赤ちゃんの「できる！」を信じて待つ

～ピクラー流・見守りケアの 3 つの柱～

赤ちゃんの運動発達は、大人が教える「トレーニング」ではなく、赤ちゃん自信が喜びとともになしとげるものです。

ハンガリーのエミ・ピクラー医学博士は、17 年間にわたり 722 人の乳児の発達を綿密に追跡しました。

【エミ・ピクラーの発達研究】

1. 運動の発達は、大人による指導や刺激に依存するのか？
2. 指導や刺激がない場合、発達はどのように進むのか？
3. 大人による直接的または間接的な介入は、発達をどの程度変化させるのか？

この観察により、健康な乳児は、仰向けから横向き、うつ伏せへと、自分のペースで自力で移動することを学び、はいはいから、お座り、立ち上がり、そして歩くことができることが観察から示されました。

姿勢の変化、可動性、そして動きの質と楽しさに関するデータが収集されました。

自由で自発的な運動の発達が、子どもの総合的な健康に及ぼす好影響は明白でした。

エミ・ピクラー著『Lasst mir Zeit（時間をください）』（1988 年）

エミ・ピクラーの言葉

「乳児自身の動き、その動きの発達、そしてその発達のあらゆる細部が、乳児にとって絶え間ない喜びの源となっているということです。」

「運動発達の過程で、腹ばい、転がる、這う、座る、立つ、歩くといった動作を学ぶと同時に、彼はそれらの動作だけでなく、学ぶ方法も学んでいます。自分で何かをすること、興味を持つこと、試してみること、実験することを学びます。困難を乗り越えることを学びます。そして、忍耐と粘り強さの結果として得られる成功から得られる喜びと満足感を知ります。」

児童心理学者アンナ・タルドスの（エミ・ピクラーの娘）の言葉

「有能な赤ちゃん。生まれたばかりの赤ちゃんは、周りの人にとって驚異であり、どれほど賞賛しても足りません。赤ちゃんは未来への希望を帯びています。しかし、彼らの能力の多くは私たちには見えていません。赤ちゃんは小さく、無力で、大人である私たちがずっと前から知っている多くのことを知らないという事実は、非常に誤解を招きます。

これらの小さくて頼りになる生き物は、すべてを私たちから学ばなければならない、というのはよくある誤解です。つまり、私たち大人が何かに興味を持つことを教え、一緒に遊び、刺激を与え、好奇心を育み、ベストを尽くし、練習し、学ぶように促すのが私たちの仕事だ、という誤解です。

この見方は大人の視点から来ており、自己中心的とさえ言えるかもしれません。そして、それはしばしば、すべての人間が生まれながらに持つ素晴らしい能力を隠蔽し、無駄にしてしまう要因の一つです。（アンナ・タルドス、『自由遊びの始まり』より、1999年ベルン国際ジャン・ゲプサーシンポジウム講演）

タルドス氏は講演の中で、赤ちゃんがこの世にもたらす様々な能力について語っています。

「赤ちゃんは好奇心旺盛で、学ぶ意欲があり、探究心があり、粘り強く、観察力があり、進取の気性に富んでいます。他者と触れ合い、自己表現をし、率先して行動し、感覚的な印象を処理することができます。他者との絆を築き、自己統制もできます。

私たちの仕事は、これらの資質を認識し、信頼し、赤ちゃんがそれらを最大限に活用し、発達させるための適切な条件を整えることです。」

いかがでしょう？赤ちゃんは、自分の「見たい！触ってみたい！」という好奇心、探究心が原動力となり、自ら、動きます。大人が教える必要のないことなのです。毎日、赤ちゃんが自分で繰り返し、何度も積み上げた動きが次の発達に繋がります。そして、そこには、達成感、喜び、自信があります。
例えば、赤ちゃん自身の手は、最初のおもちゃの一つです。だんだんと、赤ちゃんは自分の手を手に取り、そこに留めることを学びます。生後 4 ヶ月になると、赤ちゃんは手をよく観察し、つかんで口に運び、吸うことができるようになります。（これは目と手と口の協調運動として知られています。）赤ちゃんは自分の手を握ったり離したりする練習をします。これは物で遊ぶための良い準備です。
このようにして、赤ちゃんは、自分のできることをだんだんと増やしてくのです。

では、周囲の大人の役割は、何でしょう？そして、何をしてあげられるでしょうか？
エミ・ピクラーは言います。
「私たちの役目は、赤ちゃんの資質を認識し、信頼し、赤ちゃんがそれを最大限に活用し、発達させるための適切な条件を整えることです。」
まずは、赤ちゃんが自由に自発的な動きをできる環境を整えることです。
その上で、バランスのとれた心身健やかな発達のために、サポートするような動きを日常のお世話でしていくこと、そして、タッチケア（14 章）があります。
また、発達段階を把握しておくことで、適切なサポートしてあげることができるでしょう。
そのため、まず、ここでは、発達段階を見ていきます。その後、毎日のお世話の中でできるケアをご紹介します。

１.赤ちゃんの「自然な発達」



Natural Gross Motor Development

from Birth to Standing

self-initiated gross motor progression chart by Emmi PIkler

発達の主要な段階をみていきましょう。

【生まれてすぐの姿勢】

赤ちゃんは、この世に生まれ、胎内から地上での生活に順応する間、暖かく保護され、睡眠の状態で過ごします。新生児は最初、仰向けに不安定に横たわります。母親の子宮の外では、まず重力の働きに慣れなければなりません。子宮内での最後の数週間で、多くの赤ちゃんは頭を左か右のどちらかに向ける傾向が見られます。首の筋肉がまだ十分に強くなく、頭を真ん中に支えられないこともあって、赤ちゃんは最初のうちはこの傾向を維持します。

頭を片側に傾けるこの好みの姿勢は、最初から仰向けであまり安定していないことも意味します。足は曲げられ、お腹の上に引き上げられます。腕も曲げられることが多く、上を向いて頭の両側に置かれます。赤ちゃんが仰向けに寝た状態でバランスをとるまでには数週間かかります。仰向けの姿勢では、乳児は頭を左右に動かしたり、横に曲げたり、顎を胸に近づけたりすることができます。

頭　：新生児でも頭を前、後、右、左に動かすことができます。
体幹：乳児は体幹を右または左に曲げたり、わずかに回したりすることがあります。
　　（乳児は頭、肩、かかとまたは足の裏に体重をかけて自分を支えます。）
腕　：肘で曲げられ、頭の横にあることが多いです。
　　仰向けの姿勢で、手を動かせます。
脚：生後数週間は、股関節と膝で曲がり、外側に向いています。

腕、脚ともに、関節の動きは自由にでき、２ヶ月かけて、最初のぎこちない動きは、
　　なくなっていきます。

【仰向け】

このように、誕生後は、赤ちゃんの身体の状態でできる**仰向け**で過ごすことになります。
仰向けに横たわることは、この発達段階の乳児にとっては、最も大切な姿勢です。
仰向けの姿勢でいると、新生児は、頭を左右に動かし、周囲を見回すことを可能にします。
これは首と背中の筋肉の発達に役立ち、仰向けに寝ているときに行う大小さまざまな動きは筋肉を鍛え最終的には頭を横に傾けるのではなく、中心に保つのに十分な強さを身につけます。

赤ちゃんは足を自由に蹴り上げることができ、あらゆる方向に自由に動くことができます。これは股関節の健全な発達を促進します。蹴り動作の結果、大腿骨頭が寛骨臼（股関節窩）の形成を刺激します。
赤ちゃんは腕を上げ、すぐに空中で自由に動かし、手を口元に持っていき、少し後には自分の手も見るようになります。仰向けに寝転がって、誰がベッドや遊び場に近づいてくるのか、誰が話しかけてきたのか、誰が抱き上げてきたのかが分かります。モニカ・アリ著『赤ちゃんは世界を発見する』
赤ちゃんは腕と脚をほぼすべての方向に動かすことができます。胴体を曲げたり伸ばしたり、背中を反らせたり丸めたり、横に曲げたりできます。最初は、これらの動きのほとんどは突然で制御されていません。腕と脚を蹴っているとき、すべての手足が同時にすべての方向に動きます。
この姿勢で、赤ちゃんは、体の様々な部分を自分の意志で動かし始めます。だんだんと発達していき、自分の手を発見したり、おもちゃも握ってみたりできるようになります。

赤ちゃんは、薄い毛布またはシーツが敷かれた硬い表面で最も自由に動き、最も安心します。柔らかいマットレスや厚い敷物では、赤ちゃんが沈み込んで動きが制限される可能性があります。バウンサーやスリングを頻繁に使用することも、赤ちゃんが自由に動いたり、重力に慣れたりするのを妨げます。

【横向き】
やがて、赤ちゃんは、横を向くことができるようになります。
これは、手で自分が興味あるものをつかめるようになるのと同じ頃です。
遠くにあるものに、身体全体を使って手を伸ばそうとすると、背中が少し持ち上がり、それでも
届かなければ、上体を横にひねります。こうして、骨盤が横になり、全身が横向きになります。
だんだん、何度も繰り返して、周りのおもちゃに興味を持ち、手を伸ばして取ろうとすると、どんどん横向きに寝るようになります。そして、両手、足、口を使っておもちゃを調べたりするために定期的に仰向けにもどります。
赤ちゃんは、横向きに寝ている間も、頭はまだ地面についたままです。

【寝返り】

赤ちゃんが横向きに寝ているときに頭を地面から持ち上げられるようになると、同時にうつ伏せもできるようになります。
頭を回して腕をふるか、脚と腰を振って、骨盤を回転させたりすることで、
ゆっくりと体をひねり、うつ伏せになります。

これは、一度にできるわけではなく、たくさんの練習から、ステップを踏んで、できるようになります。筋肉を伸ばしたり、脚を持ち上げたり、脚を反対側へ交差させたりします。
そして、ある日、ゴロンとうつ伏せになります。
最初のうちは、バランスを崩してうつぶせになることが偶然に起こることもあります。予期せぬ体位の変化に動揺して泣き出すこともあります。この時点で、大人が赤ちゃんを仰向けに戻すのを手伝ってあげましょう。
最初のうちは、赤ちゃんがうつ伏せになった時に腕の上に寝てしまい、腕を自分の下から抜くのに苦労し、戸惑うことがよくあります。そして、うまく抜けると、赤ちゃんは大きな安堵感を覚えます。
自分で寝返りをうてるようになる頃には、仰向けの状態で、頭をあげ、手足を動かすのに必要な筋肉、技能を身につけている必要があります。
うつ伏せで、上半身を持ち上げられないうちは、腕は、体を支えているので、自由になりません。肘をついて、それから腕を伸ばして、上半身を持ち上げられるようになると、赤ちゃんは、今までと違う新しい世界が見えることに気がつきます。頭を高くあげると新しい世界が広がり、赤ちゃんは、何度も繰り返して、体を持ち上げたり、下げたりしています。
それにより、様々な筋肉とバランス感覚が鍛えられて行くのです。
また、片腕で上半身を持ち上げられるようになると、もう片方の手を自由に使えます。脚は、バタバタと自由に動かせます。

頭や胴体の上部を回したり、胴体を回して脚を降ることで、うつ伏せから仰向けに戻ります。
そしてまた仰向けに横たわっていた状態から、ゆっくりと体をひねり、うつ伏せに転がります。
仰向けとうつ伏せを連続して、繰り返せるようになります。

「飛翔」：頭、両腕、脚を同時に持ち上げることがあります。この時は、お腹だけ、床についています。飛んでいるかのようなポーズです。

ここが POINT
赤ちゃんがうつ伏せで遊べるようになっても、赤ちゃんを抱っこから床に下ろすときには、仰向けにしてあげるのが良いでしょう。赤ちゃんは、そこから好きな体勢になります。

【ずりばい】

生後７～８ヶ月から１ヶ月～１ヶ月半（目安）
乳児が、うつ伏せの状態で遊べるようになると、身体の動きをさらにコントロールできるようになります。頭と胸を地面から持ち上げて、その状態で居られるようになります。筋肉もしっかりとしてきます。「見たい」「触りたい」という好奇心から、目的に向かって動くようになります。
だんだんと、うつ伏せの状態で、はらばいで移動するようになります。最初は後ろに進むかもしれませんが、やがて、腕に体重をかけながら、触りたいものに向かって、前に進みます。
脚が伸びた状態から、曲げた腕と脚を交互に使って、前に進む「ほふく前進」をするようになります。
ここが POINT
顔は正面、腕を交互、足を交互に使います。足の指を使っています。
こうして、部屋を動き回れるようになります。赤ちゃんが部屋を動き回れるのが嬉しく、楽しんでいる様子を見守って上げてください。
また、ずりばいしている間に、赤ちゃんは、次のお座りの準備もしています。
片方の肘で上体を支え、肩と胸を床から離すことがあります。体重は体重は脚と骨盤で支えています。反対側の足でバランスを取ります。

この頃、横向きに寝たまま、おもちゃで遊んでいる赤ちゃんは、よく姿勢を変えています。体勢を変え、時にはつま先まで器用に使って上手にバランスを取っています。
横向きでバランスを取れるようになると、お座りはもうすぐです。

【ハイハイ】

この頃には、床から体を持ち上げ、四つんばいで、ハイハイするようになります。
膝をつかずに、足の裏をつけてクマ歩きをする子もいます。自分で行きたい場所に行ける様子は、とっても嬉しそうですね。

ここが POINT

目的地を見据えて、顔は正面を向いています。手はパーで、わきはしまっています。肘は伸びます。肩からお尻は床と並行です。膝は股関節の幅、足首は寝ています。

中には、背中の筋肉が弱いために、ずりばいが長く続く子もいるでしょう。だからといって、何か訓練などせずに、おおらかな気持ちで待ってあげましょう。人間の身体のしくみは神秘的なものです。ずりばいによって、必要な筋肉を鍛えて、次の段階に進む準備をしているのかもしれません。

ハイハイは、大切な発達の段階です。6 ヶ月間ほど続けられると、良いでしょう。

体幹を鍛え、しっかりとした筋肉が育ちます。また、探究心から、ハイハイすることで、認知能力も高まります。

ハイハイを学ぶに連れて、遊び場を広くしてあげましょう。外遊びも素晴らしい学びの機会です。葉や土、石など赤ちゃんにとって興味深い宝の山です。

【座る】

座る姿勢は、2 つの方法があります。

１．うつ伏せから、横向きで肘をつき、上体を支える姿勢から、腕を伸ばして座り、横座りになります。

そこから､反対側に重心を移動させ､上半身を持ち上げ､両方の坐骨に体重をかけて、かかとの上、またはかかとの間にお尻をおき、腰を安定させて座ります。

（横座りは、座る姿勢の前段階）

２．うつ伏せから、四つんばいで体を持ち上げ、腰を後ろにひいて、上半身を持ち上げて、膝の間に座ります。

３．ハイハイの状態から、お尻を後ろにおろして、お座りの姿勢をとります。

（お座りとハイハイは同時に上達していく）

４.先につかまり立ちをして、尻もちをついて、お座りになることもあります。

腰が安定してくると、手で体を支えなくても、手を自由に使えるようになります。
子どもは、立ち上がるのとほぼ同じ時期に、まず自分で座ることを学びます。
お座りの姿勢から、また横向きで肘をつく姿勢に戻ったり、自由にできるようになります。お尻を持ち上げて両膝に寄りかかることで、四つんばいにもなったりします。

【立つ】

８ヶ月で、つかまり立ちできるようになる子もいれば、２歳になる頃に始める子もいます。

最初は、ベッドの枠や家具などにつかまり、立ちま

す。まず片足に体重をかけ、次に、両足に体重をかけて立ちます。脚をまっすぐにし、踏ん張っています。

はじめて立ち上がった子は、嬉しそうに声をだしたり、瞳がキラキラと輝いていることでしょう。

最初は、そこからお座りに戻るのは、とても難しく、尻もちをついたり、仰向けになってしまう子もいます。立ったまま戻れずに泣き出す子もいるでしょう。「手伝いますね」と言って、お座りさせてあげましょう。

立ったり座ったり、尻もちをついたり、何度も繰り返をして、だんだんと、力を適度に抜いて、立っていられるようになります。

つかまらずに立つ

やがて、手を離して立っていられるようになります。

まっすぐに立つことに自信がついてくると、つかまり立ちをしながら、膝を曲げたり、腰を動かしたり、様々な姿勢を試している様子が見られるでしょう。つま先立ちしたり、屈伸したり、体を前後、横に揺らして、バランスをとったり、色々なことを試しているかのようです。

次に、クマ歩きの姿勢から、つかまらずに自分で立ち上がることを始めます。

やがて、しゃがんだ姿勢から自由に立ち上がることができるようになります。

立った状態から、まず、片膝をついてから両膝を着くか、両膝同時に座ります。お尻をかかとに降ろすか、脚の間にのせます。

または、立っている状態からしゃがむこともできるようになります。

膝を曲げ、足の裏に体重をかけ、しゃがみこみます。両手を離すことができるようになります。

しゃがんだ状態から、前かがみになり、四つん這いになります。

そこから、だんだんと上半身をあげ、股関節や膝を伸ばし、体重を足の裏にかけ、立ち上がることができます。また、四つん這いに戻ります。

【歩く】

子どもが自ら立ち、最初の一歩を踏み出す日は、ついにやってきます。

子どもは初めての一歩を踏み出します。最初は、家具や何かにつかまり、横向きで一歩ずつ歩きます。次に、片方の手だけでつかまり立ちするようになります。そのうちに何にもつかまらずに立とうとします。何度も尻もちつきながら、挑戦し続けます。そして、ついに前へ脚を踏み出すのです。

脚を大きく広げて、腕でバランスを取ります。初めの一歩は、本当にうれしそうです。

子どもが歩くためには、まず、自分の体重を支え、片足でバランスを取り、体重を左右に移すことができないとなりません。簡単ではないです。熱心に練習します。子どもに集中させてあげられるように、見守りましょう。赤ちゃんは、自分で準備をし、できることをします。

まずは、安全で、自分で動けるだけの十分なスペースを用意してあげましょう。

ここが POINT

まだ、自分でできない姿勢を大人が「させない」こと

- **お座り**： 自分で座れるようになるまで、座らせて固定しない。
- **歩行**： 手を引いて歩かせたり、歩行器を使ったりしない。

【なぜ？】

赤ちゃんが「自分の意志で姿勢を変えられる」ことが、心の自信（有能感）と、丈夫な体（体幹）を作るからです。赤ちゃんは、次の段階の準備ができた時に、自分で進んでいきます。

２.うちの子、遅い？と不安になった時は

母子手帳の発達過程を見ると、不安になるお母さんもいるかもしれません。

ただ、この平均値は、あくまでも目安。エミ・ピクラー博士の調査では、

これほど大きな「個性の幅」があることがわかります。

【エミ・ピクラー博士の発達チャート】

仰向けから歩くまで

1.横向きになる

〇3 ヶ月 □4,5 ヶ月 ◇6,7 ヶ月

2.寝返り

〇4 ヶ月 □5,6 ヶ月 ◇7,8 ヶ月

3.寝返りして、仰向けに戻る

〇4 ヶ月 □5,6,7 ヶ月 ◇ 8,9 ヶ月

4.転がって動き回る

〇6 ヶ月 □7,8,9 ヶ月 ◇10 ヶ月

5.腹ばいで動き回る

〇7,8 ヶ月 □9,10,11 ヶ月 ◇12,13 ヶ月

6. ハイハイ(膝と手で)

〇8,9 ヶ月 □10,11,12,13 ヶ月 ◇14,15,16 ヶ月

7. 膝立ち(つかまり立ちの前段階)

〇9,10 ヶ月 □11,12 ヶ月 ◇13,14,15 ヶ月

8. つかまり立ち

〇9,10 ヶ月 □11,12,13,14 ヶ月 ◇15,16 ヶ月

9. つかまりながら、一歩踏み出す

〇10,11 ヶ月 □12,13,14 ヶ月 ◇15,16,17 ヶ月

10. つかまらずに、立つ

〇12,13 ヶ月 □14,15,16,17 ヶ月 ◇18,19,20,21 ヶ月

11. つかまらずに、一歩を踏み出す

お座り

(ひとり座り＝支えなし、自分で座る)

A 半座り

〇8 ヶ月 □9,10 ヶ月

◇11,12,13,14 ヶ月

B お座り

〇9 ヶ月 □10,11,12,13 ヶ月

◇14,15,16 ヶ月

C 座って遊ぶ

〇10 ヶ月 □11,12,13,14 ヶ月

◇15,16,17 ヶ月

D 椅子に座る

〇平均より速い発達（調査対象となった子どもの 3～25%がこの年齢でこの段階に達しています）
□平均的な発達（調査対象となった子どもの 25～75%がこの年齢でこの段階に達しています）
◇平均より遅い発達（調査対象となった子どもの 3～25%がこの年齢でこの段階に達しています)
発達の全体像を把握できます。1 日に数回、上記の動作を行うようになったら、その子どもは 1 つの段階に達したことになります。

主な発達段階は、こちらです。

発達の段階	**早め（3～25%）**	**平均的（25～75%）**	**ゆっくり（3～25%）**
寝返り	4 ヶ月	5～7 ヶ月	8～9 ヶ月
ハイハイ	8～9 ヶ月	10～13 ヶ月	14～16 ヶ月
つかまらずに歩く	12～13 ヶ月	14～17 ヶ月	18～21 ヶ月

ここが POINT

例えば、「１歳半で歩かなくても、ピクラーの指標では、《平均的》な範囲なんだ」とわかります。

大切なのは、「早さ」ではなく、その子が自ら「納得いくまで、その段階を練習したか」です。



赤ちゃんからのメッセージ

「見ててね、ママ。今日は指を動かせるようになったんだよ。
自分でやりたいから、もう少しだけ待っててね。
できた時にママが笑ってくれるのが、私のいちばんの幸せなんだ」
るのも、今から楽しみなんだ。

３.「待つ」ことが脳と心を育てる

ピクラー博士の研究が教えてくれるのは、**「子どもたちに、充分な環境−時間とスペースを用意することで、自ら、発達していくということ」「赤ちゃんが自分で習得してない姿勢を大人が無理にさせない」ことの大切さです。**

■おすわりの練習

エミ・ピクラーは、研究の結果、まだ、お座りに必要な筋力やバランス感覚が備わっていないかもしれないのに、おすわりの練習をすると、
、赤ちゃんの胴体に力が入らず、背中が曲がり、胸とお腹が押されて、内臓の動きや呼吸を圧迫すること、赤ちゃんは、自分で支えられないので、ひっくり返りそうな不安感が出ること、坐骨ではなく、仙骨に体重がかかってしまっていることなどをあげています。

自分で座れる時間と空間が十分に与えられると、自分で習得される前に、おすわりをさせられるよりも、快適な姿勢をとれるはずです。また、しっかりとして、転がりにくくなります。
母子手帳の発達の目安で、６～７ヶ月におすわりがあるので不安になりがちですが、
不安でおすわりの練習をさせることは不要です。９ヶ月頃や、ハイハイの後におすわりができるようになる子もいます。早さよりも、発達をしっかりと順を追ってしていくことが大切です。

おすわりを自分でできないうちに練習させられた子は、そこから自分で動けません。
それなのに、景色がよく楽しんでしまい、ずりばいやハイハイをはじめなくなってしまいます。
床の上を這い回る筋力はとても大切です。
本来は、ずりばいやハイハイから、体をひねって、手を床について、グッと体を持ち上げて、座れるようになります。その過程を大切にしましょう。
ずりばい→おすわり→ハイハイ

ずりばい→ハイハイ→おすわり
この順で、段階を経て、体幹、筋肉がしっかりしてからのおすわりです。
ピクラーの指標を見ると、「自分で」座れるようになるのは、生後 9 ヶ月から 16 ヶ月です。

ここが Point：なぜ「お座りの練習」はいらないの？

- 自分の筋力で支えられないと、内臓や呼吸を圧迫してしまうから。
- 「自力で動けない」という不安感を与えてしまうから。
- ずりばいやハイハイで鍛えられるはずの「体幹」の機会を奪ってしまうから。

＊ 時折、４～5 ヶ月で、ベビーソファに座る赤ちゃんを見ますが、この時期に長時間おすわりさせると、腰を支える筋肉がしっかりとしていないため、腰椎や背骨の負担になり、将来の姿勢にも影響するので、気を付けましょう。



赤ちゃんからのメッセージ

『ママ、見て！自分の力で起き上がれたよ！
誰かに座らせてもらうのと違って、自分の筋肉でしっかり体を支えられると、
ぐらぐらしなくて、とっても気持ちがいいんだ。

手が自由に動かせるから、あのおもちゃにも手が届きそう！
自分で『できた！』っていう瞬間のキラキラした気持ち、

■脳への影響

お母さんたちは、発達が遅いのではないかと心配しがちですが、その子のそれぞれのスピードがあります。

３ヶ月前の赤ちゃんにうつ伏せの練習をしたり、早めにお座りをさせてあげたくなりますが、本来は、赤ちゃんが自分で習得していない姿勢は、赤ちゃんにとっては、まだそれに適した筋肉も発達していないので、自由に動けなくなり、つらい姿勢でもあります。

姿勢や動きを強制されると、赤ちゃんは何を学び、脳はどのように発達するのでしょうか？ 様々な研究により、運動発達の過程で重要な神経経路が形成されることが示されています。 そのため、体を動かし、できれば同じ動きを頻繁に繰り返し、上達して行くことが非常に重要です。例えば、ハイハイは脳の左脳と右脳のつながりが構築されるため、歩行や読み書きに必要となります。さらに、赤ちゃんが自分のペースで自発的に行う動きは、自己認識を促進します。自信、創造性、自尊心は、この自由さによってある程度左右されます

子ども達が自分のペースで自由に成長し、自分の動きをコントロールし、好奇心旺盛で興味津々である姿を見守ってみましょう。

子どもに自分のペースで発達する自由を与えることの良いポイントは、子ども自身に本当に準備ができた時に次の発達段階に到達できることです。

その時が来たら、赤ちゃんは、自分で練習し、次の段階に到達していきます。

赤ちゃんは、体を動かすことを楽しんで、何度も失敗し、繰り返し、そのできないもどかしさからも、いろいろなことを学んでいるのです。

なんて、神秘的で、素晴らしいことだと思いませんか。

そして、できた時の、赤ちゃんの嬉しそうな顔。それを見逃さないであげてください。

赤ちゃんの自信と自尊心が育っていっています。

十分なスペースと時間を用意して、見守ってあげてください。

特に重要なのは、私たち周囲の大人の姿勢でしょう。運動発達に関する知識、自然な成長過程への関心、観察力、そして信頼と忍耐は、一人ひとりの子どもが持つ可能性を最大限に伸ばすために不可欠です

ここが POINT

赤ちゃんが、自分で、「できた！」時、本当に、最高の笑顔を見せてくれます。そのキラキラとした瞳を忘れないでください。その達成感こそが、一生の宝物になる「自信」を育てます。

遅いか早いかよりも、その笑顔が発達が順調に進んでいる一番の証拠です。

4.今日からできる「環境づくり」

赤ちゃんたちが自分の力を最大限に発揮できるよう、私たち大人は、その環境を整えましょう。

・**自由な床**： 柔らかすぎない平らなスペース（畳や硬めのマット）を。

・**自由な服**： 膝や足首の動きを邪魔しない、伸縮性のある服を。

・**自由な視界**： モビールやベビージムなどは、頭上に置かないようにします。

・**服**：手足の動きを邪魔しない、伸縮性のあるもの。

・**おもちゃ**： 頭上（ベビージム）ではなく、横に置いて「寝返り」を誘う
目の前や頭上に固定せず、横に置く
（赤ちゃんが自分で見つける楽しみ を奪わない）。
掴みやすいおもちゃを置いてあげる。

・**大人の関わり**： 仰向けで下ろし、自分で動き出すのを待つ。

ここが Point

赤ちゃんの発達における重要なステップは、仰向けで自分の手を発見すること、床ではい、転がり、横になって遊ぶこと。パウンサーは便利ですが、赤ちゃんの頭の動きを制限してしまいます。なるべく、自由に、赤ちゃんの発達を引き出す環境で、見守ってあげましょう。