焦らず、比べず、その子のリズムで笑顔で楽しむ脳育カリキュラム

0歳2カ月：

🌱生後 1か月から継続すること

- 日中はできるだけ薄着にして、手足の自由な動きを確保する（運動野・小脳への刺激）（Day5）
- オムツ替えで裸にしたときには手足から心臓に向かうマッサージを続ける（体性感覚の強化・Day3）
- 「把握反射」を利用し、親指を握らせて握力と触覚の刺激（将来の手先の巧緻性につながる・Day2）
- 授乳や抱っこのときは目を合わせる（視覚野と前頭前野、愛着形成）（Day1）
- 「顔遊び」でミラーニューロンを育てる模倣あそび（Day4）
- オムツ替えや着替えのときに「ここがお尻だよ」「右手だね」と実況中継のように声をかける（言語野への刺激）（Day4）
- 赤ちゃんが泣いたら、できる範囲で抱っこして安心を与える（愛着形成・扁桃体の安定）（Day1）

✨ 2か月から取り入れたいこと

2か月になり母乳が安定してきたら、完全に時間を決めなくても大丈夫ですが、ゆるやかに授乳や睡眠のリズムを整えていく練習を始めましょう。母乳が安定していない場合は、飲ませたいだけ飲ませて母乳の出がよくなる取り組みを優先します。

安全なお雛巻きをマスターし、お昼寝や夜の入眠時にはお雛巻きで包み、起きる時間の少し前にはそっとほどいてあげます。授乳後はたくさん関わって声をかけたり遊んだりして、起きている時間を充実させましょう。そして眠くなったら、またお雛巻きで安心して眠れる環境を作ってあげてください。こうして「授乳 → 遊び → 睡眠」のリズムが少しずつ整っていきます。

赤ちゃんが起きてしまうからといって、お昼寝中に極度に静かにする必要はありません。生活音のある環境でもぐっすり眠れる力が育っていきます。また、寝かしつけのときに抱っこしたまま大きく揺らして眠らせるのは控えましょう。赤ちゃんは布団やベビーベッドに寝かせ、トントンと優しくリズムをとったり、子守唄を歌ったりする方法で入眠をサポートします。さらに、赤ちゃんはお母さんのお腹の中で「ザーッ」という血流音をずっと聞いてきました。このようなホワイトノイズ（胎内音に近いノイズ音）を流すと安心し、眠りやすくなる子も多いです。

赤ちゃんの笑顔も増えてくる頃です。笑ったら「にっこりしたね」と返してあげましょう。クーイングの声に「お話してくれたの？」と答えることで、会話のキャッチボールの芽が育ちます。お母さんやお父さんだけでなく、兄弟や祖父母など他の家族も声をかけたり抱っこしたりすることで、赤ちゃんはさまざまな声や表情に触れ、社会的認知の幅を広げていきます。

また、音楽や環境の音を一緒に聞いたり、ガラガラを左右や上下に動かして視線を追わせたりすることで、音と空間のつながりを経験できます。モビールやカラフルなカードを見せてあげると、形や方向、距離の違いを感じる力が育っていきます。

体を使う遊びも少しずつ広げていきましょう。タミータイム（うつぶせ遊び）は短い時間から始めて、首を持ち上げる力を育てます。足を持って「トントン」とリズムをつけたり、縦抱きや横抱き、揺らし抱きなど姿勢を変えてあげることも、バランス感覚や小脳の発達を助けます。

📅 毎日のルーティン

- ✅ あいうえお表を指差しながら「あ〜ん」まで読み上げる
- ✅ ABC表を指差しながらフォニックス英語の歌を歌う
- ✅ 数字を指差しながら数字の歌を歌う
- ✅ 絵本を5冊読む

© 2025 Precious One Inc. / 株式会社プレシャスワン Version 1.0

焦らず、比べず、その子のリズムで
笑顔で楽しむ脳育カリキュラム



🧠 脳領域別カリキュラム　０歳2カ月：

前頭葉	• 授乳や抱っこのときにしっかり目を合わせる（愛着形成・社会的認知） • 赤ちゃんの笑顔に「にっこりしたね」と応答する（情動のやりとり） • 「顔遊び」（舌を出す・口を動かすなど）を続ける（ミラーニューロンの刺激） • 泣いたときは抱き上げて安心させる（情動調整の基盤） • 授乳後や起きている時間にたくさん語りかける（自己存在感の芽） • 親の豊かな表情を見せる（感情模倣・共感の力） • 遊びの合間に「すごいね」「できたね」と声をかける（達成感・言語化） • 授乳・遊び・睡眠の流れを意識する（生活リズムの基盤） • 家族で交代しながら関わり、多様な表情や声を体験させる（社会的認知の広がり）
頭頂葉	• ガラガラを左右に動かして追視を促す（左右方向の認識） • 上下に動かして、縦方向の視線移動を練習する • ガラガラを円を描くように動かし動きの形（円運動）を経験させる • 遠近を変えて見せ、距離感の基盤を育てる • モビールを吊るし、異なる位置からの形や動きを体験させる • 手や足を動かすとき「右手をあげるよ」と言葉を添え体の位置と方向を意識させる • 足先や手先のマッサージで「左足ね」と声をかける • 部屋の光や影の動きを一緒に眺め、空間の変化を体感させる • 家族が交代で抱っこして位置を変え、視点や方向の多様性を経験させる
側頭葉	• 授乳や抱っこのときに優しい声でたくさん話しかける（聴覚刺激・言語の基盤） • 赤ちゃんの声に応答して「会話のキャッチボール」を体験させる（双方向コミュニケーション） • 「トントン」「ユラユラ」などリズムのある音を繰り返す（リズム認識） • 赤ちゃんの表情に合わせて声の高さを変える（音と感情の結びつき） • 子守唄や音楽を聞かせる（音楽的リズム感の土台） • 赤ちゃんの声をまねして返す（発声模倣） • 「おてて」「あんよ」と体の部位を言葉で伝える（身体感覚と言葉のリンク） • 家族それぞれの声を聞かせる（声質の違いの認識） • 鳥の声や雨音など環境音を一緒に聞く（音環境の多様性）
後頭葉	• コントラストの強いカードや絵本を見せる（視覚刺激） • ガラガラやカードを左右・上下に動かして追視させる（追視力の育成） • モビールを頭上に吊るし、視線の移動と焦点合わせを経験させる（焦点調整） • 授乳中に顔を見せ、30cm先で刺激を与える（焦点距離の最適化） • 笑顔を繰り返し見せる（表情認知） • 家族の顔を順番に近づける（顔の識別力） • 窓の光や揺れるカーテンを見せる（自然光の変化） • 赤ちゃんの視線を追って「見てるね」と声をかける（視覚と言語のリンク） • 鏡を見せて、自分や親の顔を映す（自己像認識）
小脳	• タミータイム（うつぶせ遊び）を短時間から始める（首の安定・背骨のCカーブ→S字カーブの発達基盤） • オムツ替えのときに手足を自由に動かす（全身運動） • 足を軽く持って「トントン」とリズムを与える（リズム感覚・筋肉感覚） • 縦抱き・横抱きを交互にする（姿勢変化の体験） • 授乳後に肩に抱いてトントンする（頭部安定・バランス感覚） • 軽く左右に揺らす（前庭感覚＝平衡感覚） • 足を「キックしてね」と声をかけながら動かす（意図的な足の運動） • 膝の上に乗せて上下に揺らす（重力感覚の体験） • 足を交互に動かして「けりけり」と声をかける（全身協調運動）

© 2025 Precious One Inc. / 株式会社プレシャスワン　Version 1.0

💌 今月の応援コラム　０歳2カ月：

赤ちゃんの笑顔やクーイングが少しずつ見られるようになり、「伝わった！」と感じられる瞬間が増えてくる頃です。けれど、まだ授乳や睡眠のリズムは思うように整わず、ママも戸惑うことがあるかもしれません。
大丈夫、完璧を目指す必要はありません。赤ちゃんが笑ったら笑い返す、それだけで十分素敵な育児です。
ママの笑顔は赤ちゃんにとって何よりの安心であり、宝物です✨

日付	基本Set	前頭葉	頭頂葉	側頭葉	後頭葉	小脳
1日						
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						

日付	基本Set	前頭葉	頭頂葉	側頭葉	後頭葉	小脳
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
30日						
31日						

✍️ ママの記録スペース

今月できるようになったこと：

赤ちゃんが大好きだった遊び：

ママ・パパからのメッセージ：

© 2025 Precious One Inc. / 株式会社プレシャスワン　Version 1.0