

1 ようこそ赤ちゃん! パパの育児実践術

赤ちゃんに話しかけよう

言葉はまだ話せなくても、赤ちゃんはあなたの声と表情で愛情を感じています。今日のひと声が、赤ちゃんの安心と絆を育てます。うまく話せなくても大丈夫。まずは、**笑顔とやさしいトーンで「声をかける」**ことから始めましょう。

ワンポイントアドバイス!

- ゆったりしたトーンで、名前を呼ぶと、声の安心感が親子の絆を深める
- 行動の意味がわからなくても、まずは**“反応を返す”**ことが大切
- 笑顔の模倣は、情緒の土台。笑い合う時間を意識して
- やさしい声かけやふれあいは、安心感につながる
- スマホを見ながらはNG! 目を合わせた一言がいちばんの安心

赤ちゃんの名前を呼んであげよう

赤ちゃんの行動を言葉にして返そう

泣いた時の話しかけ

「泣く」は赤ちゃんのこぼれ。おなかがすいた、眠い・疲れた、おむつが気持ち悪い、抱っこしてほしい、暑い・寒い、痛い・苦しいという時です。

| | |
|--|---|
| <p>おなかが空いたよ〜</p> <p>ごはんにしようね</p> | <p>さみしいよー</p> <p>パパが抱っこするね</p> |
| <p>もう眠いよー</p> <p>疲れたよー</p> <p>疲れたね</p> <p>少し休もうね</p> | <p>悲しいよー</p> <p>パパが抱っこするね</p> |
| <p>なんかおしりが気持ち悪いよ</p> <p>スッキリしよう</p> <p>きれいにしようね</p> | <p>ちょっと変だな</p> <p>寒くない?</p> <p>暑いね〜脱ごっか〜</p> |
| <p>いたいよ!</p> <p>どこが痛いかな?</p> | <p>大丈夫</p> <p>ありがとう</p> <p>ゆっくりでいいよ</p> <p>パパがいるよ</p> |

ワンポイントアドバイス!

- 「泣き止ませる」より「気持ちを受け止める」が大切。
- パパの声と表情が、赤ちゃんの“こころの安全基地”になります。

抱っこ

強い揺さぶりはNG!

横抱き(首がすわる前)

● 赤ちゃんの頭・首・背中をしっかり支え、腕全体で包み込む

トントン げつぶ出し

縦抱き(首がすわってから)

● 背中を手のひらで支え、肩にあごを乗せ、胸を合わせるように抱く

抱っこひも

● 抱っこひもから転落しないように、正しい向きで使用

ポイント

- 無言で抱っこせず、表情・声のトーンも“抱っこの一部”です。
- 肩に力を入れず、ゆったりした気持ちでまーるく抱っこして、赤ちゃんを包み込むように。抱き方も大切です。

おむつ替えのコツ

● 事前準備が9割! (おむつ・おしりふき・汚物袋をセット)

● 「替えるね」「きれいになろう」と声をかけながら進める

手順 ● 事前準備: おむつ・おしりふき・汚物袋を手の届くところにセット

- 赤ちゃんを寝かせる

● 新しいおむつの上に寝かせる
上着は脱がせた方がやりやすい
- おむつを開く

● 背中まで汚れていることも
汚れが広がらないように注意
- おしりをきれいに拭く

● 強くこすらず“押さえるように”
やさしく汚れを取り除き、汚れたおむつを外す
- 乾かす

● 濡れたままだと肌が荒れやすい
乾いた布で軽く押さえる

男子

おちんちんの先から根元へ向かってやさしく拭く。しわの間も清潔に。

女子

前(おなか側)から後ろ(おしり側)へ拭く。汚れが尿道や膣に入らないように注意。

ポイント

- おむつ替えは「替える」ではなく「ふれあう」時間です。声をかけながら笑顔で。

ミルクタイム

1 手洗い・消毒

手を洗い、哺乳びんと乳首はしっかり消毒

- 液体ミルクも使えます！
外出時や夜間など、すぐに授乳したいときに便利。
- ミルクを飲ませるコツ！
飲む量には個人差があります。「急に減る・極端に多い」など気になる時は相談してみましょう。

POINT

- 飲み残しは再使用せず処分を。哺乳びんは毎回洗浄・消毒を忘れずに。

2 ミルクをつくる

粉ミルクを正確に計り、熱湯→冷まして適温(約40℃)に(液体ミルクもOK)

3 ミルクの温度を自分で確認

腕に少しミルクを垂らして温度を確認

5 げっぷをさせる

飲み終わりに背中をトントン無理はしなくてOK

4 授乳姿勢を整える

赤ちゃんの頭を少し高く、抱きやすい角度で

沐浴

準備

- お湯(38~40℃)
- ガーゼ・バスタオル
- ベビー用石けん
- 着替え・おむつ

沐浴は5分ほど短時間でOK!

5 すぐ拭く・すぐ着替え

タオルで押さえるように水分を取り、体を冷やさない

しっかりすすぐ

4 お湯につかるのは短時間

すすぎが終わったら赤ちゃんが暑くなりすぎないように1~2分つかる

首のしわ注意

2 顔→頭→首→手→胸→股の順

ガーゼで、順番に優しく洗っていく石鹸は少量でOK

顔がお湯につからないように

3 背中を洗う

体の向きを慎重に変えて背中を洗う

POINT

- 室温・湯温に注意し、赤ちゃんの体を冷やさない
- 片手で赤ちゃんのおしりを支える
- 首まわりなどしわがあるところに石鹸カスが残ると肌荒れの原因に
- やさしく、しっかりすすぐ

もしかしたら病気？

赤ちゃんは自分で「つらい」と言えません。
いつもと違うサインに早く気づくことが、安心への第一歩。
まずはかかりつけの小児科に聞いてみましょう。

こどもの様子で判断しよう

顔色
顔色が悪い、唇が紫がかった

泣き声
元気がなく、泣き方が弱い

呼吸
呼吸が荒い・速い

目の動き

笑わず、ぼんやり

脱水

ミルクや母乳、水分を取らない

反応

いつもよりぐったりしている

POINT
病院で説明した方が良いポイント

いつから、どんな症状か、水分やおしっこ、食べた物、アレルギー、服薬の有無を伝えましょう。

迷ったら#8000(小児救急電話相談)へ!

受診するか迷うとき、全国どこからでも専門スタッフがアドバイスしてくれます。

- できること
- 受診の必要性の判断の目安
- 家庭でできる応急手当のアドバイス

病院に持っていくもの

- 母子健康手帳
(診察・予防接種記録に必須)
- マイナ保険証・医療証
- お薬手帳
- 着替え・タオル
- 哺乳瓶・ミルク用品・飲み物
- おむつ・おしりふき・ビニール袋
- メモ(症状の経過・発熱開始時刻・食欲・睡眠の様子など)
- スマホ・充電器
- 絵本や音の出ないおもちゃ

| 主な症状 | 注意のサイン | 受診の目安 |
|--------|-------------------|-------|
| 発熱 | 38℃以上が続く/ぐったりしている | 早めに受診 |
| 嘔吐・下痢 | 水分がとれない/おしっこが出ない | すぐ受診 |
| 咳・呼吸 | 呼吸が苦しそう/ゼーゼー音 | すぐ受診 |
| 発疹 | 顔色が悪い/発熱を伴う | 医師に相談 |
| 泣きやまない | 顔色変化/呼吸異常/けいれん | 救急受診 |

乳幼児突然死症候群(SIDS)

健康な赤ちゃんが睡眠中に突然亡くなる原因不明の病気。
予防には、

- あお向け寝(うつ伏せ寝をさせない)
- 掛け布団を顔にかけない
- たばこの煙を避けることが有効とされています。

(参考:厚生労働省「SIDS対策リーフレット」2023)



こども家庭庁 SIDS解説はコチラ▶

2 危ない! 赤ちゃんの危険箇所をチェック

好奇心旺盛な赤ちゃんは、ハイハイからつかまり立ち、ひとり立ちへと成長し、行動範囲が広がっていくため目が離せません。家の中の危険箇所をチェックして、事故から赤ちゃんを守りましょう。

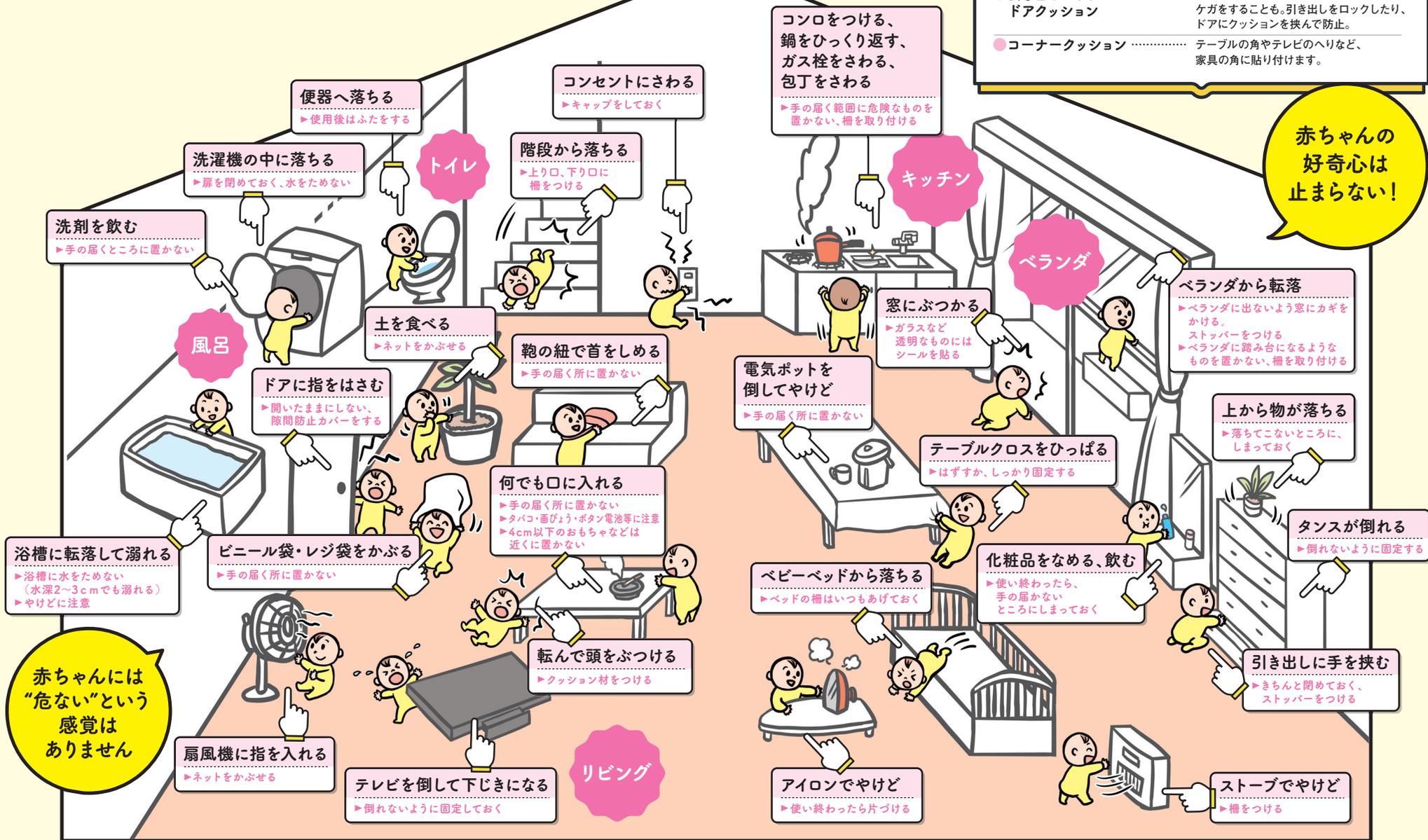
動き始める
6か月ごろから
要注意!!

赤ちゃんの安全グッズ

※必要に応じて利用しましょう。

- ベビーフェンス・ゲート …… ベランダや階段などの前に柵を設置。
- コンセントガード・キャップ …… コンセント自体にカバーをしたり、プラグが差し込めないようキャップをして、いたずらや感電、ショートを防止。
- 引き出しストッパー・ドアアクション …… 引き出しや扉を開めるときに指を挟んでケガをすることも。引き出しをロックしたり、ドアにクッションを挟んで防止。
- コーナークッション …… テーブルの角やテレビのへりなど、家具の角に貼り付けます。

赤ちゃんの
好奇心は
止まらない!



赤ちゃんには
"危ない"という
感覚は
ありません



ねんね・おっぱい・おしっこ・うんち・泣くの繰り返し

赤ちゃんは優しく触ってもらったり、声をかけてもらうのが大好き!

※赤ちゃんの成長には個人差があります。以下は目安です。



1か月 手足をよく動かすようになる

- 1か月児健診
- 産婦1か月健診
- 床上げ*
- お宮参り*

- 「泣いたら授乳する」が基本
- 授乳回数は夜中も含め1日7～8回程度
- 体重は生まれた時より1kgほど増える

- おっぱいやミルクを飲む力が強くなり、間隔も空いてくる
- 運動機能が発達し、手や足を良く動かす
- はっきりとした識別はできないが、動くものを目で追うようになる

- ママの産婦1か月健診で、子宮の収縮などの状態をチェック
- 医師からOKが出たら、湯船への入浴も可能に

- 少し気分が落ち込みがちになる（体内のホルモンバランスの崩れが原因）
- 「産後うつ」に注意

- 赤ちゃんとのスキンシップ
- ママの寝不足は加速し、また、落ち込みがちに。ママの気持ちを察して、優しい言葉かけを
- 家事をできるだけ担う



- 生後1か月を過ぎたら外気浴も暑すぎる、寒すぎる、風が強い日は避け、天候を見ながら、外の光や風などの刺激に触れさせる

- 乳幼児健診を受ける
乳幼児健診は赤ちゃんの健康状態の確認と、育児の悩みを話せるいい機会。定期的な受診を忘れずに!

(注) 乳幼児揺さぶられ症候群とは、乳児の体が激しく揺さぶられることでこどもの脳が傷つき、重い障害が残ったり、死亡したりするもの。

0か月 7日 14日 21日 28日

行事ほか

- 退院おめでとう!
- 命名
 - お七夜*
 - 出生届締切
 - 子ども医療証・児童手当手続
 - 産婦2週間健診

赤ちゃん

- 生後1週間くらいまでに一時的に体重が減り、それから徐々に増える
- おっぱいを飲む、寝る、おしっこ・うんち、泣くの繰り返し
- おっぱい・ミルクは2～3時間おき
- おしっこは1日15～20回
- うんちは1日2～6回 少量を頻繁に
- 視界は頭上30cmくらい
- 赤ちゃんが泣くときは、おなかがすいたか、うんちか、体のどこかに異常があるか

ママ

- 十分な栄養を摂るのが大事
- 「マタニティブルー」に注意
- 睡眠不足が続く
- 赤ちゃんと同じペースの生活
- 湯船への入浴は控える

ママが妊娠前の体の状態に回復するのにおよそ6～8週間(産褥期)かかる

パパにできること

- 特に出産後1か月はママが赤ちゃんのお世話ができるように家事を担う
- やってもらうことに罪悪感を感じるママもいるので、言葉かけも大切に
- 出生届や申請等を忘れずに
- かかりつけの小児科を探しておく
- ミルクやおむつ替え、沐浴をやってみる

注意

- おっぱいやミルクを吐くことも。のどにつまらせないように、ゲップをさせる
- 布団などを赤ちゃんの口元にかけると窒息する事故も
- ミルクの温度が高いと口の中をやけどさせるので注意
- 赤ちゃんを寝かせていたのを忘れて踏みつける、抱っこしていた赤ちゃんを落とすなどの事故に注意
- 乳幼児揺さぶられ症候群(注)に注意

● 乳児家庭全戸訪問

生後4か月までの乳児のいる全ての家庭を対象。地域の子育て情報の提供や育児に関する不安や悩みも相談できます。詳しくは市区町村窓口へ。

● お七夜*

別名、「名付けの祝い」「命名式」とも言い、赤ちゃんが生まれて1週間たった事をお祝いする日です。

● 床上げ*

生後1か月頃、ママが寝ていた布団を片づけ、普段の生活に戻ること。体を動かし始めると子宮の回復にもつながります。

● お宮参り*

住んでいる町・土地の守り神である産土神に赤ちゃん誕生の報告をし、健やかな成長を願う行事をするところもあります。一般的には、男の子は生後31、32日目、女の子は32、33日目が良いとされていますが、ママや赤ちゃんの体調を見ながら、1か月前後で天気の良い日にお参りしてはいかがでしょうか。

※あくまでも、日本の伝統的な行事です。



赤ちゃんとのスキンシップで五感を刺激し、脳と心を育てましょう！

眠くなると手足があたたかくなるよ

※赤ちゃんの成長には個人差があります。以下は目安です。

| 2か月 あー、うーとしゃべる | 3か月 安心できる人がわかってくる | 4か月 首がすわる | 5か月 離乳食が始まる |
|--|--|--|--|
| <p>行事ほか</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんは泣くのが仕事! ● 予防接種スタート ● 赤ちゃん訪問 ※市区町村により時期や形態は異なる | <p>夕方になるとなぜか泣きたくなるよー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お食い初め* | <p>● 4か月児健診</p> | <p>● 離乳食スタート</p> |
| <p>赤ちゃん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 首はまだすわっていないが、体はしっかりしてくる ● 首がぐらぐらする度合いも減る ● あー、うーという声が出る ● 動くものを目で追う ● あやすと声を出して笑う | <ul style="list-style-type: none"> ● 体重は生まれた時の約2倍、身長は10cmぐらい成長 ● 授乳の間隔が空き、生活リズムができる ● 「たそがれ泣き(コリック)」と呼ばれる現象が落ち着いてくる時期 ● あやすとよく笑い、表情がとても豊かになる | <ul style="list-style-type: none"> ● 首がすわる時期 (縦抱きしても首がぐらつかなければ首がすわっていると考えていいでしょう) ● おもちゃに手を伸ばしてつかむ ● 指を使ってつかむ | <ul style="list-style-type: none"> ● 寝返りをしそうになる ● パパとママの声を聞きわける ● 声を上げて笑う ● 歯が生えつつある ● 人見知りが始まる |
| <p>ママ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 母乳の出が悪い、おっぱいが張って痛い、乳腺がつまるなどのおっぱいのトラブルが出やすい時期 ● 気分の落ち込みが続くときは相談 | <ul style="list-style-type: none"> ● ママの生活リズムにも少しゆとりが出てくる反面、気分は沈みがちになる | <ul style="list-style-type: none"> ● 授乳間隔が長くなる ● 乳腺炎に注意(腫れや痛みがあったら、病院に行きましょう) | <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんが寝ない、泣きやまない時にどうしたらいいのかわからず、育児がつらいと感じる時も |
| <p>パパにできること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 外からの刺激で脳や情緒、言葉が発達していくので、話しかけたり、さすったり、たくさん触れ合って遊ぶ | <ul style="list-style-type: none"> ● 音が鳴るおもちゃであやしたり、話しかけたりする ● 赤ちゃんの手足があたたかくなるなど、眠くなるサインを見逃さず対応する | <p>● どんどん赤ちゃんに話しかけて!</p> <p>(**ちゃん、パパだよ～。ごきげんですね～。ママがミルクを作っているよ。うんちは大丈夫かな?げっぷが上手にできたね。ちよこちよ。すりすり。いないないばー。げんこつ山のためきさん・・・♪)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食を食べさせてみる ● 赤ちゃんと遊んで触れ合う ● 絵本の読み聞かせをはじめてみては? |
| <p>注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんの体重も増えるので入浴中に赤ちゃんを落とさないように注意 ● 車で出かける時は必ずベビシートに寝かせる | <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんのそばに小さい物を置かない ● ベットやソファからの転落に注意 ● やけどに注意(赤ちゃんのそばでタバコを吸わないように) | <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんの周りに危険なものがないか確認する | <ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食は1日スプーン1杯のおかゆから ● 離乳食はできるだけ素材の味を活かした味付けにする ● 嫌がる時は無理に食べさせない |

● お食い初め*

生後100日～120日ごろに、その子が食べ物に困らないことや丈夫な歯が生えることを願う行い。「ごはん→お吸い物→ごはん→お魚→ごはん→お吸い物」の順番に食べさせる真似をし、最後に「歯固めの儀式」を行います。歯固めの石に箸の先をちよんとあてた後、赤ちゃんの歯にあてるといふもの。(地域によって内容が異なる場合があります)

※あくまでも日本の伝統的な行事です。

★赤ちゃんが泣くときって?

- ※おなかがすいている
- ※眠い・暑い・寒い
- ※おむつが濡れて気持ち悪い
- ※痛い・かゆい
- ※不安・不快感
- ※発熱・病気がけなどで体調が悪いなど

P27、P30、P42を参考に

赤ちゃんは「泣く」ことで要求を訴えています

★離乳食のステップ

離乳食は赤ちゃんの口の動きや消化機能などの発達に合わせて食材の固さや大きさを変えていきます。

1～4か月
舌のみ期
おっぱいミルク

5～6か月
ごっくん期
1日1回/なめらかなペースト状態

7～8か月
もぐもぐ期
1日2回/舌でつぶせる豆腐ぐらいの固さ

9～11か月
かみかみ期
1日3回/歯ぐきでつぶせるバナナぐらいの固さ

1歳～1歳半
ばくばく期
1日3回・間食2回
歯ぐきでかめる固さ

※1歳まではハチミツや黒砂糖を食べさせないように



昨日と今日、明日と、毎日成長する赤ちゃんは、感動的です。

※赤ちゃんの成長には個人差があります。
以下は目安です。

6か月 くるり寝返り

7か月 ひとりでおすわり

8か月 ひとり遊びが上手に

9か月 ハイハイ上手

10か月 つかまり立ち伝い歩き

11か月 大人のまねが大得意

行事ほか

● 乳幼児健診 ※この時期の健診は、市区町村により異なるため事前に確認しましょう

赤ちゃん

- ママからもらった免疫が切れ、風邪をひくことがある
- 寝返りや支えがあると短い時間だけお座りができる
- やりとりを通して情緒が育つ

- 不安定だったおすわりも少しずつ安定してくる
- ベビーチェアに座れる
- ものを舐める、たたく、放り投げる等してひとり遊びをする時間が増える

- おすわりができる、ハイハイもできるようになる
- 下の歯が生え始める
- 何でも口に入れる

- 腹ばい状態で手足を動かす「ずりばい」をし始める
- ハイハイで移動する範囲が広がる
- 脳や体が急激に発達する

- つかまり立ちしたり、そのままちょっとずつ移動したり、「歩く」ことが少しずつできる
- 高さがあると上りたくなる
- おもちゃを取り上げると大泣き。感情がさらに豊かになる

- ハイハイがスピードアップ
- 手先が器用になり細かいことができるようになる
- ティッシュをすべて出してしまふなど同じことを繰り返して喜ぶ

パパにできること

- 赤ちゃんと話さず、遊ぶ、触れ合いを大切に
- 寝かしつけにチャレンジ!

★上手に寝かせるコツ!

- *一緒に横になって子守り歌を歌いながら優しく背中をトントン
- *頭や耳たぶをなでる
- *あらかじめ赤ちゃんの布団を温める
- *抱っこしてゆっくりとゆらゆら揺らす
- *タオルなどで包み込む

おむつが濡れていたり、おなかがすいているとなかなか眠ってくれません。

- 赤ちゃんが喜ぶアクションの傾向を察知して、何度も繰り返してやってみせる



- 赤ちゃんは好奇心旺盛になり、自分の周りにあるものを口に入れていくので、安全対策を怠らないで
- 紙をくしゃくしゃにしたものなど、身近なものでオリジナルのおもちゃを作ってみる

★こんな遊びが嬉しいよ!

- *いないいないばあ
- *積み木あそび
- *飛行機ごっこ
- *ハイハイレース



- 音楽やリズムにのる遊びなど、一緒に体を動かす遊びに赤ちゃんは大喜び!

足の上に赤ちゃんを乗せて
プーンプーン

★発育・発達が心配…

おおよそ想定される月次からだいぶ過ぎてても、寝返りしない、首がすわらない、ハイハイしないなど気になる時は、乳幼児健診や小児科で相談してみましょう。

- 離乳食1日3回食に
- イスから転落しないように注意
- 発育のペースには個人差があるので他のお子さんと比べて焦らないように

- 赤ちゃんが体を使って動き回る時期。危険物を除いて、思い切り動き回れる環境づくりをする
- 言葉かけをしながら一緒に遊ぶと、パパの笑顔を見て赤ちゃんも笑顔になる



- 赤ちゃんは真似をするのが大好きなので、言葉かけを多くすると赤ちゃんも覚えていく
- 絵本を見て「わんわん、かわいいね」「お花がきれいだね」など話しかけると、言葉の理解が進む



注意

- 遅くともこの時期までには離乳食をスタート
- テレビやDVDなどを見せ続けない

- 離乳食1日2回食に
- 寝る前に興奮するような動きはさける(できたら、静かな音楽をかけ電気も暗くするなど、寝入る環境を作てあげる)

- 危険物になりそうなものはすべて高いところに上げるか移動する

- 赤ちゃんの手が届くところから危険物を排除。特にタバコやボタン電池、磁石、ボタンに注意!
- 食べさせられない食品もあるので注意

- 目を離すと思わぬところへ行ってしまいますので、段差、ベランダ、浴室、トイレなどに注意
- テーブルやイスの上に、大事なもののや危険なものを置かない
- 小さい物の誤飲に注意

- 浴室で溺れたり、滑ったりしないように注意
- 手づかみ食べは自分で食べられるようになる通過点。散らかっても良い工夫を

※こどもの成長には個人差があります。以下は目安です。

1歳 体重3倍!身長1.5倍!
赤ちゃんから幼児に!

2歳 単語で気持ちを伝えられる
イヤイヤ期にひと苦労!?

3歳 何でもひとりでやりたがる

4歳 生活リズムが大事
ルールを学ぶ時期

5歳 トイレに一人でできるよ
お手伝いもできるよ

6歳 早寝早起き朝ごはん!
生活習慣を身につけることが大事

行事ほか

- 初誕生日!!
- 1歳6か月児健診

こどもの様子

- **よちよち歩きからしっかり歩けるように**
- 好奇心が爆発!
なんでも触りたい時期
- 「イヤ!」が増えるのは自己主張のあかし
- 言葉が少しずつ増え、理解が進む
- 1歳半～2歳前後にイヤイヤ期が始まる
- ジャンプ・走るなど運動の幅がぐっと広がる
- 「**自分でしたい!**」が増え、パパの根気が試される時期
- まねっこ遊びが増える
- 感情の波も激しく、共感がカギに

- 3歳児健診
- 七五三(3歳)

- 会話力が伸び、生活習慣が徐々に自立へ
- **お友達との関わりが始まり**、トラブルも経験値に
- **指先が器用**になり工作・お絵かきがさらに楽しく
- 反抗期は「成長の証」!



パパにできること

- やりたい気持ちを大切に、けがになる時だけ止める
- 「できた!」と一緒に喜ぶと自信が育つ
- 1歳6か月児健診: 普段の様子をメモしておく
- 否定より共感
「そうしたかったんだね」が魔法の言葉
- 外遊びは最高の成長スイッチ
- 危険の境界線をつくり、「ここまでOK」を示すと安心

- トイレは焦らず「成功体験」を積ませることが大切
- 保育園・幼稚園の話聞き、心の変化をキャッチ



- ルールを理解し、友達関係が深まる
- 質問が多くなる「**なんで?期**」
- 生活リズムの自立が進む
- 「なぜ?」は成長の証。「一緒に見てみよう」と声をかけて
- 友達トラブルは事実を丁寧に聞く姿勢を
- 簡単な家事と一緒にやると達成感につながる

- 5歳児健診
- 七五三(5歳)

- 体のバランス感覚が大きく向上
- **文字や数に興味**が出る子も
- **自尊心が育ち**、「ほめられる」が行動力に変わる



- 運動遊びで「できた!」を積み重ねて
- 一緒に料理・買い物は学びの宝庫
- 「**ありがとう**」「**助かったよ**」を言葉で伝えて自己肯定感UP

- 就学前健診・卒園式・小学校への入学準備

- 小学校に向けて心と体の準備期
- 友達関係が複雑になり、気持ちの揺れも出やすい
- **集中できる時間**が少しずつ伸びる



- あいさつ(ありがとう、ごめんさい)ができるように
- **生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)を整える**
- 1日の「ふりかえり会話」で心の安定をサポート

外遊び

外の世界は、子どもにとって無限の刺激があるけど車に注意して!



積み木

「積めたら一緒に遊ぶ」成功体験が自己肯定感につながる



追いかっこ

動くパパを見るだけで大喜び
安全な範囲でテンポよく遊んで

水遊び

カップ・ペットボトルを使うだけで学びが生まれる。必ず目を離さない!

ごっこ遊び

こどもの「なりきり」にパパが合わせると、会話力がぐんと伸びる

粘土

丸める・つぶすだけで創造性UP
「何作る?」より「一緒にやろう」でOK

ルールがある簡単なゲーム

勝ち負けの「くやしき」も大事な学び。
まずはパパが楽しく手本を見せる

料理

混ぜる・ちぎるだけでも達成感に。食への興味を育てる絶好の時期

運動遊び

ジャンプ・なわとびなど基礎動作と一緒に。できたら全力で褒める!

トランプ

順番・作戦・やり直し…社会性が育つ宝箱。家族で楽しむ習慣に神経衰弱はオススメ!

会話遊び

「今日いちばん楽しかったこと教えて?」
—考える力と心の成長に◎

パパとママの「これで解決!」(全年代共通)

- 完璧を目指さない。7割できたら100点!
- 笑顔の時間「ごきげん時間」を積み重ねよう。
- こどもの成長ペースは本当にバラバラ。比べない。



なんとかなるさ!

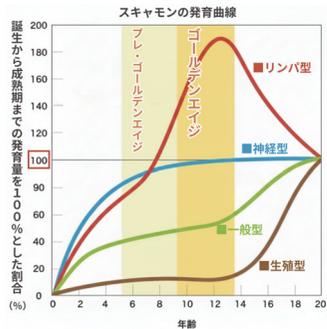
- 迷ったら相談。専門家に聞くのも立派な育児。
- 「ありがとう」は最強の夫婦円満ワード。育児はチーム戦!

こどもと遊ぶほう!

7 こどもの成長のヒミツ

スカモンの発育曲線

こどもの成長は、すべて同じスピードで育つわけではなく、脳(神経)、身長体重(一般型)、免疫(リンパ型)、ホルモン(生殖型)などがまったく違うタイミングで成長します。この4つの成長パターンをまとめて示したのがスカモンの発育曲線です。



1 脳の成長(神経型) - 6歳までにほぼ完成

- 生まれてすぐ急スピードで発達し、**6歳で成人の約80%に**
- **触れ合い・声かけ・遊びなど五感を使う経験や、人との関わり・対話・実体験が脳を大きく育てる**

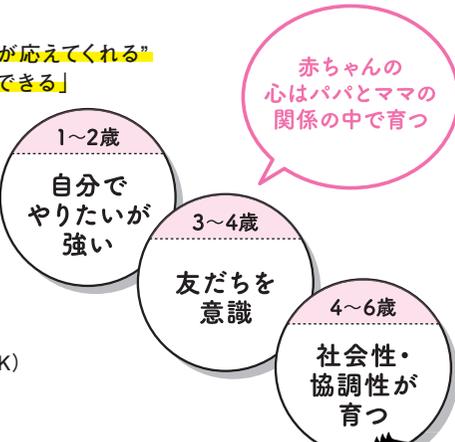
※1930年に生物学者Richard E. Scammonによって発表
※プレ・ゴールデンエイジ(5~9歳)は、運動能力の基礎が形作られる時期
※ゴールデンエイジ(おおよそ9~12歳)は、運動学習においてもっとも技能が伸びやすい時期

2 心の成長(愛着・自己肯定感の土台)

生まれたばかりの赤ちゃんは、「泣けば誰かが応えてくれる」という経験をくり返すことで、「世界は安心できる」「自分は大切にされている」という感覚(=愛着の土台)ができていきます。

◎自己肯定感の芽を育てるには?

- 泣いたらすぐ反応(抱っこ・声をかける)
- 気持ちをことばにして返す
→びっくりしたね・いやだったんだね
- スキンシップ→ハグ・触れ合い遊び
- 笑顔で目を合わせる
- できたことを一緒に喜ぶ(完璧じゃなくてOK)



3 食と体の成長(歯・味覚)

乳歯は3歳ごろまでにおおむね生えそろう、6歳ごろから永久歯へ移行する

- 離乳食~幼児食期は「味覚の基礎づくり」。濃い味は不要で、素材の味を大切に
- はじめて食べるものはアレルギーに注意。少量から様子を見る
- 手づかみ食べ・よく噛む経験は、口の発達だけでなく脳にも良い刺激
- 遊び食べや偏食は発達の過程でよくあること。焦らず、楽しい雰囲気優先して

4 社会性の成長(“人と関わる力”の芽生え)

- 1~2歳は「自分でやりたい」が強くなる時期。反抗は自我の芽生え
- 3~4歳で友だちを意識し始め、4~6歳で社会性・協調性が大きく伸びる
- ケンカやワガママも成長の一部。否定より見守りとフォローが大事

8 パパの子育てQ&A

Q1 パパだと泣くのはなぜ?どうすればなついてくれる?

赤ちゃんが泣くのは「パパがイヤ」だからではありません。慣れていないだけ。毎日の少しの積み重ねで、必ず距離は縮まります。

パパができること(即効性あり)

- ママがそばにいる状態で抱っこすると落ち着きやすい
- 毎日「パパタイム」を作る(抱っこ・絵本など)
- ゆっくり・短めの声かけが安心材料に
- 揺らしすぎず一定リズムの抱っこを
- 短時間の成功体験を積む(5分→10分→15分)



Q2 お店でこどもがギャン泣き。どうしたらいい?

泣き止ませるより、まず「落ち着ける環境」へ移動しましょう。

対処法(すぐ使える)

- その場を離れる → 人の少ない場所や店外でクールダウン
- 気持ちを代弁する → 「イヤだったね」「疲れたね」
- 叱らず短く伝える → 「今日は買わないよ」
- 入店前の“予告”が効果大 → 「今日は〇〇だけ買うよ」
- 選べる仕組みを作る → 「カートとカゴ、どっち?」
- パパが自分を責めない → 泣くのは発達の一部



Q3 テレビはどのくらい見せていい?

- 0歳は基本的に「見せなくてOK」。見るなら数分~短時間に
- 1~2歳は「パパ・ママと一緒に見る」が大事。語りかけが学びに
- 流しっぱなし・長時間は集中力や睡眠リズムの乱れにつながるので控えめに
- 見た後に、実際の遊びや会話につなげると「学び」に変わります

Q4 叱り方・関わり方の正解が分かりません...

- 乳幼児期は「叱る」より「環境づくり」と「待つ力」が必要
- 言葉で叱っていいのは4歳から
- 危ない時だけ短く止める(例:「あぶないよ」)
- あとは「できた行動をほめる」「選択肢を2つにする」「生活リズムを整える」がポイント

よくある不安ミニQ&A

- 夜泣きはいつまで? ▶ 個人差あり。ピークは6~12か月
- 発達がゆっくりに見える... ▶ 月齢差は大きい。気になる場合は健診で相談
- イヤイヤ期の関わり方は? ▶ 否定より「選ばせる」「気持ちを言語化」が有効