

# 親子でできる赤ちゃんとの遊び

ヒント!



自宅でどのように赤ちゃんとお遊んだらよいか  
わかりません



どれくらいの時間遊んであげたらいいですか？



一緒にあそぶ大人が笑って楽しいと赤ちゃんも楽しいものです。  
がんばりすぎず、気持ちに余裕がある時に一緒に楽しむ気持ち  
で遊ぶことをお勧めします

## 0歳児にとって「遊び」が大切な理由は？

赤ちゃんの成長はめざましいです。成長に合わせた遊びを通じて育ちつつある力を引き出し、心身の発達を促してあげることが大切です。遊びは赤ちゃんを楽しませ、喜ばせるためだけでなく、世界を豊かに、色鮮やかにしてくれるものです。一人で遊んでいるのを見守ることも良いですが、リラックスした雰囲気で大人と同じものを楽しむ経験は、赤ちゃんの心の成長に大きく影響します。



- ★買い物のついでに少しだけ遠回りして、外気にあたってのお散歩。お散歩をするだけでも五感の刺激になります。
- ★おんぶして、歌を歌いながら食事の支度。赤ちゃんは、ママの音が大好きです。
- ★洗濯物をたたみながらタオルや洋服を使って「いないいないばあ」遊びができます。
- ★5分、10分でも少し時間ができたら「わらべうた」などを歌いながら体を触ってスキンシップ。肌のふれあいやぬくもりに赤ちゃんは安心します。
- ★夜寝る時の子守歌も心地良いものです。大人もリラックスできます。
- ★手作りおもちゃもおすすめです。  
小さなペットボトルや空き箱に音が鳴るもの（米・豆・ビーズ・鈴など）を入れたり、引っ張り出せるようなハンカチを入れたりするとおもちゃになります。  
※誤飲しないように注意してください。



ご相談のある方はお電話ください  
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談  
847-8439（月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00）