保存用

「様子見」と言われたママさんへ

歩き出すまでの「できた！」マップ

現在地チェックつき



健診の「様子見」は、ただ待つことではなく、「ここを見てね」の合図です。
できないことを数えるためではなく、いま、もう育っている準備を見つけるための地図です。

1 点ではなく、線で見る

「いま何ができるか」より「少し前とくらべて伸びているか」。動きが増えていたら、ちゃんと育っているしるしです。

2 早い＝いい、ではない

大事なのは「右も左も」「たっぷり」。座らせたら座れる、と、自分で座れる、はちがいます。

STEP 1

道のりで、「いま、どこかな」を見つける

できた動きの○をぬってみてください。★は、たっぷり楽しみたい動きです。

1〜15　ねんねのころ

1. 顔やおもちゃを、じーっと見つめる
2. 動くものを、目で追う
3. あおむけで、首を左右に動かす
4. 自分の手を見つけて、ながめる
5. 手と手を合わせて、じっと見る
6. うつぶせで、あごを上げる ★
7. うつぶせで、ひじで体を支える
8. 首がすわる
9. 自分の足に気づいて、手を伸ばす
10. 自分の足を持って遊ぶ
11. 手を伸ばして、横向きになる
12. 寝返り ★
    あおむけ → うつぶせ
13. 寝返り返り
    うつぶせ → あおむけ
14. うつぶせで、片手を伸ばす
15. 飛行機ポーズ
    うつぶせで手足を浮かせる

16〜29　動きはじめるころ

16. 手のひらで支えて、体を起こす
17. その場で、くるっと向きを変える
18. ずりばい ★
19. 四つんばいで、前後にゆらゆら
20. ハイハイ ★
21. 高ばい
    お腹を床につけずに進む
22. 自分で起き上がって、座る
23. ハイハイで、段差を登る
24. ひざ立ち・片ひざ立ち
25. つかまり立ち
26. 伝い歩き
27. 何かを押して歩く
28. 一人で立つ
29. 2、3歩、歩く

GOAL　歩き出した！

順番どおりに進まない子も、いくつかの動きが同時に進む子もいます。道は「めやす」として見てくださいね。あえて、月齢は入れていません。ほかの子とではなく、目の前のお子さんの「今」を見るための地図です。

STEP 2

からだの「準備サイン」をさがす

いまいるあたりを中心に、「これは、もうできているな」に○をつけてみてください。



ねんね・うつぶせのころ

- ○ 両手を体の真ん中で合わせて、じっと見る
- ○ うつぶせで、少しのあいだ顔を上げていられる
- ○ 自分の足を持ったり、口に運んだりして遊ぶ



寝返りのころ

- ○ 右からも、左からも回れる
- ○ 背中を反らさず、体をひねって回っている
- ○ うつぶせで、手のひらで床を押して胸とお腹を持ち上げる



ずりばい・お座りのころ

- ○ 両手と両足を使って進む（片手・片足だけ、ではない）
- ○ うつぶせのまま、くるっと向きを変えられる
- ○ 寝ころんだところから、自分で座れる



ハイハイのころ

- ○ 手のひらをぱっと開いて、左右交互に進む
- ○ 段差や布団の山を、自分で登ったり下りたりする
- ○ 座っていて体が傾いたとき、さっと手が出る



立つ・歩くのころ

- ○ 床から、自分で立ち上がる（立たせてもらって立つ、ではない）
- ○ しゃがんで物を拾って、また立つ
- ○ しりもちをついても、上手に転べる

見つけられたら、それが**「育っている準備」**です。「まだ」のものがあっても大丈夫。
ここが育つと、次の動きにつながっていきます。

STEP 3

ここは、文字だけでは分かりにくいところです

1. 左右で、使い方にちがいがあるか
2. 背中を反らして動いていないか
3. 手のひら全体を使えているか
4. 早くできた動きの陰で、飛ばしてきた動きがないか

「どっちかな？」と迷ったら、お子さんの動画を見せてください。看護師の私といっしょに、

「いま、どこにいるのか」「これから、どんな道があるのか」を整理します

赤ちゃん発達 無料相談（30分）　わが子の現在地と、これから選べる関わり方の選択肢を、いっしょに見ていきます。

日程を選んで予約する

急いで歩かせなくて大丈夫　お座り・つかまり立ち・伝い歩きは、うつぶせ・寝返り・ずりばい・ハイハイの土台が育つと自然に出てきます。早く立った子ほど、ハイハイもたっぷり楽しんでくださいね。

※ 看護師としての経験と、赤ちゃんの発達の学びをもとに作ったセルフチェックです。病院の診断ではありません。気になることがあるときは、かかりつけの先生にも相談してくださいね。



おやこのはぐくみ教室 Lien
はるか（看護師）　Instagram @haruka_hagukumi_touch

© 2026 おやこのはぐくみ教室 Lien　本資料の無断複製・転載・再配布を禁止します。