

発達の特徴

～パパ、ママのスタート～



- 1 親になる喜びと責任
- 2 0歳児の発達の特徴
- 3 1歳児の発達の特徴
- 4 2歳児の発達の特徴
- 5 3歳児の発達の特徴
- 6 4歳児の発達の特徴
- 7 5歳児の発達の特徴
- 8 6歳児の発達の特徴

★赤ちゃんの発達には個人差があります。

8か月で歩く子もいれば、2歳で歩き始める子もいます。

他の子と比べて悩まないでくださいね。

心配な時は、子育て支援センター等でいつでも相談できます。

① 親になる喜びと責任

新しく赤ちゃんが生まれるということは、新しく親が誕生することにもなります。みんな不安や悩みをひとつずつ解決しながら子育てをしていくものです。

親としての責任は、子どもが安全で安心できる環境を整え、その心身を健康に育むことです。それは、社会生活を営むために必要な力を育てることにつながります。その中で親は、必要とされる幸せや子どもの成長に幸せを感じることができると良いでしょう。



ワンポイントアドバイス

～子どもの心身を健全に育むために大切なこと～

- (1) 子どもとの間に心の通い合う親密な交流があること
- (2) 子どもの努力やがんばりを認めること
- (3) 親自身が子どもを育てたいと思うこと

～親として自分の感情が抑えられなくなった時～

子どもの成長と共に、今まで経験したことがない色々なことがおこります。

泣きやまない、言うことを聞かない、急な発熱など対処に困ることもあるでしょう。どうして良いかわからずに、大声で怒鳴ったり、叱ったり、時には手を上げてしまうこともあるかもしれません。近くに相談する人がいれば、話を聞いてもらいましょう。または、専門家に相談するのも良いでしょう。大きな事故にならないために、一人で抱え込まないことが大切です。

(子育て支援課内)

家庭児童相談室 TEL0495-25-1129

その他相談窓口もあります。(P143 参照)



妊娠中に注意することがありますか？

Answer

(1) バランスの良い食事を心がけましょう

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために適量でバランスのよい食事を心がけましょう。

(2) 水分はしっかり取りましょう

つわりで吐いたり、食欲がなくても水分をこまめにとるようにしましょう。水分もとれない時は我慢せず医師に相談しましょう。

(3) ストレスをためない

疲れたら横になりましょう。好きな音楽を聴いたり、ヨガや散歩をしたり、ハーブティを飲んだりしてゆったり過ごしましょう。

(4) 歯科検診をうけましょう

妊娠中は歯周炎やむし歯などが進行しやすい時期です。ひどくなる前に歯科治療を受けましょう。

(5) タバコとアルコールは厳禁

喫煙だけでなく副流煙が胎児に影響を与える可能性があります。アルコールは胎盤から赤ちゃんに届き悪影響を及ぼす場合があります。



② 0歳児の発達の特徴

体重や身長が増え、視覚や聴覚などの感覚がめざましく発達します。

また、笑う、泣くという表情や体の動きなどで自分の欲求を表現し、困って泣いた時に誰かが助けに来てくれると、安心して自分を受け入れ、人を愛し、信頼する力へと発展していきます。

微笑みも、生理的なものから、あやすと笑う社会的な意味を持ち始めます。いつも笑顔でお母さんやお父さんが関わることで赤ちゃんの心は安定して成長することでしょう。

個人差はありますが6か月頃までに首がすわり、寝返りや腹這いなどの動きが活発になり、この頃から母体から得た免疫は次第に弱まり、感染症にかかりやすくなります。

7か月頃より、簡単な言葉が理解できるようになり、自分の意思や欲求を身ぶりなどで表現できるようになってきます。

7～10か月頃には、人見知りが激しくなりますが、表現、表情が豊かになり、身近な人や欲しいものに興味を示します。かわりを持とうとする気持ちを受け入れこたえることによって、信頼関係ができ、情緒の安定につながります。また、座る、這う、立つ、伝え歩きなどの運動機能が発達します。





ワンポイントアドバイス

～〈スマホ時代の子育て〉～

スマホの普及により子育ても変わってきましたが乳幼児期は、体の成長とともに、心（情緒や思考力）の土台を育む時期です。特に授乳時は、親子の愛着を築く大切なひと時ですよ。目と目を合わせ、語りかけてあげましょう。

スマホを利用することのプラス面とマイナス面を参考にスマホに頼りすぎず、上手に使いましょう。

〈スマホのプラス面〉

- ・外出する時におもちゃなどの荷物が少なくてすみます。
- ・大勢の人が集まる公共の場やレストランなどで子どものぐずり対策になります。ただし使いすぎに気をつけましょう。
- ・知育用のアプリで学ぶこともできます。

〈スマホのマイナス面〉

- ・言葉を耳にする機会が減り、言葉の発達が遅れてしまう傾向があります。
- ・長時間見せていると、視力にも影響を及ぼす可能性があります。
- ・大人がスマホに気を取られて、子どもを危険から守れない可能性があります。

子育ての期間は、親もスマホの使い方を見直してみることも必要ですね。



③ 1歳児の発達の特徴

歩き始め、言葉話すようになり、押す、つまむ、めくるなど運動機能がめざましく発達します。

生活空間が広がり、身近な人や身の回りにあるものに自発的に働きかけていき、生きていく上で必要な多くの行動を身につけていきます。興味ある行動を模倣するなどの新しい行動によって、子どもは自分にもできるという気持ちを持ち、自信を得、自発性を高めていきます。

大人の言うことがわかるようになり、呼びかけたり、拒否を表す片言を盛んに使ったりするようになります。言葉で言い表せないことは、指さし、身ぶりなどで示そうとし、自分の思いを親しい大人に伝えようとしています。ものの取り合いも激しくなり、見立て遊びもし、その後の社会性や言葉の発達にとって欠かせない対人関係が深まり発達してきます。

欲求は、身近な人だけでなく物へも広がり、大人にとっては、いたずらが激しくなったと感じられることも多くなるでしょう。嫉妬心も見られるようになります。



④ 2歳児の発達の特徴

走る、跳ぶなどの基本的な運動機能が発達し、リズムカルな運動や音楽に合わせて体を動かすことを喜ぶようになり、指先の動きも急速に進歩します。

話す言葉が増え、日常生活に必要な言葉も分かるようになり、自分のしたいこと、してほしいことを簡単な言葉で表現できるようになります。

行動範囲も広がり、他の子どもとのかわりを求めるようになり、一緒に体験したいと望むようになります。

そして、時にはかんしゃくを起こしたり、反抗したりして自己主張することにもなります。

しかしこれは、自我が順調に育っている証拠で、いわゆる『いやいや期』に突入します。いやいや期の子どもに接するのは大変ですが、いやいや期は子どもの成長に欠かせない大事な発達段階の時でもあるのです。いやいや期には終わりがありますので、周りの助けも借りながら、この時期を乗り切りましょう。

いやいや期は1歳半～2歳半がピークとみられています。言葉でうまく説明できるようになったら自然と収まる事が多いです。



⑤ 3歳児の発達の特徴

基礎的な運動能力が育ち、話し言葉の基礎もでき、食事・排泄などもかなり自立できるようになってきます。

大人に頼り、大人との関係を中心に行動していた子どもも、一人の独立した存在として行動しようとし、自我がよりはっきりしてきます。

子ども同士の触れ合いの中で、友達と分け合ったり、順番を守って遊んだりできるようになります。しかし、子ども自身は友達と遊んだつもりになっていても、実際にはまだ平行遊びが多い時期です。仲間と一緒にいて、その行動を見て、真似をしたりすることで、社会性が発達します。

注意力や観察力が伸びて、身の回りの大人の行動を取り入れ、ごっこ遊びをするようになり、長い時間遊んでいられるようになります。

「なぜ」「どうして」などの質問が多くなり、物の名前や機能などを理解しようとする知識欲が強くなります。簡単な話の筋も分かるようになり、話の先を予想したり、自分と同化して考えたりできるようにもなります。

きまりを守って自分からしようという気持ちも現れて、進んで大人の手伝いをしたり、人の役に立つことに誇りや喜びを抱くようにもなります。



⑥ 4歳児の発達の特徴

全身のバランスをとる能力が発達します。

自我がしっかりし、人や物をじっくりと見るようになり、自意識が芽生えます。

目的を立てて、作ったり、描いたり、行動するようになるので、自分の思ったようにいかないのではないかと不安が生じたり、葛藤を体験することになります。大人が心の動きを察して、共感し、励ますことによって、子どもは他人の心や立場を気遣う感受性を持つことができるようになり情緒は一段と豊かになっていきます。

また、心が人のみではなく、他の生き物や人形などにもあると思い、これが子どもらしい空想力や想像力の展開にもつながります。

大きな音、暗闇、オバケ、夢など、想像によって恐がることもありますが、仲間といることの喜びを感じ、つながりが強まります。

さらに仲間の中でけんかや不快な事があっても、少しずつ自分で自分の気持ちを抑えることや、我慢もできるようになってきます。

親子でたくさんコミュニケーションをとり、子どもの世界を広げていきましょう。



⑦ 5歳児の発達の特徴

日常生活上での基本的な習慣は、ほとんど自立して自分でできるようになります。時間の概念も理解できるようになります。

大人が「いけない」と言うからではなくて、自分なりに考え、受け入れることで物事の判断をするようになります。

また、他人を責めるような「ずるい」とか「おかしい」など不当に思うことを主張しはじめますが、反面、好きではないことでも、少しは我慢して行い、他人の役に立つことが嬉しく感じられるようになります。一段と、仲間の存在が重要になってきます。

目的に向かって数人が一緒に活動するようになり、一緒に言葉遊びをしたり、共通のイメージを持って遊んだりすることもできるようになります。時には、欲求のぶつかり合いやけんかが起きても、自分たちで解決しようとするようになり、集団としての機能が発揮されます。

相手を許したり、認めたりする社会生活に必要な基本的な能力を身につけるようになり、仲間の中の一人としての自覚や自信が持てるようになります。



8 6歳児の発達の特徴

心身ともに力に満ちあふれ、あれもこれもしたいという欲求がどんどん膨らんで、今までの体験を通じて、自分はこんなことができるという自信と、予想や見通しをたてる能力が育ってきます。

子ども同志の共同遊びが多くなり、長く続くようになってきます。特に、ごっこ遊びには、一連の流れの中でそれぞれ異なる役割をもたせ、少々難しくても自分たちが満足できるまでやろうとします。さらに知識を生かして考えを出し合い、創意工夫を重ねて、遊びが発展していくこともあります。

また、文字を書いたり、本を読んだりすることにも関心を示し、何でも知ろうとして、一層知識欲が増しますが、言葉が達者になると時には口げんかになることもあります。

人前で泣くことを恥ずかしく思い、我慢をするようにもなりますが、自分の気持ちを回復するために、時々大人に甘えてきて、気持ちを落ち着かせたりします。



休日・夜間のお子さんの急病・けがのとき

本市市休日急患診療所

日曜日・祝祭日・年末年始・平日木曜日夜間に、本市市保健センター内の休日急患診療所で、内科系の診療を行います。

診療日	日曜日・祝祭日・年末年始・平日木曜日夜間
診療時間	※午前9時～正午・午後1時～4時・午後7時～10時
電話番号	0495-23-3322

※平日木曜日夜間の診療時間は午後8時～10時です。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

在宅当番医療機関

日曜日・祝祭日の午前中、都市内の医療機関が輪番制で外科系の診療を行います。当番医療機関は、広報ほんじょうで確認してください。インターネットでも確認できます。

診療日	日曜日・祝祭日	診療時間	午前9時～正午
-----	---------	------	---------

ほんじょう健康相談ダイヤル24

健康・医療・出産・育児・メンタルヘルス等の相談に、看護師・保健師などが対応します。(※本市市にお住まいの人が対象です。)

電話番号	0120-122-885		
受付時間	24時間体制・年中無休	相談料	無料

救急医療機関案内

埼玉県内で受診可能な救急医療機関を案内します。音声ガイダンスが流れたら「3」を押してください。(小児・大人に対応)※歯科・口腔外科・精神科を除く。

電話番号	スマホ・携帯からは #7119	IP電話・ひかり電話・ダイヤル回線からは 048-824-4199
※24時間体制、年中無休、ただし相談は対応していません		

小児救急電話相談

小児の救急医療相談に看護師が対応します。

#7119にかけると、音声ガイダンスが流れたら「1」を押してください。

電話番号	スマホ・携帯からは #7119 または #8000 (対象：中学生まで)	つながらない場合は 048-833-7911
※24時間体制、年中無休、相談料は無料です		

児玉郡市広域消防本部

救急車を呼ばなくても病院へ行くことができる場合に、診療可能な医療機関を紹介します。(診療科目によっては、児玉郡市以外の病院を紹介します。)

電話番号	0495-24-1119 (指令課 24時間対応)
------	----------------------------------

乳幼児編

第 2 章

家庭のしつけ

～親の育ち、子どもの育ち～



- 1 生活のリズム
- 2 上手なほめ方・叱り方
- 3 家庭のルール
- 4 けんか
- 5 お手伝い

① 生活のリズム～お日さまのリズムにあわせた生活を～

生活リズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。

生活のリズムは幼児期にこそ身につけて欲しい大切なことです。朝日を浴びて体を動かすことで、脳が刺激され活動力がみなぎることがわかっています。

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん「早寝早起きあさごはん」の習慣づけは、簡単なようでけっこう大変です。でも、きちんとやっている子どもほど勉強も運動も良くできるというデータもあります。

ほんの少しずつでも、早寝早起きにトライしてみましょう。幼いころに身に付けた生活習慣は、一生の宝物になります。

- (1) 子どもの生活リズムを見直そう。
- (2) 早寝早起きの習慣をつけさせる。
- (3) 朝食をしっかりとする。



ワンポイントアドバイス

子どもは遅くとも9時には（乳幼児は8時までには）寝かせるのが望ましいですね。

日の出と共に起き、日の入りと共に寝るのが最適とされています。

夜は早く寝かせて、朝一緒にご飯を食べたりする時間をとることはできませんか。

朝日には“セロトニン”という元気になる物質がたくさん含まれています。

家族で『朝活』できたら素敵ですね。



～参考～

3つのめばえ

検索



埼玉県

家庭向けリーフレット

小学校入学までに
身に付けてほしいこと

こそだ めやす
子育ての目安

「3つのめばえ」



埼玉県マスコット
「コパドン」

子供の育ちは一人一人異なります。

子供の育ちを長い目で見つめ
ながら、生活の中で身に付けて

いくことができるように、
生活環境や関わり方に
配慮していきましょう。



せいかつ
生活

- ◇ 健康で安全な生活をする
- ◇ 自分のことは自分でする
- ◇ 物を大切にする



たしや かんけい
他者との関係

- ◇ 人と関わる力を身に付ける
- ◇ 言葉で伝え合う
- ◇ きまりや約束を守る



きょうみ かんしん
興味・関心

- ◇ 好奇心や探究心をもって
いろいろなものに関わる
- ◇ 文字や数量などの感覚を豊かにする
- ◇ 自分の思いを表現する



② 上手なほめ方・叱り方 ～ほめ上手になろう～

ほめることの大切さはわかっているけど、何をどうほめていいかわからない、ほめるところが見つからない、という方も多いでしょう。

ほめるコツは特別なことをした時にほめるだけでなく、当たり前行動をほめることです。

人は、ほめられると嬉しくなり、またやろうと思います。子どもが良いことをした時はほめましょう。悪いことをした時だけ注意するのでは叱ってばかりになってしまいます。

ほめて伸ばすためには、ほめる機会が来るのを待っているだけでは足りません。ほめるチャンスを逃さないで、チャンスを作りほめましょう。コツは『当たり前をほめる』です。

次に叱り方ですが、悪いことをした時にはきちんと叱りましょう。叱るというのは、怒鳴るや叩くということではありません。その行為を注意し、もうしないように導くということです。子どもにどうしたらよいか教えるということでもあります。そして一貫性を持って叱りましょう。家族で話し合っておく事も重要ですね。コツは『静かに、落ち着いた声で、短く、具体的に行動のみを』です。そして叱るときは、笑いながらでは効果がありません。脅すのではなく、真顔で静かに話しましょう。

ほめることによって子どもの良い面が伸ばされ、その結果悪い面が減っていきます。そして叱る事も減っていきますよ。



💡 ほめ方例

いつもはおもちゃを出しっぱなしで、いつも片付けなさいと言ってばかりなのに、今日は言われなくても自分から片付けています。そこであなたは、どう声をかけますか。

- A**：「わー！すごーい！きれいになったね。おもちゃ片付いたらすっきりしたね。自分で片付けられて、えらかったね。」
B：「おもちゃかたづけられたね。」

さあA、Bどちらが正解でしょうか。
 どちらも正解です。
 ほめ方のコツは、
 『具体的な行動をほめる』ことです。



💡 叱り方例

遊んでいたら突然おもちゃを投げました。
 あなたはどう声をかけますか。

- A**：「おもちゃは投げないでね。」
B：「おもちゃを投げてはいけないっていつも言ってるでしょう。投げたらせっかく買ってあげたおもちゃが壊れてしまうでしょう。壊れたらもう遊べなくなるよ。あー、おもちゃが痛い痛いって言ってる。可哀想だからもう投げたりしないでね。わかった？今度投げたら捨てちゃうからね。」

さあA、Bどちらが正解でしょうか。
 叱り方のコツは、
 『短く、行動のみを』でしたね。



③ 家庭のルール ～親子で一緒に～

子どもは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

生活上のルール：あいさつ、帰宅時間、寝る時間など

道徳上のルール：他人に迷惑をかけない、うそをつかない

など

子どもにルールをしっかりと身につけさせるためには、夫婦がよく相談して乳幼児期から親もそれを守ることが大切です。成長とともに子どもの意見を聞いて一緒にルールを作っていくと良いですね。

しかし、乳幼児期に難しい約束やたくさんのかんごとを約束するのは大変です。簡単なルールから、まずは親が実践しましょう。

- ・あいさつをする
- ・食事中は席を立たない
- ・使ったものは元の場所にもどす
- ・家族の団らんを大切にしましょう





Q どうして家庭でのルールが必要なの？

Answer 

- (1) 子どもも家族の一員だということを認識させる。
- (2) 助け合う習慣を身につける。
- (3) 感謝の心を育む。

Q どんなルールを決めたらいいの？

Answer 

- (1) 時間を守る。
- (2) 朝晩のあいさつをする。丁寧な言葉づかいをする。
- (3) 身の回りの整理整頓をする。

Q 4歳の男の子です。買い物に行くと、必ずお菓子やおもちゃを欲しがります。「ダメ!」と言うと、大声で泣きわめくので、しぶしぶ買ってしまいます。どうしたらいいのでしょうか？

Answer 

- (1) 買い物に行く前に「今日はお菓子やおもちゃは買わない」ことを約束し、子どもが納得したら行く。
- (2) 日頃から大事な買い物は、お誕生日やクリスマスのおきだけに買うことを確認しておく。
- (3) 買い物へ出かけて、子どもが物を欲しがる前に「買わないって約束したでしょ、だから買わないよ」と再度確認する。
- (4) おやつなどは、家の都合にあわせて判断する。買う場合も「1つだけよ」と約束し要求に応じてあげる。
何より大切なことは、我慢できたときには十分ほめてあげましょう。

④ けんか ～仲直りの方法も教えてね～

「うちの子は乱暴で、家では兄弟喧嘩ばかりしています。お友達ともよくけんかになってしまいます。どうしたらいいでしょうか。」

こんな相談をよく受けます。けんかの原因は何なのか考えてみましょう。

おもちゃの貸し借りをしたり、順番を守ったり、自分のやりたい事を我慢したり、ルールを守ったりするのは、まだ幼い子どもたちには簡単なことではありません。

口けんかをしている時は様子を見ましょう。手が出始めたら引き離し、「叩いてはいけないよ、けがをするからね」と話し、子ども達が落ち着くまで静かに座らせましょう。暴れたり、泣き叫んでいる時は、落ち着くように抱きしめたり、水を飲ませたり、深呼吸させたりしましょう。落ち着いて話ができるようになったら、なぜけんかになったのか、仲直りの手助けをしましょう。

好奇心・探求心・冒険心でいっぱいの子どもは、「〇〇したい」という気持ちが抑えられないのです。その為、後先考えず、「したい!」と思ったら他の事は何も考えずにしてしまうのです。それが子どもというものなのです。子どもはけんかをし、人とぶつかり合って、人間関係のトラブルを解決する能力を身につけていきますので、学ぶ機会を見守ってあげましょう。

また、謝ることを教えましょう。

お互いに「ごめんね」が言えたら小さな子どもは、すぐに仲直りしてしまいますよ。





Q

子育て支援センターで遊んでいたら、一つしかないおもちゃを取り合ってけんかになってしまいました。

Answer

- (1) まず、近くに行って、子どもの目線の高さになり、穏やかな声で、原因を取り除く。

「そのおもちゃを貸してあげてね」

- (2) どうしたらいいのか説明する

「おもちゃは一つしかないから順番に使おうね。

順番はどうやって決めたらいいかな。」

*子どもから案が出たらそれを試してみる

例えば、じゃんけんという意見が出たら、「じゃんけんで決めるのはいいね。じゃんけんで勝った方が先に使って、10分経ったら交代ね。じゃあ、じゃんけんしてみよう。」「勝った方が先に使えるね。」

- (3) 他の提案を試してみるのも良い。

「このロボットが住む街を作るのもおもしろいね。○○ちゃんは順番が来るまで、ブロックで街を作ってみようか。」

*そうしたら勝った方が子が「僕も街作る。一緒に使おう。」と言ってきて、仲良く使い始める、なんていう誘導ができれば、とっても素敵な大人の対応ですね。



⑤ お手伝い ～子どもも家族の一員です～

小さい頃からお手伝いを実践している子どもたちは、家族を思いやる気持ちや責任感、自主性などが早く身につくため、何もさせない家庭と比べて自立心や社会性に長けている傾向があります。

子どものお手伝いは、1～2歳からスタートするのが一般的です。遊びの中でお手伝いをさせる形で十分です。

1歳児のお手伝い 手先がまだまだ不器用です。まずは使ったおもちゃを片付けさせることにトライさせましょう。片付けやすい場所や容器を用意しましょう。

2歳児のお手伝い いやいや期が始まる頃です。気分が乗っている時にお願いしましょう。お花の水やり、軽い食器の片付け、お箸の配膳、ちぎる、まぜるなどの簡単な調理、カーテンの開閉、郵便物の取り出しなど。

3歳児のお手伝い 色々なお手伝いができるようになります。洗濯物をたたむ、コロコロで掃除、食器の後片付け。

4歳児のお手伝い テーブル拭き、配膳、掃除機をかける、ゴミ集め、洗濯干し、だんだん高度なお手伝いも少しずつできるようになっていきます。

5・6歳児のお手伝い 個人差はありますが、お手伝いを自主的にできるようになります。

お手伝いといっても大人の補助が必要です。そしてその場限りではなく、継続することにより身につけていきます。

何より大切なことは上手くできた時にほめてあげることです。そして「ありがとう」を忘れずに！



Q

子どもが最近やたらとお手伝いをしたがります。食器を運ぶだけでも危ないし落としたら面倒なのでやめてほしい。お手伝いってさせないとだめですか？

Answer

確かに子どもにお手伝いをさせるのは面倒な時もありますよね。二度手間になるし、自分でやってしまった方が早いです。

子どもがやりたいといった時に、ダメと言ってしまうと「新しいことに挑戦したい」「役に立ちたい」という気持ちをつぶしてしまうことになりかねません。

余裕のある時だけでもいいので、たとえ時間がかかっても、失敗する事が目に見えていても、できる限り尊重して、やらせてあげましょう。



ワンポイントアドバイス

〈お手伝いのメリット〉

- ・自立心が育つ
- ・責任感が身につく
- ・自分で考える力がつく
- ・親子のコミュニケーションになる





Q

わたしたちの体の中には、時計がある？

Answer 

ホント。 わたしたちの体の中には、
一日周期でリズムをきざむ体内時計があるんだ。

Q

朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかり食べればよい？

Answer 

ウソ。 朝ごはんは、午前中のエネルギーのもと、
食べないと元気に活動できないよ。

Q

寝る前にはげしい運動をするとぐっすり眠れる？

Answer 

ウソ。 寝る前のはげしい運動はやめよう。
寝る前はゆっくりすごそうね。

Q

休みの日にたくさん眠れば、ふだんの日も、寝る時間が短くてもよい？

Answer 

ウソ。 睡眠時間はためられないよ。
ふだんも休みの日もしっかり寝よう。

乳幼児編

第 3 章

生 活

～見て聴いてふれあって～



- 1 外遊びのすすめ
- 2 コミュニケーション
- 3 絵本
- 4 音楽・歌・手遊び
- 5 小学校入学への心構え

① 外遊びのすすめ ～自然体験は脳を育てる～

子どもは、自然と直接触れ合うことを通して、温度の変化、木々の葉のうつろい、日差しの強さ、風の冷たさなどを全身で感じながら、興味や関心の幅を広げていきます。

赤ちゃんのころから積極的に散歩や公園に出かけて、たくさん外遊びをしましょう。子どもが最初に触れる身近なものには、土や砂、石、水、木の枝や葉っぱ、木の実、昆虫などの自然があります。子どもは、身近な自然との触れ合いの中で視覚、触覚、嗅覚、聴覚、味覚などの五感を総動員して、豊かな感覚や感性を育成していきます。

そして、好奇心や探究心を育み、徐々に科学的なものを見方を体得していきます。

(1) 丈夫な体を作ります

外で飛んだり、跳ねたり、走り回って遊ぶと、自然に体力を養い、病気に負けない丈夫な体を作ります。

(2) 自分で考える力を育てます

外遊びは工夫の連続です。「どうやれば鬼に見つからないか」、「どうやればあの高いところの虫を捕れるのか」など考えながら遊びます。この工夫が、創造力や想像力、問題解決力を育てます。

(3) 人とかかわる力を育てます

外遊びは、遊びながらルールや善悪の判断、友だちへの配慮を学ぶことができ、人とかかわる力を育てます。





Q 外遊びをさせるには、どうしたらよいでしょうか？

Answer

日常生活のなかに、子どものために時間を作って戸外遊びの機会を多くするように心がけましょう。買い物などに行くときは、一緒に歩いたり、公園などに立ち寄り、ブランコ、すべり台、鉄棒、砂場など子どもが興味を持つ遊具で存分に遊ばせてみましょう。そして四季折々の木々や花を一緒に眺めるのもいいですね。

あまり遊びを制限せず、子どもの自主性に任せ、自由に遊ばせてあげてください。



ワンポイントアドバイス

〈草花・木の実を使った手作りおもちゃを子どもと一緒につくりましょう〉

- ☆シロツメクサのかんむり
- ☆どんぐりのこま
- ☆あしの笛
- ☆まつぼっくりのクリスマスツリー
- ☆草花の押し花絵
- ☆紅葉の葉っぱの海
- ☆小枝で動物づくり
- ☆枝や木の実のリース etc.



② コミュニケーション ～社交性を身につける～

乳幼児期は、初めての事がいっぱい！初めて見るもの、触れるもの、食べるもの。初めて会う人、行く場所、やる事。好奇心の旺盛なこの時期に、いかに多くの人と出会い、自然と出会い、経験をするかが、コミュニケーション能力を身につける鍵です。

子どもの可能性は無限大です。やりたい・知りたい・仲間になりたい気持ちを育みましょう。

- (1) **まずは、いっぱい遊ぶこと！**お父さんもお母さんも子どもと一緒に楽しく過ごす時間を毎日10分でも良いので、持つように心掛けましょう。
- (2) **いっぱい抱っこしましょう。**スキンシップは乳幼児期に最も必要なことです。
- (3) **一日のうち90秒、子どものために使えますか？**
3秒微笑む、これを30回、笑顔は心のご飯です。
- (4) **聞き上手はコミュニケーション上手です。**まずは気持ちを受け止め、話をよく聞きましょう。聞いてもらった満足感で子どもは、自分を大事にできるようになります。
- (5) **子どものサインを見逃さないでください。**まだ言葉で完璧に思いを伝えることができない子どもは必ずサインを出して、助けて！気づいて！と訴えています。気づいてあげることで安心して、ここにいていいんだと自信が持てるようになります。





ワンポイントアドバイス

言葉のキャッチボールをしましょう！

子どもが投げしてきた真っ白なボールに、赤や青の色をつけず、真っ白なまま返します。次の5つのヒントに気をつけて会話をすれば、今日からあなたも聞き上手！

(1) うなずき

話を聞くときは目を見てうなずきます。ながらでは子どもは聞いてもらった感"ゼロ"になってしまいます。

(2) オウム返し

子「今日、ゆう君とけんかした。」

親○「そう、ゆう君とけんかしたの。」

親×「まー、なにやってるの。いつもけんかはダメだって言ってるでしょう。まったくしょうがないんだから。なんですぐけんかするのよ……」

(3) うながし

話しやすいように、「それで」「それから」など。

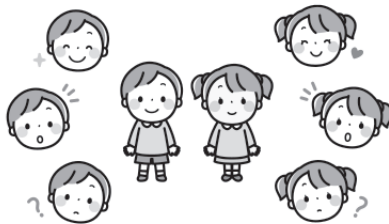
(4) 言い換え

子「みゆちゃんえんえんだから、ここ痛い、ここ」

親「みゆちゃんがこの椅子に足をぶつけちゃって、お膝が痛くて、えんえん泣いちゃったんだね。痛かったね。可哀想だったね。」

(5) 要約

「つまりこういうことだったんだね」と聞いたことを要約すると、聞いてもらった感、満点です。



③ 絵本～子どもは絵本を通して世界を理解していきます～

絵本は、大人が子どもに読んで聞かせてあげる本です。幼児にとって、絵本は自分で読むための本ではありません。

子どもに「ことば」を教えるのは、家庭においてです

大人も子どもと遊ぶつもりになって、膝にのせてゆったりとした気持ちで読み聞かせをしましょう。子どもは聞く力を身につけ、ことばへの感覚を豊かにしていきます。

絵本は豊かな「ことば」の宝庫です

宝物のような、美しい、楽しい、豊かな想像力を育ててくれ、色々なものへ興味を広げてくれる、ことばのいっぱい詰まった世界が、絵本です。

絵本は親と子を結ぶ心の広場です

大人と子どもが、心をしっかり通わせ合いながら、共通の楽しい体験をします。親と子のコミュニケーションの始まりです。豊かな感受性が、人とのかかわりの中で相手の気持ちを読み取る力を伸ばします。

図書館を上手に
活用しましょう！





2歳の男の子がいます。絵本を読んであげる時間がありません。そのせいか子どもも絵本にあまり興味を示しません。どうしたら興味を持つのでしょうか？

Answer

(1) 無理に時間を作ろうとしないで、いつも決まった時間に読む習慣をつけましょう。例えば寝る前やお風呂に入る前など、一日の生活リズムに組み込んでみましょう。

(2) こんなところをチェックしてみましょう。

①子どもが読んでほしいと思っている絵本や興味を持っている絵本を読んであげていますか？

②テレビを消すなど静かなところで読んでいますか？

③子どもが理解できるスピードで読んであげていますか？また、声のトーンは穏やかですか？

それでも興味を示さないようであれば、短い話や動物、食べ物、車などの写真が入った本からスタートし、登場人物をお子さんの名前に変えるなど工夫をしてみると良いでしょう。



3歳の男の子です。どんな本を読んであげたら良いのか迷っています。

Answer

(1) 動物や虫、車や電車など本人が好きな傾向を探る。

(2) 図書館に行って司書に相談してみる。

(3) 好みを知るためにいろいろな種類の本を読んでみる。

(4) ○○レンジャーやアニメキャラクターのような刺激の強い本はできる限り避けてみる。



④ 音楽・歌・手遊び ～音楽で心を豊かに～

おなかの赤ちゃんはお母さんの声を聞いて、お母さんの心臓の鼓動を感じています。お母さんの動きから揺れる感覚や歩くリズムを味わっているかもしれません。生まれる前から音楽は、身近なもの、だから子どもは音楽や歌が大好きです。毎日の生活や遊びの中に積極的に取り入れていきましょう。

初めて触れる音楽

お母さんや身近な人が歌う子守唄が音楽の第一歩です。わらべうたや童謡などいろいろ聞かせてあげるといいですね。

人間の生の声が一番ですが、時にはクラシックのCDなどを利用するのもいいでしょう。

赤ちゃんへの刺激はやさしく

音楽に限らず赤ちゃんへの刺激は、優しく穏やかなものから与え、様子を見ながら徐々にバラエティーに富んだものを選んでいきましょう。





2歳の男の子です。音楽や歌を使った遊びをするにはどうしたら良いのでしょうか？

Answer

好きな音楽に合わせて体を動かしたり、手遊びをしたり、歌と遊びを組み合わせたものを親子でやってみましょう。同じ歌でも飽きることなく楽しめます。

親子で同じリズムを感じる一体感は気持ちの良いものです。親子のコミュニケーション手段としても大切なものです。

いっぽんばしこちょこちょ
たたいて つねって
かいだん のぼって
こちょこちょこちょ

ちょっちいちょっちい
あわわ
かいぐりかいぐり
とっとのめ

とんとんとんとん
ひげじいさん
とんとんとんとん こぶじいさん
とんとんとんとん てんぐさん
とんとんとんとん めがねさん
とんとんとんとん てはうえに
きらきらきらきら
てはおひざ



振り付けや替え歌バージョンもいろいろあります。親子で楽しみましょう！

⑤ 小学校入学への心構え ～入学準備～

小学校への入学は楽しみですね。ぜひ親子でわくわくしながら入学準備を進めてください。小学校へ入る前に身につけておいて欲しいことについてお話します。

(1) 入学が楽しみ

学用品の購入やランドセルの準備など、親子で一緒に楽しみながらやりましょう。子どもに安心感を与え、学校への不安を取り除きましょう。通学路は、手をつないで何度か歩きましょう。

(2) 生活のリズムを作る

早寝早起き朝ごはんは学校生活の基本です。入学前から登校時間に合わせて、早起きする習慣をつけましょう。

(3) あいさつができる

大きな声で家族みんなで普段からあいさつを交わしましょう。素直に喜んでやる今のうちにしつけないと、大きくなってからは恥ずかしくてできませんよ。まずは大人から気持ちの良いあいさつをしましょう。

(4) 自分の事は自分でできる

一年生の初めは一人ではできません。一緒に準備をしましょう。忘れ物があると1日の学校生活がつらいものになってしまいます。親子のダブルチェックで忘れ物ゼロにしましょうね。一人で完璧に出来るようになるまでには時間がかかります。突き放さず、寄り添って、根気よく付き合ってください。



(5) 善悪の区別をつける

やっついいこと、悪いことはきちんと教えましょう。

学校には、守らなくてはならないルールがあります。社会のルールを教えましょう。上手にほめて、きちんと叱り、生きていくのに必要な社会性を身につけましょう。

(6) まわりの人と仲良くつきあえる

コミュニケーション能力を育みましょう。自分自身を大事に思い、他人の事も大事に思えるような人間関係を作りましょう。外でたくさん遊んで、けんかして、仲直りして、子どもは多くのことを学んでいきます。

親も就学時検診での『親の学習』講座などに積極的に参加し、親友（おやとも）を見つけてくださいね。

(7) 自分の考えを言葉で伝える

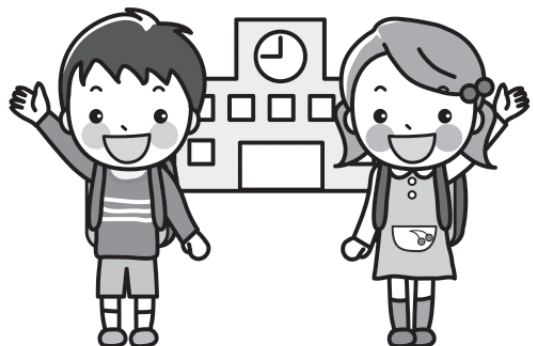
言葉のキャッチボールで表現力をつけましょう。多くの実体験が子どもの心と体を育てます。

子どもの持つ大いなる可能性を引き出しましょう。

(8) 自信を持って頑張る子

親の心を伝えましょう。愛情をたくさん注ぎましょう。ありがとうと言いましょ。大好きだよと抱きしめましょ。乳幼児期に愛されて育った子どもは前向きな気持ちを持つことができます。そのままのあなたが、大好きで大切だということを子どもに伝えましょね。

さあこれで準備はオケです。毎朝、明るい声で元気に「行ってらっしやい」と小学校へ送り出してくださいね。



～おすすめの絵本～

はじめての絵本 [赤ちゃんから幼児]

書名	作者・絵	出版社
『いないいないばあ』	松谷みよ子文 瀬川康男絵	童心社
『くだもの』	平山和子作	福音館書店
『ちいさなうさこちゃん』	ブルーナ文・絵 いしいもこ訳	福音館書店
『でてこいでてこい』	はやしあきこ作	福音館書店
『ぞうくんのさんぽ』	なかのひろたか作・絵	福音館書店
『はらべこあおむし』	エリック・カール作 もりひさし訳	偕成社
『しろくまちゃんのほっとけーき』	わかやまけん作	こぐま社
『たまごのあかちゃん』	かんざわとしこ文 やぎゆうげんいちろう絵	福音館書店
『おおきなかぶ』	ロシアの昔話 A・トルストイ再話 内田莉莎子訳 佐藤忠良画	福音館書店
『やさいのおなか』	きうちかつ作・絵	福音館書店
『あおくときいろちゃん』	レオ・レオーニ作 藤田圭雄訳	至光社
『ねずみくんのチョコッキ』	なかえよしを作 上野紀子絵	ポプラ社
『ぐりとぐら』	なかがわりえこ作 おおむらゆりこ絵	福音館書店
『わたしのワンピース』	にしまさかやこ文・絵	こぐま社
『かいじゅうたちのいるところ』	モーリス・センダック作 じんぐうてるお訳	富山房
『どろんこハリー』	ジーン・ジオン文 グレアム絵 わたなべしげお訳	福音館書店
『おおかみと七ひきのこやぎ』	グリム童話 フェリクス・ホフマン絵 せたていじ訳	福音館書店

参考文献：「私たちの選んだ子どもの本～東京子ども図書館」、「この本だいすき！～高文研」
「絵本はともだち～福音館書店」、「この絵本読んだら～高文研」

乳幼児編

第 4 章

健康・安全

～元気に大きくなあれ～



- 1 食について
- 2 睡眠
- 3 トイレトレーニング
- 4 発熱・誤飲・応急処置
- 5 いやいや期
- 6 よくある問題の解決

① 食について ～授乳から離乳食へ～

生後6か月頃までは、身長や体重の増加が大きく、著しい発達を示します。個人差が非常に大きい時期です。

授乳期は、やさしい言葉がけとゆったりした気持ちが大切です。TVやスマホをみながらの授乳はやめましょう。

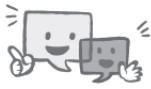
授乳は静かな環境で、しっかり抱いて、優しく声をかけながら

離乳期に入ると、子どもは様々な食べ物の味、形、色、口当たりなどを経験していきます。その経験が味覚、視覚、触覚を刺激し、子どもの食べようとする意欲を高めていきます。

離乳食の量や調理に神経質になりすぎてイライラしたり機嫌が悪くなったりすると、それが子どもに伝わります。食事の時間が嫌な時間、怖い時間になってしまわないようにしたいですね。「食事は楽しい」という気持ちが育てば、自然と食に興味や関心が生まれます。

ゆっくり、のんびり、個人差があってもいい





Q 離乳食をたべてくれません。

Answer

せっかく作ったのにぜんぜん離乳食を食べてくれない、と悩んでいるお母さんお父さんは珍しくありません。1歳までは、母乳やミルクだけでも栄養面での問題はありません。



ワンポイントアドバイス

食べない理由の代表的なもの

- ・時期が早すぎる
- ・母乳やミルクでおなかが満たされている
- ・子ども用のイスに座るのが嫌い
- ・食事に興味がない
- ・スプーンなどの食器が嫌い

食べてもらう方法の一例

- (1) 離乳食を始める時期を見直す。一度離乳食をお休みしてみるのも一つの方法です。2～3週間後には状況が変わるかもしれません。
- (2) 食事の環境を変えてみましょう。一人で食べるのではなく一緒に食事をしてはいかがですか。スプーンなど使う食器をかえてみるのもひとつです。
- (3) 干し芋、きゅうり、おにぎりなど手に持って、自分で食べられるものをあげてみるのも良いでしょう。
- (4) 食事に集中できるように、ほかに興味引かれるもの（おもちゃ、テレビ、スマホなど）を置かないようにしましょう。

「たくさん食べて欲しい」という気持ちも分かりますが、気にしすぎると疲れてしまいます。食事を楽しむ気持ちを大切にして進めていきましょう。

② 睡眠 ～夜泣き・寝つきが悪い～

夜泣きはいつからおこるかというのは個人差があります。寝かせればすぐに寝て、ぐっすり寝てくれるのは理想ですが、なかなかそうはいかないものです。

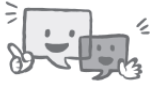
赤ちゃんの性格や環境にもよりますが、原因がわからず夜泣きが続くと心身ともに疲れてしまいます。時折泣きたくなくなってしまいう時もあると思います。

実は「こうすれば泣きやませることができる」「こうすればすぐに寝る」という確実な方法はありません。肩の力を抜いて「そのうちおさまるわ」と頑張りすぎない事です。

いくつかの対処法

- ・生活リズムを見直す。お昼寝は3時までにする。
- ・外で十分遊ばせる。日に当たるだけでも十分。
- ・時間を見つけて休息をとる。赤ちゃんと一緒にお昼寝をしましょう。
- ・お父さんにも協力してもらおう。
- ・「泣いたらまずおっぱい」「泣いたら抱っこ」それで泣きやむなら続けましょう。
- ・どうしても泣きやまない時は場所を変えてみたり外に散歩にいてみましょう。
- ・長時間泣きやまなかったり、様子がおかしいときは医療機関に相談しましょう。

多かれ少なかれ、夜泣きの悩みは子どもの成長段階で誰もが通る道です。睡眠不足になり大変な時期ですが、いつかは卒業します。わが子の成長の表れと思って夫婦で協力しながら乗り切りましょう。



Q 夜泣きをなくすには、生活リズムを整えるといいと聞きました。具体的にどうすればいいですか？

Answer

月齢により睡眠リズムは異なりますが、毎日続けることでだんだんリズムが整っていきます。

《朝》遅くとも7時までには起こしましょう。カーテンを開けてしっかり太陽の光を取り入れましょう。

《昼》外を散歩したり、よく遊ばせましょう。

《夜》ゆっくりお母さんと一緒に湯船につかりしっかり身体を温めましょう。20時までには布団に入りましょう。部屋の明かりを落として赤ちゃんにスキンシップをとりましょう。

Q 寝つきが悪くて困っています。何かいい方法がありますか？

Answer

生活リズムを整えることと同じくらい大切なのが「入眠儀式」です。入眠儀式とは、毎日同じ方法で寝かしつけ、寝る前の合図を作る事です。

- ・トントンしながら子守歌を歌う、同じ歌を歌うのがポイント。
- ・お気に入りの安眠グッズを必ずもたせる。タオルやぬいぐるみ、ブランケットなど。

すぐに効果がなくても毎日根気よく続けていくことがコツです。



③ トイレトレーニング～人とくらべないで～

2歳近くになると、気になるのがトイレトレーニングです。

1～2歳ころになると、膀胱にオシッコが溜まった感覚がわかるようになり、2歳近くでは短時間ですがオシッコを我慢できるようになります。

(1) トイレトレーニングは生まれた時から

赤ちゃんはお尻が汚れていても、案外平気です。汚れて不快な気持ちは、お母さんや周囲の人に教えられて培われます。「きれいになって、気持ちがいいね」と声をかけながら、おむつを替え、お母さんがにこにこすると赤ちゃんは嬉しくなります。こうした言葉がけで、清潔、気持ちがいいといった感覚が育ちます。

(2) トイレトレーニングで気をつけてほしいこと

トイレトレーニングは個人差があるので時期も進み具合も、子どもによってまちまちです。必ず順調に進むとは限りません。失敗した時、怒ったり、責めたりすると、子どもは緊張して、我慢するようになりおもらしをするようになります。うまくできた時に、ほめてあげることが大切です。

(3) はじめたら

トイレトレーニングは時間や労力がかかるので、お母さんの気持ちやスケジュールに余裕があることも大切です。せっかくはじめても外出時にオムツをはかせたり、面倒だからと寝る時にオムツをしたりしてはいつまでたってもオムツはとれません。失敗は当たり前、何度もくりかえすうちに身についていきます。



トイレトレーニングのタイミングを教えてください。

Answer

《開始の目安》

- (1) 一人でトイレまで歩けること。
- (2) 簡単な言葉が理解できること。
- (3) オシッコの間隔が2時間以上あくこと。

トイレトレーニングを始めると、どうしてもお母さんは一生懸命になり、過度に神経質になってしまいます。これが一番子どもにとってよくありません。

朝起きた時、ごはんの前、お昼寝の後、外から帰宅したとき、お風呂の前など生活の節目に声をかけるようにすれば十分です。



2歳4ヵ月になりましたが、まだオムツが取れません。ウンチは、時々「ウンチ出た」と教えます。トイレやオマルに座るのを泣いて嫌がります。下の子ども生まれたので、はやくパンツにしたいと思っているのですが。

Answer

思い切ってパンツだけにしてみてもはどうでしょう。失敗しても叱ってはいけません。

「オシッコでたー」と教えてくれたら、大げさにほめてあげましょう。数日後には「オシッコ出るよー」と教えてくれるようになります。

ちょっとした工夫

- ・トイレを好きなキャラクターで飾る
- ・うまくできたらシールをはる
- ・座りながら好きな本をよむ



④ 発熱・誤飲・応急処置 ～いざと言う時あわてないために～

(1) 発熱

赤ちゃんはよく高い熱を出します。これは体内に侵入した病原菌をやっつけるための防御反応です。無理に熱を下げようとしないで、熱のある時は、快適に過ごせるように気を配りましょう。寒がったり、暑がったりするときはこまめに温度調節をしてあげましょう。のども渴くので水分補給も忘れずに。

(2) 誤飲

誤飲は、乳幼児の死亡原因で一番多い非常に危険なものです。もし誤飲が疑われたら、必ず次の3点を確認しましょう。

- ① 何を、いつ飲んだか
- ② 完全に飲み込んだか、まだ口の中に残っているか
- ③ 顔色が悪くなったり、様子がおかしくないか

口の中に含んだものが残っているようなら、飲み込む前にそっと口の中から取り出しましょう。もし飲み込んでしまっていたら、すぐに病院へ行きましょう。

(3) いざという時の応急処置

乳幼児は、大人が見守っていても転んだり、ぶつかったり、何かを口にくわえたり、思わぬ事が起きます。そんなときはあわてずに応急処置をしましょう。処置が分からない時は、すぐにかかりつけの医師や病院に行きましょう。

(緊急の時は P145 参照)





ワンポイントアドバイス

～熱があるときの冷やし方～

高熱の時には、首の付け根、わきの下、股の部分を冷やしてあげましょう。ただし低体温になり過ぎないように注意することと、悪寒のする間は冷やしてはいけません。

解熱剤：体重によって使用量が異なるので、医師に相談をして処方薬を常備しておくとう便利です。解熱剤は治療薬ではなく、辛い症状を取り除き、安静を保つための薬です。

～家でできる応急処置～

(1) 鼻血が出たとき

椅子に腰掛けさせ、頭を前に傾け、気持ちを落ち着かせる。口を開けて呼吸をさせ、出血している側の鼻の穴を外から押さえる。止まりにくい時には鼻の外から氷などで冷やす。

(2) やけどしたとき

やけどをしたら、まず大量の清潔な水で冷やしましょう。衣類の上から熱湯をかぶった場合などは、脱がさずに水をかけながら冷やしましょう。水ぶくれができていたら清潔なガーゼでおおい、病院に連れて行きましょう。

(3) 蜂に刺されたとき

蜂に刺されたときには、針を抜きとり、消毒薬で消毒した後、氷や水で冷やし、抗ヒスタミン軟膏を塗ってあげましょう。スズメ蜂に刺されたときには、毒性が強いので、すぐに病院へ行きましょう。

(4) 熱中症

衣類をゆるめ、濡れタオルで頭を冷やし、木陰などの涼しい場所で休ませましょう。意識があり、吐いたりしなければ水分を取らせるなどして、その後医師の診察を受けましょう。

⑤ いやいや期 ～自立への一歩～

毎日の生活の中での新たな体験は、関心や探求心を高めます。

子どもは、得られた喜びや感動や発見を、共感してくれる大人や友達に伝えようとし、一緒に体験したいと望むようになります。

このような子どもの欲求を満たすことによって、様々な能力も高まっていき、自信を持つことができるようになり、大人の手を借りずに何でも自分でやろうとします。

しかし、すべてが自分の思い通りに受け入れてもらえるわけではなく、自分でできるわけでもないので、要求が通らないことも多くあるでしょう。まだ、こういう状況にうまく対処する力を持っていないので、時にはかんしゃくを起こしたり、反抗したりして自己主張することになるのです。

いやいや期は、自我が順調に育っている証拠でもあるのです。

子どもは、自立することと、自分で考えることを学んでいるのです。親にとっては大変な時期ですが、これはとても大切なことなのです。

1歳半から2歳半までが、
いやいや期のピークです。
終わりが来るので、気長に
待ちましょう。





ワンポイントアドバイス

「いや！」が始まった時の対応策としては

- (1) 子どもと張り合うのはやめましょう。まずは深呼吸して、子どものペースに巻き込まれないで。
- (2) 「はい」「いいえ」で答える質問はNG。
- (3) いや！を連発する時間帯はありませんか？
前兆に気づいたら、気をつけることもできますね。
- (4) 気分転換するきっかけを作りましょう。
- (5) 子どもが素直に応じた時には、ほめましょう。
- (6) 肯定的な言葉がけを心掛けましょう。



何を言っても、「いや！」としか答えません。
「買い物に行く？」「いや！」
「じゃあ行かない？」「いや！」
私はどうしたらいいのでしょうか。

Answer

買い物に行く、行かないというような、「はい」か「いいえ」で答えられるような質問はしません。

「今からお買い物に行くけれど、ピンクのカーディガンと水色のジャケット、どっちを着る？」といってみましょう。

子どもに選択権があれば、それで満足することもよくあります。選べたら大げさにほめて、気分の良い状態ですぐに買い物に行きましょう。



⑥ よくある問題の解決

【泣く】～赤ちゃんの場合～

赤ちゃんは泣くことで、欲求を周りに伝えているのです。あなたをイライラさせるために泣いているわけではありません。抱き上げてあげてください。

それでも泣き止まない時は

- (1) おくるみにしっかりくるむ
- (2) 抱いて歩く
- (3) ゆっくりリズムをとって揺する
- (4) 優しく歌う
- (5) おっぱい・ミルク・白湯などをあげる
- (6) おむつを替える
- (7) 外の風にあてる
- (8) 1枚脱がせる

それでもダメな時は

- (9) あなたが深呼吸しましょう



【かんしゃく】

かんしゃくは怒りを発散させる一つの方法です。欲しい物が手に入らないとき、怒り、欲求不満に陥ります。疲れていたり、急がされたりするとよく起こりますね。

共感的表現を使い、一度は気持ちを受け止めてあげましょう。興奮している子どもが落ち着くまで、静かな場所でゆっくり待ってあげるのが一番です。

しかし、公共の場所などで余裕がない時は、対決せず、サッと抱き上げて、気持ちを切り替えさせてあげるのも大人の役目ですよ。



【乳幼児編】

【かみつき】

怒りや動揺、欲求不満を感じている時はかみつく場合もあります。また、大人の注意をひこうとして、ただ歯がかゆい、おいしそうでかじってみたかった、なんていう場合もあるんです。

子どもがかんだときは優しく子どもを抱き「人をかんでではだめ、かまれた人がけがをするから」とかみつきをする度に根気よく話しましょう。

もし、他人をかんでしまった時は親が誠心誠意謝りましょう。

【指しゃぶり】

子どもが指しゃぶりをするのは、自分をなぐさめたり、人の注意を引くためだったりもします。精神安定剤の役目も果たしています。入眠儀式の一つになっている子もいますね。

いつも眠い時にしゃぶっているのなら、特に問題ありません。年齢と共に、他の入眠方法を覚えます。

いつも口に指が入っているような子も、何かに夢中になる時には、いつの間にか外れていたりします。

あまり深刻に考えず大らかな気持ちで接していると、いつの間にか治っていることもあります。

保育園、幼稚園に行くようになると、周りの目を気にして自然と消えていく事が多いようです。

それでも心配な場合は小児科や歯科を受診しましょう。



【歯みがき】～歯みがきを嫌がるとき～

歯みがきは楽しく習慣づけることが大切です。機嫌が悪いときは簡単に、機嫌が良いときに楽しくできる工夫をしましょう。

- (1) 歯みがきの歌を歌いながら、音楽に合わせてみがく。
- (2) 絵本などの歯みがきの場面を活用する。
- (3) 歯みがきの時だけは、テレビやタブレットを見せる。
- (4) みがけたらシールを貼る。
- (5) ぬいぐるみや人形も歯みがきをする。
- (6) ママが磨くときに一緒に歯ブラシを持たせてみがく。
- (7) 「上手、すごい」と笑顔で毎回ほめる。
- (8) どうしても嫌がる時はうがいのみでもOK！
- (9) 量より質！1日一回でもしっかりみがけば大丈夫！



【しと】～兄弟の誕生～

子どもにしてみれば、ママは赤ちゃんの世話で忙しく、自分にかまってくれません。

みんなも赤ちゃんばかりちやほやし、面白くないのです。

動揺し自分は愛されていないと感じているのです。

- (1) 子どもの気持ちに寄り添い、寂しい気持ちに共感しましょう。
- (2) 子どもをほめ、励まし、自分も特別な存在だと気づかせましょう。
- (3) 毎日、上の子と二人きりで過ごす特別な時間を作りましょう。
- (4) 赤ちゃんの世話で、できることを手伝ってもらいましょう。

目が合ったら
ピースをしたり
すれ違う時に
タッチをしてスキンシップ
をはかるなどしましょう。

