

ぽっかぽか

２０２６年９月発行　　No.４１
風の子第二保育園　つどいの広場

９月に入り、過ごしやすい気候になってきましたね。最近つどいの広場では、０．１歳児のお友だちが増え、寝返り・はいはい・つかまり立ちなど、活発に動いている姿がたくさん見られます。一つ一つの成長が嬉しい反面、けがをすることが増えたり、上にある物まで手が届くようになったり…と、今までとは違った援助の仕方や環境の整え方に悩まれている方も多いのではないでしょうか。

今回のぽっかぽかでは、「子ども達の成長に大切な発達段階と援助の仕方」についてお伝えしたいと思います！

それでは、はじめに・・・

☆赤ちゃんの運動発達クイズ☆

まずは、生まれてからどんな風に成長していくのかを、みんなで見ていきましょう！

> **Ａ泣く　Ｂお座り　Ｃ高這い　Ｄ腹這い　Ｅ両膝立ち　Ｆうつ伏せ　Ｇ四つ這い（ハイハイ）**
> **Ｈ四つ這い位　Ｉ寝返り　Ｊ片膝立ち　Ｋ伝い歩き　Ｌ歩行　Ｍつかまり立ち**

A～M までを成長順に並べ替えてみましょう！（答えはすぐ下にあるので隠してね！）

① A	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬L

赤ちゃんの運動発達には、大まかに１３の段階があります。（ＷＡＲＡリズム普及委員会資料参照）

① 泣く→②寝返り→③うつ伏せ→④腹這い→⑤四つ這い位→⑥お座り→⑦四つ這い（ハイハイ）
→⑧高這い→⑨両ひざ立ち→⑩片膝立ち→⑪つかまり立ち→⑫伝い歩き→⑬歩行

これは、からだの根っこづくりに大切な運動発達で、【順序通り・左右差なく・量をしっかり・繰り返し経験】をすることで、一人一人の成長に繋がっていきます。しかし、発達段階には個人差があり、必ずしもこの順番通りに成長するとは限りません。「うちの子、ハイハイをしないでつかまり立ちして歩いてる！」「もしかしたら、成長がゆっくりなのかも？」など、様々な成長過程が見られると思います。比べる必要はありません！もし飛ばしたり、ゆっくりかも？と思ったら、少し戻ってみたり、その成長段階に合わせた援助の仕方をすることで、子ども達の成長はぐんと伸びたり変化していきます。焦らず、一人一人に合った成長を見守っていきましょう！

〇新生児期

この時期は、言葉でコミュニケーションは取れないので、抱っこやスキンシップ、マッサージ、声かけなどを行うことで愛されていることを実感し、信頼関係の基盤となる安心感も覚えていきます。

〇生後３か月～５か月ごろ

少しずつ首も座り、手足がよく動くようになります。５か月ごろになると、寝返りをしたりうつ伏せを長くできるようになってきます

それぞれの発達の段階での姿や力があまり見られず、寝返りやうつぶせになかなか進まない…そんな時は、体操や触れ合いを通して発達を促すことが出来ます！例えば…

> オムツを替える時の様に両足を上げ、軽くお尻を浮かし、背中が丸くなる姿勢を作り、左右にゆらゆら揺らす背中ゆらゆら体操　　→背中を丸くして寝返りやすい姿勢を促します！

〇生後６か月～８か月ごろ

寝返り・うつ伏せが出来ると、腹這いや四つ這い位（ハイハイポーズ）が出来るようになります。初めは腕の力が強いため、後ろに進んでいきます。まだ前に進めない時、ソファーや椅子の下に収まって抜け出せない！なんて姿を見たことある方も多いのではないでしょうか😊しばらくすると、足の力もついてきて、回旋したり前に進めるようになっていきます。そして、四つ這い位をして、体を前後に動かせるようになると、次はお座りです。この時期はついつい大人が座らせてしまうことが多いかもしれませんが、子ども達は自分で座る力をしっかりと持っています。四つ這い位から体重移動を繰り返す中でお尻を下げ、足を前に抜いて、腕で上体を起こしながら座っていきます。「自分でできた！」という気持ちは、心の成長にもつながるので見守っていきましょう！

〇生後９～１２か月

９か月ごろになるとハイハイが上達し、１１か月ごろにはつかまり立ちや伝い歩きが活発になります。行動範囲がどんどん広がるため、安全な環境を整えることが大切です。

☆ハイハイ・高這いはとても大切！

“ハイハイをあまりしないで伝い歩きをたくさんする”“ハイハイの姿勢が左右差あるかも？”と、気になる方もいると思います。ハイハイは、これから歩行をするための土台として大切なステップです。

・全身を使って体重を支えることで筋肉と体幹の発達を促す
・バランス感覚が身につく
・両目の発達（顔をあげて前を見る、追視等）、手と目の反応（見ながら掴む、目的の方向を見ながら進む）
・転びそうになった時に、とっさに手が前に出る防御反応が育つ　　など

このように、ハイハイをすることは様々な発達にとってとても大切です。しかし、発達は個人差があるので、必ずしもこの時期にできるわけではありません。一人一人のお子さんの発達に合わせて環境を整えていきましょう。

〇１歳～２歳ごろ

１歳を過ぎると言葉や運動能力が著しく発達していきます。喃語や語彙が増えたり、歩行もできるようになっていきます。自我の芽生えも出てきて、「自分でやりたい！」という気持ちが強くなります。つい手を貸してしまいたくなりますが、先回りせず見守ることも大切です。“自分でできた”という達成感の積み重ねは、自己肯定感や自己効力感（自分ならできるという自信）があがり、心の発達にもつながります。けがや安全に十分に配慮しながら、一人一人の発達に合わせて声掛けや援助をしながら成長を見守っていきましょう！

日々、子育てをする中で、一つ一つの成長が愛おしく、嬉しい瞬間がたくさんあると思います。しかし、それと同時に子育てや発達への不安や心配も出てくることもあると思います。一人一人の成長は、それぞれ速度も段階も違います。同じ日に生まれたからといって、同じように育つわけではありません。乳児期は、愛着・信頼関係が出来るように触れ合いや声掛けを心掛けながら、発達に合わせた環境を作り、その子にあった援助をしながら成長を見守っていけるといいですね！

つどいの広場では、子育てに迷ったりどうしていいかわからないと悩んでいる保護者の方の話を聞いたり、時にはその場にいる先輩ママ・パパからアドバイスをもらったりすることもできます。一人で悩まず、ぜひつどいの広場や支援センターなどに遊びに行ってみてください！“面白エピソード聞いてほしい！こんなことに悩んでる…”など、お子さんだけでなく、保護者の方も楽しく過ごす時間が出来るよう、いつでもお待ちしてます😊