丸みを大切にするＣカーブの抱っこは、赤ちゃんにとって「お腹の中にいた時の安心」そのものです。物理的に体が安定すると、呼吸が深くなり、心（神経系）もリラックスします。まさに「体と心はひとつ」

しかも、発達にも影響します。

脇から持ち上げられるような抱っこや、手がだらんとして、首が下がっているような抱っこ、低月齢から縦抱きばかりが続くと、反り返りや肩が上がっているような状態が続き、首が座りにくかったり、それが腹ばいやずりばいも苦手になるという発達過程にも影響します。

＊ ただし、横抱きにして、お母さんの腕を赤ちゃんの股に入れる抱き方など、C カーブだけにとらわれず、赤ちゃんの様子を見て、色々な抱っこをしてあげてください。

６ヶ月頃の赤ちゃんの抱き方レパートリー



基本は、まだＣカーブの横抱きですが、
動きたくなってきて、いろいろな景色が見たくなってきたら、このＣカーブの抱っこのまま、立てていきます。

●反りやすい赤ちゃん



背中を反らせてしまい、抱きにくい赤ちゃんは、
赤ちゃんの背中をお母さん側にして、
前向きで、抱くと、抱きやすくなるでしょう。
赤ちゃんの脚は、あぐらのようにします。
赤ちゃんの足の下を支え、もう片方の手は、赤ちゃんの脇の下で支えます。

● 赤ちゃんを抱いて運ぶ





1 赤ちゃんを前に向かせて抱き、
赤ちゃんの左肩を通って、右の太ももを持ちます。
2. 左手の上に、横抱きで、うつ伏せの感じで、抱きます・
＊バランスを良くするために、反対側もするようにしましょう。

● 木の上のトラ（お腹にガスが溜まっているときなど）



1. 赤ちゃんを運ぶ時の抱き方で、左手の上にうつ伏せになるように抱きます。
2. 右手を赤ちゃんの膝の間から通して、お腹にあてます。
3. 右手で、お腹をマッサージしたり、優しくポンポンとしながら、動くようにしましょう。

＊赤ちゃんの頭と腕は、お母さんの肘で支えます。腕は下がるようにします。
木の上のトラの時は、赤ちゃんの頭は、お母さんの左側になるように抱きます。

● 飛行機ぶ～ん



木の上のトラの抱き方。飛行機のように、
「ぶ～ん」と赤ちゃんが前、後ろと揺れるように遊んでみましょう。
窓や鏡に向かったり、人や赤ちゃんのみたいものに向かうと、とても喜んでくれます。
いつもと景色も変わるので、楽しみながら、うつ伏せの姿勢にもなれてくれます。

● 膝の上でのお遊び



膝の上で、視線を合わせます。
中心で、赤ちゃんの手を合わせたり、腕を広げたりします。
遊びながら、中心を覚えてもらいましょう。
向きぐせがある赤ちゃんは、向かない方の口角のあたりを赤ちゃんの手で触れると、そちらに向きます。
反り返りが強い子にも、あごをひいて背中がリラックスするので、オススメです。
足を持って、ゆらゆらするのも、緩むので、良いでしょう。

● うつ伏せの姿勢遊び



お母さんが壁に寄りかかり、
カンガルーケアのように赤ちゃんを胸の上に
抱くようにしてみましょう。



お母さんの膝を立て、太ももにもたれかかかよう
な姿勢にしてみましょう。



お母さんが正座して、脚の上に乗せて、
うつ伏せにしてあげましょう。

● おむつ替えのポイント





・オムツを替える時は、必ず足を伸ばして持ち上げず、M 字にして、持ち上げます。
・お尻を拭くときは、脚を M 字にまとめて、左右と少し傾けて、綺麗にしましょう。
・この際、足の裏を合わせて、M 字にして、ゆらゆらする遊びをしたりしてみましょう。
　反り返りがちな赤ちゃんには、身体を緩めるように、ぜひしてみてください。

● 寝かしつけ

1. 抱き上げる。抱き上げる時からＣカーブを意識しましょう。
2. Ｃカーブの抱っこで、お母さんがスクワットをするように上下にゆれます。（バランスボールもおすすめです。
3. 眠ったかなと思ったところから１０分ほどは、抱っこしていましょう。手足を触ってみても、反応しないほど深く眠っているか確認します。
4. お布団におろします。おろすときも、Ｃカーブをキープします。

体をぴったりとつけたまま、背中をお布団におろし、赤ちゃんの頭をもう片方の手で、支えながらおろします。赤ちゃんの両手をお母さんの手で包んだままです。最後に手をはなします。

＊ お部屋は、お昼寝の時も、暗くしましょう。

＊モロー反射でびっくりして起きてしまうような赤ちゃんには、おくるみも良いでしょう。

おくるみは、反射が出なくなる３ヶ月頃までとされていますが、好きで眠る子は、続けても大丈夫です。自然とバタバタしてほどける子もいます。入眠のサインとしてだけ使っても良いでしょう。ただし、寝返りの兆候が出たら、やめましょう。

＊ お母さんは同室でいる方が、赤ちゃんは人の気配がして、安心するでしょう。

＊ 日中、ご機嫌な時は、よく遊ぶことで、良い眠りにも繋がります。

3.【遊び】月齢別・親子で楽しむ「発達遊び」

毎日の遊びでも、発達をサポートしてあげられる遊びがあります。

少しずつ、参考にして、取り入れてみてください。

※月齢は目安です。赤ちゃんの様子を見ながらにしましょう。

■ 月齢別の遊び

月齢	遊びのポイント	具体的なアクション
1 ヶ月	見つめ合う	20～30㎝の距離で目を合わせる。
2 ヶ月	手をみつける	自分の手をなめる（ハンドリガード）を見守る。
3～4 ヶ月	腹ばい遊び	お母さんの胸の上でうつ伏せになることから始める。
5～6 ヶ月	足で遊ぶ	足の指をなめることで腹筋を鍛え、体を丸める力をつける。

【生後１ヶ月】

●注視遊び　お母さんと見つめ合う

赤ちゃんがぼんやりと見える２０～３０センチメートル程度のところから、

話しかけて、目を合わせられるように遊びましょう。

C カーブの抱っこもちょうど見える距離です。

どのくらいで、目が合うか、お母さんが顔を動かして、合わせてあげましょう。

お母さんの膝の上もちょうどよいので、話しかけてあげましょう。

＊メリーズなども用意してもよいでしょう。ただ、上向き、右左どちらかばかり見ないように工夫して、置き場所を変えたりしましょう。

【生後２ヶ月】

●追視遊び　目で追う

お母さんが横から声をかけるか、ガラガラなどのおもちゃを

横から真ん中まで、ゆっくり動かします。(左右とも)

赤ちゃんは、首から顔を向けて、目で追います。首の運動にもなります。

●ハンドリガード：自分の手を見る・舐める

首が向いた方にある自分の手を見たり、舐めたりします。

（両手できるように、追視で促しましょう）

自分の体がおもちゃです。まだ、手でおもちゃは持てません。

【生後３～４ヶ月】

●おもちゃ遊び

左右対称のラトルのようなおもちゃを両手でもたせて遊びましょう。

突起があるものにすると、口にも入れられます。

小さい布も、持ちやすくて、よく遊びます。

３ヶ月は、おもちゃを持たせてあげると、持って遊びます。

４ヶ月は、おもちゃを上から見せると、手で持とうとして、自分で持ちます。

● 腹ばい遊び

うつ伏せで顔を上げられるので、おもちゃを左右にして、追視遊びをしたり、

絵本を読んだりすると良いでしょう。

３ヶ月は、視線が斜め下なので、その辺りに絵本を置きます。

４ヶ月は、視線が正面なので、その辺りに絵本を立てて見せます。

【生後５～６ヶ月】

●おもちゃ遊び

かみかみが始まるので、歯固めのタイプのラトルにすると良いでしょう。

横からおもちゃを見せると、自分でつかむようになります。持って、正中に戻り、遊びます。

生後６ヶ月ごろには、おもちゃを持ち替えて遊ぶようになるので、まっすぐ握れるものが良いでしょう。

生後７かげつごろには、おもちゃを 2 つ、手に一つずつ持って遊ぶようになります。

だんだん、くるくる回すようにもなるので、手に持ちやすい長いおもちゃにしましょう。

●足で遊ぶ

この頃には、自分の足の指を舐められるようになります。

腹筋を鍛えるとても大切な遊びです。

■発達をケアする遊び

仰向けでの遊び（足合わせ、手合わせ、追視)、横向きでの遊び、腹ばい遊びは、向きぐせを防いだり、健全な発達をサポートしてあげられます。

とくに、仰向けでの遊びは、発達の上で、自由に首を動かしたり、腹筋もつき、とても大切です。ハンドリガードや足でのお遊び、追視遊びなどを月齢を追ってみていきましょう。

「おもちゃ」を与える前に、赤ちゃんは「自分の体」という最高のおもちゃで遊びますよ。

【ハンドリガード】

向いた方の手が出て、眺め、舐めます。

「何のサポート？」

手の器用さにもつながります。また、自分を落ち着かせることもできます。

生後１ヶ月：げんこつをなめています。 ２ヶ月：指を舐められるようになります。 ３ヶ月：親指を舐められるようになります。両手が真ん中で合います。

１才から１才半までは、入眠の時に使えます。

片側ばかり向いて、舐めていたら、反対側からも声をかけたり、追視遊びで、気をひくようにしましょう。そちらを向いて、手を舐めるようにさせてあげましょう。

向きぐせの解消にもなります。

【自分の足で遊ぶ】

自分の足の存在を目で認識すると、足を触ってみたい、舐めて見たいというように興味を持ってきます。抱っこ、スキンシップ、オムツ替えの時に、体を丸める遊びを取り入れましょう。

「何のサポート？」

腹筋がつき、自分の身体をまとめる、引きつけられるようになります。

２ヶ月	：足を床から持ち上げる
３ヶ月	：足裏を合わせて、脚を持ち上げる
４ヶ月	：膝を触る
５ヶ月	：足の指を触る
６ヶ月	：足を口に入れて、舐めたりする。

【追視遊び】

目で追って遊びます。

「何のサポート？」

自力で顔の向きを変えられるようになり、首のストレッチになります。

生後１ヶ月：注視遊び。２０㎝ほどの距離で、お母さんと目を合わせます。

生後２ヶ月：平らなところに寝かせます。
赤ちゃんの片側にお母さんの顔を持っていき、
目があうところを調整します。目があったら、目があったまま、
お母さんが動き、正面まできます。首の後ろを支えて
赤ちゃんの顔を反対側に向けます。反対側も同じように、
追視遊びをします。右から正面まで、左から正面まで９０度

生後３ヶ月：ママの顔かおもちゃで。
正面から右、右から正面、正面から左 180 度プラス上下。

生後４ヶ月：左右 180 度プラス円を描く 360 度

ここが POINT

赤ちゃんがあなたの声や笑顔を追いかける、『かくれんぼ』のような楽しい時間にしましょう。片側ばかり、好きな方を向くのは、今はそこが落ち着くから。反対側からも、優しくささやいてあげてくださいね。

【腹ばい遊び】

お母さんが腹ばいをサポートしながら、遊びましょう。
生後間もないうちは、お母さんのお腹に抱いたりして、スキンシップしながら、うつ伏せの姿勢に慣れてい来ましょう。首がすわる 3 ヶ月ごろから、床で腹ばいの姿勢で遊ぶようにしましょう。

「何のサポート？」

・胸郭がしっかりとします。内臓を支えます。呼吸も深くなります。
・関節に体重を乗せられるようになります。手先の器用さに繋がります。
・ 筋肉がしっかりとし、ずりばい、ハイハイ、歩行への発達にも繋がります。
・ 上半身がしっかりとして、将来、転びにくい子になります。
・向きぐせの改善にもなります。

＜腹ばいのサポート＞

生後１ヶ月～２ヶ月

「絆を深めるタッチケア」の中で、生まれてすぐの赤ちゃんのケアでご紹介しています。赤ちゃんとスキンシップしながらできます。参考にしてみてください。

生後３ヶ月：肩の真下に肘、視線は斜め前。前腕で身体を支えられるようになります。
脚は身体の下から出て、カエルの足のようになります。
４ヶ月：首が座ってくると、顔を上げられるようになってきます。
肩より前に腕、視線は正面。スフィンクスのような姿勢になります。
腹ばいで追視遊びできるようになります。
おもちゃを持てるようになります。
お母さんは、正面にいき、赤ちゃんと目を合わせて遊びましょう。
５ヶ月：肘で身体を支えられるようになり、手が自由になってきます。
６ヶ月：腕に力を入れて、胸を床から話せる赤ちゃんもいます。
おもちゃを前に置くと、ずりばいに繋がっていくでしょう。
おもちゃを前に起き、
正面を見るようにし、上を向かないようにしましょう。
反る原因になってしまいます。

＊推奨時間

生後１ヶ月１０分から３０分

２ヶ月３０分から１時間

３ヶ月１時間以上

４ヶ月２時間以上

あくまで目安です。最初は、1日２～３回・３～５分程度。成長に合わせて、少しずつ増やしましょう。

泣いたり疲れた様子が見られたら、終わりにしましょう。

＊ 眠る時は必ず仰向け、硬く平らな寝床にしましょう。

ここが POINT

＊ 泣いていたり、苦手な子は、無理にはしないようにしましょう。

まず、C カーブの抱っこを見直したり、手遊びで、赤ちゃんの体をほぐすとよいでしょう。

＊ 腹ばいの体勢で、背中やお尻をなでて、マッサージしてあげましょう。

＊ お顔の前で、声をかけて、目を合わせて遊びましょう。

うつ伏せは、赤ちゃんにとって『いつもと違う景色』を楽しむ冒険です。お母さんも一緒に床に寝転んで、同じ目線で笑い合ってみてください。お母さんの胸の上でやるだけでも、十分な冒険ですよ」

＜腹ばいの苦手な赤ちゃん＞

どうしても苦手な赤ちゃんは、いくつかの方法を試して見ましょう。

1. お母さんが赤ちゃんを抱っこしてから横になり、お腹に乗せて、赤ちゃんの手を前に出します。赤ちゃんが不安になりにくく、腹ばいの姿勢になれます。

2. お母さんが壁に寄りかかり、胸にのせます。

3. 床の上で、タオルを赤ちゃんのみぞおちから上になるようにおいて、そこに、サポートしながら、くるりと寝かせてあげます。

４．生後３ヶ月を超えた赤ちゃんは、脇の下にロールしたタオルが来るようにおき、そこにくるっと乗るようにします。肘を床につくようにします。

【横向き遊び】

一緒に横にゴロンして、遊ぶ。おもちゃを使う。両側向けるようにしましょう。

【ずりばい遊び】

今後のハイハイなどにもつながる大切な遊びです。

生後７～８ヶ月にずりばいをします。１ヶ月から１ヶ月半続けます。

ステップ１：ピポットターン おへそを中心にして、おもちゃを動かしていくと、 腹ばいで、ぐるぐる回ります。 （両回りしましょう）
ステップ２：両手のひらで、床を押してバックする。
ステップ３：両手のひらを床につけて、身体を引き寄せて、バタフライのように前進。
ステップ４：左右交互に手足を動かして前進。手のひらを開き、足の指で床を蹴ります。

顔が正面、肩は降りて、腕、脚を交互に使います。足の指を使ってキックしています。もし、ずりばいをしないようなら、一つ前の段階に戻って、遊びで筋力をつけたり、マッサージで身体を緩めてあげましょう。

お母さんへ

乳児院の園長先生が、寝返り、ハイハイ、そして立って、歩き始める赤ちゃんを見守り、「何も教えなくても、自分で練習してできるようになる。すごいねぇ」と感嘆していました。

本当にそうですね。赤ちゃんの発達する力を信じてください。

もちろん、ただ寝ていたら、筋肉も発達せずに、成長していきません。でも、赤ちゃんは、自ら、自分の筋肉を鍛え、「何かみたい！触りたい！」という好奇心、探究心から、突き動かされるように動きます。

私も実は、そこまで、どの遊びが良いかなど、気にしすぎずに、赤ちゃんの様子を見ながら、遊んでいました。思いっきり遊ばせてあげる。それで、赤ちゃんは元気に育ってくれます

お母さんがしてあげられるのは、サポートと環境づくり。

そして、見守ってあげてください。

赤ちゃんが自由に元気に動き回る環境で、思いっきり、床遊びさせてあげてくださいね。



赤ちゃんからのメッセージ

「ママ、今、一生懸命お首を持ち上げているところなんだ。 ママの胸の上はあったかくて、ここからママの顔を見るのが大好きなんだよ。
背中やお腹に力を入れるのは、私にとって大きな冒険なんだ。 少しずつ、自分の力で世界を広げていくから、 疲れてコロンと寝返りしちゃうまで、ゆっくり見守っていてね。」