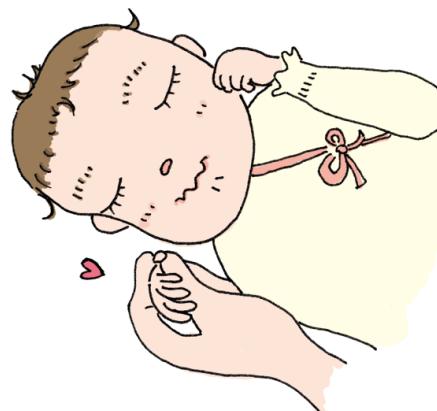


# 2ヶ月

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学  
び・話し・ふるまい・動くのかは発  
達の重要な手がかりとなります。お子さんが2ヶ月の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるよう  
になったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 声をかけたり抱っこしたりすると落ち着く
- あなたの顔を見る
- 近づいて顔を見せるとうれしそうにする
- 話しかけたり笑顔を見せると笑う

### 認知（学習／思考／問題解決）

- あなたが動いているのをじっと見る
- 数秒間おもちゃを見る

### 言語／コミュニケーション

- 泣き声以外の声を出す
- 大きな音に反応する

### 運動／身体発達

- うつぶせで頭を持ち上げる
- 両手両足を動かす
- わずかの時間なら手をひらく

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？
- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなつたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなつたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために

赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。



- 赤ちゃんには積極的に反応してあげましょう。何か声を発したときは、笑顔で楽しげに話しかけてください。こうして、会話で交互に「お話しすること」を赤ちゃんは学んでいきます。
- 話しかけ、読んであげ、歌ってあげることで言葉の発達と理解を育ててあげましょう。
- 赤ちゃんを抱きしめる時間を取りましょう。赤ちゃんは安全で守られていると感じることができます。抱きしめたり何か反応を返してあげることは、甘やかすこととは違います。
- テンポよく反応してあげることで、赤ちゃんの学びと育ちは深まります。そのために、一緒にいるときはスマホなどの画面を見る時間を減らしましょう。
- 自分のことも大切にしてください。子育てはときにつらいものです！自分が元気でいることで、新しい赤ちゃんとの生活をより楽しめますよ。
- 赤ちゃんの気持ちやニーズを理解してあげましょう。理解できればあなたも気持ちよく、赤ちゃんも安全で愛されていると感じるようになります。そのためには、赤ちゃんの出すサインに気づき・応える方法を学ばなければいけません。たとえば、赤ちゃんはあなたと「遊ぼう」として、声を出したり・あなたを見ているのでしょうか？ または、ちょっと休みたいから、顔をそむけたり・あくびをしたり・ぐずったりしているのでしょうか？
- 赤ちゃんが起きているときはうつぶせにして、前方の目の高さにおもちゃを置いてあげましょう。これで頭を上げる練習になります。ただし、赤ちゃんを一人きりにしてはいけません。眠そうであれば、安全に睡れる場所（毛布・まくら・ベッドガード・おもちゃなどがない、硬めのマットレス）でおむけに寝かせてあげてください。
- 赤ちゃんに与えるのは母乳かミルクだけにしましょう。6ヶ月ごろまでは、食べ物や水などの飲み物を飲む準備ができていません。
- 赤ちゃんの様子をよくみて、お腹がすいたときのサインを覚えましょう。手を口に持っていったり、顔を乳房／哺乳瓶の方に向ける、舌を打つ／舐めるなどのサインがあります。
- 口を閉じる、顔を乳房／哺乳瓶からそむけるといった、お腹がいっぱいのサインを見つけましょう。お腹がすいていないなら、授乳を終えても大丈夫です。
- 赤ちゃんを強く揺すってはいけません。他の人にも決してさせないで！ 脳にダメージを与えて、ときには命を奪ってしまうことさえあります。赤ちゃんの泣き声がつらいときは、安全な場所に赤ちゃんを寝かせてその場を離れましょう。5分から10分おきに様子をみてあげてください。最初の数ヶ月は赤ちゃんの泣きが強くなることが多いですが、徐々に落ち着いていきます！
- 睡眠と授乳の流れをつくりましょう。流れがあることで、赤ちゃんは次に何があるのかわかりやすくなります。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。(このアプリは英語です)

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども(75%以上)がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 4ヶ月

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学  
び・話し・ふるまい・動くのかは発  
達の重要な手がかりとなります。お子さんが4ヶ月の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるよう  
になったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 気をひこうとして微笑む
- 笑わせると（大笑いではなく）くすくす笑う
- 見つめ・動き・音を出すことで、気をひいたり注目しつづけてもらおうとする

### 認知（学習／思考／問題解決）

- お腹がすいているときに乳房や哺乳瓶を見ると口を開ける
- 自分の手を面白そうに見る

### 言語／コミュニケーション

- 「うー」「あー」のような声を出す（クーイング）
- 話しかけると音を出して返す
- 声のする方に顔を向ける

### 運動／身体発達

- 抱っこのときに支えなくても首がしっかりしている
- おもちゃを手に渡すと持っている
- 腕を動かしておもちゃに触れる
- 手を口に持っていく
- うつぶせで肘／前腕を使い身体を起こす

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？
- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなつたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなつたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために

赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。



- 赤ちゃんには積極的に反応してあげましょう。何か声を発したときは、笑顔で楽しげに話しかけてください。こうして、会話で交互に「お話しすること」を赤ちゃんは学んでいきます。
- おもちゃに手を伸ばしたり蹴ったり、周りにあるものを安全に探索できる機会をつくってあげましょう。たとえば、毛布の上で安全なおもちゃと一緒に赤ちゃんを寝かせてあげるといいですよ。
- 安全な物であれば口に入れて探索させてあげましょう。そうやって赤ちゃんは学んでいきます。尖っているもの、熱いもの、小さくて窒息してしまうようなものでなければ、見させて・聞かせて・触らせてあげてください。
- 赤ちゃんに話しかけたり、絵本を読んであげたり、歌を歌ってあげたりしてください。後に言葉を話したり理解したりする力につながります。
- テレビやスマホ、タブレットのようなスクリーンタイムは親しい人のビデオ通話に限定しましょう。スクリーンタイムは2歳未満の子どもにはおすすめできません。赤ちゃんは会話や遊び、人とのやりとりを通じて学んでいきます。
- 赤ちゃんに与えるのは母乳かミルクだけにしましょう。6ヶ月ごろまでは、食べ物や水などの飲み物を飲む準備ができていません。
- かわいい絵が描かれたガラガラや布製の絵本のように、月齢に合った持ちやすくて安全なおもちゃを渡して遊ばせてあげましょう。
- 1日を通して、動いたり人や物と関わったりする時間をつくってあげましょう。揺りかごやベビーカー、バウンサーなどで過ごす時間が長くなりすぎないよう気をつけてください。
- 睡眠と授乳のリズムを整えましょう。
- 赤ちゃんをあおむけにして、カラフルなおもちゃを見せてあげましょう。おもちゃをゆっくりと左右や上下に動かして、目で追うかどうかを見てみてください。
- 短い時間でかまわないので、身体を動かす「体操」をしながら歌ったり話しかけたりしましょう。赤ちゃんの手足をやさしく曲げたり伸ばしたりしてあげてください。

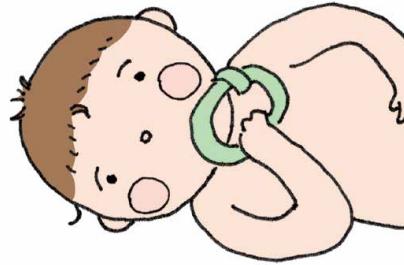
育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。(このアプリは英語です)

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども(75%以上)がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 6ヶ月

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学び・話し・ふるまい・動くのかは発達の重要な手がかりとなります。お子さんが6ヶ月の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 慣れ親しんだ人を見分ける
- 鏡に映る自分に興味を示す
- 声を出して笑う

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 口に物を入れて探索する
- 手を伸ばして欲しいおもちゃをつかむ
- 唇を閉じてもう食べたくないことを示す

### 言語／コミュニケーション

- あなたと交互に声を出す
- 舌を突き出して「ブー」と音を出す  
(ラズベリー音)
- 甲高い声をあげる

### 運動／身体発達

- うつぶせからあおむけに寝返る
- うつぶせで腕をまっすぐ伸ばして身体を起こす
- 手で身体を支えて座る

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？
- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなつたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなつたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために

赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。



- 赤ちゃんと「やりとり遊び」をしましょう。赤ちゃんが笑えばあなたも笑う、赤ちゃんが音を出せばあなたも真似をする。こうやって赤ちゃんは社会性を学んでいきます。
- 絵本や雑誌のカラフルな絵を見ながら「読み聞かせ」を毎日してあげましょう。赤ちゃんが何か声を出して「読んでいる」ようなときは、それに反応してあげてください。たとえば、赤ちゃんの発声に合わせて、「そう、ワンちゃんだね！」と返してあげてください。
- お散歩で車や木、動物など目新しいものを見つけたときは指をさして名前を教えてあげましょう。
- お歌を歌ったり、音楽をかけたりしてあげましょう。脳の発達にいい刺激となります。
- テレビやスマホ、タブレットのようなスクリーンタイムは親しい人のビデオ通話に限定しましょう。スクリーンタイムは2歳未満の子どもにはおすすめできません。赤ちゃんは会話や遊び、人とのやりとりを通じて学んでいきます。
- 赤ちゃんが何かを見ているときは、指さしてそれについてお話ししてあげましょう。
- 赤ちゃんをうつぶせやあおむけにして、ちょうど手が届かないところにおもちゃを置きましょう。寝返っておもちゃを取ろうとするよう声をかけてあげてください。
- 赤ちゃんの気持ちに気づけるようになります。楽しそうなら、そのまま関わりを続けてください。不機嫌そうなら、ひと休みして落ち着かせてあげてください。
- 離乳食を始める時期や窒息のリスクがある食材について、かかりつけ医に相談しましょう。赤ちゃんにとって最も大切な栄養源はまだ母乳やミルクです。
- 赤ちゃんがお腹がすいているのか、満腹なのかを見分けられるようになります。食べ物を指さしたり、スプーンを出すと口を開ける、食べ物を見てうれしそうなときはお腹がすいているサインです。反対に、食べ物を押しのける、口を閉じる、顔をそむけるなどはもうお腹がいっぱいだというサインです。
- やさしく話しかける、抱っこする、歌ってあげる、または、指しやぶりやおしゃぶりを使わせてあげて、赤ちゃんが自分で落ち着けるよう手伝ってあげてください。抱っこして揺らしながら、お気に入りのおもちゃやぬいぐるみを渡してあげるのもいいでしょう。
- 赤ちゃんを座らせるときは支えてあげましょう。自分でバランスをとりながら、周囲を見回したり、おもちゃを見たりするようにしてください。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。(このアプリは英語です)

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども(75%以上)がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 9ヶ月

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学  
び・話し・ふるまい・動くのかは発  
達の重要な手がかりとなります。お子さんが9ヶ月の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 知らない人がいると、恥ずかしがったり、そばを離れたがらなかったり、またはおびえたりする
- うれしい、悲しい、怒った、驚いたなどの表情を見せる
- 名前を呼ぶとこちらを見る
- そばを離れようとすると反応する（あなたを見る、手を伸ばしてくる、泣くなど）
- いないいないばあ遊びでにっこりしたり、声を出して笑ったりする

### 言語／コミュニケーション

- 「ママママ」「パパパパ」などいろいろな声を出す
- 抱っこしてほしいときに両手をあげる

### 認知（学習／思考／問題解決）

- スプーンやおもちゃなどが見えなくなると物を探す
- 2つの物を打ち合わせる

### 運動／身体発達

- 自分で起き上がって座る
- 片方の手から反対の手に物を持ち替える
- 指で食べ物を手前に「かき集める」
- 支えなしで座る

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？
- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなってきたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなったことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために

赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。



- 赤ちゃんの声を真似して、その音を使って簡単な言葉を言ってあげましょう。たとえば、「バババ」と赤ちゃんが言えば、「バババ」と繰り返してから、「ばなな」と添えてあげるといいでしょう。
- 床やマットの上の、少し手が届かないところにおもちゃを置いて、ハイハイやすりばい、寝返りで取りにいくよう促しましょう。おもちゃを取ったらたくさん褒めてあげてください。
- 手を振る「バイバイ」や、首を横に振る「イヤ」を教えてあげましょう。また、簡単なベビーサインを使うことで、話せない赤ちゃんでも自分のしてほしいことを伝えやすくなります。
- 「いないないないばあ」などの遊びをしましょう。あなたの顔を布で隠して、赤ちゃんが布を取るかどうかを試すのもいいでしょう。
- 積み木を箱から出し入れして赤ちゃんと一緒に遊びましょう。
- おもちゃを渡したり受け取ったりして、「どうぞ」「ちょうどい」の遊びをしましょう。
- 「読み聞かせ」をしましょう。絵についてお話しするだけでも構いません。たとえば、絵本や雑誌を見ながら、絵を指さしてその名前を言ってあげましょう。
- テレビやスマホ、タブレットのようなスクリーンタイムは親しい人とのビデオ通話に限定しましょう。スクリーンタイムは2歳未満の子どもにはおすすめできません。赤ちゃんは会話や遊び、人とのやりとりを通じて学んでいきます。
- 食事における窒息リスクと安全な食べ物について知っておきましょう。手づかみ食べや、少量の水を入れたコップで飲む練習をさせてあげてください。赤ちゃんの隣に座って、一緒に食事を楽しみましょう。きっとたくさんこぼすでしょう。でも、学習は取っ散らかった楽しいものです！
- してほしい行動を伝えましょう。たとえば、「立たないで」ではなく、「座る時間だよ」と言い換えてください。
- 赤ちゃんをさまざまな味や食感の食べ物に慣れられるようにしましょう。食べ物にはなめらかなものや、つぶしたもの、細かく刻まれたものなどがあります。すべての食べ物を最初から気に入るとは限りません。何度も試す機会を与えてあげましょう。
- こっそりいなくなるのではなく、明るく手短にバイバイを言って、あなたが離れることを教えてあげましょう。たとえ赤ちゃんが泣いてしまっても大丈夫。赤ちゃんは自分で気持ちを落ち着かせて、その先がどうなるのか予測できるようになっていきます。戻ってきたときは、「パパが帰ってきたよ！」と教えてあげてください。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。(このアプリは英語です)

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども(75%以上)がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 12ヶ月

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・  
学び・話し・ふるまい・動くのかは  
発達の重要な手がかりとなります。お子さんが12ヶ月の時点できていることに  
チェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのでき  
るようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 「手をたたきましょう」のような遊びをする

### 言語／コミュニケーション

- 「バイバイ」と手を振る
- 「ママ」「パパ」など、親を指す特別な呼び方をする
- 「ダメ」をわかっている（ダメと言うと少しのあいだ動きをとめたり、行動をやめたりする）

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 容器の中に何かを入れる（積み木をカップに入れるなど）
- 隠した物を探す（布の下に隠したおもちゃを探す）

### 運動／身体発達

- つかまり立ちをする
- 家具につかまって伝い歩きする
- 支えてあがれば、ふたのないコップから飲む
- 小さい食べ物などを親指と人差し指でつまみあげる

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？
- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなってきたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなつたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために

赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。



- 赤ちゃんに「望ましい行動」を教えてあげましょう。何をすればいいのかを示して、それができたときは褒めたり、抱きしめたり、キスしてあげてください。たとえば、赤ちゃんがペットの尻尾を引っ張っていれば、やさしいなで方を見せて、できたときは抱きしめてあげるといいでしよう。
- あなたがしていることを赤ちゃんに話してあげたり、歌ってあげたりしましょう。たとえば、「ママは手を洗ってるよ」と言ったり、「こうして手を洗おう～♪」と歌ってあげたりします。
- 赤ちゃんが言おうとしていることを広げましょう。「た」と言えば「そうだね、トラックだね」、「トラック」と言えば、「そう、大きくて青いトラックだね」と広げて返します。
- 赤ちゃんが望ましくないことをしようとしているときは、おもちゃを渡すなどしてその場ですぐに別の遊びに切り替えましょう。または、他の場所に赤ちゃんを連れて行きましょう。「ダメ」という言葉は危険な行動のときのためにとってもおきます。「ダメ」と言うときはしっかりと伝えます。叩いたり、大声をあげたり、長々と説明したりしてはいけません。
- 家中の中を赤ちゃんが安全に探索できる場所（赤ちゃん仕様の家）にしましょう。尖った物、壊れやすいものは手の届かないところに置いてください。お薬や薬品、洗剤や掃除用品は鍵のかけられるところに保管します。小児救急電話相談（#8000）、中毒110番・電話サービス（大阪中毒110番072-727-2499、つくば中毒110番029-852-9999）を携帯電話に登録しておきましょう。
- 赤ちゃんが指さししたときは言葉で返してあげましょう。赤ちゃんは欲しい物を指さしします。たとえば、「このコップが欲しいの？　これはコップ。これがあなたのコップだよ」と答えてあげましょう。赤ちゃんが「コップ」と言おうとしたら、そのチャレンジをたくさん褒めてあげてください。
- トラックやバス、動物など面白そうなものを見つけたら指さしして教えてあげましょう。そうすることで、赤ちゃんは他者が指さしを通じて「示す」物に注意を向けるようになります。
- テレビやスマホ、タブレットのようなスクリーンタイムは親しい人とのビデオ通話に限定しましょう。スクリーンタイムは2歳未満の子どもにはおすすめできません。赤ちゃんは会話や遊び、人とのやりとりを通じて学んでいきます。
- この月齢の赤ちゃんには水、母乳、無調整の牛乳を飲ませましょう。ジュースを飲ませる必要はありません。ジュースを飲ませるのであれば、100%のフルーツジュースを1日あたり約120ml以下にとどめます\*。フルーツ飲料、炭酸飲料、スポーツドリンク、フレーバーミルクなど砂糖が含まれる飲み物は与えてはいけません。
- 赤ちゃんをさまざまな味や食感の食べ物に慣れさせてください。食べ物には滑らかなものや、つぶしたもの、細かく刻まれたものなどがあります。すべての食べ物を最初から気に入るとは限りません。何度もチャレンジできる機会を与えてあげましょう。
- 新しくお世話をしてくれる人に慣れる時間をつくりましょう。お気に入りのおもちゃやぬいぐるみ・毛布などを持つていって、赤ちゃんが安心できるようにしてください。
- 鍋やフライパン、または太鼓やシンバルのような楽器で遊ばせましょう。赤ちゃんが音を出すことを楽しめるよう後押ししてください。

\*日本でも「果汁を与える必要はない」「与えるならごく少量」が共通方針です。厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）』p.32「果汁や砂糖入り飲料を与える必要はない。与える場合は嗜好品として少量にとどめる。」

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。（このアプリは英語です）

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども（75%以上）がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推薦または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 15ヶ月



マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・  
学び・話し・ふるまい・動くのかは  
発達の重要な手がかりとなります。お子さんが15ヶ月の時点できていることに  
チェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのでき  
るようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。

## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 遊びの中で他の子どもの真似をする。たとえば、箱からおもちゃを取り出すのを見て自分も同じようにする
- 自分の好きな物をあなたに見せる
- 楽しいときに手をたたく
- ぬいぐるみなどのおもちゃを抱きしめる
- 抱きつく、くっつく、キスするなどの愛情表現をあなたに示す

### 言語／コミュニケーション

- ボールは「ボ」、ワンワン(犬)は「ワッ」など、「ママ」「パパ」以外に1つ2つの言葉を言おうとする
- 飼い染みのある物の名前を言うとそれを見る

- ジェスチャーと言葉を合わせた指示に応える。たとえば、手を差し出して「おもちゃをちょうだい」と言えばおもちゃを渡す

- 何か欲しいときや手伝いが必要なときに指さしをする

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 電話やコップ、本などを適切な方法で使おうとする
- 積み木などの小さい物を2つ以上積み上げる

### 運動／身体発達

- 支えなしで数歩あるく
- 手を使って自分で少し食べる

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？
- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなつたことは何がありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなつたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために

赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。



- 子どもの話す力を伸ばしましょう。話はじめの言葉は完璧ではありません。言おうとしていることを繰り返して、付け足してください。ボールのことを「ボ」と言っていたら、「ボール。そう、ボールだよ」と返してください。
- 子どもが何かを指さししているときはその名前を言い、手渡す前に何か言うのか、数秒待ちましょう。子どもが何か言えば、それを肯定して、その名前をもう一度言ってあげてください。「そう！コップだね」。
- 生活の中で子どもがお手伝いできることを見つけてください。外出するときは自分の靴を持ってきてもらい、公園に行くときはカバンにお菓子を入れてもらいましょう。他にも、靴下は洗濯かごに入れてもらいましょう。
- 睡眠と食事の習慣を整えましょう。静かで落ち着いた寝かしつけの時間を準備してください。パジャマを着せて、歯を磨き、本を1～2冊読み聞かせましょう。1歳から2歳にかけての子どもには、1日11時間から14時間の睡眠が必要です（お昼寝を含む）。就寝時間を毎日そろえると、眠るのが楽になります。
- いろいろな物を見せましょう。たとえば帽子であれば、「帽子ってどう使うのかな？そう、かぶるものだね」と話しかけます。自分で頭にかぶってから子どもに手渡し、真似するかを見ましょう。これを本やコップなど他の物でも試してみてください。
- 「トントントントンひげじいさん」のような身振り手振りのある歌を歌ってあげましょう。子どもが同じ動きをしようとするか見てください。
- 悲しい・怒っている・いらっしゃる・うれしいなど、子どもの感情を言葉にしましょう。言葉だけでなく、表情と声色も使って子どもの気持ちを表現してください。たとえば、「お外に行けなくてイヤなんだよね。でも、叩いたらダメだよ。おうちでできる遊びを見つけようね」と伝えてください。
- かんしゃくを起こしやすい時期です。この月齢では普通のこと、疲れていたりお腹がすいていたりするときは特にそうです。大きくなるにつれてかんしゃくは短くなり、頻度も減ってきます。気を逸らせようとしてもいいですが、とくに何もせず待っていても大丈夫です。自分で落ち着いて、次に切り替える時間を子どもに与えてください。
- 赤ちゃんに「望ましい行動」を教えてあげましょう。何をすればいいのかを示して、それができたときは褒めたり、抱きしめたり、キスしてあげてください。たとえば、赤ちゃんがペットの尻尾を引っ張っていれば、やさしいなで方を見て、できたときは抱きしめてあげるといいでしよう。
- テレビやスマホ、タブレットのようなスクリーンタイムは親しい人とのビデオ通話に限定しましょう。スクリーンタイムは2歳未満の子どもにはおすすめできません。赤ちゃんは会話や遊び、人とのやりとりを通じて学んでいきます。
- 積み木で遊ばせましょう。あなたが積み上げて、子どもがそれを倒す遊ぶやり方もあります。
- ふたのないコップで飲み、スプーンで食べる練習を取り入れましょう。食べること・飲むことの練習は散らかるものですが、それも楽しい学びの時間です！

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。（このアプリは英語です）

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども（75%以上）がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推薦または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 18ヶ月

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・  
学び・話し・ふるまい・動くのかは  
発達の重要な手がかりとなります。お子さんが18ヶ月の時点できていることに  
チェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのでき  
るようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 離れて動くが、あなたが近くにいるかを確認する
- 興味のあるものを見つけると指さしして知らせてくれる
- 手を洗ってもらえるように両手を出す
- あなたと一緒に絵本を数ページ見る
- 腕を伸ばして袖に通したり、足を上げたりして着替えに協力する

### 言語／コミュニケーション

- 「ママ」「パパ」以外にも3語以上の言葉を言う
- ジエスチャーがなくても1つの指示に従う。たとえば、「ちょうどい」と言われておもちゃを手渡すなど

### 認知（学習／思考／問題解決）

- あなたがしている家事を真似する。たとえば、ほうきを持って床を掃く

- おもちゃを使ってシンプルな遊びをする。たとえば、おもちゃの車を押す

### 運動／身体発達

- 何にもつかまらず、誰の手も借りずに歩く
- なぐり書きする
- フタのないコップで飲む。ときどきこぼすこともある
- 手づかみで食べる
- スプーンを使おうとする
- ソファや椅子に助けなしで上ったり降りたりする
- 発達スクリーニング検査を受けるタイミングです！  
アメリカ小児科学会では、子どもが18ヶ月になれば全般的な発達スクリーニング検査と自閉症のスクリーニング検査を受けるよう推奨しています\*。お子さんの発達スクリーニングについて医師に相談してみましょう

\*日本では母子保健法により1歳半と3歳の健診を義務化しています

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？

- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなってきたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなってきたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。  
詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI\*1をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned\*\*2をご覧ください。

\*1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 \*\*2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために

赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。



- 肯定的な言葉を使い、してほしいこと（「望ましい行動」）に目を向けましょう。たとえば、「お片づけしてくれたね。きれいになったね」と声をかけてください。してほしくない行動は大げさに反応しないようにしましょう。
- 「まねっこ遊び」を促しましょう。スプーンを渡してあげれば、子どもはぬいぐるみにご飯をあげる真似をして遊べます。あなたも交代しながら、まねっこ遊びを楽しんでください。
- 他の人の気持ちや、それにどう寄り添うかについて教えてあげましょう。たとえば、お友達が悲しんでいるのを見たとき、「悲しそうだね。くまさんを持って行ってあげようか」と言ってください。
- 身の回りのことについて考えられるよう、「あれは何かな？」など簡単な質問をしてみましょう。
- ふたのないコップで飲ませ、スプーンを使わせてみましょう。食べること・飲むことを練習すると散らかるものですが、それも楽しい学びの時間です！
- 自分で選ぶ機会をつくりましょう。2つの選択肢から子どもに選んでもらってください。たとえば、着替えるときに、「赤いシャツと青いシャツ、どっちがいい？」と子どもに選んでもらいましょう。
- 睡眠と食事の習慣を整えましょう。たとえば、ごはんやおやつの時間は一緒に席についてください。そうすることで、家族の食事時間の習慣がつくられていきます。
- テレビやスマホ、タブレットのようなスクリーンタイムは親しい人とのビデオ通話に限定しましょう。スクリーンタイムは2歳未満の子どもにはおすすめできません。赤ちゃんは会話や遊び、人とのやりとりを通じて学んでいきます。子どもといふときはあなたのスクリーンタイムも控えるようにして、子どもの話や様子に応えられるようにしましょう。
- かかりつけ医や園の先生に、子どもがトイレトレーニングを開始できるかどうかを相談しましょう。多くの子どもは2歳から3歳になるまでトレーニングはうまくいきません。まだ準備ができていないとトレーニングがストレスやつまずきの原因となり、トレーニングにさらに時間がかかることがあります。
- かんしゃくを起こしやすい時期です。この月齢では普通のことで、疲れたりお腹がすいていたりするときは特にそうです。大きくなるにつれてかんしゃくは短くなり、頻度も減ってきます。気を逸らせようとしてもいいですが、とくに何もせず待っていても大丈夫です。自分で落ち着いて、次に切り替える時間を子どもに与えてください。
- 話をするときは、なるべく子どもと目線をそろえて向かい合いましょう。そうすることで、子どもは言葉だけでなく、目や表情からあなたの言っていることを「わかる」ことができます。
- 身体の部分について名前を教えてあげましょう。互いの鼻を指さして、「あなたのおはなはここ、私のおはなはここ」と言って教えてあげてください。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。（このアプリは英語です）

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども（75%以上）がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 2歳

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学  
び・話し・ふるまい・動くのかは発  
達の重要な手がかりとなります。お子さんが2歳の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 他の人がつらかったり、困っていることに気づく。誰かが泣いているときに立ち止まって、悲しそうな顔をする
- 新しい状況で、あなたの顔を見てどうすればいいのか様子をうかがう

### 言語／コミュニケーション

- 「くまさんはどこかな？」などを聞くと、絵本の中のものを指さす
- 2つ以上の言葉を合わせて言う。たとえば、「もっと、ミルク」など
- 聞かれた身体の部位を、2つ以上指さす
- 手を振る・指さしする以外にもジェスチャーをする。たとえば投げキッスや、うなずくなど

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 片方の手で物を持ちながら、もう片方の手で扱う。たとえば、容器を持ってふたを開けるなど
- おもちゃのスイッチやボタン、つまみを使おうとする
- 複数のおもちゃを同時に使って遊ぶ。たとえば、おもちゃの食べ物をお皿に乗せるなど

### 運動／身体発達

- ボールを蹴る  走る
- よじのぼるのではなく、歩いて階段を数段のぼる。手伝いはあってもなくてもよい
- スプーンで食べる
- 発達スクリーニング検査を受けるタイミングです！ アメリカ小児科学会では、子どもが2歳になれば自閉症のスクリーニング検査を受けるよう推奨しています※。お子さんの発達スクリーニングについて医師に相談してみましょう。

※日本では母子保健法により1歳半と3歳の健診を義務化しています

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？

- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなつたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなつたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI※1をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned※2をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために



赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。

- まだ上手に言えなくても、言葉の音を教えてあげましょう。たとえば、「も、なな」とお子さんが言えば、「もっとバナナがほしいのね」と返してあげてください。
- お友達と一緒に遊ぶときは、子どもをそばで見守りましょう。この年齢の子どもは隣りあって遊んではいても、おもちゃを共有したり、問題を解決したりすることはまだできません。一緒に使う、順番にする、可能であれば言葉で伝えるなどを手伝って、うまくいかないときの対処法を教えてあげてください。
- 食事の準備を子どもに手伝ってもらいましょう。プラスチックのカップやナプキンをテーブルに運んでもらうのも良い方法です。手伝ってくれたら感謝の言葉を伝えましょう。
- ボールを使って、蹴ったり転がしたり、投げたりして遊ばせましょう。
- 物の使い方や工夫の仕方を学べるおもちゃを渡しましょう。たとえば、ボタンを押すと何かが起こるようなおもちゃを選んでください。
- 靴や帽子、シャツなど大人っぽい服で着飾って遊ばせましょう。ごっこ遊びの始まりを促せます。
- 食事のときにどれだけ食べるかは子どもに任せましょう。この時期の子どもは食事ごとに食べる量も種類も変わってきます。あなたの役割は健康的な食事を用意することです。食べるかどうか・どれだけ食べるかを決めるのは子どもです。
- 睡眠と食事の習慣を整えましょう。静かで落ち着いた寝かしつけの時間を準備してください。パジャマを着せて、歯を磨き、本を1~2冊読み聞かせましょう。1歳から2歳にかけての子どもには、1日11時間から14時間の睡眠が必要です（お昼寝を含む）。就寝時間を毎日そろえると、眠るのが楽になります。
- かかりつけ医や専門家に、お子さんがトイレトレーニングを開始できるかどうかを尋ねてみましょう。多くの子どもは2歳から3歳になるまでトレーニングは成功しません。早く始めすぎるとストレスや挫折感の原因となり、トレーニングにさらに時間がかかることがあります。
- お子さんがお手伝いしてくれたときは肯定的な言葉を伝えましょう。おもちゃや洗濯物の片づけなど、簡単な家事を子どもが手伝える機会をつくってください。
- 屋外で子どもと一緒に、「いち・にの・さん」で遊びましょう。たとえば、ブランコを後ろに引いて「いち・にの……」と言い、少し待ってから「さん」でブランコを押します。
- 簡単なアート作品を一緒につくりましょう。クレヨンやフィンガーペイントを用意して、紙の上で広げたり点をつけたりして自由にやらせましょう。できたものを壁や冷蔵庫に貼って、子どもがいつでも見られるようにしてください。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。（このアプリは英語です）

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども（75%以上）がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 30ヶ月

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・  
学び・話し・ふるまい・動くのかは  
発達の重要な手がかりとなります。お子さんが30ヶ月の時点できていることに  
チェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのでき  
るようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 他の子どもの近くで遊び、ときどき一緒に遊ぶこともある
- 自分ができるを見せようとして、「みて！みて！」と言ってくる
- 日常的な習慣は声をかければする。「お片づけの時間だよ」と言われておもちゃの片づけを手伝うなど

### 言語／コミュニケーション

- 50語ぐらいを話す
- 「ワンワン はしる」など、動作の言葉を含めて2つ以上の言葉を組み合わせて話す
- 「これはなに？」と指さして聞けば、本に出てくる物の名前を答える
- 「わたし」「ぼく」「みんな」という言葉を使う

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 物を使って見立てる。たとえば、ブロックを食べ物に見立てて人形にあげる

- 簡単な問題解決をする。たとえば、踏み台に乗って何かを取る
- 「おもちゃを置いて、それから、ドアを閉めて」などの2つの連続する指示にしたがう
- 少なくとも1つの色がわかる。たとえば、「赤いのはどれ？」と聞けば赤のクレヨンを指さす

### 運動／身体発達

- 手で物をねじる。たとえば、ドアノブを回したり、蓋をひねったりする
- ゆったりとしたズボンや前開きの上着など、服によっては自分で脱ぐ
- ジャンプして両足が地面から離れる
- 本の読み聞かせでページを1枚ずつめくる
- 発達スクリーニング検査を受けるタイミングです！

アメリカ小児科学会では、子どもが30ヶ月になれば全般的な発達スクリーニング検査と自閉症のスクリーニング検査を受けるよう推奨しています\*。お子さんの発達スクリーニングについて医師に相談してみましょう。

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？

- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなってきたことは何がありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなってきたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI\*1をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned\*\*2をご覧ください。

\*1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 \*\*2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために



赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。

- 「自由遊び」を取り入れましょう。自由遊びでは、興味のおもむくままに新しいことを試したり、これまでとは違ったやり方で物を使ったりすることができます。
- してほしくないことよりも、してほしいこと（「望ましい行動」）に目を向けて、前向きな声かけをしましょう。たとえば、「お友達におもちゃを渡してくれてうれしいよ」などと声をかけてください。
- シンプルで健康的な食べ物の選択肢を用意してください。おやつに何を食べるのか、何を着るのかを選ばせましょう。選択肢を2つか3つに絞ってください。
- 絵本やお話について簡単な質問をしましょう。たとえば、「だれなの？」「なにかな？」「どこかな？」と尋ねてみてください。
- 他の子どもと遊べるよう手伝ってあげましょう。おもちゃを共有する、順番を待つ、「言葉」で伝えるといったことを手伝いながら見せてていきましょう。
- 紙にクレヨン、トレーにシェービングクリーム、歩道にチョーク<sup>\*</sup>で「おえかき」をしましょう。あなたが線を描いて、子どもが真似して描くか見てみましょう。線を描けるようになったら、次は丸の描き方を見せてあげましょう。
- 公園や図書館などで他の子どもと遊べる機会をもちましょう。地域の子育てサークルや未就園児のプログラムについて聞いてみてください。他の子どもと遊ぶことで、分け合うことと友達関係の大切さを学ぶことができます。
- できる範囲で家族と一緒に食事をとりましょう。みんなで同じ料理を楽しんでください。食事中は家族で過ごす時間を楽しみ、テレビ、タブレット、スマホなどのスクリーンは見ないようにしてください。
- テレビやタブレット、スマホなどのスクリーンタイムは1日1時間までにして、子ども向けの番組を大人同席で見るようになります。子どもは人と話し、遊び、関わることで学んでいきます。
- 言葉を使っていろいろなことを言い表してみましょう。たとえば、大きい／小さい、速い／遅い、オン／オフ、中／外のような言葉です。
- 形や色、動物がテーマの簡単なパズルと一緒に取り組んでみましょう。ピースをはめるときに、その名前を子どもに言ってあげましょう。
- 子どもと外で一緒に遊びましょう。たとえば、公園で遊具にのぼったり、安全な場所で走り回ったりして遊びましょう。
- どれだけ食べるかは子どもに任せましょう。あなたの役割は健康的な食事を用意することです。食べるかどうか・どれだけ食べるかを決めるのは子どもです。

\*アメリカでは歩道にチョークで描くのは一般的な遊びですが、日本では公共の場所では控えましょう。お庭やベランダ、黒板ボードなどで楽しむのがおすすめです。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。(このアプリは英語です)

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども(75%以上)がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推薦または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 3歳

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学  
び・話し・ふるまい・動くのかは発  
達の重要な手がかりとなります。お子さんが3歳の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるよう  
になったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 保育園に預けるときなどで、あなたが離れても10分以内に落ち着いている
- 他の子どもに気づいて遊びに加わる

### 言語／コミュニケーション

- 少なくとも2往復続けてあなたと会話する
- だれ・なに・どこ・なぜの質問をする。たとえば、「ママ／パパはどこ？」など
- 絵本で起きていることを尋ねると、「はしってる」「たべてる」「あそんでる」のように答える
- 下の名前を聞かれて答える

- 多くの場合で、まわりの人が理解できる程度に話をする

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 描き方を見せるとき丸を描く
- 注意すればコンロなど熱いものを触らない

### 運動／身体発達

- 大きなビーズやストローなどを紐に通してつなげる
- ゆったりとしたズボンや上着など、いくつかの服は自分で着る
- フォークを使う

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？
- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなつたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなつたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典: CDC (Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター) / HHS (Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために



赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。

- 手を貸しながら、自分で問題を解決できるよう促していきましょう。何が問題なのかを子どもが理解できる質問をしてあげてください。解決策と一緒に考え、1つずつ試していきましょう。
- 子どもの感情について話し合い、その気持ちを説明できる言葉を教えてあげてください。心が乱れたときは深呼吸する・お気に入りのおもちゃを抱きしめる・静かで安全な場所に行くなど、気持ちを落ち着かせる方法を教えてあげましょう。
- おもちゃは大切に扱うなど、子どもが守れる簡単でわかりやすいルールをつくりましょう。ルールを破ってしまった場合は、どうすればよかったですを教えてあげてください。次にルールを守れたときは、それを認めてたくさん褒めてあげてください。
- 一緒に本を読みましょう。読みながら、「いま何が起きている?」や「次はどうなると思う?」と問い合わせましょう。お子さんが答えたたら、さらに詳しく聞いてみましょう。
- 数える遊びをしましょう。体の部位や、階段、その他にも毎日の生活で使ったり目にするものを数えてみてください。この年齢の子どもは数や数えることを学びはじめる段階にあります。
- 本来の言い方で、子どもの言葉よりも長い文で話しかけて、言語の使い方が上手になるよう手助けしてあげましょう。たとえば、「ナナ、いる」と子どもの言葉を繰り返してから、「バナナがほしい」と文章で教えてあげてください。
- 料理のお手伝いをさせてあげましょう。フルーツや野菜を洗う、混ぜるといった簡単な作業からしてもらいましょう。
- 2つか3つの内容がある指示を出してみましょう。たとえば、「お部屋にいって、靴とコートを取ってきて」などの指示です。
- テレビやタブレット、スマホなどのスクリーンタイムは1日1時間までにして、子ども向けの番組を大人同席で見るようになります。子どもは人と話し、遊び、関わることで学んでいきます。
- 「むすんでひらいて」や「きらきらぼし」など、簡単なお歌や手遊び歌を教えてあげましょう。
- 紙やクレヨン、塗り絵の入った「お絵かきセット」をつくってあげましょう。お子さんと一緒に色を塗ったり、いろいろな線や形を描いたりしてください。
- 他の友達と遊ばせましょう。お友達と遊ぶことで、友達関係の大切さや、人とうまくやっていく方法を学ぶことができます。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。(このアプリは英語です)

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども(75%以上)がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 4歳



マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学  
び・話し・ふるまい・動くのかは発  
達の重要な手がかりとなります。お子さんが4歳の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。

## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- 遊びの中で教師やヒーロー、イヌなど何かになりきって遊ぶ
- 周りに誰もいなければ遊びに行ってもいいか聞いてくる。たとえば、「〇〇ちゃんと遊べる?」など
- 傷ついたり悲しんでいる他者をなぐさめる。泣いている友達を抱きしめるなど。
- 危険な行動をとらない。たとえば、遊び場で高い場所から飛び降りないなど
- 「お手伝いする人」になるのを好む
- 祈りの場なのか、図書館なのか、遊び場なのか、その場所に合わせて行動を変える

### 言語／コミュニケーション

- 4単語以上の文章を話す
- 歌やお話し、手遊び歌の言葉を言う

- 「サッカーしたよ」など、その日にあったことについて少なくとも1つは話す
- 「コートはどんなときに使う?」「クレヨンはなにに使う?」といった簡単な質問に答える

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 物の色の名前をいくつか言う
- よく知っている話なら次にどうなるかを話す
- 3つ以上の体の部位で人を描く

### 運動／身体発達

- 大きなボールはたいていキャッチする
- 大人が見守る中で、自分で食事を取り分けたり、コップに水を入れたりする
- いくつかのボタンを自分ではずす
- 指先でつまむようにクレヨンを持つ（こぶし握りではない）

## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？

- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなってきたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？ または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなってきたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために



赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。

- 新しい場所や人に会う準備をしてあげましょう。たとえば、お話を読んだり、ごっこ遊びで役割を練習したりすることで子どもを安心させてあげてください。
- 本を読んであげましょう。どんなことが起きていて、次にどうなると思うか子どもに聞いてあげてください。
- 色、形、大きさについて学ぶ手助けをしてあげましょう。日常で目に入る物の色や形、大きさについて尋ねてあげてください。
- 子どもが「自分の言葉」で伝え、問題を解決できるよう促しましょう。ただし、やり方は教えてあげてください。どう言えばいいのかまだ知らないこともあるでしょう。取り上げるのではなく、「次やってもいい?」と言えるよう手伝ってあげることが大切です。
- 他の人の気持ちや、それにどう寄り添うかについて教えてあげましょう。たとえば、お友達が悲しんでいるのを見たとき、「悲しそうだね。くまさんを持って行ってあげようか」と言ってください。
- 肯定的な声かけをして、してほしいこと（「望ましい行動」）に目を向けましょう。たとえば、「おもちゃをみんなで遊べてよかったね」と声をかけてください。してほしくない行動に着目しすぎないようにしましょう。
- してほしくない行動（「望ましくない行動」）の理由を簡潔に教えてあげましょう。そして、代わりにどうすればいいのか、選べるようにしてください。たとえば、「ベッドの上で飛び跳ねてはダメだよ。外で遊んでくる？ それとも、音楽をかけてダンスする？」と声をかけてあげましょう。
- 公園や図書館などで他の子どもと遊べる機会をもちましょう。地域の子育てサークルや未就園児のプログラムについて聞いてみてください。他の子どもと遊ぶことで、分け合うことと友達関係の大切さを学ぶことができます。
- できるだけ子どもと一緒に食事をとりましょう。フルーツや野菜、玄米といった健康的な食事や、ミルクや水をおいしそうに楽しむ姿を子どもに見せてあげてください。
- 静かで落ち着いた寝かしつけの時間をつくりましょう。テレビやスマホ、タブレットなどのスクリーンはベッドに向かう1~2時間前には見るのを避けてください。また、子どもの寝る部屋にスクリーンを置かないようにしましょう。この年齢の子どもには、1日10時間から13時間の睡眠が必要です（お昼寝を含む）。就寝時間を一定にすることが大切です。
- なりきりごっここの衣装やおままごとの鍋・フライパン、組み立てられるブロックなど、想像力を豊かにするおもちゃや物を使わせてあげてください。ごっこ遊びと一緒にして、子どもがつくったごはんを食べたりしましょう。
- 子どもの「なぜ？」には時間をとって答えてあげましょう。わからない場合は「わからないな」と正直に答え、本やインターネットにその答えがないか子どもと一緒に探してみましょう。他の人に聞いてみるのもいいでしょう。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。（このアプリは英語です）

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども（75%以上）がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推薦または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 5歳

マイルストーンは重要です。  
赤ちゃんがどのように遊び・学  
び・話し・ふるまい・動くのかは発  
達の重要な手がかりとなります。お子さんが5歳の時点でできていることにチェックをつけてみてください。健診のときにこの用紙を見せて、お子さんのできるようになったマイルストーンと、今後の見通しについて医師と話し合いましょう。



## この月齢までに多くの赤ちゃんがしていること

### 社会／情緒

- ルールや順番を守って友達とゲームをして遊ぶ
- 歌って、踊って、真似をしてみせる
- 家での簡単なお手伝いをする。たとえば、靴下をそろえる、食後にテーブルを片づけるなど

### 言語／コミュニケーション

- 聞いた話や自分でつくった話を、少なくとも2つの出来事を入れて話す。たとえば、ネコが木から降りられなくなり、消防士が助ける話など
- あなたが読んだり話したりした本やお話について、簡単な質問に答える
- 会話のやりとりを3往復以上つづける
- 「くま-くるま」「たこ-たいこ」など、簡単な韻を理解して使う

### 認知（学習／思考／問題解決）

- 10まで数える
- 1から5までの数字を指さすと、いくつかの数字を言う
- 「きのう」「あした」「あさ」「よる」など、時間を表す言葉を使う
- 5～10分間は活動に注意を向ける。たとえば、話の時間や工作など。スクリーンタイムはこれに含まない
- 自分の名前にあるいくつかの文字を書く
- 文字を指すと、その名前をいくつか言う

### 運動／身体発達

- ボタンをいくつか自分でとめる
- 片足でぴょんと跳ぶ



## そのほかに医師と共有した方がいい大切なこと

- あなたと赤ちゃんは一緒に何をしていますか？
- 赤ちゃんはどんなことをするのが好きですか？
- 赤ちゃんがすることやしないことで気になることはありますか？

- 赤ちゃんが以前はしていたのにやらなくなってきたことは何かありますか？
- 赤ちゃんには健康上の特別なケアが必要ですか？または、早産で生まれましたか？

## 赤ちゃんのことをいちばん知っているのはあなたです

様子見はやめましょう。達成していないマイルストーンが1つでもあるとき、以前していたのにやらなくなってきたことがあるとき、何か他に心配事があるときはすぐに動きましょう。医師に心配なことを相談し、発達スクリーニング検査について尋ねてください。それでもまだ心配なときは

- ①赤ちゃんをより詳しく診られる専門家への照会を依頼してください。
- ②お住まいの県や地域の早期介入プログラムに連絡して、支援サービスを受けられるかどうかを確認してください。詳細および電話番号はcdc.gov/FindEI<sup>※1</sup>をご覧ください。

赤ちゃんの支援について、詳細はcdc.gov/Concerned<sup>※2</sup>をご覧ください。

※1) これらはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)のサイトです。 ※2) 日本では各県の「発達支援センター」に問い合わせてください。  
<https://www.cdc.gov/act-early/index.html#gen>

## 様子見はやめましょう。早めに動くことで結果は大きく違ってきます！

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。

# 赤ちゃんの学びと育ちを はぐくむために



赤ちゃんの最初の先生として、あなたはその学びや脳の発達を手助けすることができます。以下のちょっとしたコツや遊びを安全な方法で試してみましょう。何か質問があつたり、さらなる工夫を知りたいときは医師や専門家に相談してみてください。

- 子どもは自立したい気持ちから、反応を試そうとして「口答え」するかもしれません。しかし、否定的な言葉に気を取られすぎないようにしましょう。そして、子どもが率先して自立を感じられる別の活動を見つけましょう。「おやすみの時間に静かにしていられたね」など、よい行動に気づいてあげてください。
- 子どもが何をして遊んでいるのか聞いてみましょう。「どうして？」や「どうやって？」と聞いて、子どもの答えが広がるよう手伝ってください。たとえば、「とってもいい橋をつくったね。どうしてここに橋をつくったの？」など声をかけてみましょう。
- パズルや積み木など、物と物の組み合わせを促すおもちゃで遊びましょう。
- 時間の感覚が育つ言葉を使いましょう。たとえば、曜日の歌<sup>※1</sup>を歌ってあげて、今日が何曜日か子どもがわかるようにしましょう。他にも、「きょう」「あした」「きのう」といった時間に関する言葉を使いましょう。
- 完璧にできなくても、自分のことは自分でやる機会をつくりましょう。ベッドを整える、シャツのボタンをとめる、コップに水を注ぐなどを子どもに任せてみてください。自分でしたときはたくさん褒めてください。不必要な「手直し」はしないようにしましょう。
- 子どもやあなた自身の気持ちについて話し、その気持ちを言葉にしてみましょう。本を読んで、登場人物がどんな気持ちなのか、どうしてその気持ちになったのかと一緒に話してください。
- 韻あそびをしてみましょう。たとえば、「ネコのネから始まる言葉はなにがある？」と聞いてみましょう。
- 簡単なボードゲームやトランプ、「サイモンさんがいいました」<sup>※2</sup>などを通じて、ルールを守って遊ぶことを教えましょう。
- 心が乱れたときに落ち着ける場所を家の中に用意してあげましょう。守られていること、いつでも手助けを求められることを子どもが感じられるよう、そばで見守ってください。
- テレビやタブレット、スマホなどスクリーンタイムは1日1時間にしましょう。家族でメディアの使い方についてルールを決めてください。
- 子どもと一緒に食事をとって、家族の会話を楽しみましょう。みんなで同じ食事をとりましょう。食事中はテレビやタブレット、スマホなどのスクリーンは見ないようにしてください。子どもに健康的な食事の準備を手伝ってもらい、一緒に楽しんで食べましょう。
- 絵本を見てストーリーを語ってもらうことで、子どもの「読む」力を育てましょう。
- 記憶力や注意力が育つゲームをしましょう。たとえば、トランプや○×ゲーム、アイ・スパイ<sup>※3</sup>、ホット＆コールド<sup>※4</sup>のような遊びです。

※1) アメリカには「Days of the Week Song」という有名な曜日の歌があります。

2) 「サイモンさんがいいました」は、リーダーの指示に従う遊びです。“サイモンさんがいいました (Simon says)”と最初についた指示だけ従い、それ以外の指示には従わないというルールです。

3) アイ・スパイ:大人が「I spy with my little eye... something red (赤いものが見えるよ)」のようにヒントを出し、子どもが「それ、りんご?」と当てていく遊びです。

4) ホット＆コールド:隠した物に近づくと「熱い (ホット)」、遠ざかると「冷たい (コールド)」と声でヒントを出しながら探し出す遊びです。

育児に役立つコツや遊びをもっと知りたい方はCDCマイルストーンのアプリをダウンロードしてください。(このアプリは英語です)

このマイルストーンのチェックリストは標準化され、妥当性が検証された発達スクリーニング検査の代わりとなるものではありません。このマイルストーンは多くの子ども(75%以上)がそれぞれの月齢・年齢までにできることを示しています。マイルストーンは入手可能なデータと専門家の合意に基づいて当領域のエキスパートが選定しています。

出典:CDC(Centers for Disease Control and Prevention: アメリカ疾病予防管理センター)／HHS(Health and Human Services: 保健福祉省)  
※特定の商用製品、製造業者、企業、または商標への言及は、米国政府、保健福祉省、または疾病予防管理センターによる推奨または推薦を構成するものではありません。※当該資料は代理店のウェブサイトで無料で入手可能です。