

こっとり 5

「こっとり」は、おうちで過ごす時間をテーマに、思いついたことを綴ったニューズレターです。

ケアと遊びのことを、おうちで頑張れない2人でお送りします。

はいはいの頃

「身体に中心線があり、その軸の支えを起点に身体全部が繋がって動く」ことを一番体感するのがはいはいです。そして手のひらと膝の4点という、狭い範囲で身体を支えるのがはいはいの姿勢です。

はいはいスタイルになっても始めのうちは前後にゆらゆらとロッキングをして前には進まないの、じれっとなるおうちの人も多いようです。このゆらゆらは、はいはいの準備なので赤ちゃんがもうOK!というまで見守ってあげて下さいね。

ずりばいからははいはいへの変化は、遠くや高い所がよく見えて冒険心が高まります。体重を手のひらに乗せて動くことで、背中や肩周りがしっかり育ち、バランスを取りながら高い所まで腕を上げることが出来るようになります。意欲に見合った身体の育ちが、赤ちゃんの楽しみを支えているのですね。手はしっかり開くとはいはいしやすいので、手のひらと指をゆっくりマッサージしたり、おうちの人のほっぺにぺたりとくっつけてみたり、「一本橋こちよこちよ」のような手遊びも楽しい“おてて”の刺激になりそうです。

手のひらが全身を支えることで、その後の手の細やかな動きにも繋がっていきます。

腹ばいからははいはいの姿勢になると、視線は20cm程上がります。見えにくかったテーブルの上や扉の向こうも気になります。おうちの人の手元にも注目がいくでしょう。そして「見えたものが何度見てもある」ことを知るのがこの頃です。「ある」ということの確信を得て、もう簡単には諦めません。いないいないばあ遊びのように消えた顔がまた出てくることを期待したり、狙ったものを不意に隠されてキョロキョロ探したりします。トイレなどに消えたお母さんの後を追って、「ここにいるんだよね、いなくなっていないよね」と涙ながらに確かめられ、毎度苦笑いやため息が出る人も多いでしょう。自分で動いて「やっぱり!」と確かめ安心することは、これからのチャレンジに必要です。

自分のタイミングでそと確かめたり、心ゆくまで繰り返したりしながら、夢うつつではないこの世界で生きていく力をつけます。

確かめて安心した時や満足した時、うまくいわずに諦めた時、おうちの人と目を合わせて今の気持ちに寄り添ってもらえたら嬉しくなります。「だよね〜!」って言い合せてホッとするのは赤ちゃんもおとなも同じです。

Maruyama Machiko (しずかなおうち きなり)

子どもの楽しみ

お山



自分で動くことができるという自信は、次の挑戦に向かいたい気持ちを高めます。平なところだけでなく、高いところにも行ってみたいくなります。クッション+敷布団などで段差を作ってみては? 警戒してなかなか動かない方、ぐいぐい行く方、性格もいろいろ見えてくるかもしれません。登っても降りられなかったのに、くるっ、お尻から降りる方法を見つけました! 動きに合わせて難易度を変えてあげましょう。

ミュージカルエッグ



5つの卵型積木。それぞれ違う音がします。ぐっと手のひらを開き、ギュッと掴んで、振ります。あれ?音がしてびっくり。おもしろくなって次の卵を掴みます。振ると、また違う音が聞こえて、楽しい♪
ごろんごろん、予測不可能な動きで転がる卵は、つい追いかけてくなります。はいはいして、掴んで振って、またははいはいして、心地よい音と動きを楽しみます。

大人の楽しみ



ゾネントア ハーブティー

動きを楽しむ子どもから目が離せない一日、お疲れさまです。おいしくて効果も高い、ゾネントア社のハーブティーで少しでも息つけるでしょうか。リラックスのお茶、調和のお茶、エネルギーのお茶など、種類も豊富です。母乳育児中も安心して飲んでいただけます。

krtek select toys : Yokoyama