



**安心できる関係作り**

この時期は授乳・排泄・睡眠をはじめとした関わりを通して、「気持ち良い」という実感を持たせてあげることが何よりも大切な時期です。安心できる1対1の関係の中で、信頼関係を築いていきます。

section 20 0歳児の保育

**しっかりとした信頼関係の土台を築きます**

0歳児は、保育園生活の始まりであると共に、人とのコミュニケーションの土台作りの時期で、赤ちゃんが信頼できる人に甘えることは、心の健康や発達にとって欠かせないことです。目と目を合わせて丁寧に言葉をかけるなど、安心してゆったりと生活ができるようにします。

この時期からしっかりとした生活リズムを作っていくことも大切です。「食う」「寝る」「遊ぶ」ことを大切に、家庭や看護師、調理師との連携を行いながら、一人ひとりの成長発達に合わせた働きかけをすることで、その基礎が作られていきます。

ワンポイントアドバイス

**信頼関係を築くには？**

話しかけや抱っこ・授乳・オムツ交換などのときに赤ちゃんは五感を通してやさしさを感じています。肌と肌のふれ合いを大切にあげましょう。

いつもあたたかくほほえみかけ、言葉をかけ、やさしくふれながら授乳し、オムツを換え、赤ちゃんのペースに合わせて気持ち良く過ごせるように関わり、赤ちゃんとの信頼関係を築いていきましょう。



**安心して生活できるように  
信頼関係とより良い環境作りに努めます**



**生活リズムを整える**

生まれたばかりの赤ちゃんは一日のほとんどが睡眠に使われますが、次第に眠る時間が定まってくると、遊びや睡眠以外の活動に使われる時間が増えていきます。

日中、たくさん遊び、おいしい食事をし、安心して眠ることをくり返して生活リズムを整えていきます。



**「楽しい」「心地良い」と感じられるように**

わらべうたや子守唄、膝上遊びなどのふれ合い遊びを行い、スキンシップをとっています。子どもたちの「やってみたい」という思いに寄り添い、「キャッキョ」と楽しい笑い声が出るように、一緒に楽しみながら遊んでいきます。

また、布オムツを着用し、汚れてしまったら取り替えて、清潔にすることで心地良さを感じられるようにしています。四つ這いになった頃からはパンツで過ごし、動きやすい環境を作っています。



**身体の発達を促す環境づくり**

ガラガラなどの音の鳴るものを楽しみ、寝返り・座る・ハイハイ・伝え歩き・立つといった運動や姿勢の発達が子どもの遊びを変化させます。保育園では毎朝マッサージを一人ひとりに行い、血行を良くし、身体の緊張をほくして身体を温めます。

ハイハイのできない時期でも、天気の良い日には公園に出かけて外気浴を行うことで、空や風、季節の移り変わる様子などを肌で感じ、沢山の心地良い刺激を受けられるようにします。首が据わり自分でハイハイができるようになると、実際に泥・水に触れて思い切り遊び、その質感を楽しみながら五感を育てます。



**安全で美味しい離乳食を**

離乳は身体の発達段階に応じた栄養補給の切り替えというだけでなく、食生活の基盤を作り、自立への第一歩となります。離乳も本格的に進み、形や大きさも次第に硬く、大きくなり、食べられる食品の種類や量も増え、味の付いた物を好きになります。色々な味を覚える時期です。最初は手づかみ食べを行いますが、それは食べ物を目で確かめて手指でつかみ、口まで運ぶという目、手、口の動きがあって初めてできることで、人として生きていくうえで非常に大切な段階です。無農薬国産品で、旬の物を使い、素材の味、本物の味を子ども達に知って欲しいと思っています。

