

## ねんねのころ (0~2か月)

\* ( )内はあくまで目安です。



(生後1か月の長男)

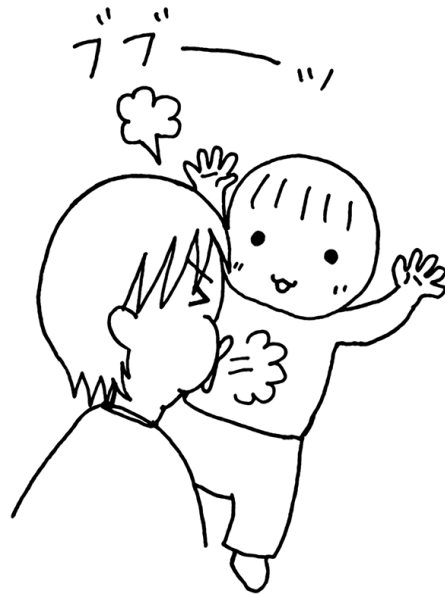
### この時期の姿

この時期はまだまだあそびというあそびはできません。いわゆる原始反射が多くみられる時期です(把握反射やモロー反射など)。写真の長男の様に生後1か月になると少しずつ首を左右に動かすことができるようになり、声のする方や音のする方、明るい方などに顔を向けようとしています。生後2か月ぐらいになると手足を活発に動かしたり、首が少しずつすわり始めたりします。この時期にうつぶせあそびを始めてみましょう。たくさんうつぶせあそびをしていると首を持ち上げようとする機会も増えるので生後3か月頃には首がしっかりすわります。

### この時期の子どもと遊ぶ時に気をつける事

手足は活発に動くようにはなりますが、まだ自分で顔にかかった布などを取り除くことができません。またふかふかの布団でうつぶせあそびなどをすると、遊んでいるうちに顔がうずまってしまうことがあります。窒息には十分注意しましょう。首がすわっていない時期はしっかり首を支えてあげてくださいね。

# 1. おなかで爆発



## あそびかた

赤ちゃんをおむつ**1**枚の状態にします。まずはおなかを手のひらでさすってあげたりしながら、感覚を楽しみましょう。

おなかで爆発はその名の通り、おなかで空気を爆発させるあそびです。まず唇をおなかに当て、赤ちゃんのおなかとパパの口が密着した状態をつくります。その後口から空気を勢いよく吹き出します。

おなかが「ぶるぶるぶる」と震える感覚を楽しみましょう！

このあそびをするタイミングは、お風呂に入る前が一番いいかと思われます。わざわざパンツ**1**枚にして遊ぶよりも、何かのタイミングにあわせて遊ぶのがいいでしょう。

## 発達POINT

おなかをぶるぶるふるわせて遊ぶので感覚を刺激します。ぶるぶるふるわせる以外にも撫でてみたりタッピングしてみたりして、いろんな感覚を楽しんでみてください。これらにより皮膚の触覚を鍛えることができます。

また内臓への刺激にもなるので、免疫機能を高める効果もあると言われています。

## 留意点

赤ちゃんをおむつ**1**枚の状態にして遊ぶので、室温に気をつけましょう。また長時間裸の状態で遊んでいるとカゼの原因にもなります。赤ちゃんはまだ自分で体温調節が上手くできないので気をつけましょう。

## 2. これはくすぐったいかな？



### あそびかた

赤ちゃんに「これはくすぐったいかなあ」といいながらティッシュやガーゼ、布などで頬や手、足に触れます。

赤や黒、白い色は赤ちゃんでも識別しやすい色とされているので、それらの色を使ってあげると視覚的にも楽しむことができます。

顔の前でゆらゆら揺らしてあげるとつかもうとする仕草も見られます（個人差はあります）。

この頃の視力は明暗がわかるくらい～0.02しかありません。色を楽しみながら遊びたい場合は顔から20～30cmくらいのところに対象物を持ってくるようにしましょう。

### 発達POINT

いろいろなものが皮膚に触れることで感覚機能が刺激されます。それにより感覚機能が向上すると言われています。

また目で見たものに手を伸ばすことで知覚運動協応を鍛えることができます。その中でも目で見たものと手の動きを連動させる部分が特に鍛えられます。

### 留意点

ティッシュなどを用いる場合に、赤ちゃんが手でつかんで口に入れないように注意しましょう。

また、布なども清潔なものを使用するようにしましょう。

### 3. パパの顔を追いかける！



#### あそびかた

前ページの「これはくすぐったいかな？」に書いてあった通り、この時期はまだ視力が弱いので赤ちゃんの顔から約20～30cmくらいのところに顔を持ってきます。

そして声をかけながら左右に覗き込むように動きます。動く範囲は180度までを心がけましょう。この時ずっと同じ顔ではなく表情豊かに楽しみながら行うようにしましょう。

また、「これはくすぐったいかな？」で書いてあるような赤ちゃんが興味を持ちやすいようなものを使って行うのもよいです。その際も声をかけながら行うようにしましょう。

#### 発達POINT

生後1か月ぐらいになるとあるものをじっと見つめられるようになり（注視）、生後2～3か月ぐらいになると目でものを追えるようになります（追視）。これにより目からたくさんの視覚的な情報を入れられるようになり、より情報を収集できるようになります。目の運動を鍛えてくれるあそびです。

#### 留意点

顔を近づけた際に怖がるようであれば少し離れた距離から始めましょう！

無理して嫌がることをする必要はありません。

優しい笑顔でやってみて怖がられても挫けないでくださいね（笑）。

## 4. だっこでゆりかご



### あそびかた

これは“あそび”というよりは日常されていることかもしれませんね。よく赤ちゃんが泣いている時に抱っこであやすという事が行われていますが、別に泣いていないときでも抱っこして大丈夫です。“あやす”という感覚ではなく、一度“あそび”という感覚で抱っこしてみましょう。

第1章に書いてあるよこ抱きの方法に従って赤ちゃんを抱っこします。そしてそのまま膝でリズムをとりながら左右に揺れます。

抱っこしている時は無言で行うのではなく、「ゆらゆら気持ちいいね〜」など言葉かけをしてあげてください。

### 発達POINT

よく「抱き癖がつく」と言われますが実際は違います。抱かなくて赤ちゃんが泣かなくなるのは諦めているからです。抱っこしてほしい時にしてくれる、おむつをかえてほしい時にかえてくれる、ミルクが欲しい時にくれる等の要求と充足の関係が良好なコミュニケーションの基礎となり、また愛着形成にとっても大切です。たくさん抱っこしてあげましょう！

### 留意点

される方はいないとは思いますが、激しく揺らす必要はありません。よこ抱きで抱っこしたら後はゆっくり揺れましょう。

## 5. 足裏トントン



### あそびかた

まず赤ちゃんを仰向けに寝かせます。そして片足ずつ足の裏全体を親指や人差し指で「トントントン」とリズムカルに指圧します。

指圧する際“赤ちゃんだから軽く触れる程度で”と思われる方もいらっしゃると思いますが、ツボを刺激するのである程度強めに押しても大丈夫です（赤ちゃんが嫌がる場合は力を入れすぎている可能性があるので力を弱めましょう）。

その他に足のベビーマッサージも効果的です。ベビーマッサージはおまけページにて紹介しているので是非参考にしてみてください。

### 発達POINT

足の裏には「反射区」と呼ばれるたくさんツボがあります。よく「ここが痛かったら〇〇が疲れている」といわれるものです。反射区を刺激するとそれに対応する臓器などの活性が上がったり、疲れが取れたりすると言われています。つかまり立ちをするまで自分で足の裏を刺激できないので、是非あそびの中で刺激してあげましょう。

### 留意点

指を使って指圧するので、どのあそびにも共通することではありますが、爪が伸びていないか確認するようにしましょう。

## 6. おててブランコ



### あそびかた

まず赤ちゃんにパパの指を握らせませす（この頃は把握反射があるので、手のひらに指を置くと握ってくれます）。

その状態でブランコが揺れるように、左右に揺らします。慣れてきたら応用として「せっせっせーのよいよいよい」を歌いながら手と手を**合わせ**たり「よいしょ！ よいしょ！」の声に合わせて左右交互に伸ばしたり縮めたりしてみましよう。

### 発達POINT

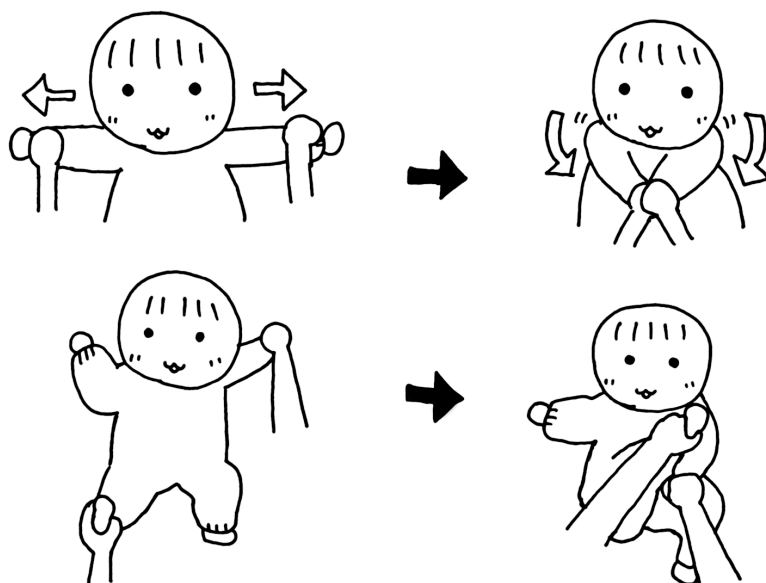
ねんねの頃はまだまだ手や足を上手く自分で動かす事は出来ません。こういった手や足を使ったあそびをすることで刺激し、発達を促してあげましよう。

### 留意点

急に強く動かしてしまうと手首や肘、肩を痛めてしまう可能性があります。優しくゆっくりと行うようにしてください。



## 7. ひらいてとじて



### あそびかた

まず赤ちゃんを仰向けに寝かせます。次に手のひらにパパの親指を入れ、赤ちゃんにぎゅっと握らせます。

握ってもらったらそのまま外に開き、“抱きしめてポーズ”にします。次に両手を中に持ってきて胸の前でクロスするようにします。

同じ要領で足もしましょう。足のすね～足首あたりを**持って開いたり閉じたり**します。

そして応用編！ これは少し難しいかもしれません。斜めクロスです。まず左手にパパの**右手**の親指を握らせます。それができたらパパの**左手**で右足を持ち、赤ちゃんの左手と右足を胸の前でクロスさせます。それができたら左右を交代しましょう。

実施する際は視線を合わせながら行いましょう。

### 発達POINT

肌が触れ合う、視線を合わせる、身体を動かすという行為は赤ちゃんの前頭葉が活性化するとされています。

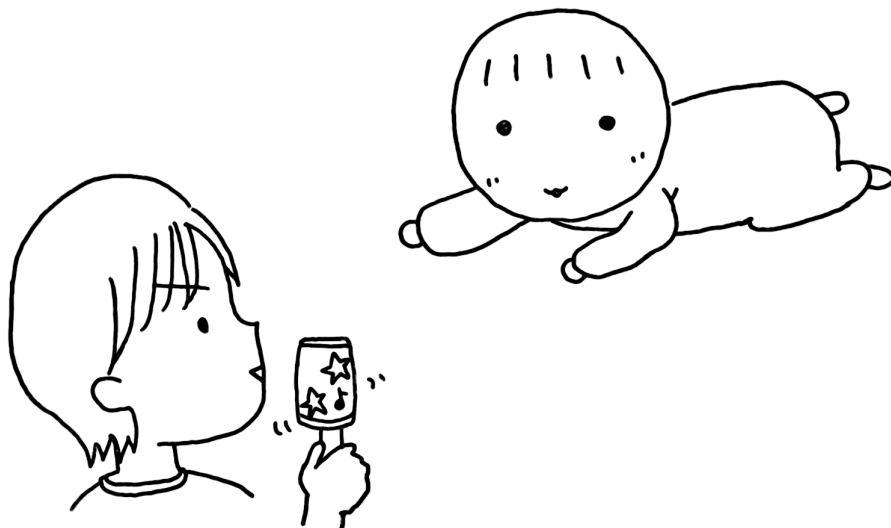
前頭葉が活性化すると感受性や積極性、運動性などのバランスが上手く取れるようになります。また胸の前でクロスすることで背中中の筋肉のストレッチにもなります。

### 留意点

クロスをさせる際に力を入れすぎたり急激に動かしたりすると、**手足**などを痛めてしまう可能性があります。ゆっくり優しく行うようにしましょう。



## 8. うつぶせあそび



### あそびかた

硬すぎず柔らかすぎない場所でうつぶせにしてあげましょう。畳のような場所なら毛布などを1枚敷けば十分ですが、フローリングなどの上であれば2～3枚程度敷いて行くと適度な柔らかさで行うことができます。

うつぶせにしたらまずは声をかけてあげましょう。そして呼びかけた方を見ることができたら笑顔で喜んであげましょう。

また、好きなおもちゃを見せたり音のなるようなおもちゃを使って気をひくのもいいでしょう。

この時、両手を前に投げ出した（ハイハイの時の手のつき方）状態にしてあげると安定しやすく、その脇の下にタオルを挟んであげるとさらに安定します。

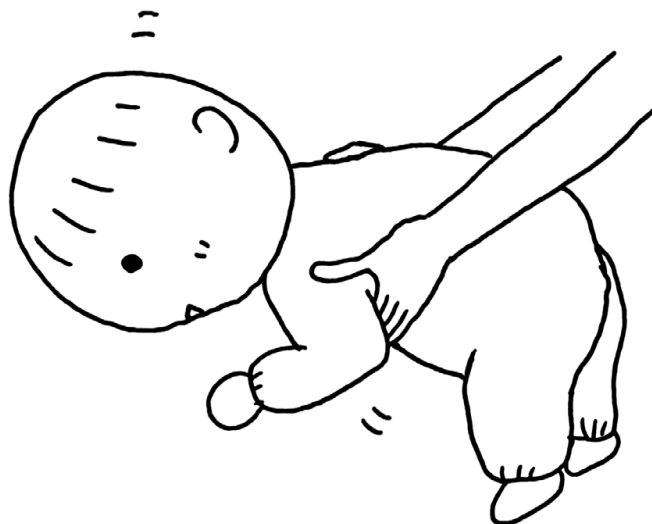
### 発達POINT

うつぶせを怖がる親も多いですが、機嫌が良い時にうつぶせで遊んであげるとは非常に大切です。うつぶせで見る世界は今までと違い、一気に視界が広がり興味も広がります。そういった知覚への働きかけや手のひらにある脳のツボを刺激します。またうつぶせにすることで体幹の筋力を鍛えることができます。

### 留意点

うつぶせにする際にはおなかを圧迫してしまうので、授乳直後は避けるようにしましょう。吐乳してしまいますからね。また赤ちゃんには負担が大きいため、疲れてきたらすぐ上向きに戻してあげましょう。機嫌が悪くなるようであれば無理せず中止しましょう。

## 9. 下が見えるね



### あそびかた

うつぶせの状態からしっかりと胸付近の両脇を抱え、ゆっくりと上へ持ち上げています。この時、首がガクツとなるようであれば中止しましょう。

持ち上げる高さはそれほど高くする必要はありません。せいぜい50cm程で大丈夫です。

持ち上げる際に「うわあ！ 下が見えるね～」などと話しかけながら持ち上げるようにしてください。

おろす際もゆっくりとおろしていき、うつぶせの状態に戻します。

### 発達POINT

下向きで首が安定するようになれば、もうすぐ首がすわる合図です。またこのあそびをすることで首や体幹の筋肉を鍛えることができます。

空中から下を見るという経験も空間を認識する能力を向上させます。このあそびはそういった空間認知能力の発達にも役に立ちます。

### 留意点

乱暴にあげてしまったり不安定だったりするとおびえて泣いてしまいます。両脇をしっかりと支え、ゆっくりとやさしく持ち上げるようにしましょう。首がぐらぐらしてしまう場合は中止しましょう。万が一のために硬い床などの上では避けた方が良いでしょう。

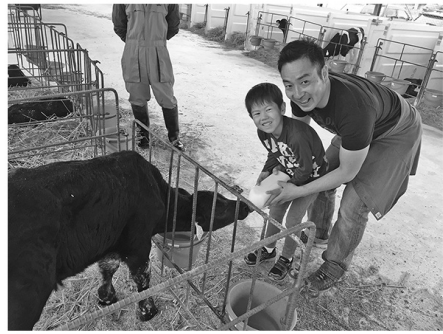
## 先輩パパにインタビューしてみました！

今回は私の勤務先（社会福祉法人 麦の穂 ひばり保育園）に通っているお子さんがいて、かつ保護者会の会長をしている先輩パパにインタビューしてみました。

### 吉形 圭右さん

現在1児のパパ。6歳の息子さんがいらっ  
しゃいます。

送り迎えなども積極的に行っており、保育園の保護者会会長までこなす吉形さんですが、実は昔は子どもが好きでなかったとか……。



### Q 1. もともと子どもは好きだったのか

阿川：育児に関わろうと思ったきっかけはありますか？ もともと子どもが好きだったとかですか？

吉形：実はですね、もともとは、子どもってめちゃくちゃ苦手だったんです。

阿川：え!? そうなんですか？ 今の姿からは想像できないですね！ インタビューのし甲斐があります（笑）。

吉形：（笑）。自分の子どもが生まれる前は、子どもを抱くことすら私は無理だったんです。他の赤ちゃんを見ても、何がかわいいんやろと正直思っていたんですけど、自分の子どもが生まれると、今までの自分の考え方が全否定されたような気持ちでしたね。

阿川：立ち合いをしたんですか？

吉形：立ち合いしましたよ。正直、させられた感じだったんですけど（笑）。立ち合いをしたら、嫁さんには一生頭があがらへんでって周りに言われて、本当かなと思ったんですけど、本当でしたね。

阿川：そうだったんですね。安産でした？

吉形：それが丸一日くらいかかる大変なお産でしたね。本当に妻は頑張ってくれたなって思います。

## Q2. パパスイッチはいつ入ったのが

阿川：そのお産に立ち会った時にパパスイッチが入った感じですか？

吉形：スイッチが入るといふ表現よりも、子どもが生まれたら子育てのスイッチを入れざるを得ないという、いわゆる義務だと思っていたんです。私は仕事も好きですし、仕事の時間が十分にとれなくなってしまうかもという印象もありましたし。ただ、子育てをしていくうちにスイッチを入れるのは義務じゃなくて権利なんだろうと思うようになりました。スイッチを自分で入れたと気づけるまでに相当の時間がかかりましたが、今では、子育てをさせていただくことに感謝しています。

阿川：いや一言ですね。その義務を権利だと感じるようになったきっかけがありますか？

吉形：例えば、私が仕事を通じてこれから成長していくかということ、限られてると思うんですよ（笑）。でも子どもって日々成長していて、日々接しているからなかなか成長に気づきにくいんですけど、1か月とか半年とかのスパンで振り返ってみると、ずいぶん成長しているんですよね。こうしたらもっと子どもにとっていいんじゃないかとトライ&エラーを繰り返しているうちに、子どもの成長と同じくらい自分も成長させてもらって。それに気づいたときに、子育てすることってすごい権利だなと思ったんです。

阿川：なるほど。日々の子育てに関わる中で少しずつ、義務じゃなく権利だと思われるようになったということですね。という事は、最初の頃は進んで育児をやるうという感じではなかったんですか？

吉形：オムツ処理とかも苦手だったんで、やらされ感が大きかったですね（笑）。

### Q3. パパの育児参加について

阿川：育児講座で、ママさんからは「どうやったらパパを育児に参加させることができるか」という質問を良く受けるのですが、吉形さんはどう思われますか？

吉形：家庭環境や専業主婦（夫）や共働きなどの勤務形態、子育て方針などがご家庭ごとに違うので一概には言えないですけど、私としては、授かった子どもに感謝の気持ちをもって、一緒に育てていくのが普通だと思っていて……逆に「育児しないパパってどうなん？」みたいなところはありますけどね（笑）。

阿川：そうですね。子育てに取り組み始めたとか取り組んでいるパパって、そういう風に思うんですけど、まだなかなか取り組めていないパパは「いやいや男は稼いでなんぼやろ！」っていう性別分業的な考えがまだまだ多いんですよね。それも子育てやろって考えてるパパも多いですよ。

吉形：そうそう。よくあるのが男は稼いで、女は家を守ってっていう分業ですよ。それも一つの形ではあるけれども、保育園に預けるご家庭って共働きが多いわけですし、家庭と仕事での分業体制が唯一の解ではないと考えています。当然ながら、働きながらも直接・間接的に子育てに関われることはたくさんあると思いますね。パパが働いて稼いでいることを口実に、子育てを何でもかんでもママに押し付けている風潮はまだありますよね。もちろん、私も強く言える口ではありませんが（笑）。権利を放棄することは自由ですけど、与えられた権利をきちんと行使することも大切なことじゃないかなって思いますね。

阿川：そうですね。まだまだ義務だと思っているパパが多いのかもしれないね。

### Q4. パパとして大切にしていること

阿川：何かパパとして大切にしていることはありますか？

吉形：パパだけじゃなくてママも、になってしまうんですけど、子どもにはいつも「生まれてきてくれてありがとう」と伝えていますね。

阿川：いつもって日々伝えているんですか!?

吉形：はい。日々伝えていますね。

阿川：すごいですね！ それは奥さんと話し合っただけでこうしていこうと決めたんですか？

吉形：特に話し合ったという訳ではなく、気づいたらという感じですね。自分たちの愛情を感じてもらえるようにはどうしたらいいかを考えときに、やはり言葉で直接伝えるのがいいかなど。それによってパパとママはいつもあなたの事を見てますよということも伝わるかなと思っています。

## Q5. 旦那として奥さんのために頑張っていること

阿川：子どもではなく奥さんのために頑張っていることって何かありますか？

吉形：これね、私も含めほとんどのパパたちが当てはまると思うんですけど、自分の中では子育てめっちゃしてると思ってるんですよ(笑)。家事でもゴミ捨てとかたまに料理したりとか、土日でも子どもを外に連れていったりとかして奥さんを休ませてあげたりとかをいろいろして、パパ自身の中では、めっちゃやってると思い込んでるんですよ。

阿川：いや本当にそうですよね！ わかります。わかっただめでしょうけどわかります(笑)。

吉形：ただママさんたちから言わせると、パパ：ママ=2：8くらいでママが子育てしているのに「8割は俺が子育てやってる」という感じがどうしようもなく腹が立つみたいで(笑)。「やって2割やろ！」って思っているママさんたちは多いですよ。パパはどうしても子育ての全体像が見えてないので、ママからすれば「全然子育て割合の認識が違うやないか」という事になるんです(笑)。

阿川：そうですよね(笑)。いろんな講座をしていますが、その意見ものすごく多いです。

吉形：まあそういう私もそうなんです(笑)。だから今日インタビューを受けると妻に言った時も、「育児めっちゃしてると思われたら困る」と釘を刺されました(笑)。なのでまあこういう育児をしたり会長などもやっていますが、まだまだ足りないなと思って育児に取り組むようにしています。

阿川：釘刺されたんですか？(笑)

吉形：はい(笑)。まあママさんたちに少し言えるとしたら、パパも頑張っているんだから少し褒めて伸ばしてもらえたらありがたいという事を伝えたいですね。

阿川：そうですね。チクチクささるバラのようなママではパパは伸びませんよね(笑)。

## Q6. これから育児を頑張ろうとしているパパへのメッセージ

阿川：最後にこの本を読んでくださっている後輩パパさんにメッセージをお願いいたします。

吉形：繰り返しになりますが、子育ては一期一会なので、晴れの日でも嵐の日でも、感謝しながら子育てしてほしいですね。悩みながら、笑いながら、子育てしていくことで、大人も子どもも、ともに成長しあえたらと思っています。





## くびすわりのころ (3~4か月)

\* ( )内はあくまで目安です。



(生後3か月の長男とばあば)

### この時期の姿

生後2か月頃からうつぶせあそびなどをたくさんしてあげることで生後3~4か月の頃には首がしっかりとすわるようになってきます。またうつぶせあそびの際にもしっかりと顔が上がり視界が広がってきます。背中や腕、首などの筋肉の発達もうつぶせの状態のあそびを行うことでさらに促していくことができます。また4か月頃には左右上下180度を目で追うことができるようになったり、■手を絡めて遊ぶようなしぐさも見られてきます。

### この時期の子どもと遊ぶ時に気をつける事

目で見えたものはすべて新しくて刺激的です。小さなおもちゃやタバコなどの誤飲事故もこの時期から増えてきます。遊ぶ際は必ず周りにそういったものがないか確認しましょう(遊んでいる時以外にも環境は整えるようにしておきましょう)。また、早い子は4か月頃から寝返りを始めたりするので、転落を防ぐためにも高さのある所でのあそびは避けましょう(ソファの上など)。

## 10. ひくいひくい



### あそびかた

タイトルからかなり想像できると思いますがこれはたかいたかいの低い版です（笑）。

まず両脇をしっかりと支え、足が床につくようにします。

その後ゆっくりと20cmほど持ち上げてゆっくりおろします。この時も声をかけながら行うようにしましょう。

これを繰り返しながら喜ぶようならリズムカルに「イチ・ニ・サーン」と声をかけて行うのもいいです（イチとニで持ち上げ、サーンでおろす）。

### 発達POINT

いきなり高い高いから行う人が多いですが、先にある程度浮遊感に慣れて楽しめるようになってから行うと、赤ちゃんも恐怖感が少ない状態で楽しむことができます。

また、浮遊するあそびなので空間認知能力を発達させることができ、支えられている部分が少ないので平衡感覚を鍛えることもできます。

### 留意点

浮遊感を嫌う赤ちゃんもいます。怖がるような表情が見られた場合は無理せずに中止しましょう。

喜んだ際に手足をばたつかせることがあるのでしっかりと支えましょう。

# 11. ゆらゆらハンモック



## あそびかた

\*このあそびではタオルケットが1枚必要になります。

タオルケットを広げ、その中央に赤ちゃんを仰向けに寝かせます。二人いる場合はその両端を持ち上げます。一人の場合は一方の端におもりになるものを置くか、柱などにくくりつけるようにして反対側の端を持ちます（頭側を持つようにする）。

そして、ゆっくりと左右に揺さぶりゆらゆらさせます。この時も「ゆーらゆーら」など声掛けもしてくださいね。

## 発達POINT

ハンモックの様にゆらゆら揺らしてあげることで平衡感覚を養うことができます。

また、顔を見ながら声掛けをしてあげることでコミュニケーション力を養うことができます。

## 留意点

一人でする際は高く上げすぎないように気をつけましょう。また強く揺らすのも転落のリスクが上がりますので、ゆっくりと優しく揺らしてあげるようにしましょう。

持ち手はしっかりと握り、布団の上などで行うようにしましょう。

## 12. ぎったんばっこん



### あそびかた

まずパパは足を広げて座ります。その広げた足の間子どもを仰向けで寝かせます（座れるようになった子どもは座らせましょう）。

赤ちゃんの手をしっかりと握ります。その後「ぎったんばっこん」の掛け声に合わせて、ゆっくりと引き起こし床に戻します。

最初は「ぎったんばっこん」でゆっくりと。応用編では「せーの、よいしょ！」といて引き起こします。それにより、自分で起き上がろうとするのでその力に合わせて引き起こしてあげるようにしましょう。

月齢が上がってきて、おすわりがしっかりできるようになったらお互い向かい合って座り、引いたり引かれたりする遊び方に変化させましょう。

### 発達POINT

手を使い姿勢維持をしたり、起き上がろうとする力が働いたりするので、手や腹筋の筋力強化になります。

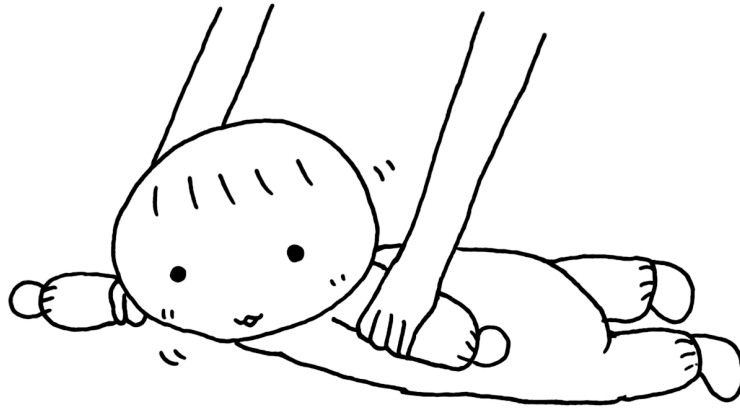
また、引き起こしによって頭がついてくるかどうかは、首がすわっているかどうかを見る一つの指標になります。引き起こした際に遅れず頭がついてくるようなら首はすわっています。

### 留意点

勢いよく引っ張ってしまうと、赤ちゃんの手首や肘、肩などを痛めてしまう可能性があります。ゆっくりと引き上げるようにしましょう。

引き起こしの際に頭が後方面に倒れぐらぐらするようであれば、このあそびは中止しましょう。

## 13. 離陸寸前の飛行機



### あそびかた

まず、赤ちゃんをうつぶせにします。そして肩から肘の部分をしっかりを持ち、手を広げ飛行機のポーズを取ります。

「さあ！ もうすぐ離陸するよー！」や「うわあ！ 飛行機みたい！」などと声をかけながら持った部分を引き上げていき、胸が床から少しだけ浮くような体勢をとります。まさに離陸寸前の飛行機ですね！

ここからこの姿勢をある程度支えなしでキープできるようになったら、応用編として「小さな飛行機」へと移行していきます。

### 発達POINT

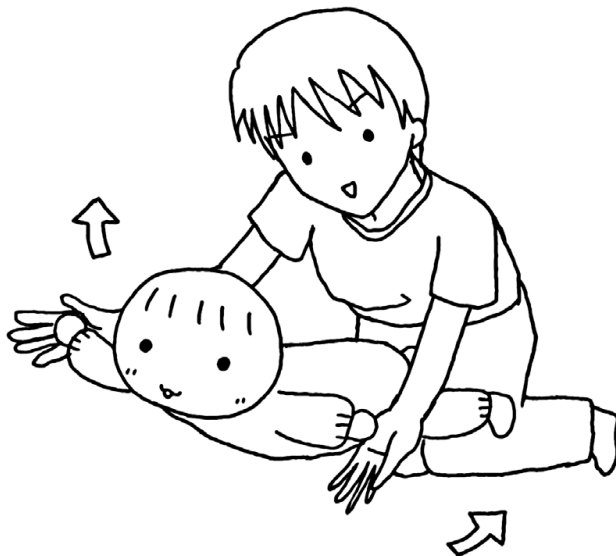
うつぶせの状態から引き上げていくので、首や姿勢を維持する体幹の筋肉を鍛えることができます。また、いつもと違ううつぶせからの景色が見えるので、視野の広がりによる興味の広がりにつながります。

### 留意点

引き上げた時に首がかくっとなるようであれば中止しましょう。

赤ちゃんの手を持つ位置が手首の付近だと引き上げた時に肘の関節を痛めてしまう可能性があるため、持つ位置には注意しましょう。

## 14. 小さな飛行機



### あそびかた

このあそびは「離陸寸前の飛行機」からの応用です。まず赤ちゃんをうつぶせにします。そして肩から肘の部分をしっかり持ち、手を広げ飛行機のポーズを取ります（ここまでは離陸寸前の飛行機と同じ）。

飛行機のポーズができたら赤ちゃんの手のひらを下に向け、パパはその手のひらを自分の手のひらに乗せるようにします。この時はしっかりと支えるのではなく、あくまで軽く手を添えて支える程度にしましょう。

そして「飛行機飛んでるよ～、ブーン」などと楽しく声掛けをしながら、左右に揺らして遊びましょう。

### 発達POINT

「離陸寸前の飛行機」と同じように首を上げて姿勢を反らせるあそびなので、首の筋肉や体幹の筋肉を強化することができます。

また、視野の広がりから興味の広がりへと繋がっていきます。

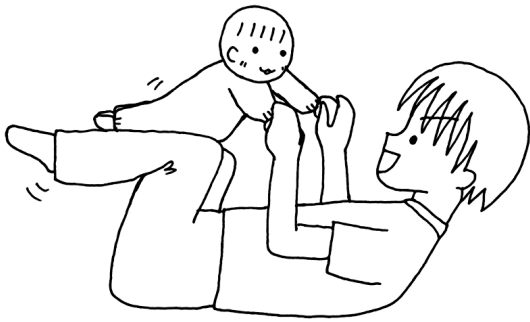
こういったあそびはハイハイへのスムーズな移行を助けてくれます。

### 留意点

首がかくっとなるようであれば他のあそびと同様に中止しましょう。

負荷がかかるあそびなので、機嫌が悪い時や授乳・食事後は避けるようにしましょう。

## 15. 飛行機 I



### あそびかた

まず**パパ**が仰向きに寝て両足をくっつけたまま膝を曲げます。そして膝から足首の部分までが床と平行になるようにして、ここに赤ちゃんをうつぶせで乗せます（やりにくい人は膝を立てた腹筋の体勢をとり、すねの部分に向かい合うように赤ちゃんを乗せてから持ち上げて良いです）。

体勢が安定したら上下左右に動かしながら「飛行機ブーン」などと声掛けをします。

月齢に合わせ、この**頃**はうつぶせでゆらゆらですが、うつぶせの姿勢で手を突っ張れるようになれば手を持って飛行機をしたり、おすわりが安定したらすねの部分に座らせた飛行機をしたりと変化させていきましょう。

### 発達POINT

不安定な状態でのあそび**な**ので、**平**衡感覚や姿勢を保とうとする能力を向上させます。

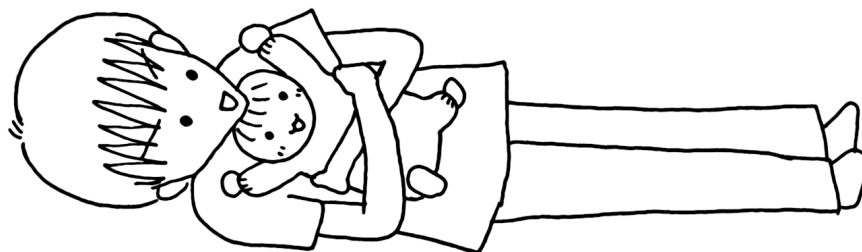
またいろんな方向に動き、姿勢が変化することで空間認知能力を向上させることができます。空間認知能力は目をつぶった状態が一番効果的に鍛えられるので、理解できるようになれば目をつぶった状態での飛行機も良いですね。

### 留意点

不安定なあそびですので赤ちゃんが転落しないように気を**つ**けましょう。パパ自身も床が硬いところで**行**うと腰が痛くなったりするので、**少**し柔らかいところで実施しましょう。



## 16. パパのお舟



### あそびかた

このあそびは寝転がって行うあそびです。

まずパパが仰向けになって寝転びます。次に赤ちゃんをパパの胸の上に仰向けの状態で寝転がらせます。寝転がらせたら両腕を赤ちゃんの胸の前でクロスし、しっかりとホールドします。

この状態になれば左右に揺れましょう。「パパのお舟は揺れるよ～」などと声をかけてあげることも忘れずに。

このあそびは揺れの大きさを変化させたり、赤ちゃんをうつぶせにしてパパの胸に乗せてみたりして発展させることができます。

さらに月齢が大きくなってきたときの発展形として「ごろりんちょ(P.132)」も紹介しています。

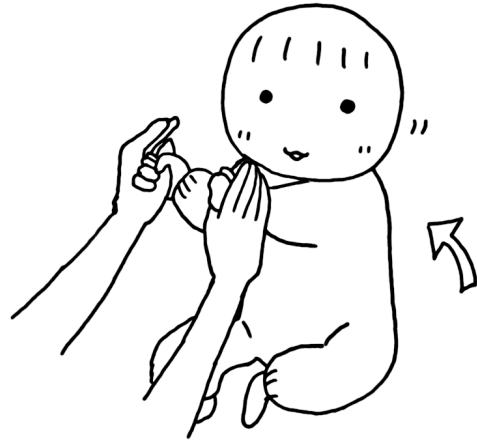
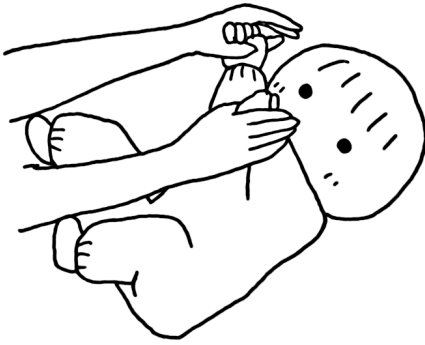
### 発達POINT

このあそびは初歩的な感覚あそびです。「揺れる」というあそびは感覚を統合していくためにはとても大切です。このあそびを発展させていくと「飛行機」や「たかいたかい」のあそびにつながります。抱っこして歩くだけでも感覚あそびになりますよ。

### 留意点

他のあそびにも共通しますが、赤ちゃんが嫌がる場合は中止しましょう。無理に継続しても慣れることはなく、このあそびが嫌いになってしまいます。他の揺れるあそびで代用できます。

## 17. 痩せない腹筋



### あそびかた

このあそびのタイトルを見てこのページを開いちゃいました？（笑）このあそびはタイトルの通り“大人がすると”痩せない腹筋です。

まず赤ちゃんをうつぶせで寝かせます。その赤ちゃんの両手をつかみ「せーの、よいしょ！」と声をかけながら引き起こします。この時パパが引っ張り上げるのではなく、本人が起き上がろうとする力を支えてあげるような軽力で引き上げてください。

月齢が上がってくると（7か月頃）さらに自分で起き上がろうとする力が強くなってくるので、その時は大人がするように少し膝を立てさせ、その足の甲を片手で押さえます。もう片方の手で赤ちゃんの重ねた両手を持ち、起き上がろうとする力を補助します。

### 発達POINT

大人にとっては痩せない腹筋ですが、子どもにとっては大きな運動になります。腹筋力を鍛えるだけでなく、起き上がろうとする力を手で補助するので、手の筋力も発達させます。

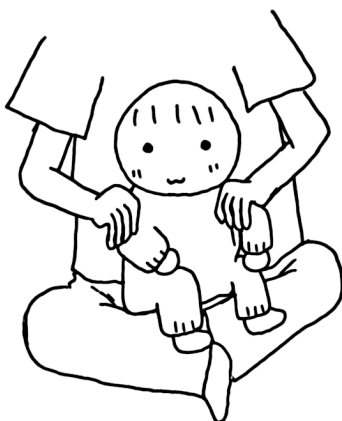
また、寝転んだり座ったりを繰り返して姿勢が変化するので、空間認知能力も向上させてくれます。

### 留意点

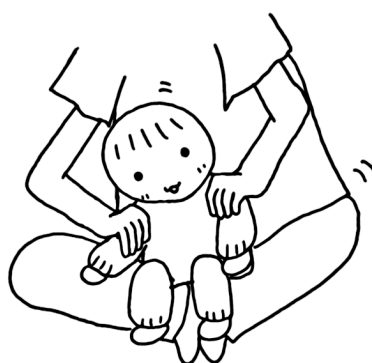
勢いよく引っ張ってしまうと、肘などの関節を痛めてしまうので気を付けましょう。「ぎったんぱっこん」などと同じように首がまだぐらついている場合は中止しましょう。

## 18. だるまさんがころんだ

だるまさんが…



ころんだ!!



### あそびかた

これはパパたちがよく遊んだ「だるまさんがころんだ」ではありません。

まずパパはあぐらを組んで座ります。その中央に赤ちゃんを座らせませす（安定しやすいようにお尻がすっぽり入るくらいの間隔をあけてあぐらを組みましょう）。

そして左右に小さく「だ～る～ま～さ～ん～が～」に合わせて揺れ、「ころんだ！」で大きく揺れます。元の姿勢に戻り、そこから一連の動作を繰り返します。

### 発達POINT

ちょうどもうすぐおすわりができてき始める時期です。その前に少しこういうあそびをしていると、あそびの中でおすわりに必要な筋肉を鍛えることができます。

またこのあそびは左右に揺れ、不安定な行動を伴うために平衡感覚が鍛えられ、空間認知能力も鍛えることができます。

### 留意点

まだ座位は不安定な時期なので、必ず赤ちゃんを支えるようにして行うようにしてください。

「ころんだ！」の時にあまり激しくしてしまうと恐怖心をおおったり転倒の恐れがあるので緩やかにいきましょう。

## 先輩パパにインタビューしてみました！

今回は私の知り合いの新米パパにインタビューしてみました。新米パパとしての体験や経験などを伺ってみました。

### 松本 弘平さん

現在1児のパパ。4か月の娘さんがいらっしゃいます。ケアマネジャーとして日々奮闘中！ ケアプランと同様に育児プランも立てているのでしょうか？（笑）



#### Q1. 子どもが生まれた瞬間について

阿川：生後4か月でまだまだ生まれた瞬間のことが鮮明に思い出されると思うんですが、生まれた瞬間どうでしたか？

松本：いやあ、もうぶぁーってなったね（笑）。

阿川：ぶぁーですか？（笑）

松本：うん（笑）。なんていうか、ほんまに新しい命の誕生に感動したんやけど、それと同時に何とも言えない不思議な気持ちになってんなあ。

阿川：それが……。

2人：ぶぁー（笑）。

#### Q2. 妊娠中の夫婦喧嘩について

阿川：よく産前産後は夫婦間でもめやすい時期だと言われていますが、妊娠中から今までで奥さんと大喧嘩したりしましたか？

松本：特にしてないかなあ。

阿川：ほんまですか？（笑）

松本：ほんまほんま！（笑）何を疑ってんねんな！

阿川：え？ じゃあもめないように何か努力とかされてたんですか？（笑）

松本：いやいや、それ俺が全く努力してなかったみたいやん（笑）。

意外とちゃんとやってんねんで！ 嫁と一緒に子どもを大事にするって決めて、いろんな話し合いとかしながら子育て頑張ってるよ！

阿川：意外ですね！

松本：よく言われる（笑）。

阿川：でもその妊娠期からしっかり話し合える関係を作っておくってことは本当に大切なことなので、それを実践できているというのは素晴らしいですね。

### Q3. どんな子どもに育ててほしいか

阿川：まだ生まれて間もないですが、これからどんな子どもに育ててほしいとか考えたりしていますか？ 勉強ができる人になってほしいとか。

松本：勉強は特にできなくていいねんなあ。

阿川：そうなんですか！ まあうちもそうなんですけど（笑）。ではどんな人に？

松本：本当に人を思いやれて周りから自然と人が集まってくるような人間になってほしいかな。

阿川：松本さんみたいな？

松本：そうやね（笑）。でも自分もそこを大切にしてるんかな？ だから子どもにもそうやってほしいって思うんかもね。

### Q4. 父親になって頑張っていること

阿川：子どもが生まれて少し経ちましたが、今育児で一番頑張っているところを教えてください。

松本：うーん、お風呂に入れることかな？（笑）

阿川：だけですか？（笑）

松本：いやいや！ 一応他にもやってるよ！（笑）ただ、意外とお風呂って難しい！ 人形で入れる練習してたけど、やっぱり実際は動くし力も強いし。

阿川：確かに（笑）。パパ教室とのギャップにびっくりしますよね。あれ？ でも

松本さん介護施設で高齢者の入浴介助とかもしてませんでしたっけ？（笑）

松本：絶対介護とは違うでしょ！（笑） とりあえず一つずつ頑張ってます。

## Q5. 仕事との両立について

阿川：育児が実際に始まってみて仕事との両立は上手くいっていますか？

松本：嫁がしっかりとしているのでバッチリー！

阿川：それ、もう離婚ですね（笑）。

松本：え!?(笑)いや育児も頑張ってるで！ やけど仕事も頑張らなあかんやん？

阿川：もちろんそうですよ！ でもね、奥さんとプラン立てて実行してます？

松本：え？

阿川：ケアプランと同じですよ（笑）。一緒に子育てしていく**ため**にどこにどう時間を使っていくか、**奥**さんと具体的なプランを立てるんです。そして評価した結果や変化に合わせてプランを変えていくんです！

松本：なるほど。確かに具体的に考えないとだめやなあ。阿川さんはどんなプランなん？

阿川：具体的なのを一つ挙げるとすると、夜家を空けるのは週1回までというプランがあります（笑）。

松本：なにそれ（笑）。え？ 仕事とかで遅くなるのも込みで？

阿川：そうです（笑）。だから仕事が遅くなった時はもうその週飲み会も行けな  
いですね。フットサルもやってるので、それも行けなくなっちゃいます。

松本：それ大変やな！

阿川：だからこそ仕事も定時に終われるように効率化などの努力をして、育児も積極的に取り組んで、その週1回がなくならないように頑張ってます！（笑）。もちろん毎週1回出ていくという事ではないですけどね。職場の理解があって仕事も上手く調節できているので、本当にありがたいですね。そういう意味では職場の環境も大きいですよ。

松本：なるほどねえ。いろんなところ上手く調整してるんやなあ。

## Q6. これからともに育児を頑張ろうとしているパパへのメッセージ

阿川：最後にこれからともにパパとして頑張っていく読者に一言お願いします。

松本：そうやねえー、自分的には、心から子どもに愛情を与えることが大切だと思ってるので……一緒に心のこもった育児を頑張りましょう！





## おすわりのころ (5～8か月)

\* ( ) 内はあくまで目安です。



(生後6か月の長男 ハーフバースデー)

### この時期の姿

寝返りも徐々にできるようになってきます。寝返りができるようになるとうつぶせの状態になり、動いているものを目で追いながらハイハイしようとする姿が見られるようになります。興味のあるおもちゃやパパママが前で呼んであげることで、前に進もうとする意欲を育ててあげてください。

おすわりは**初め**、床に手をついて身体を支えながら座れるようになります。ある程度姿勢が維持できる様になったら手をつかずに足を投げ出して、**短い時間**一人で座れるようになります。

### この時期の子どもと遊ぶ時に気をつける事

この頃になると自分で意欲的にいろんなものを触り、口に入れようとし始めます。ハイハイなどができるようになると移動してものを取りに行けるようになるため、口に入れると危険なものを置かないようにしましょう。

おすわりが安定しているなと思って目を離すと、**次の瞬間**に後ろへひっくり返ってしまうこともあります。必ず目を離さないようにしましょう。

## 19. いないいないばあ



### あそびかた

このあそびは言わずと知れたあそびですよね（笑）。

この本で紹介せずともどの家庭でもされていると思います。

しかし、私は保健師です！ ただのいないいないばあではありません！エクササイズを取り入れた、**い**ない**い**ないばあです。

まず膝を立てて腹筋の体勢をとります。そこに赤ちゃんを持たれかけさせます。

そして腹筋をする要領で「いないいない～ばあ！」をします。いないいないばあで子どもを喜ばせながら自身も筋肉トレーニングができるという一石二鳥のあそびです（笑）。

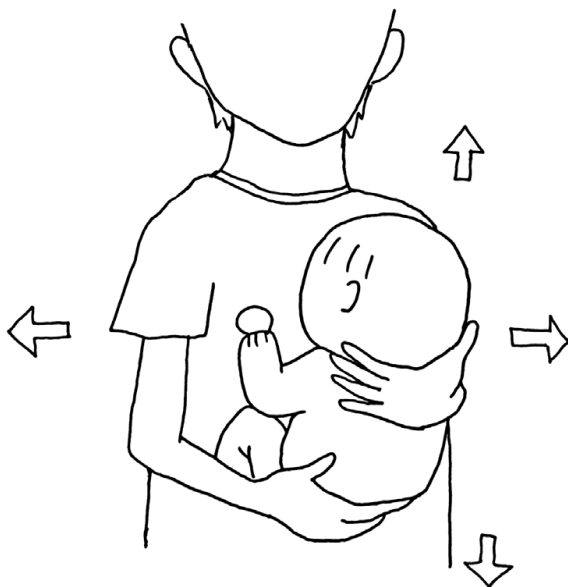
### 発達POINT

エクササイズの要素だけでなくもちろん発達にもいい影響があります。いないいないばあをして予測通りパパが現れると、脳の扁桃体が快であると感じ、海馬が活発に働きます。それにより記憶力の発達を促します。また、笑顔や言葉かけを通してコミュニケーション力を養うことができます。

### 留意点

赤ちゃんはもたれかけているだけなので、まずは落ちないように気を**つ**けてください。腹筋を頑張ろうとして足がぐらぐらになるくらいまで頑張ってしまうと、赤ちゃんが転落する危険性があります。ぜひあそび**だ**という事を忘れないでくださいね！（笑）

## 20. 駆け引きだっこ



### あそびかた

まず赤ちゃんを抱っこします。次に赤ちゃんに向かい合うようにして、片方の手は首元を、もう片方の手はお尻を支えます（右利きのパパは右手の手のひらでお尻を支え、左手の手のひらで首元を支えてあげるとやりやすいです）。

まずはゆっくりと上下左右にゆすってあげます。この時怖がるような表情をしないかどうかもおきましよう。赤ちゃんが楽しんでいるようであれば次のステップに移ります。

向かい合った状況で「さあどこに行くかな？」と声をかけます。その後「こっちでしたー！」などと声をかけながら上下左右のいずれかに大きくゆすります。

### 発達POINT

様々な方向に身体を動かすので、姿勢を維持する筋力を強化したり、空間認知能力を鍛えることができます。また、いないいないばあがわかるぐらいの月齢（自己と他者が認識でき始める月齢）になってこのあそびをすると、駆け引きをすることで予測する力や相手の気持ちを読み取ろうとする力が育ちます。

### 留意点

このあそびはまずゆっくりと上下左右にゆすってあげるところがポイントです。いきなり大きくゆすと恐怖心が芽生えてしまうことがありますので、**事前動作**を入れるようにしましょう。

転落にも注意してくださいね。

## 21. するするするりん



### あそびかた

\*このあそびはフローリングの上でタオルケットを使用します。

タオルケットをフローリングにひき、そこに赤ちゃんを仰向けに寝かせます。そして「出発進行！」と声をかけ「するするする・る・りん」などのようなリズムのある声掛けを行います。

大人でもそうですが見ている景色が頭から足の方へ流れると非常に不安になります。したがって足の方のタオルケットを保持し、足先が進行方向になるように引っ張りましょう。

しっかりと座位が取れるようになったら座らせて引っ張ることも可能です。しかし、勢いよく引っ張ると後ろにこけて後頭部を打ってしまいますので、あくまでゆっくりと行ってください。座位で行う場合は厚めのタオルケットを使いましょう。

### 発達POINT

見ている景色が動くことにより、目から入る情報を処理する知覚機能が発達します。また重力とは違う方向に身体が動くので、空間認知能力も鍛えることができます。

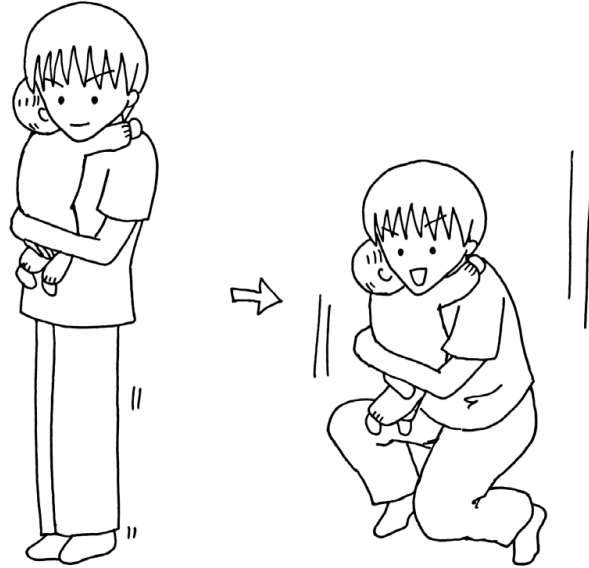
座位で行う場合は姿勢を維持する筋肉を鍛えることができます。

### 留意点

タオルケットを引っ張って進む前に、床に危険物が落ちていないか確認をしましょう。

また木製の床上などで行う場合はとげが刺さらないように、事前に安全確認を行ってください。

## 22. パパーオブテラー



### あそびかた

「この名前どこかで見たような」と思いましたか？ そうです！ 某テーマパークのアトラクションからヒントを得ました！ 急に落ちるあのアトラクションに似ているあそびなのでこの名前を付けました。

まずは抱っこをして、少し上下に揺れます。その後タイミングを見計らって抱っこをしたまま大きくしゃがみます。しゃがむ程度は赤ちゃんの様子やパパの膝の状態に合わせてくださいね。

肩車をして安定するようであれば、肩車の状態からのパパーオブテラーもバリエーションとしてあります。ただ抱っこに比べて不安定なので、その点は考慮してあそぶようにしましょう。

### 発達POINT

重力とは逆方向の動きが入ってくるので空間認知能力を鍛えることができます。また、何度か繰り返すことで予測したことが実施される経験を通して、期待する気持ちや達成されて喜ぶといった気持ちを育ててくれます。

肩車で行う場合は姿勢を維持する筋肉や平衡感覚を鍛えてくれます。

### 留意点

膝を痛めているパパには厳しいあそびかもしれません。しゃがむのが厳しい場合はタイミングを見計らったのかいたかいなどに変更可能なので無理のない範囲であそんでくださいね！ 赤ちゃんが怖がるようであれば中止しましょう。

## 23. ぶらぶらブランコ



### あそびかた

まずは赤ちゃんを前向きに抱っこします。そして片方ずつ手のひらを太ももの裏に持ってきて支えるようにします。しっかり支えた状態で左右にゆっくりと揺さぶっていきます（手のひらが小さかったり、そこで支えるのに不安がある場合は、膝の裏に腕を通して支える方法をとっても良い）。

慣れてきたら赤ちゃんに両腕を少し持たせるようにして、ゆっくりと大きめに揺れるようにします。

左右に揺れるだけでは飽きてきたら斜めに揺れても前後に揺れても構いません。いろんな方向に、自由に揺れてみましょう。

パパは少し膝を曲げてこのあそびを行うとバランスを取りやすいです。

### 発達POINT

このあそびもいろんな方向に揺れたりすることで空間認知能力を鍛えることができます。

月齢が上がってきて簡単な指示が理解できるようになったら（1歳半頃）目をつぶってやってみてくださいね。

また、不安定な状態で行うあそびなので平衡感覚も鍛えることができます。

### 留意点

不安定なあそびですので転落に注意してください。また、赤ちゃんのテンションが上がってくると手足をばたつかせて喜ぶようになるので、そういった場合でも対応できるようにしっかりと支えておきましょう。

## 24. 飛行機Ⅱ



### あそびかた

この飛行機は足を使って行う飛行機ではなく、手を使って行う飛行機です。

赤ちゃんをまずうつぶせにします。その後赤ちゃんの横で膝をつきます。片方の手は膝をついた側とは反対側の脇のところに入れ（沐浴の背中を洗う時と同じ手の位置）、もう片方の手は股の間を保持します。

そこから少し持ち上げ、ゆっくりと左右に揺さぶります。テンションが上がってくると手足をばたつかせて喜びを表現することがあるので、落とさないようにしっかりと保持しましょう。

慣れてきたらゆっくりと大きめにゆすってみましょう。

### 発達POINT

不安定な状態での空間移動体験なので、平衡感覚を養うことができます。また、重力とは違う方向に働く力が加わるあそびなので、空間認知能力や姿勢を維持するための筋肉などを鍛えることができます。

目からの情報を活用して姿勢を維持しようとするので、認知実行機能も鍛えられます。

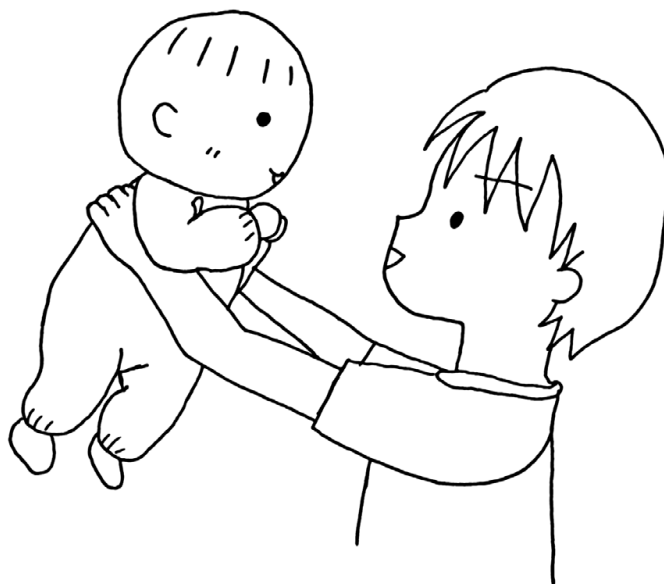
### 留意点

このあそびも不安定なあそびですので転落に気をつけましょう。場所をとるあそびではないので布団の上などで行うと良いでしょう。

赤ちゃんが怖がるようであればすぐに中止します。



## 25. たかいたかい



### あそびかた

このあそびも知る人ぞ知るあそびですよね。だからこそいきなり本当に高い位置のたかいたかいをしてしまうパパがいます。大人でもそうですが、なんでもいきなりは怖いですよ。したがって、高さを調節しながら行いましょう。

少しずつ高さに慣れていくという視点から考えるとまず“ひくいひくい”(P.53)を最初に行い、そこから“たかいたかい”に移行するようにしましょう。

もう遊び方はご存じの方も多いと思いますが、両脇をしっかり支え、ゆっくりと目線と同じくらい少し上まで上げます。その後ゆっくりとおろします。慣れてきて本人が喜ぶようであれば少しずつ勢いをつけていきましょう。

### 発達POINT

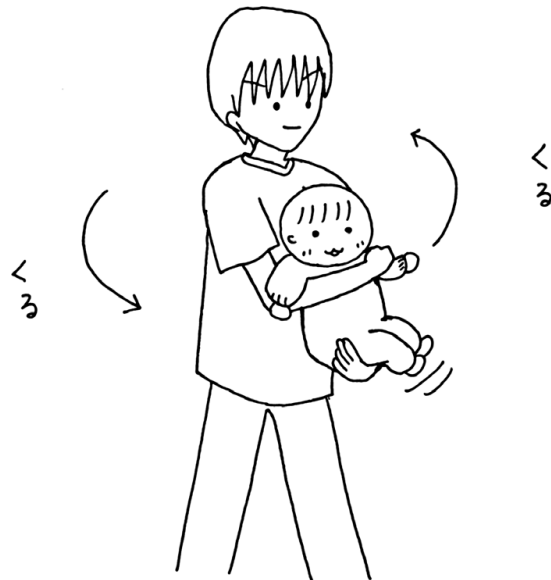
足が床につかずに不安定なあそびなので、平衡感覚が鍛えられます。三半規管を鍛えるためには直線的な加速とは別に垂直的な加速も必要です。たかいたかいはその垂直加速を取り入れたあそびでもあります。

また、空間の認知能力も養うあそびです。

### 留意点

よく「怖がる場合はどうしたらいいですか？」という質問を受けます。その場合は中止してください。この本でも紹介している“ひくいひくい”のように、まずは浮遊する感覚や高さに対する感覚などに慣れてからにしましょう。

## 26. くるくるタワー



### あそびかた

まず赤ちゃんを外向きに抱っこします。片方の手はお尻を支え、もう一方の手で胸の付近をしっかりとホールドします。足が宙ぶらりになっている状態で左右どちらかにゆっくりと回転します。

このあそびに慣れてきたら少しずつ回転のスピードを上げましょう。しかし、あまり強く回しすぎると目が回って気分が悪くなってしまったり、転落してしまったりすることがあるので注意しましょう。

この時不安が強い子（楽しそうにしておらず不安げな表情をしている子）やパパに不安があれば十分に楽しめません。その場合は**内向きに**抱っこした状態でグルグル回っても大丈夫です。

### 発達POINT

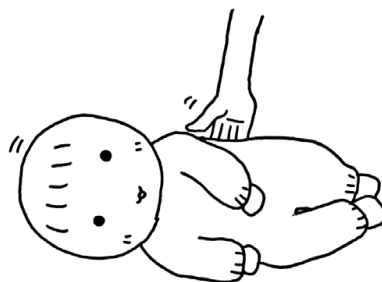
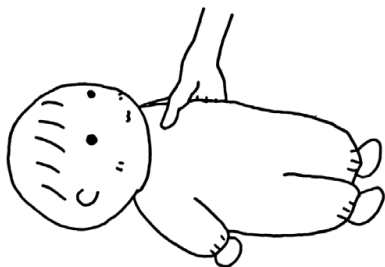
遠心力などの普段加わらない力が加わることにより、平衡感覚が鍛えられ、空間認知能力も鍛えられます。

視界も目まぐるしく回るので、**知覚機能**も鍛えられます。目からの情報、平衡感覚、筋肉の情報（姿勢）で脳は身体のバランスを見るので、それらを鍛えられるあそびです。

### 留意点

くるくる回るときは、まずゆっくりなスピードから始めましょう。くるくる回っている間にパパ自身が目を回していけないようにしてくださいね！

## 27. ねじねじぐるり



### あそびかた

まず赤ちゃんを仰向けに寝かせます。赤ちゃんの両足を持ち、左足を右足の上に持っていくようにします。元に戻したら今度は右足を左足の上に持っていくようにします。

少しずつひねる大きさを大きくしていき、腰を浮かせていきます。最終的に寝返りができるところまで大きくしましょう。一度寝返りまで行った後は、また最初の小さな揺れに戻ります。これを繰り返しながら寝返り運動を楽しみます。

寝返りをする際に、横向きの姿勢からパタンと回転してしまう場合は手で支えて補助してあげましょう。

### 発達POINT

赤ちゃんは手や足を絡めたりぶついたりするあそびなどをしながら、手や足を身体の真ん中に持ってこられるように**なります**（正中への発達）。その後、真ん中を越えて反対側へ手足を持っていけるようになり、体をねじることができて寝返りが完成します。この寝返りに必要な回転感覚や腹筋・背筋などの体幹を鍛えてくれます。

### 留意点

足を持って急激にねじったりすると、股関節や腰、背中などを痛めてしまう可能性があります。ゆっくりと行うようにしましょう。少しずつひねる大きさを大きくしていくことがポイントです。

## 28. パパの肩車でタッチ！



### あそびかた

このあそびはとてもシンプルなあそびです。まずは普通に肩車をします。肩車をした状態で壁や天井などいろいろなところにタッチをします。肩車が安定したら、タッチをする際にパパも一緒にタッチをしましょう。

タッチを促す際に「壁にタッチ！」や「鏡にタッチ！」などと声をかけましょう。タッチをした際に「ここは冷たいね～」や「ここはざらざらしてるね～」などと、触った時の感触を伝えるようにしましょう。

### 発達POINT

不安定なあそびなので平衡感覚が鍛えられ、姿勢を維持する筋肉も鍛えられます。このあそびは不安定なところから手を伸ばすという、よりバランスが要求されるあそびです。

また、感覚を言葉で表現してあげることで感覚と言葉が少しずつ頭の中で結びついていきます。

### 留意点

不安定な状態でのあそびなので転落に気をつけてください。肩車をしている状態なので、室内で行う際は常に赤ちゃんの頭の位置を確認して、ぶつけないようにしましょう。

## 29. まるで船上



### あそびかた

まずパパの足が直角になるような椅子に腰を掛けます（太ももの部分が床と平行になるように）。

その上に両脇をしっかり支えながら赤ちゃんを立たせます。

まずは足をそろえた状態でゆっくりと赤ちゃんの身体を左右に動かします。その後今度はパパの足の方をそろえたまま左右に動かします。

ある程度遊んだら最初の状態に戻して、今度はパパのかかとを上げたり下げたりして上下に揺らします。

### 発達POINT

不安定なあそびなので平衡感覚は勿論、空間の中での移動が伴うので空間認知能力も鍛えられます。

また姿勢を維持しようとする筋肉を鍛えたり、目や感覚を通して姿勢を維持しようとする知覚機能が鍛えられます。

### 留意点

パパがかかとを上げるのに対し自分もはねようとピョンピョンすることがあります。その際にバランスを崩さないようにしっかりと保持してあげてください。

## 先輩パパにインタビューしてみました！

今回は私の親戚（再従兄弟）の先輩パパにインタビューしてみました。若くして子どもを持ち、現在は3人の子育てをしているパパ。実はお坊さんという意外な一面も！ 子育てを始めた頃のことなどもインタビューしてみました。

### 須山 優樹さん

現在3児のパパ。6歳と0歳の息子さんと4歳の娘さんがいらっしゃいます。20代前半でパパになってみてどうだったのでしょうか？



### Q1. パパスイッチが入った瞬間はいつか

阿川：なんか改まってこんなインタビューごめんね（笑）。

須山：いやいや（笑）。なんでも聞いてね。

阿川：俺も若くして子どもが生まれたけど、パパの実感っていつ湧いた？

パパのスイッチが入ったなって思う瞬間はあった？

須山：やっぱり長男の出産に立ち合った時かな。自分がお父さんになったんだと実感して思わず泣いてしまったなあ。

阿川：命の誕生って本当に感動するよなあ。俺も生まれた時感動して泣いたわ。

須山：ほんとにね。後にも先にも家の事で涙を流したのは最初で最後だけだね（笑）。

### Q2. 3人の子育てをしています、何が一番大変なのか

阿川：今や3人のパパやん？ その子育ての中で一番大変なことって何？

須山：奥さんのフォロー（笑）。

阿川：（笑）。それものすごくわかる。俺なんか奥さんの背中から出てるオーラま

で読み取れるようになってきたで（笑）。ただなんで怒ってるかまではわからなくて、で、結局怒られるねんな（笑）。

須山：そういうのもあるよね。うちの場合は俺がポジティブで奥さんがネガティブやから、結構子どものことで悩んでるのも奥さんが多いんよ。だからそのフォローとかもある。

阿川：うちも同じ。奥さんが悩んでて、俺は「大丈夫」とか「なんとかなる」って思ってしまうねんな（笑）。相手の気持ちをなかなか理解できないから、寄り添うようにしてる。

須山：うちも（笑）。

### Q3. 若くしてパパになって、何か大変なことはあったか

阿川：若くしてパパになって何が一番大変やった？

須山：うーん、やっぱりまだまだ若いから周りは結構遊んでて。そういう周りの友達が遊んでいる時に一緒に遊ぶ事が少なくなった事かな。周りも子どもを持っていたらまた違ったんだろうけど、その時はまだまだいなかったから、なんとなく自分だけが上手く溶け込めていないような気がして。孤独感が少しあったかな。

阿川：そうやんなあ。俺も子どもは欲しかったしできてうれしかったんやけど、そういう部分で葛藤はあったなあ。周りも気を遣って誘わなくなってくるし、でもそれがなんとなく阻害されていってしまうんじゃないかっていう不安でもあったり。そこで育児に前向きにいける人といけない人が出てくるんかもなあ。

須山：そうやね。若くしてパパになる苦労はそういう部分大きいよね。でも子どもが大きくなるに連れてパパ友とかも出来たし、自分のライフスタイルにあった友達もできたりしたし、それなりになんとかなるよね（笑）。

阿川：そうそう。俺も新たなつながりができて。なんとかなるよね（笑）。



#### Q 4. パパをされていてよかったなと感じる瞬間はどんな時ですか？

阿川：子育てをされていて、「パパをされていてよかったな」と思う瞬間はどんな時？

須山：子どもと話をしている時かな。

阿川：話してるときか！ 確かに癒やされるよな。俺も息子と話するのが好きやわ。

須山：大きくなるに連れて生意気な口もきくようになるけど、そこもまた可愛い  
んよ。

阿川：そうやんな。小さい子どもの特権やんな。生意気な口をきいてもかわいく  
思えるの。

須山：そうやね。また高校生とかになったら違うのかな？（笑）

#### Q 5. どんな子どもたちに育ててほしいですか？

阿川：どんな子どもたちに育ててほしいなとかはある？

須山：うーん、正直ないんよね。

阿川：ないん？

須山：うん。ほんとに事件や事故に遭わなければそれだけでいいと思ってるんよ。  
勉強が出来たりとかスポーツが出来たりとか大きくなるに連れて、どんな  
親でも欲が出てくると思うんだけど、そのまま大きくなってくれるだけで  
満足かな。

阿川：なるほどね。子どもに求めすぎないって大切やもんね。

#### Q 6. これからパパとして頑張っていく読者に一言

阿川：これからパパとして頑張っていく後輩パパに一言お願いします！

須山：後輩って言うても俺より年上かもね（笑）。

阿川：確かに（笑）。でもまあ気にせずどうぞ！

須山：自分もパパ（大人）になったようにいずれ子どもも大人になるから、人生  
の間で「お父さん」を求めてくる期間はそう考えるとかなり少ないです。  
その僅かな期間と思い大切にしていっただけで、立派な子育てだと思えます。

たまには奥さんとの時間も大切にしてくださいね（笑）。



## つかまり立ちのころ (9か月～1歳)

\* ( ) 内はあくまで目安です。



(生後10か月の長男 こどもの日)

### この時期の姿

9か月頃からつかまり立ちをする子どもが増えてきます。つかまりながら伝い歩きしたりもするようになります。その後一人で立ち、よちよち一人歩きをするようになっていきます。9か月～10か月頃であれば片手を支えてあげるとゆっくり一緒に歩けるようになります。

立ち上がることでさらに視界が広くなり、手の届く範囲も増えてきます。手先の器用さも発達し「つまむ」などができるようになります。

### この時期の子どもと遊ぶ時に気をつける事

つかまりながら立つと言っても、まだまだ不安定です。すぐに手が届く範囲で見守りましょう。テーブルの上や棚の上など、今まで手が届かなかったところにある日突然手が届くようになります。誤飲事故を防ぐためにもきれいにしておきましょう。

## 30. 飛行機Ⅲ



### あそびかた

なんだか飛行機のお遊びが多いと思われるかもしれませんが、安心してください、これを含めあと二つです (笑)。(私が飛行機好きなもので)

この飛行機は着陸するときを想定したあそびです。飛行機Ⅰ(P.60)と同じような姿勢を取ります(膝から足首の部分までが床と平行になるようにして、ここに赤ちゃんをうつぶせで乗せる)。

そして「さあ！ もうすぐ着陸するよー」と言いながら、少しずつ足を開いていきます。この時赤ちゃんの両脇をしっかり支えるようにしましょう。

少しずつ降下して着陸完了したら「着陸完了！」と言って抱きしめてあげましょう！

### 発達POINT

バランスを取りながら降下してくるので、平衡感覚だけでなく、姿勢を維持する筋肉も鍛えることができます。

また、脇を支えるのではなく、パパと手のひらを合わせて自分の体重を支えられるようになれば腕の筋肉を鍛えることもできます。

### 留意点

転落した際の怪我の軽減と、パパの腰や背中への保護のために少し柔らかいところで実施しましょう。

また勢いよく着陸させてしまうとパパの大切なものがすごく痛くなりますので、あくまでゆっくりと着陸させましょう (笑)。

## 31. 平面ロッククライミング



### あそびかた

赤ちゃんがハイハイをするようになり、段差などに興味が出てきたときに、このあそびが好きになります。タイミングとしては布団が敷いてある時がいいと思います（寝る直前によく動くあそびをすると寝つきが悪くなるので、その少し前に行いましょう）。

まずパパがうつぶせで寝転びます。「さあ！ パパのお山を登ってごらん」と声をかけ、うつぶせになっている背中の上に誘導します。

登り終わったら今度は「次はこっちへ降りておいで」と反対側へ下りるように誘導します。

### 発達POINT

ハイハイでの移動の際に必要な筋力を鍛えることができます。

また、背中を登ったり下りたりする経験を通して段差を登ったり下りたりするスキルを向上させることができます。

### 留意点

もちろんですが登っている最中や下りている最中にパパが動いてしまうと転落してしまったり、関節をひねってしまったりする可能性があります。布団の上で安全に行い、動かないようにしましょう。

## 32. 新聞紙ビリビリ



### あそびかた

\*このあそびには新聞紙が必要になります。そして、散らかります。したがって散らかっても大丈夫な場所と時間で行いましょう（ママの許可を得てから行うのがもめないコツですね）。

新聞紙1冊をバラして1枚取り出します。その新聞紙をまずは好き勝手に破って遊びましょう。

その次は約2cm間隔で新聞紙を縦に割いていきます。それを楽しみながらたくさん割いてみてください（新聞紙は横には上手く割けませんが、縦に割くとびっくりするほど上手く割くことができます）。

たくさん集まったらそれを上に放り投げましょう！ ひらひら舞う新聞紙がとてもきれいで赤ちゃんたちはとても喜ぶます。

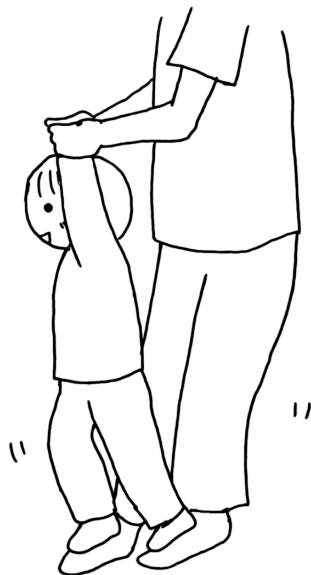
### 発達POINT

このあそびは指先を発達させるあそびです。指先をたくさん使うことは脳の発達に非常に重要です。特につまむ動作は大脳皮質協応の発達を促します。同じようにつまむあそびではひねりゴマや積み木などがあります。それらと合わせてこの新聞紙ビリビリをやってみてください。

### 留意点

新聞紙をビリビリにして遊ぶので場所を考えて行いましょう。他のあそびと違い時間も使うので、タイミング（ママに要確認）に注意しましょう。

## 33. ペンギンさん



### あそびかた

まずは赤ちゃんがつかまり立ちをできそうなところに行き、つかまり立ちをしてもらいます。「今からペンギンさんごっこしようか」と声をかけ後ろに立ちます。子どもの手を持ち、パパの足の甲に乗せ「イチ、二！ イチ、二！」の掛け声に合わせて一緒に歩きます。

手を持っただけでは不安定になる状態であれば、脇の下をしっかりと支えてあげるようにしていただいても構いません。

上手くなってきたら歩幅を広げたり、足を高く上げたりしてバリエーションを増やします。1歳半頃になったら発達に合わせて後ろ向きにも挑戦してみましょう（向かい合わせになった状態で足の甲に乗ってもらおう）。

### 発達POINT

つかまり立ちができるようになり、いよいよ一人歩きが近づいてきました。その際に必要な歩くスキルや協応性を鍛えるあそびです。

また不安定なあそびなのでバランス感覚も鍛えることができます。テンポよく掛け声を行うことで、リズム感覚も養うことができます。

### 留意点

つかまり立ちがあまり安定していない状態で、足の甲に乗せてもグラグラするようであれば、もう少しこのあそびを行うのは待ちましょう。

手を持っている状態で急に引き上げると肘が抜けることがあるので注意しましょう。



## 34. はいはい競争



### あそびかた

このあそびはその名の通りです。ハイハイをして競争をするのです（笑）。

ハイハイを始めたばかりの子どもの場合はいきなり競争するのではなく、まず同じ目線に立って一緒にハイハイを試みましょう。その中でスピードをつけてみたりしながら遊び方の工夫をしていきます。

スピードをつけてハイハイができるようになってきたらいよいよ競争してみましょう！

その他にもハイハイはいろいろなあそびで経験することができます（この本では次ページのトンネルを駆け抜ける！ など）。

「ハイハイあまりしなかったんです」という相談を受けることが多いですが、このようなあそびを通して経験を増やしましょう！

### 発達POINT

ハイハイは非常に重要な発達要素の一つです。ハイハイは中脳を発達させる運動です。中脳には視覚反射や眼球運動の反射中枢、聴覚刺激に対し反射的に眼球や体の運動をおこす中枢、身体の平衡、姿勢の保持に関する中枢などがあります。転んだ時に手が出ないのはこの中脳の働きが弱いからだと考えられています。

### 留意点

立った状態で床を見ると何も無いように見えても、意外と危険なものやごみが落ちていたり、水でぬれていたりします。ハイハイで遊ぶ前に必ず床の上をチェックするようにしましょう。

## 35. トンネルを駆け抜けろ！



### あそびかた

このあそびはこの月齢の頃から遊び始めることができますが、その後長い間工夫して遊べるあそびです。

まずは一緒の目線から行うようにします。四つ這いになって「さあトンネルどうぞ！」と声をかけます。上手いかないときは反対側に好きなおもちゃを置くなどして、まずくぐる経験をさせてあげましょう。赤ちゃんがくぐるときは「うわあ！ すごい！」などと声掛けをしてあげてください。

くぐるのに慣れてきたらいろんな形を試してみましょ。この頃の赤ちゃんは非常に探求心旺盛で、いろんな形のトンネルに挑戦しようとしています。この意欲が、後に積極的な性格へと繋がっていきます。

### 発達POINT

いろんなトンネルの形や大きさをくぐり抜けることで、空間認知能力を鍛えることができます。また、小さいトンネルを這ってくぐることによりハイハイをあそびの中で取り入れることができ、中脳を発達させることができます。

身のこなし方や脚力も向上させることができます。

### 留意点

遊ぶ際に床を這ったりするので、下に危険なものや呑み込みやすいものは落ちていないか、ぬれたりしていないかを確認しましょう。

## 36. イナバウアー



### あそびかた

このあそびはあの有名なフィギュアスケートの大技を“参考にさせていただいた”あそびです（笑）。

まずは向かい合うようにして膝の上に座させます。背中をしっかりと支え後ろへ振り返らせます。その時に「イナー……バウアー！」と掛け声を合わせると楽しさが倍増します。

慣れてきたら立ってやってみてもいいです。しっかりと抱っこした状態から片方の手は腰、片方の手は背中を支えて行います。

イナバウアーをした際にボールやおもちゃを拾ったりして遊ぶとさらに発達を促すことができます。

### 発達POINT

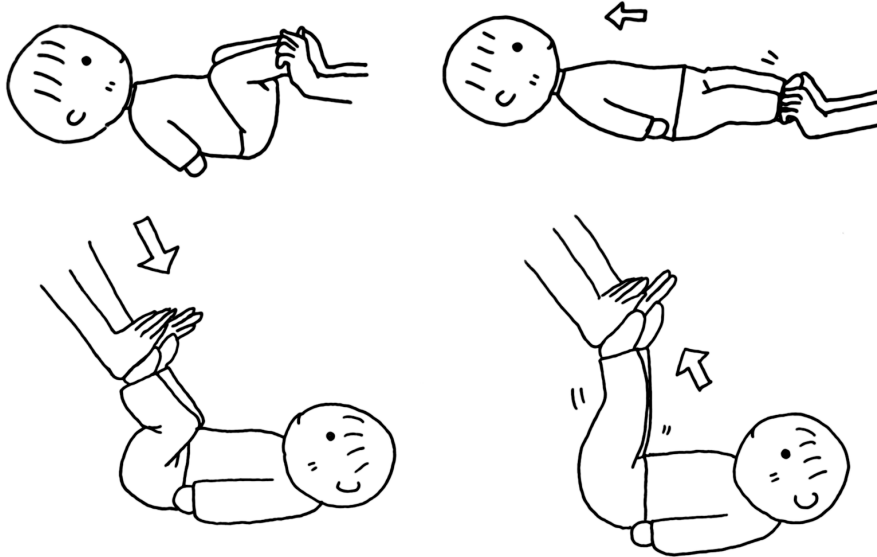
身体を反らせて遊ぶので腹筋や背筋の筋力を強化することができます。

また、逆さまになる景色を見るので目からの情報処理機能を発達させることができ、空間認知能力も鍛えることができます。

### 留意点

勢いをつけて実施してしまうと、赤ちゃんが背中や腰を痛めてしまいます。また、転落の原因にもなるので、しっかりと支えながらゆっくりと実施しましょう。

## 37. 脚力強化訓練



### あそびかた

名前を見るとものすごくきついあそび? のように感じるかもしれませんが、これも楽しいあそびの一つです。

まずは赤ちゃんの足の裏を手のひらで覆い少し押し込みます。「せーの、キック!」の掛け声に合わせて手を引くと足を突っ張ってキックしたような形になります。それに慣れてきたら今度は手を引かずにキックしてもらってから手を引っ込めるようにしていき、実際にキックする感覚を身につけていきます。

バリエーションとしてはこれをいろんな角度でやってみたり、フローリングの上などの滑る環境下で手を蹴ってもらい赤ちゃん自身が滑りながら進んでいくという風に進化させていくことができます。

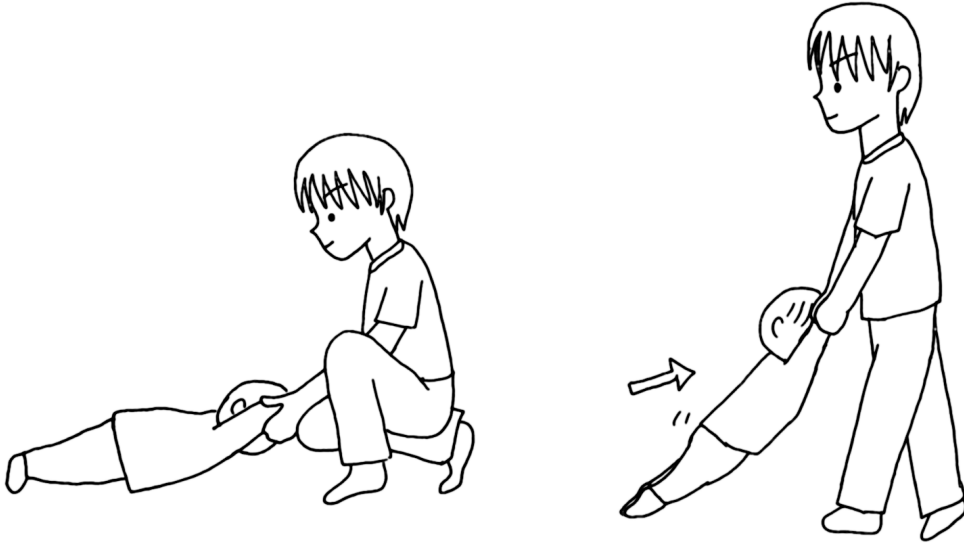
### 発達POINT

この時期にこのあそびをすることにより、歩行時に必要な脚力を鍛えることができます。また、あそびかたに書いてある最後のバリエーション部分のようなあそびかたをすることで体幹の筋肉も鍛えることができ、歩行が安定するようになります。

### 留意点

強い力で押しすぎたりすると赤ちゃんが股関節を痛めてしまう可能性がありますので、ほんの少し押す程度にしましょう。フローリング上で滑って遊んだりする場合は床に危険なものがないか確認してから遊ぶようにしましょう。

## 38. なめらかタッチ



### あそびかた

このあそびはなめらかに手と手を合わせてタッチするあそびではなく、なめらかに立つ方の“タッチ”です（笑）。

赤ちゃんにうつ伏せになってもらい、両手を握ります。少しずつ引き寄せながら立った状態になるまで引き上げていきます。できるだけ頭の方から順番に床から離れていくようにしましょう。

フローリングなどの滑りやすい環境下で行うとやりやすいです。畳の上で行う場合は目に沿いながら行うとやりやすいです。

### 発達POINT

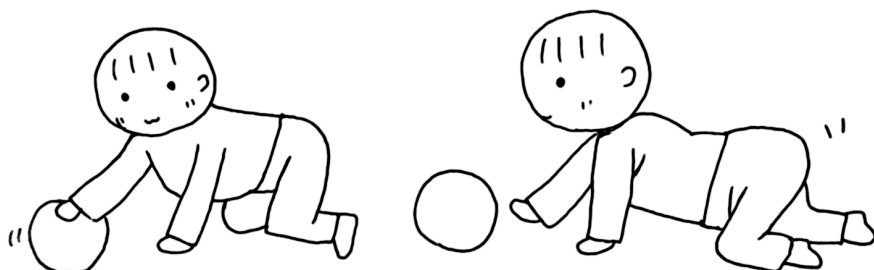
このあそびは意外かもしれませんが全身の筋肉を鍛えるのに有効なあそびです。引き寄せられながら姿勢を維持するためには、身体全体の筋力を必要としますので、自然と全身の筋肉を鍛えられるというわけです。

### 留意点

床などで滑らせながら行うあそびなので、危険なものが落ちていないかどうか事前にしっかりと確認しましょう。

急に引っ張ると肘が抜けてしまったりすることがあるので、ゆっくりと引っ張るようにしましょう。

## 39. コロコロキャッチ



### あそびかた

\*このあそびにはボールが必要です。ボールは柔らかい素材のもので1号球（直径約130mm）ぐらいが最適です。

まずはパパが自分でボールを転がしてハイハイしてキャッチする姿を見せます。その次に赤ちゃんの前にボールを転がしてみましょう。ハイハイしてボールをキャッチできたら思いっきり褒めてあげましょう。それに慣れてきたら今度は一緒にボールを持って「せーの、コロコロー」という掛け声に合わせてボールを転がし、それを追いかけてキャッチしましょう。

このあそびはハイハイの経験を積むのにも役に立ちます。また、このあそびの発展形が「ボールをпой！（P.111）」や「ボールコミュニケーション（P.128）」などです。

### 発達POINT

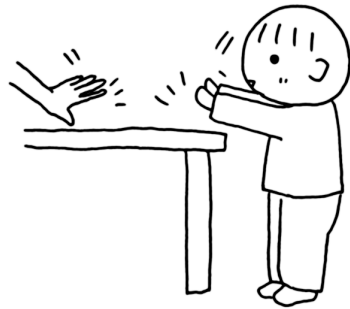
ハイハイを伴うあそびなので上下肢の筋力を強化したり、脳（特に中脳）を発達させることができます。また転がっているものを見ながら移動するので知覚運動機能を向上させることができ、ボールとの距離感を図りながらキャッチするので空間認知能力も鍛えられます。

### 留意点

ハイハイをして遊ぶので、床の上に危険なものが落ちていないか確認してからあそぶようにしましょう。

硬いボールよりはキャッチのしやすい柔らかな素材でできたボールを使用しましょう。

## 40. 民族のおどり



### あそびかた

よくテレビで見るとようなアフリカ民族の踊りを想像していただくとわかりやすいと思います。

パパが机や壁、家具などを叩いたり、太ももを叩いたりして音を出します。その時にリズムカルな声も出すとより良いです。そのリズムに合わせて身体をゆすったり、自分も真似をしたりするというあそびです。

つかまり立ちがようやくできているような状態の時は、そのつかまっているものを一緒に叩いたりすると良いでしょう。また、近くで何かを叩きながら声を出すのもOKです。

### 発達POINT

つかまり立ちをしている状態で、その物（テーブルなど）を叩いて遊ぶと自然と手が離れる瞬間がうまれるので、一人立ちの訓練にもなります。

またリズムに合わせて身体を動かしたりするのでリズム感覚を鍛えることができます。

### 留意点

マンションなど近隣との関係がある場合は、このあそびはあまりお勧めしません。公園などの広くて周りを気にしないでよい空間で行うようにしましょう。

ポイントは周りの目を気にしないということです（笑）。



## 先輩パパにインタビューしてみました！

今回は私の高校の同級生パパにインタビューしてみました。昔は「子どもなんて」という言葉が口癖だったのに、今は育児頑張っています！ その心境の変化などを伺ってみました。

### 廣田 悟規さん

現在2児のパパ。9歳の娘さんと1歳半の息子さんがいらっしゃいます。潔癖症の彼がおむつ交換をしている姿を見ると今でも笑ってしまいます。なぜおむつをかえられるようになったのでしょうか。



### Q1. パパスイッチが入った瞬間について

阿川：いやぁほんまにパパやもんな（笑）。

廣田：そうやで！ 今や日本を代表するイクメン！

阿川：その時点で偽物やけどな（笑）。それにしても昔から「子どもなんて」って言うてたのに、今やほんまに子どもよく可愛がってるやん？ それはどんなきっかけやったん？

廣田：全力で育児を任されたからかな？（笑） 特に8か月の時！

阿川：何があったん？

廣田：いや、俺潔癖症やん？ やから溢乳<sup>いつにゆう</sup>とかもいややからゲップもさせたくなかったし、おむつ交換なんて絶対いややってん。でもどうしてもおむつ交換しないとイケない時があって。死ぬ気でおむつ交換してたら、何とも言えん顔で俺に身を委ねてて。その時に母性本能が働いたのがきっかけ！（笑）

阿川：そんなところにパパスイッチがあったんや（笑）。

## Q2. 育児をしている中でのしんどさについて

阿川：実際に育児してみて、一番しんどいと思ったこととか思うことって何かある？

廣田：いやあ、実際のところ言うと自分自身潔癖症やからおむつ交換は今でも出来ればしたくない!! (笑)

阿川：やっぱりそうなんや (笑)。他には？

廣田：まあさっきのもそうやねんけど、もともと自分がしたくないことも育児ってなるとしないといけない時があるし、自分が好きだったことに費やす時間も削らないといけない。そういう調整が何とというかしんどい時はあるよね。

阿川：それだけ考えて育児してるんやな！ 家庭科の授業で赤ちゃん人形を振り回してたやつとは思われへんな。

廣田：人って変われんねんで (笑)。

阿川：めっちゃ説得力あるわ！ (笑)

## Q3. 自分が育児をしてから変わったなと思うところについて

阿川：そうやって積極的に育児に関わるようになってから「自分変わったな」と思うところはある？

廣田：う〜ん。まあいろいろあるやろうけどなあ。でも一番は多少散らかってても気にしなくなった！

阿川：ええ！ あんだけ散らかるのがだめやったのに？ (笑)

廣田：そうやねん。なんか育児をしてると小さなことがどうでもよくなってくる (笑)。

阿川：自分の中のいろんな物事への受容性が高まるよね。

#### Q 4. どんな父親でいたい

阿川：これからも育児を頑張っていくと思うんやけど、これから子どもたちにとってどんなパパでいたいって思う？

廣田：うーん、近い存在でいたいけど、近すぎてもあかんかなって思うねんな。

阿川：確かに距離感大切やんな！

廣田：そうそう。そうやな、友だち以上恋人未満ぐらいの存在かな！

阿川：深イイ話っぽいな（笑）。

#### Q 5. もし目の前で溺れていたなら？

阿川：よくある質問やねんけど、もし目の前で妻と子どもと僕がおぼれていたらどうする？

廣田：なんでお前は行ってんねん！（笑）

阿川：いや友達やろ？（笑）やから友達・妻・子どものどれを選ぶかやん！

廣田：実際どうやろ？ ちょっと1回Siriに聞いてみていい？

阿川：やってみて！

廣田：でも俺iPhoneちゃうねん（笑）。

阿川：そんなんいらんねん（笑）。

廣田：実際みんな助けようとするか、絶望で気絶するかやな！

阿川：一応俺も助けようとしてくれるんや（笑）。

廣田：選ばれへんやろな一。

#### Q 6. これからともに育児を頑張ろうとしているパパへのメッセージ

阿川：最後にこれからともにパパとして頑張っていく読者に一言お願いします。

廣田：育児をすればする程、子どもに対しての愛情が深まります。簡単に例えるなら「○○○」。

阿川：やからその例えあかんで！（笑）真面目に！

廣田：自分からたくさん関わることで子どももたくさん関わってくるし、その分

可愛さが増していくと思います。是非たくさん時間を過ごしてくださいね！

