

マイルストーンチェック表

🏃 運動	<input type="checkbox"/> 走る <input type="checkbox"/> 階段の上り下り <input type="checkbox"/> ジャンプ <input type="checkbox"/> ボール投げ <input type="checkbox"/> 三輪車
🍴 摂食	<input type="checkbox"/> 大人と同じ食事 <input type="checkbox"/> スプーン・フォーク上手 <input type="checkbox"/> コップこぼさず飲む <input type="checkbox"/> 食事マナー
🗣️ 呼吸	<input type="checkbox"/> 二語文・三語文 <input type="checkbox"/> 歌をうたう <input type="checkbox"/> 鼻呼吸の定着
👂 感覚統合	<input type="checkbox"/> 丸を描く <input type="checkbox"/> 着替えを自分でしようとする <input type="checkbox"/> ごっこ遊び <input type="checkbox"/> 順番を待てる

やさしいタッチ技法

名前	やり方	時間	タイミング
公園アスレチック	滑り台・ブランコ・ジャングルジムで全身運動	15～30分	外遊び時
カミカミ練習	するめ・りんご・きゅうりなど硬い食材で奥歯を使う	食事・おやつ	毎日
おしゃべり遊び	絵本の読み聞かせ・「これなに？」のやりとり	5～10分	寝る前・遊び時間
お手伝い遊び	洗濯物たたみ・食器運びなど生活動作に参加	随時	日常生活
クレヨン・はさみ遊び	お絵描きや紙をちぎる・切る手先の遊び	5～10分	遊び時間

0～36ヶ月の発達ふりかえり

ステージ	01 (0-3m)	02 (4-6m)	03 (7-9m)	04 (10-12m)	05 (13-18m)	06 (19-36m)
テーマ	呼吸と哺乳の基盤づくり	首すわりと寝返り	おすわりと離乳食中期	はいはいとつかまり立ち	歩行の確立と食べる力	走る・噛む・話す
キーワード	鼻呼吸・吸啜原始反射	重力との対話寝返り	手と口の連携ずりばい	空間探索手づかみ食べ	歩行・スプーン口呼吸注意	身体の調和社会性

家庭でできる6つのこと

<p>やさしく触れる 毎日のスキンシップ マッサージ</p>	<p>うつぶせ時間 生後すぐから始め 少しずつ延ばす</p>	<p>口まわりタッチ 授乳前の準備 口の発達を促す</p>
<p>話しかける 目を見て・ゆっくり 言葉のシャワー</p>	<p>抱っこバリエーション 縦・横・おんぶ 体幹を育てる</p>	<p>「待つ」 子どものペースを 見守る姿勢</p>

⚠️ 相談のめやす

- 2歳を過ぎても意味のある言葉が数語以下
- 走る・ジャンプができない(2歳半以降)
- スプーン・フォークを全く使わない
- ごっこ遊びや見立て遊びがない
- 極端な偏食・特定の食感を強く嫌がる
- 目が合いにくい・呼びかけに反応が薄い

📝 気づいたこと
