

# 子育てコラム～赤ちゃんとのふれあい遊び～

R3.1月

## 「ねんね」のころ

### すべすべ なでなで

- 赤ちゃんの顔や手などをそっとなでながら「すべすべねー」「かわいいねー」と話し掛ける。おむつ替えの時はおなかにも触れてみて♪



### ギュッギュッ パッ!!

- 赤ちゃんの手や足を包むように優しく握って「♪おててをギュッギュッ♪」「♪あんよをギュッギュッ♪」と言いながら軽く力を入れたり、パッと離したり。
- 授乳中、赤ちゃんが飲むのをひと休みしているときにも♪

### てくてくおさんぽ

- 2本の指を交互に、赤ちゃんの体の上を歩くように動かす。「てくてく♪」と語りかけながらゆっくりリズムをつけて、足⇒おなか⇒胸⇒手⇒顔⇒頭などへ♪



## 「首すわり」のころ

### あちこちツンツン

- 「○○ちゃんのおはなをツンツン」などと言いながら、顔のいろいろな場所をリズムカルにツンツン♪



### ゆらゆらだっこ

- 仰向けの姿勢でおなかに抱えてラッコ親子♪「波がきたよ～」と体を左右に揺らす。



### ♪カラコロン♪こっちょよ～!

- 赤ちゃんをうつ伏せに寝かせる。※首がすわるまでは仰向けで！目の前にガラガラなど音の出るおもちゃを差し出し、「カラコロン♪」と言って鳴らす。赤ちゃんが興味をもったら、右、左、上などおもちゃの位置をゆっくりと変えると顔を動かして追う。





## 「ねがえり」のころ



## おしゃべりまねっこ

- 「アーアー」「マンマンマン」など、赤ちゃんの喃語をそっくりまねしてくり返す。



## だっこでシーソー

- ひざの上に赤ちゃんを仰向けに寝かせる。わきの下を持って「ヨーイショ！」とゆっくり優しく赤ちゃんの体を起こしてあげて。赤ちゃんの顔が近づいてきたら「ばぁ!!」と声を掛けると赤ちゃんは大喜び♪

## こちょこちょ パクパク

- 赤ちゃんを仰向けに寝かせる。「〇〇ちゃん、いただきま〜す！」と赤ちゃんのおなかや腕におうちのかたの口をそっとつけて、優しくパクパク♪  
あっちこっちパクパクしたり、ぬいぐるみなどを使っても♪



## 「おすわり」のころ



## ドライブ

- 赤ちゃんをひざの上にさせ、手で脇を支える♪  
「ブッブー」と言ってひざを左右に傾けたり、「ガタガタ道だ〜！」とひざを上下に揺らす。

## ぴょんぴょんジャンプ!

- 両脇を持って足が床に付くようにしてしっかり支える。赤ちゃんのひざを曲げ伸ばしするように上下に動かしてジャンプさせる。最後はゆっくり「たかいたかい」。



## ハンカチおーちた!

- ただただハンカチやタオルをおうちの方の頭にのせる。  
「こんにちは！」と深くお辞儀をしてハンカチを落とす。  
赤ちゃんの頭にもハンカチをのせると同じように落とす。





## 「はいはい」のころ

### ハイハイレース

- おうちの方もハイハイで「まてまて～」と赤ちゃんを追いかける。おうちの方がおもちゃを引っ張りながら逃げて、赤ちゃんのハイハイを誘ってみるのもよい。

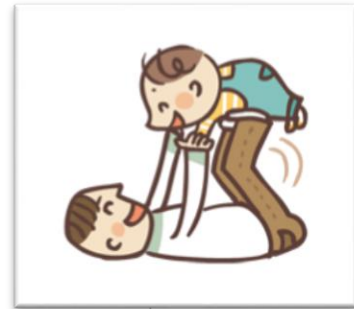


### 牛乳パックつみきくずし

- 牛乳パックを切り離すだけで、大きくて軽い積み木になる。おうちの方が積み上げ、赤ちゃんに崩させて遊ぶ。

### ひこうきぶーん！

- おうちの方は仰向けに寝転がって。両足を曲げて赤ちゃんの両手を持ったまま、足の裏で赤ちゃんのおなかを支える。手は絶対離さずに「高いねー」などと声をかけて遊ぶ。  
※赤ちゃんが怖がるときは、おうちの方が足を曲げて、赤ちゃんのおなかをすね全体にのせるようにする。



## 「たっち～あんよ」のころ

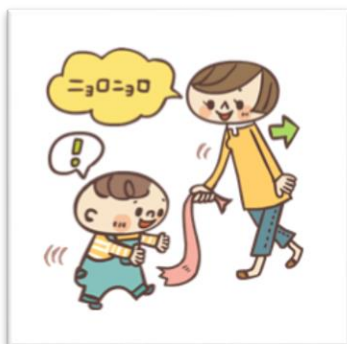
### よちよちペンギン



- おうちの方が足を少し開いて立ち、赤ちゃんの両腕をしっかり支えながら、足の甲に赤ちゃんを立たせる。「いちにいちにっ」と言いながらゆっくり歩く。慣れてきたら、「〇〇のところまで行こう！」など、目的を決めて歩くのも楽しい♪

### あしすべり台

- おうちの方が体育座りをし、ひざをすべり台に見立てて、「シューツ」と言いながら足の先に向かって子どもを滑らせる。



### へびさん、まてまて

- 長めのリボンやひもを用意する。赤ちゃんの近くで床に垂らして、左右に振りながら「ニョロニョロへびさんつかまえて～」など声を掛けながら誘う。赤ちゃんがひもをつかもうと近づいてきたら、おうちの方は少しずつ後ずさりして。

