

# こっとり 6

「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。

## お座りの頃

はいはいが上手になってくると、途中でお座りをして遊んだり休憩したりできるようになってきます。自分で座ることが出来、座った状態からまたはいはいなどの姿勢に変えられると、「お座り」は心身への負担がない日常の体勢になります。

はいはいでしっかり鍛えられた上半身や腕と手は、お座りをして遊ぶ時に細やかな動きやダイナミックな動きを見せてくれます。ねんねの時からたくさん使ってきた手ですが、この頃から更に赤ちゃんの意思に応える頼もしい道具となります。手にしたおもちゃを隅々まで調べたり、指差しをして大好きな人と共感したり「手」が果たす役割はたくさんです。一方で小さなものを上手に拾って口にしたり、グッと力を込めてひっぱったり倒したり、背伸びをして高い場所に指をかけて落としたり…なんてことも得意になるので、赤ちゃん周辺の環境は、赤ちゃんの器用さと熱心さの一步先の対策が必要です。それでも動いて座って両手が使える赤ちゃんの期待には、なるべく応えてあげられたらなあと思います。

首が座ったあたりから、「お座りができたら赤ちゃんは周りの景色がよく見えて楽しいだろうな、お世話もちょっとラクになりそうだな」と考えるのはごく自然なことと思います。実際に赤ちゃんは「ちょっと起こしてくれない？」とばかりにおとなを呼び寄せ、好奇心を発揮できる場を求めます。

座らせれば、まだずりばいもしない頃から「お座り」はできます。でも上半身を縦に保つには、腹ばいやずりばい、はいはいなどで育つ筋肉が必要です。それが未完成的な状態でのお座りは、赤ちゃんが全身に力を入れて固まっていないといけなないので、お座りは楽しくてもその後の疲労は凄まじく、ご機嫌は悪くなってしまうようです。座ることに集中が必要なので、手を使うこともなかなか上手くはいきません。

はいはい以前のお座りは、なるべく短めに、もしくは大人のあぐらの中にすっぽり収めて身体をあずけるようにするのがオススメです。あぐらの中で、後ろから両手を持ってバンザイやおててパチパチしてもらえると、赤ちゃんは「手」が動く楽しさを味わえます。赤ちゃんの背中もなかなか頑張っていて緊張していることが多いので、優しく撫でたり手を添えるだけでも気持ちがいいと思います。すっかりお座り上手になった子ども達にも、なでなでタイムは好評です♪

Maruyama Machiko (しずかなおうち きなり)

はいはいからお座りの頃におもちゃを探しに来てくださる方が多くなってきます。みるみる人間らしくなり、遊びが豊かになる頼もしさと同時にこんな事情も。

- ・ずっと動いていて大変。しばらくじっとひとりで遊んでいてくれるおもちゃはないかしら…
- ・こんなに落ち着きがなくてちょっと心配。もう少し長時間集中できるおもちゃはないかしら…

そうそう、そのお気持ちとてもよくわかります。

一定時間集中して遊ぶには、思った以上にしっかりした体幹と体力が必要です。よく動いている時期には体作りをしているのかも。この時期は、遊ぶための環境づくりの方に目を向けてみたいと思います。

我が家では、ベビーサークル的なもの(ダンボールでつくった自家製)の中にPCなど触ってほしくないものを入れていた覚えがあります。

はいはいとお座りを繰り返してよく動いているときは、おもちゃをきちんと棚に収納することにこだわらず、1~5号で紹介してきたようなおもちゃをお部屋に点々と置き、少し遊んで次へ行き、また遊んで次へ行く。そんな遊び環境はいかがでしょう。この時期は散らかっているように見えても気にしない!

家にあるものでトンネルやテントなど、この時期の赤ちゃんの動きが楽しくなるものを作ってあげてもいいですね。

身体がしっかりしてくると、集中して遊べる時間も長くなってきます。こんなおもちゃはオススメです。



しっかりした木の車  
「PKW」



仕掛けいっぱい  
の布積木  
「クロスダイス・カルテット」

krtek select toys : Yokoyama