

子どもの成長と接し方・遊び方

子どもにとって遊びとは、「からだところの成長」に欠かせないものです。身体を動かすことで頭の働きや身体能力が発達したり、手先を使う遊びやごっこ遊びで柔軟な発想力や創造力が身につきます。また、お友達と遊ぶようになると社会性も育まれていきます。

しかし、生後間もない時から 6 歳（幼稚園年長）までの間では、体の大きさやできることまで大きく異なります。そうすると、子どもとの遊び方も当然、子どもの成長とともに変化していきます。

そのため、本ページでは子どもの発育・発達の様子と併せて、どのように接したり遊んだりしたらいいのかという工夫の一例をご紹介します。

子どもの発育・発達と遊び方

0 か月～6 か月

1～2 か月では、仰向けで顔や手足を動かし、あやすと笑ったり、目で物を追うようになります。

3 か月以降は、首がすわって足腰もしっかりしてくると寝返りができるようになってきます。

【遊び】

- やさしく抱っこしてたくさん触れ合う。
- 音のなるおもちゃであやす。



しかく ちょうかく しょっかく
視覚・聴覚・触覚などのあらゆる感覚が、
家族の声かけや、おもちゃで遊ぶことなどを
通して育っていきます。



6か月～1歳

お座りやハイハイをするようになり、手を伸ばして物をつかんで遊びます。1歳が近づくとつかまり立ちや伝い歩きで、ますます行動範囲が拡大していきます。また、人見知りが始まったり、だんだん声を出して意思表示をするようにもなってきます。

✓子どもの行動範囲や手の届く位置に危険なものはないか
確かめてみてください！

【遊び】

- いないいないばあっ！
- 飛行機ブーン（うつぶせ姿勢の赤ちゃんを持ち上げ、飛行機が飛ぶように室内を移動）
- 子どもを膝に乗せて触れ合いながら読み聞かせ



1歳～1歳6か月

ひとり歩きができるようになります。感情も豊かになり、「こうしたい！」という気持ち（自我）が出てきます。人やテレビを観てまねも盛んになり、たくさん遊びます。公園の遊具(滑り台やブランコなど)はお父さんと一緒に乗るところからスタートして、楽しい感覚を共有しましょう！

✓遊ぶときは思い切りからだを動かせるように、使わないおもちゃは片づけましょう。また、お友達と一緒に遊ぶときは、けがをしないようにゆとりのあるスペースで、危険なものがないか周りの環境に注意しましょう！

【遊び】

- 追いかっこ（「待てえー！」と追いかけると、喜んで逃げていきますよ(^_^)）
- 積み木遊び
- ボール遊び（例：お父さんが軽くボールを転がしてとってきてもらう）



もしかして、イヤイヤ期？

自己主張が強くなり、思い通りにならないと駄々をこねるようになります。これは自分の思いに言葉が追いつかずに起こる、大切な成長の過程です！

ムツとすることもあると思いますが、一呼吸をおいて子どもの気持ちを受けとめて言葉にして返してあげましょう。すべての要求にこたえるのではなく、やってほしくないことにはほかの選択肢を用意したり、子どもの気持ちが落ち着くまで見守って時間をおくなど、ルールを決めながら接してあげましょう。

成長とともに自分の言葉で伝えられるようになり、我慢することを覚えていきます。



1歳6か月～2歳

ボールを投げたり蹴ったりできるようになり、階段の昇り降りもできるようになります。言葉の数も増え、2歳頃には「ワンワン、いた」など2語文が話せる子もいます。

ただし、言葉の成長は個人差が大きいです。神経質になりすぎず、たくさん話しかけて楽しい会話をしたり、子どもの問いかけには優しく答えてあげてください。

✓テレビやスマホに夢中になりやすく、生活リズムも崩れやすい時期でもあります。
日中は積極的に外に連れ出したり、身体を使う遊びを一緒にやってみましょう！

【遊び】

- お散歩（子どもの歩くペースに合わせて歩きましょう。）
- キャッチボール（投げたり、バウンドさせたりして色々な動きで楽しく！）
- まねっこ遊び（猿のまねをしてお父さんにしがみつくと、動物のまねを一緒にするなど）

2～3歳

上手に走り、両足ジャンプや片足立ちもできるようになります。「自分でやりたい」という気持ちや「これなに？」「どうして？」と好奇心が疑問として現れます。

✓子どもの「やってみたい！」の意欲を尊重して、**たくさんほめて**あげましょう！

【遊び】

- キックボール（ボールを蹴ってころがす。ゴールを作って遊ぶのも◎）
- 追いかっこ
- 手先を使う遊び（シールを貼る、紙をちぎる、粘土遊びなど）



4～5歳

階段をスムーズに降りたり、指先の細かい作業もできるようになります。成長とともに食事やトイレ、着替えなど自分でできることも増えていきます。お友達と一緒に遊んだり、簡単なルールのある遊びもできるようになってきて、ルールを守ってみんなで遊ぶことの楽しさや、勝負に負けたときの悔しさを感じながら成長していきます。

【遊び】

- ないものど〜れ？（3～4個ものを並べて、後ろを向いてもらい、一つ隠して何がなくなったかを当ててもらおう。）
- 肩車（肩車をして子どもの手をしっかり握り、ゆっくり体をゆらしたり、移動したりしてみましょう。）
- 簡単な「なぞなぞ」（ぴよんぴよん跳ねるかわいい動物は？）
- かくれんぼ



5～6歳

スキップもできるようになります。使える言葉が2,000～3,000語近くになって、文字や数にも関心が出てきます。

いくつかのルールも理解して遊べるようになり、サッカーやドッチボールなどのスポーツ、しりとりや神経衰弱など頭を使って遊ぶこともできるようになります。また、やることに集中したり、責任をもって取り組むことができるようになっていきます。

✓ **お手伝い**をしてもらう。簡単なことからスタートして、出来たら**思い切り褒めて**あげましょう！

【遊び】

- パズル
- さわるだけで分かるかな？（スプーンやボタン、クレヨンなどを箱に入れる。どれかの名前を言い、目で見ずに手で触って当ててもらおう）
- しりとり

