

0歳から3歳までの子どもの成長発達と遊び

特定非営利活動法人“遊びとしつけ”推進会理事 峯真人（峯小児科院長）

みなさんは「赤ちゃんと」という言葉を聴いて、生後何か月くらいまでをイメージするでしょう。赤ちゃんたちはオギャーと生まれると、その直後から少しずつ成長が始まり、やがて独りで歩くことが出来るようになります。

一般的には生後 28 日までを新生児期、1 歳までを乳児期、その後小学校入学頃までを幼児期と呼んでいます。しかし赤ちゃんたちが独りで歩けるようになるのは、早くて1歳のお誕生日の頃。そして1歳6か月頃までに 95%の赤ちゃんが独りで歩けるようになります。この頃から「赤ちゃん」というイメージから「子ども」というイメージへと、その呼び方も成長していきます。ただし、これはもちろん人間の赤ちゃんや子どもたちにとっての話です。馬や牛など多くの動物たちは、生まれた直後から独りで歩くことが出来ることは御存じの通りです。

人間というのは、お母様のおなかの中に生命を宿してから生まれてくるまでが約 10 か月、そして動物として独りで生きていくことが出来るために必要な基本的な能力としての、独り立ち・独り歩きが出来るようになるまでが1年から1年6か月もかかる、成長が極めてゆっくりの動物ということが出来るのです。

[子どもの発育]

赤ちゃんたちや子どもたちにとっての遊びは、その発育（体の大きさ）と発達（運動発達、精神発達）と切り離して考えることはできません。そこでまずは発育について簡単に触れたいと思います。

日本の赤ちゃんの出生体重は約 3kg、身長は 49cm くらいが平均です。ただし出生時から 3 歳までを通して、女の子より男の子のほうが少し体重も身長も大きめです。

生後 1 か月になると、体重は 4～4.5kg、身長は 53cm 前後。

生後 4 か月頃になると体重は 6.5～7 kg、身長は 63cm 前後。

生後 6～7 か月になると体重は 7.5～8 kg、身長は 70cm 前後。

生後 10 か月頃になると体重は 8～8.5 kg、身長は 72～73cm。

生後 1 歳頃になると体重は 9 kg 前後、身長は 75cm 前後。

生後 1 歳半頃になると体重は 10kg 前後、身長は 80cm。

生後 2 歳頃になると体重は 11～12kg、身長は 85cm 前後。

生後2歳半頃になると体重は11.5~12.5kg、身長は90cm前後。

生後3歳頃になると体重は13kg前後、身長は90~95cm前後。

このように3年の間に体重は約4倍、身長は約2倍にまで成長します。しかしここに掲げた数字はあくまで目安で、母子健康手帳に記載されている発育曲線に体重・身長を記入してみて、月齢が進むにつれて体重が増え、身長も大きくなっていけば、通常なんの問題もありません。

[子どもの発達と生活]

子どもたちは体が大きくなるにしたがって、運動発達、精神発達もその月齢や年齢に応じて進んでいきます。また発育と発達とが相互に関係しあいながら、日々の生活も少しずつ変わっていきます。子どもたちの遊びを考えるには、発育・発達・生活のそれぞれと全体を見た上で考えていかなければなりません。

以下に、いくつかの月齢や年齢ごとの子どもの発達と、その頃の生活についてまとめてみます。

①0~1か月

この時期の赤ちゃんは2~3時間おきに泣いて目を覚まし、おっぱいを飲んでまたスヤスヤと眠るということを繰り返します。この頃の赤ちゃんの多くは一日のうち3分の2くらいは眠っています。

眠っている時間の次に多い時間は、泣いている時間かもしれません。赤ちゃんは夜だからといって、或いは家族みんなが忙しい夕方からといって泣くことを遠慮することはしません。しかし赤ちゃんにとっては泣くということは言葉をしゃべっていることと同じなのです。眠いとき、お腹がへっているとき、オムツが汚れたとき、時には嬉しいときなどいろいろな場面で泣くことによって話しかけてきます。ただ泣き方の微妙な違いで何を話しているのかまで分かるのは容易ではありません。特にはじめての赤ちゃんを持ったお母さま、お父さまではその違いに気づくはずもありません。泣いたり笑ったりの赤ちゃんの百面相を見て、お母さまもその笑いにつられて笑顔で赤ちゃんと遊びながら子育てをすることが出来ればよいのですが、泣き声が気になり夜も昼もゆっくりと気を休めて寝ることも出来ないお母さまも多く、生後1か月までの頃が赤ちゃんを産んだ後、最も育児に不安を感じる時期であるといわれています。

ただし不思議なもので赤ちゃんの眠る時間帯とお母さまの眠くなる時間帯とは大体同じようになるといわれています。つまり赤ちゃんとお母さまの眠りのパターンはシンクロす

るのです。寝るも起きるも赤ちゃん任せが、笑顔で赤ちゃんと遊びながら子育てを楽しむコツかもしれません。

② 1～3か月

1か月を過ぎるとおっぱいの飲み方もだいぶ上手になってきて、一度に飲むことのできる量も徐々に増えてきます。授乳回数も減ってくる人が多いのですが、それでも通常一日7回以上の授乳が普通です。しかし3か月近くになると赤ちゃん自身、お腹が減って気分が良いときにだけおっぱいを飲む、いわゆる自立哺乳の時期に入り、哺乳量は減ってくるのがほとんどです。機嫌がよくて体重が増えていればおっぱいの量は足りています。

また、起きている時間がだんだんと長くなっていく頃ですが、まだ昼夜の区別はしっかりととはついておらず昼にたっぷり寝て、むしろ夜は目が覚めていたり、昼に十分寝ていても夜もしっかり寝てくれる子もいたりなど、眠っている時間だけでも個人差がとても多い時期であることを認識すべきです。

1か月頃になると手足をよく動かすようになり自然に微笑んだり、あやすとお母さまの目をじっと見たりするようになり、音の出る物の方向を向き、お母さまの声にも反応するようになります。

さらに3か月頃には表情もとても豊かになり、あやすとそれに答えて微笑み返すようになってきます。機嫌がいいと「アーアー、ウーウー」と声を出して泣くこと以外の方法でお話をするようにもなります。手や腕も自由に動かせるようになり、指をコチョコチョと動かし、指しゃぶりもするようになります。赤ちゃんにとって自分のお指はおもちゃと同じ、まさに独り遊びの始まりです。そろそろ首も少しすわり始め、よこ抱っただけでなく、たて抱っこを喜ぶようにもなってきます。たて抱っこになると、赤ちゃんにとって見える世界が少し変わってきて遊び心が刺激され、いろいろなものに少しずつ興味が出てきます。

③ 3～5か月

そろそろ睡眠と覚醒のリズムが着いてくる頃で、夜間の睡眠時間が長くなり、夜中の授乳回数も減ってくる赤ちゃんが多くなります。授乳中にお母様の顔以外の所を見回したり、手足をモゾモゾと動かしながらおっぱいを飲む、いわゆる遊び飲みが始まります。いろいろなことに興味が出てきた証拠です。まだ人見知りはありませんので、お母様以外の人からでもあやされるとうれしそうな顔をし、声を出してわらったり、大きな声を出してお話をするようになります。誰にでもあやしてもらい、遊んでもらうのが大好きな時期です。

首もかなりしっかりと座り始めますので、抱っこをしてお散歩や買い物などに行くこと

も出来るようになり、興味や遊びの幅は少しずつ広がってくる頃です。

5か月近くなるとうつ伏せで頭や肩を持ち上げキョロキョロしながら周りにあるものを見回します。寝返りの準備も始まり、欲しいものに手を出したりもするようになります。大人の人ひざなどに座らせて遊んだり、「たかいたかい」などをしてあげると、とても喜びます。親子ともども遊びの楽しさが分かる頃です。

④ 5～7か月

夜中に授乳する赤ちゃんが減ってきます。そろそろ離乳食もはじまり、ベビーチェアに座って食べるが多くなるため食器も含めて、いろいろなもので遊び始めます。寝返りも上手になり、独り座りも少しずつ始まり、遊びに夢中になる結果、ベッドやソファなどからの転落、口に入れたものなどを誤飲するなどの事故が急に増える時期ですので、要注意です。抱っこしたり、遊んでくれる人のメガネやボタンなどを触ったりつかんだりして遊ぼうとする赤ちゃんもたくさんいます。ただ、この頃の赤ちゃんの遊びで一番人気は、いまだに「いないいないばあ」のようです。赤ちゃんの発達段階によって気に入る遊びは時代や流行に左右されないことが分かります。

また、喃語によるお話もとても上手になり、お母さまやお父さまが赤ちゃんの発した言葉の真似をしてあげると、親子の会話のように話がどんどん進んでいきます。会話遊びの始まりです。ただし、そろそろ人見知りをする子も出てくる頃ですので、4～5か月頃のように誰に遊んでもらっても、いつもニコニコというわけにはいかなくなります。

⑤ 7～10か月

離乳食はそろそろ中期へと進む頃です。8か月頃からは2回食へ、10か月頃には3回食へと進んできます。離乳食が進むにつれて、次第に遊び食が増えてきます。食べることを以外のことにどんどん興味がわく時期ですから、食べることに集中させようとしても、まずうまく行きません。発達段階のひとつとして、見守ることが大切です。

この時期は運動発達もめざましく、7か月頃には上手に独り座りが出来るようになり、8～9か月頃にはハイハイもするようになってきます。10か月になるとつかまり立ちが出来る赤ちゃんも増えてきて、もう伝い歩きが出来の子もいます。ただしハイハイは全くしないでいきなり立って歩く赤ちゃんもいることは知っておいたほうが良いでしょう。

運動ばかりでなく、精神発達も目を見張るくらい進歩する時期です。7～8か月頃になると欲しいものや好きなものを見つけると、お母様の顔をじっと見て、そのものに触って見せたり、「アーアー」「ダーダー」などと声を出して話しかけて自分の意思を伝えようと

したりします。また、手に取ったものは、まず口に入れてみて、どんなものか確認することを始めます。10 か月になる頃には大人の真似などもすることを覚え、ほめてあげると喜んでその動作を繰り返します。

このように興味の範囲だけでなく行動の範囲も著しく広がっていく時期です。こんな時期こそ楽しいお遊びをたくさんさせてあげたいものですが、事故やケガには十分な注意が必要です。

⑥10～12 か月

3 回食も定着し、オッパイやミルクによる栄養から、ご飯などの食べ物が栄養の主体に変わります。カップなどをつかんでの遊び食べはさらにエスカレートし、お母さまは大忙しかもしれません。

ハイハイはそのスピードが、がぜんアップし、伝い歩きもかなり上手になり、1 歳になる頃にはぎこちなくとも、独り歩きが出来る赤ちゃんが増えてきます。外遊びも大好きになり、少々荒っぽい遊びも好きになってきます。この頃はまさにお父さまに登場していただく最高のタイミングです。

まだ赤ちゃんからは意味のある言葉が多く出る時期ではありませんが、お母さまやお父さまの言っていることは少しずつ理解してきます。「おはよう」「おやすみ」「バイバイ」「いただきます」「ごちそうさま」などいろいろな場面で言葉をかけてあげることが大切です。

1 歳のお誕生日の頃には、ママ、パパ、バーバ、マンマ、バイバイなどのいくつかの言葉をしゃべることが出来る赤ちゃんもそろそろできます。

このように生後 12 か月という時期は運動面でも精神面でも一気に成長発達する時期ということが出来ます。他の動物たちにはない言葉というコミュニケーション手段の獲得、2 本の足で立って歩行するという人間ならではの移動手段の獲得など、劇的な変化をとげながら赤ちゃんたちは成長していきます。

ただし冒頭述べましたが、人間の赤ちゃんの成長発達は、他の動物に比べると非常にゆっくりです。この成長という歩みをさらに確実なものにするためには、赤ちゃんにとって最も興味があり、効果もある「遊び」という手段を用い、その成長発達を促すことが最適であろうと思われます。

とはいっても、これだけいろいろなことが出来るようになるこの時期であるからこそ、事

故やケガにはさらに十分な注意が必要です。

⑦ 1歳0か月～1歳3か月

離乳もそろそろ完了して、コップでお水やミルクなどを飲むようになります。遊び食べは相変わらず続いています。3回の食事とたっぷりの外遊びとで、赤ちゃんたちは夜もぐっすり眠るようになることが多く、生活のリズムもかなりついてくる頃です。公園などでのボールころがし、缶などの音の出るものを、積み木などをつかんで叩く遊びなど、興味のあることへの挑戦は日を追うごとにグレードアップしてきます。あんよも少しずつ上達し、自分が気に入ったものや興味のあるものをお母さまや周りの人たちに教えようとする、「指差し」や、それと同時の「声かけ」など、周りの人と一緒に遊ぼうとする仕草も見られるようになります。周りの大人の方は、この気持ちにはぜひともこたえてあげていただきたいものです。

⑧ 1歳3か月～1歳6か月

独り歩きが出来た赤ちゃんは、歩くのがさらに上手になり、時には早歩きが始まる子もいます。前述しましたが、1歳6か月ころには大体95%くらいの赤ちゃんは独り歩きができるようになります。指先も器用になってきて、積み木を積めるようになったり、親指と人差し指の2本の指で物をつまめるようにもなってきます。また、そろそろ自我も芽生え始め、何でも自分でやりたがります。しかしもちろん出来ないことのほうがはるかに多く、赤ちゃん自身もお母さまもあせってイライラしてしまうことも少なくありません。しかし例えうまく出来なくとも赤ちゃんのやる気を大切にしておいて、しばらくはじっと待ってあげていただきたいものです。

そろそろ卒乳を考える時期でもあります。1日3回の食事をしっかり食べて、生活のリズムをつけていく頃です。

行動の範囲はさらに広がり、遊びの質も変わってきます。しかし、あんよもまだまだ不安定。転落や溺水、やけどや交通事故など大きな事故やひどい怪我などの危険はさらに高まります。事故防止にはいっそうの注意が必要です。

⑨ 1歳6か月～2歳

歩くこともじょうずになり、かなり長い距離も歩けるようになってきます。小走り、時にはかなりのスピードでも走ることができる子もおり、周りの大人は追いかけてまわすので大忙し。手先も器用になり、鉛筆やクレヨンなどでなぐり書きをしたり、アメなどの小さなものの紙をむいてしまうなど細かな動作も日に日に上達してきます。

いろいろな物への興味も増し、探究心も旺盛になり、さかんに動き回るようになってきます。誤飲や転倒などの事故防止対策は、お母さまだけでなく回りの大人がみんな協力しなければうまくいきません。

またこのころには言葉もかなり話すようになってきます。「ママ来て」「ワンワン、バイバイ」など2語文を話せるお子さんも増えてきます。ただし自我も同時に強くなり、なんにでも「イヤ」というのもこの頃です。

記憶力も増し、想像力もついてくることから大人の真似をしたり「ゴッコ遊び」も少しずつ始まって、なんとも可愛らしい時期です。また自分の気に入ったことをしながらご機嫌に遊んでいたかと思うと、突然かんしゃくを起こすなど、お母さまは子どもたちに振り回されっぱなしになってしまう時間帯もあるかもしれません。しかしこの時期の子どもたちにとって、数少ない言葉と行動であっても自分を表現し主張することを身につけさせることは、後の発達にはとても大切なこと。気持ちを落ち着けてじょうずに付き合っただけで欲しいものです。

⑩ 2歳から2歳半

体のバランスをとる能力も日に日に高まり、跳んだり、跳ねたり、走ったり、階段の上り下りなどと、そのエネルギーはどこから出てくるのかと思うほど動き回り、気に入った同じ動きを繰り返します。

言葉の発達は個人差がかなりありますが、いろいろなお話しが出来るようになり、想像力をさらに膨らますことが出来るようにもなります。大きい・小さい・高い・低い・温かい・冷たいなどの違いが少しずつ分かりはじめ、区分けが出来るようになってきますので、遊びもこれらの能力をうまく活用することによって楽しいものになるはずですよ。

お友達や周りの人たちにも関心を持ち始め、社会性が少しずつ育っていきます。しかしいつもお友達と上手に遊べるわけではなく、泣いたり笑ったり、時には喧嘩をしたりなどいろいろな経験をつんで、お友達とのお付き合いの仕方をまなんでいきます。また何を見ても「これなあに」「あれなあに」を繰り返して、大人たちを困らせるのもこの時期です。子どもたちの疑問や要求に答えつつ、子ども同士の関係作りを育てて行くためには、お母さまやお父さまの少々の根気と、子どもたちの気持ちを、それとなく別のものにそっと移すような機転も必要かもしれません。

⑪ 2歳半から3歳

運動機能の発達はますます進み、滑り台を滑り降りたり、三輪車に乗ったりなどの遊びが

出来るようになり、自ら満足感を満たすことが可能になります。それにつれて自分でやりたくてもうまく出来ずにイライラしたり、かんしゃくを起こしたりなど、お母さまを困らせていた気まぐれに見える行動も少しずつ減ってきます。

大きさの違い、長さの違いなどの形の違い、色の違いなどがかなり分かるようになります。これらの感覚の違いと物の違いとの組み合わせが認識できるようになるため、大きなリンゴ、赤い車などいろいろな物の認識が完成されてきますので、遊びの種類や遊び方もずいぶん広がってきます。

友達との付き合いなどの社会性も少しずつ成熟してきます。また少し先の見通しが立てられるようになるため、自分の感情を徐々に抑えられるようになり、好きなものを人に譲ってあげたり、順番を待てるようになったりなど、半年前に比べるとずいぶん成長したなと感じられることも多くなります。とはいってもいつでも同じ様に出来るわけではなく、まだまだお母さまやお父さまが、お友達との間を取り持つことは必要です。

この時期、運動能力をさらに高め、社会性を獲得させてあげるためには、友達と十分関わり、遊ぶ機会をたくさん作ってあげることが大切です。お家だけで遊ばせるのではなく、幼稚園、保育園、サークルなどいろいろな場所や機会を利用することがお勧めです。

[子どもにとっての遊びとは]

この世に生を受けてわずか3年の間に、赤ちゃんたちは、体が大きくなるだけでなく、運動能力も格段の進歩を遂げ、精神的な発達や言葉の発達も目を見張るものがあります。しかしこの発達も発育も、何もしないで自然に前に進むものではありません。子どもたちは、お母さまやお父さまと一緒に遊び、楽しく幸せで安らぎのある生活を送ることによって、発育し、発達していくのです。

子どもたちが日々成長して、やがて幼稚園、学校などへと進み、立派な大人になっていくためには、赤ちゃんの時期からの「親子での遊び」がキーワードです。

たかが遊びといってもその種類、パターン、ペースなど、どれをとってもその中身は実に様々です。子どもたちが我々大人には到底理解できないような遊びなどをこなしていることには驚きさえ感じるがありますが、実はほとんど全ての大人は、子ども時代に同じ様な遊びの経験を経て大人になってきているはずですよ。

子どもたちが日々の生活の中で成長発達していくために必要な「遊び」について、肩を張らずに、ちょっと考えてみる機会も必要ではないでしょうか。