

10か月育ちの講座 もくじ

10か月ってこんな時期	1
運動面の発達	3
情緒の発達	5
生活リズム	10
メディアと発達	11
発達の見通し	12
ふれあい遊び	14
おすすめの絵本	20

ママやパパが笑えるように
サポートする人がいます。
いつでもどんなことも
相談してください。

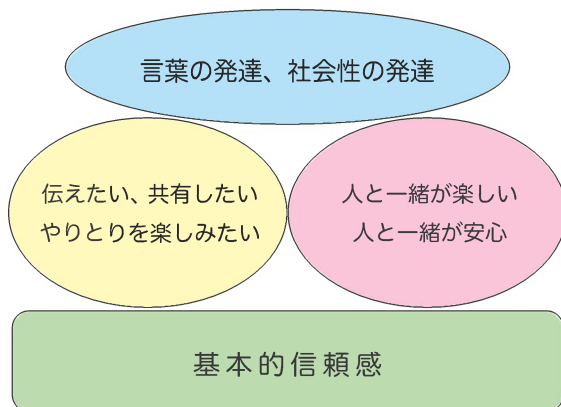
10 か 月 10か月ってこんな時期

10か月頃のお子さんは、からだが育ってきて、自分で自由に姿勢を変えることができるようになってきます。それに加え、「自分でしたい」という気持ちが芽生えるため、行きたい所を目指して動くようになり、行動範囲が広がります。まだ言葉は話せませんが、声や身ぶり手ぶり、表情やしぐさを使って、自分の要求や気持ちを伝えられるようになります。



今までの大人からのたくさんの働きかけや、要求に応え満たしてもらったことで育まれてきた「基本的信頼感」が土台となり、さらにこの先の発達につながっていきます。

お子さんが気持ちを向けたものや思いを、大人が言葉にしてあげ、発見した喜びを共有したり、気持ちを受け止めてあげましょう。



～全身運動から指先が使えるように～

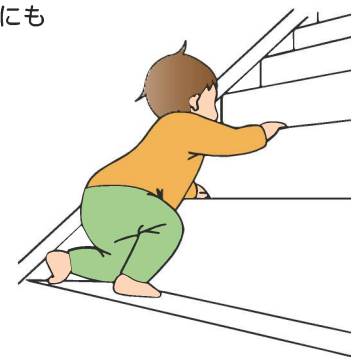
この頃になると、寝ている姿勢からはいはい・つかまり立ちへと自由に姿勢を変えることができるようになります。

全身を使って移動できるようになり、目標を決めて行きたいところに行けるようになります。障害物があれば、乗り越えたり、道を探したりもします。

小さな足で全体重を支え、つかまり立ちをし、体重移動ができるようになり伝い歩きを始めます。

つかまり立ちが多くなっても、まだまだはいはいが大事な時期です。はいはいは、腹筋・背筋や手の力が自然に育ちます。階段や布団の山を上るように誘ったり、広い場所ではいはいを促してみましょ。身体を大きく使ったダイナミックな遊びは、バランス感覚を養うことにもつながります。

お子さんもとても喜びますので、取り入れてみましょう。



また身体の安定と共に、指先を使うこともできるようになります。つまんだり、たぐり寄せたり、出し入れをしたり、両手でおもちゃを打ち合わせることもあります。指先を使うことは、スプーンなど道具を使うことにもつながり、集中力を養います。空の容器などを使って、おもちゃを出したり入れたりして見せて「入ったね～」などと声をかけ、一緒に出し入れ遊びを楽しんでみましょう。ニコリ笑顔で応えてくれます。

運動面は個人差も大きいものです。今できていることやこれからできそうなことなど、お子さんのペースに合わせていっぱい体験できるようにしていきましょう。



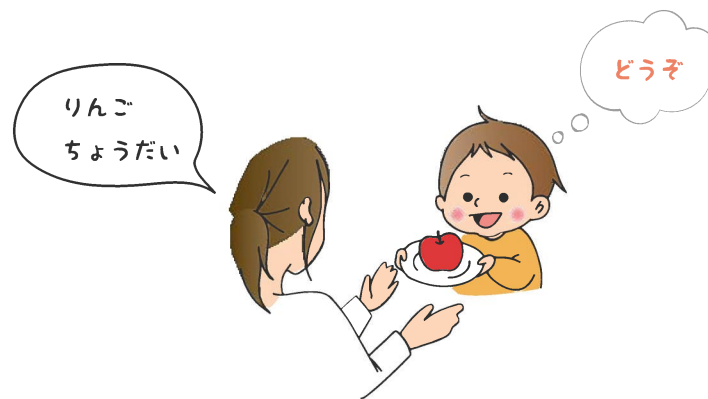
情 緒 の 発 達

名前を呼ばれると振り返ったり、「はい！」と手をあげたり、自分の存在がわかるようになります。

物への興味も広がり、自分でしたいという気持ちが芽生え、身体を自由に使えるようになるとともに、大人の真似をしたり、新しい世界を確かめ、知ろうとする行動が増えます。

大人と同じものに関心を向けることや、「どうぞ」や「ちょうだい」と、物のやりとりができるようになり、「ありがとう」の笑顔を見てお子さんも喜びます。

このようなやりとりの中で、物に名前があることを知り、徐々に物と名前が一致し始める時期でもあります。



～この時期の関わり方～

☆気持ちを代弁してあげましょう

転んで泣いたら「痛かったね～」、ママが離れて泣いたら「寂しかったね～」など、気持ちを代弁してあげましょう。気持ちをわかってもらえたり、笑顔に向けてもらえることが大きな安心感となり、新たな挑戦へとつながっていきます。

☆いろいろな方法で自己表現しようとしています

まだ言葉にはならなくても、まなざしや表情の変化や指をさすことで、自分の要求や気持ちを一生懸命伝えようとしています。例えば指をさすことには、次のようにいろいろな意味があります。

大人が完全に理解することは難しくても、予測されるその気持ちを言葉にして応えてあげましょう。

☆指をさすことにもいろいろな意味があるよ

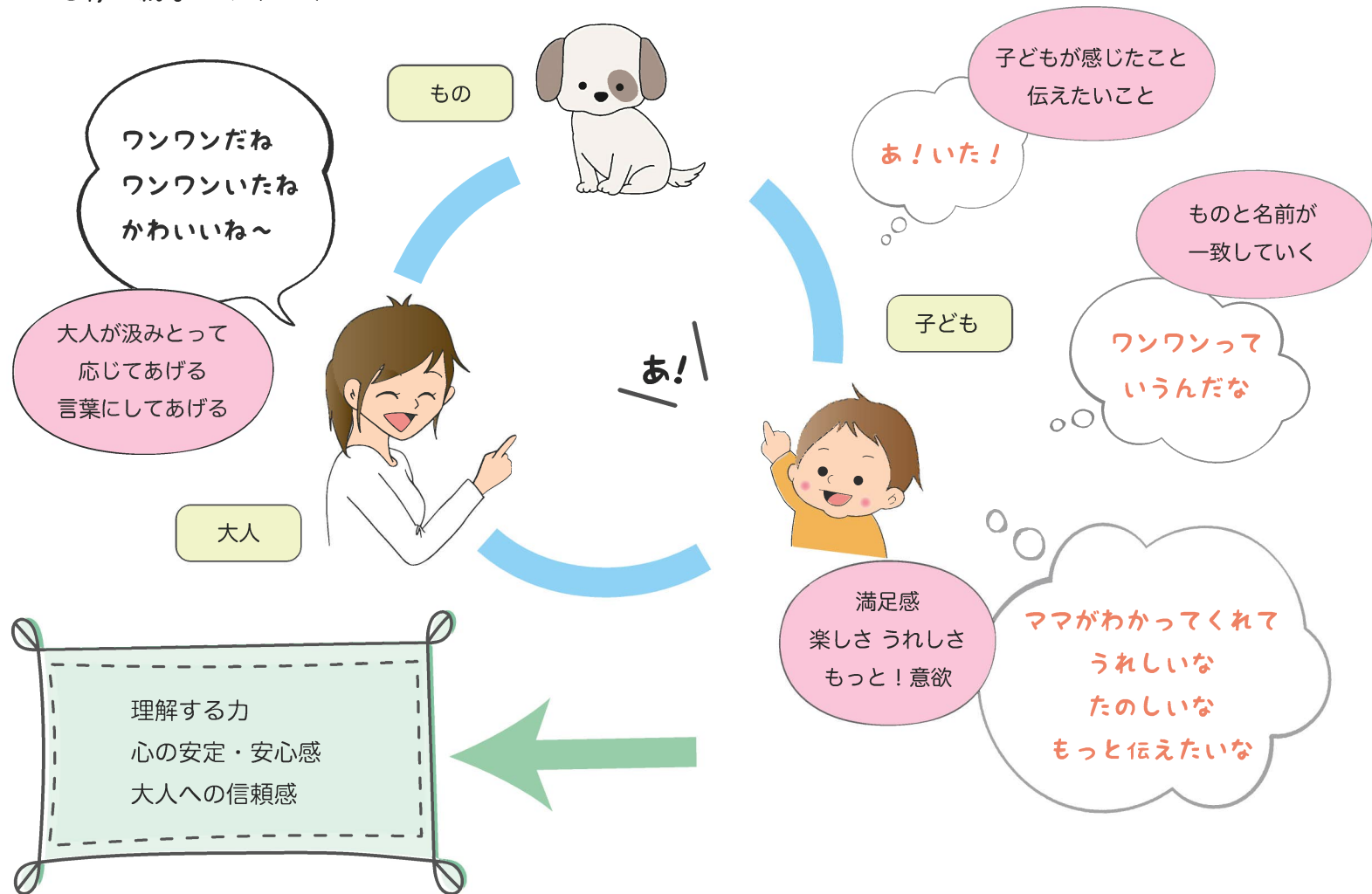
- ・自分の気持ちの向いたものに対して指をさす（好奇心の現れ）
- ・「みてみて～」と興味や関心を知らせている（人と共感する力）
- ・「あれが欲しいよ～」と要求を伝えるために指をさす（自分の要求・欲求を伝え満たす力）

大人と時間や物を共有し笑顔で過ごすことで「いつも見てくれている」「わかってくれる」と感じる気持ちが「安心感」や「信頼感」を育てます。

いくつになっても目と目を合わせて気持ちを通わせる関わりを楽しんでいきましょう。



～心を育む親子のやりとり～





離乳食も1日3回となり、お昼寝は午前・午後の2回になる時期です。日によって違うこともあります。遊びと食事と睡眠の1日のリズムがだいたい整っていきます。

しかし、日によってはお昼寝の回数がまちまちだったり、長さも長かったり短かったり、夕方からグズグズして早く寝る日もあれば、寝る時間が遅くなることもあるというのも事実です。

なかなかリズムが安定しないという時には、早起きから始めてみましょう。朝はなるべく早めに起きるようにして、昼間は外出や散歩、支援センターなどの広い場所で遊ぶなどをして、活動と睡眠のメリハリをつけるようにしてみましょう。

夜の睡眠は、徐々に長く眠れるようになりますので、成長の途中段階と思い、付き合ってあげましょう。



スマートフォン・タブレット等のメディアの利用は、子どもの発達に様々な影響があることが明確になっています。

その影響を防ぐために、日本小児科医会では、なるべく2歳までは接触を控え、使用する場合はメディア全体で1日に2時間を超えないようにと提言しています。

いろいろな体験から、五感がバランス良く育ちます。メディアは必要最小限とし、ふれあい遊びや野外で身体を使った遊びなどを積極的に行っていきましょう。

メディアを活用するときは、親子で一緒に楽しむ時間も大事にし、ご家庭でのルールをよく話し合っていていきましょう。

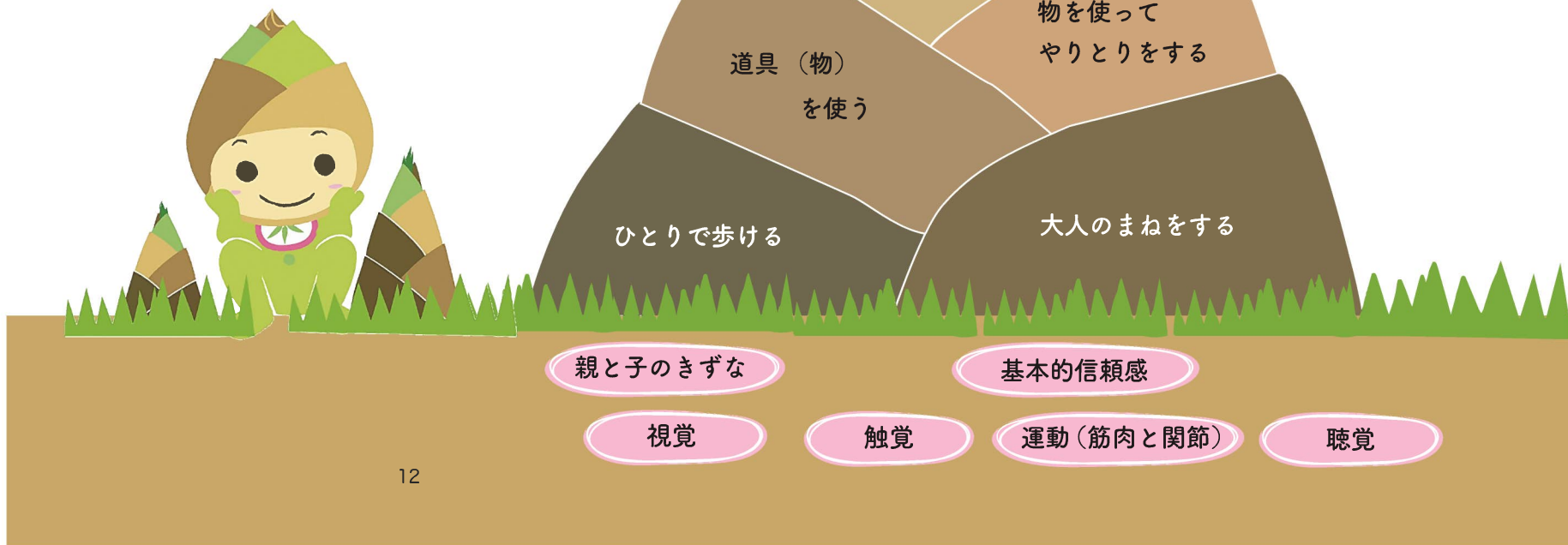
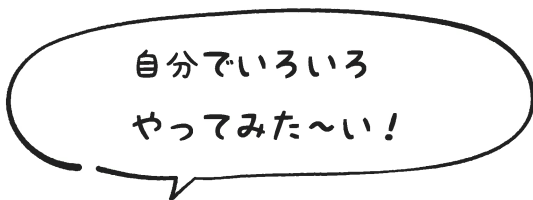
※参考：公益社団法人 日本小児科医会のホームページ



ひと、自然、物との
ふれあいの中で
子どもの様々な
能力が育っていきます



～こんなことができるようになるよ～



ふ れ あ い 遊 び ～こころとからだが育つ～

おかお
ごあいさつ遊び



♪ミックスジュース

りんご りんご りんごの ほっぺ



ぶどう ぶどう ぶどうの おめめ



いちご いちご いちごの おはな



おくちは チェリ～ チュッ♡



ぐるぐるぐるぐる ぐるぐるまぜて

ミックスジュースのできあがり～



ハンカチでいないいないばあ



ハンカチ遊び



♪こぶた たぬき きつね ねこ

(歌に合わせて、つま先でからだをタッチしてみましょう)

①

こぶた♪



おなか

②

たぬき♪



おむね

③

きつね♪



ほっぺ～

④

ねこ♪



おみみ

♪いとまきの歌



『いとまきまき』



いとまきまき



ひいてひいて



トントントン』

※『』を2回くりかえそう



できた できた
(バンザイをする)



〇〇ちゃんのぼうし

お子さんの
名前を入れて
歌ってみましょう

♪バスにのってゆられてる

バスにのってゆられてる ゴーゴ！
バスにのってゆられてる ゴーゴ！



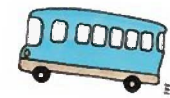
★①～④の最初に入る

①★そろそろ右にまがります

3、2、1… おっとっと～

②★そろそろ左にまがります

3、2、1… おっとっと～



③★そろそろでこぼこ道です

3、2、1… ガタンゴトンガタン

④★そろそろ止まります

3、2、1… とうちゃ～く



ダイナミックな遊び・まねっこ遊び



親子で絵本を楽しもう！



絵本を読むときのポイント

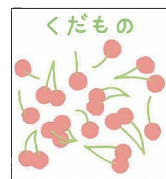
～指さしを促す声かけや関わり～

- ☆子どもの視線や指さしの先（興味）を一緒に指さししながら声かけ
「バナナあったね～」
- ☆指さしで伝えたい気持ちを言葉にしてあげる
「美味しそうだね！うれしいね」
- ☆絵本を一緒に見ながらマネをしてみよう
「もぐもぐもぐもぐ」と食べるマネ

この時期のおススメの絵本♪



じゃあじゃあ
びりびり



くだもの

がたんごとな
がたんごとな



いないいない
ばあ



くっついた



たまごの
あかちゃん

最初はなめたりかじったり絵も見ずにめくるばかりかもしれません。
そういう楽しみ方もOK。絵本もおもちゃです。絵本で遊んでいます♪
本にたくさん触れて、お子さんのお気に入りを探してみてくださいね。

ママ パパへ

子育てって

世界で一番大切なお仕事
小さな命を育み見守りながら
たくさんのことを学び合う貴重な時間
小さな手を握り幸せを感じ
でも時々悩んだり不安で
どうしようもなくなったりする。
ママだって (パパだって) 泣きたい時もある…

それでいい

ママもパパも赤ちゃんも一歩一歩成長してる
喜び笑顔の時も 辛く泣きたい時も

みんな OK!
あなたのまんま そのまんまでいい
1人じゃない



ママやパパが笑えるようにサポートする人がいます。
いつでもどんなことも相談して下さい。