

おやがく

親学サポートブック

子どもと向きあって





あなたへ贈る言葉

パパやママになるとわかった時の思い

あなたが生まれた時のパパやママの思い

1歳6か月になったあなたのほめてあげたいところ

もくじ

コラム

食物アレルギー

P9・P10・P12

しつけの原理

P18・P19・P20

赤ちゃんがえり

P26

きょうだいげんか

P29

ちょっと振り返って
みませんか

P37

ほめてますか？
しかってますか？

P39

子どもの発達と
親の役割

I

1歳6か月ころの
子ども

II

3歳ころの子ども

III

5歳ころの子ども

IV

小学校へ行く前に

V

子育てを
楽しむために

VI

Q&A

P7・P8・P25・P46・P53
にあります。

子どもの成長を
記録するページ

表紙の裏側とP6・P16・
P32にあります。

I 子どもの発達と親の役割

発達ってどんなこと？

発達というのは、生まれたばかりの子どもが、大人に近づいていくときに見られる心身の変化のことです。

生まれたばかりの赤ちゃんは、自分では何もできませんが、1歳半ころには、一人で歩くようになり、3歳ころには、一人で階段をのぼるようになります。5歳ころには、スキップをするようになり、身の回りのことが、ほとんど自分でできるようになります。その後、自分ですることや自分でできることが増えて、だんだんと大人に近づいていきます。

発達を見る七つの窓



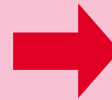
子どもの発達と子育てのヒント



「生活習慣」の変化の例



スプーンで食べようとする



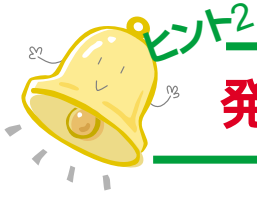
箸を使って食べる

(詳しくは各年齢の「子どもの様子」を参照してください。)

バランスのとれた発達をサポートしよう

特に乳幼児期では、このような七つが、バランスよく発達することが望めます。すべての発達に気をくばりながら、子どもの発達をサポートしてあげましょう。

バランスのとれた発達といっても、例えば「言葉の発達が早い子は運動の発達が遅い」などというように、必ずしも、それぞれがバランスよく発達するわけではありません。子どもの発達には、多少のアンバランスがあります。しかし、「話す言葉」は5歳レベルであるのに、「からだの動き」が3歳レベルに達しないような子どもは、バランスが崩れすぎているので、気くばりをしましょう。



発達の順序にそってサポートしよう

子どもはハイハイができ、しばらくしてから歩き出します。言葉でも「マンマ」が言え、しばらくしてから「マンマちょうだい。」と話します。ある行動が現れる最初の時期には個人差があり、早い子も遅い子もいますが、行動が現れる順序は、このように大体決まっています。

発達の順序



(詳しくは各年齢の「子どもの様子」を参照してください。)

「からだの動き」の例



ハイハイをする



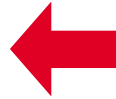
階段をはいあがる



一人で2、3歩あるく



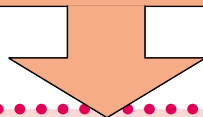
スキップをする



その場でジャンプする



足を交互に出して一人で階段をのぼる



子どもの様子を、このような順序でよく見て、前の行動がしっかりと身についてから、その次の行動を期待しましょう。

「ハイハイ」から「ジャンプ」へと、途中の行動を飛ばして発達することはありません。

無理な飛び越しは、子どもの成長をサポートすることにはなりません。

時期がくれば自然に現れるものもありますが、多くは、親のサポートが必要です。



発達の個人差とじょうずにつき合おう

「3歳ころの子どもは、〇〇ができる」と育児書などに書いてありますが、これは平均的な子どもの様子です。ある年齢になれば、どの子どもも同じようなことができるということではありません。子どもの発達は一人一人違います。

多くの親は、周囲の子どもと比べて、自分の子どもはどうかと気にします。特に、遅れているのではないかと心配しがちです。そこで、次のことに気をつけましょう。

無理にさせないようにしましょう。

心配しすぎたり、気にしすぎたりして、子どもを責めたり、子どもに無理にさせたりすることのないようにしましょう。

子どもの長所を見つけましょう。

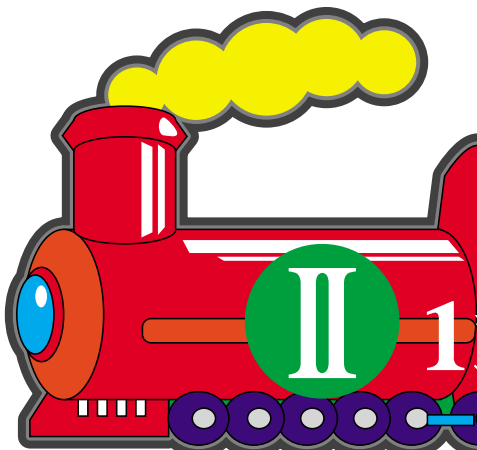
例えば、「話す言葉」が遅れていることが気になると、その他のことでも、遅れていると思い込んでしまい、不安になりがちです。他のことにも目を向け、子どもの長所を見つけるように努力しましょう。

見過ごしてはいけない場合があります。

ときには、2歳半になって片言もしゃべれないのに、そのうちしゃべるようになると、樂觀している親がいます。これは「個人差の範囲」ということで、見過ごしてはいけません。

心配な時は、家族や友だちに相談したり、保健センターなどに相談したりしましょう。





II 1歳6か月ころの子ども



目次



子どもの様子	P 5
1. 親子のきずなづくり	P 7
Q&A	P 7
Q&A	P 8
コラム...食物アレルギー(その1)	P 9
コラム...食物アレルギー(その2)	P10
2. 健康の基礎づくり	
食事	P11
コラム...食物アレルギー(その3)	P12
排泄	P13
睡眠	P13

子どもの様子

(「KIDS乳幼児発達スケール」を参照しました。)

「七つの窓(P1)」から発達を見ると、1歳6か月ころの子どもはこんなことをするよ。でも、個人差があるよ。

1歳6か月
「七つの窓」子ども

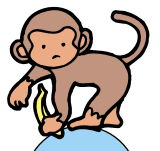


か
ら
だ
の
動
き

階段を
はいあがる



なぐり書き
をする



手
先
の
動
き



一人で
2、3歩あるく



ぐるぐる書き
をする

片手を持たば、
階段を1段ずつおりる



箱のふたを
開けてものを
取り出す



ボールを
前に投げる



積み木を二つ
ほど積む



「ちょうだい」と
言うと、持っている
ものをくれる

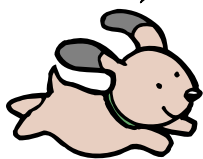
「テレビは、どこ」な
どで、身近にあるもの
を三つくらい指さす

聞いてわかる言葉

「わんわんは、どこ」な
どで、絵本にあるもの
を三つくらい指さす

「お目めは、どこ」な
どで、からだの部分を
三つくらい指さす

話す言葉

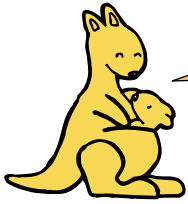


親の言うこ
とをまねる

言葉を二つ
くらい話す

名前を呼ぶ
と「はい」と
返事をする

「
」を取って来
て」と言うと、そ
れを取ってくる

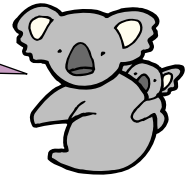


子どもとの関係

親から少し離れて遊ぶ

他の子どものそばで、一人で遊んでいられる

他の子どもを見ると、近づいていく



親との関係

ほめられると、同じことを繰り返す

親の顔をうかがいながら、いたずらをする

自分でできない時は、助けを求める

スプーンで食べようとする

ミルクなど、一人で飲みたがる

「マンマ」などと、空腹を知らせる

生活習慣

ここに写真を貼ってください

名前

生年月日

身長

cm

体重

kg

1. 親子のきずなづくり

思いっきりかわいくなって「親子のきずな」をつくろう。

親は衣食住のすべてについて子どもを保護し、全面的に受け入れ、健康の基礎づくりをしなければなりません。子どもが安心して、快適に生活できるような環境を整えましょう。そのことで、親子の信頼関係が深まり、親子のきずながつくられます。

子どもがすこやかに成長していくためには、お母さんだけでなく、お父さんをはじめとして、家族とのきずなをもつことが大切です。



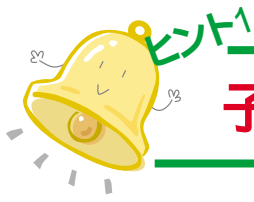
Q&A

Q. かわいがりすぎると、わがままな子どもになりませんか？

A. 子どもをかわいがることは、子育ての基本です。このころの子どもは、親にたくさんかわいがってもらって人を知るころが育ちます。

でも、かわいさのあまりに、何でも子どもの言いなりになったり、何でも買い与えたり、悪いことをしてもしからなかったりすると、わがままになりがちです。(P37の「溺愛型」参照)

親子のきずなづくりは、どのようにしたらよいでしょうか。



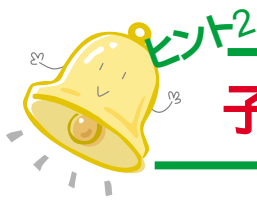
子どもが居心地のよい場所にしよう

子どもは、外からの刺激に、こちよさを感じることがありますが、不快を感じることもあります。

子どもに不快感を与えるような状況を避け、子どもが居心地のよい場所にしてあげましょう。

このように、親が外の世界から子どもを守ってあげることで、親子のきずなが生まれます。

寒すぎたり、暑すぎたり、苦しかったり、痛かったり、怖かったり。



子どもを危険物から守ってあげよう



風呂場でおぼれたり、やけどをしたり、タバコなどを飲み込んだりするような事故から、子どもを守りましょう。

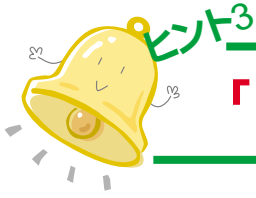
この時期の子どもは、何でも口に入れたり、触ったり、高いところにはい上がったりします。そのようなことを防ぐために、子どもの目の高さになって周囲の環境を整えてあげましょう。

そして、危険から身を守ることを根気よく教えましょう。

Q&A

Q. 子どものそばにあると危険な物にはどんなものがありますか？

A. つたい歩きができるようになると、子どもの好奇心は旺盛になり、そのぶん危険も増えます。直径4cmより小さい物、「薬、タバコ、化粧品、洗剤、シャンプー、アルコール」など飲むと体に吸収される物、「火のついたタバコ、コンロの上のやかんや鍋」などやけどのもとになる物、「ビニール袋」などがぶると窒息につながる物など、危険な物はたくさんあります。引出しに入れたからといって安心できません。「つい、うっかり」ということのないようにしましょう。



「食事」「おむつ」「だっこ」は基本です

基本的欲求

「空腹を満たすこと」、「不快を避けること」、「人に触れること(スキンシップ)」などは、子どもがもっている基本的欲求です。話し言葉が不十分な子どもは、欲求を表すのに、泣いたりぐずったりします。

子どもが何を求めているかを判断して、空腹を満たしたり、おむつを取りかえたり、だっこしたりしてあげましょう。

子どもの目を見つめて、ほほえみ、しっかりとだっこしましょう。

食事やおやつの時でも、子どもの目を見ながらほほえんで、話しかけましょう。

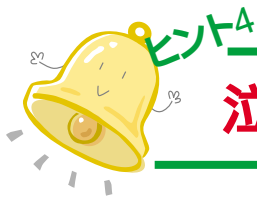
おむつをかえる時は、「きれいになったね。気持ちがいいね。」と、子どもの目を見て、言葉をかけてあげましょう。

子どもは欲求が満たされると泣きやみ、こちよくなります。親がこちよさや満足感を与えてくれるという体験をとおして、親子のきずながつくられていきます。

食物 NO1 アレルギー

食物アレルギーってどんなこと？

食物アレルギーの原因や症状、症状のあらわれ方などは、一人一人異なっています。食物アレルギーが関係していると気づかないこともあります。皮膚に限らず、吐いたり下痢をしたりする消化器症状、呼吸が苦しくなったりせき込んだりする呼吸器症状など、さまざまな症状があり、その程度も異なります。



泣くことは親へのサインです

泣いた時は・・・

「泣くこと」は、ほほえむこと、声を出すことなどとともに、親などへの子どもからの信号です。言葉にならない欲求や感情を伝えているのです。

いつも泣かせっぱなしでは、子どもが人に働きかける意欲をなくしてしまいます。親とのきずながうまくできず、子どもの発育に影響することもあります。

子どもは泣いて、「おなかがすいた」「うんこが出た」「だっこしてほしい」「眠い」「痛い」「怖い」「暑い」「寒い」などを伝えます。

まずは、だっこして原因をさぐってください。



普段から子どものことをよく理解してくれている、かかりつけの医師を決めておくことも大事です。

泣き声が普段と違う時は・・・

毎日のかわりの中から、子どもが何を訴えているか、大体わかるようになってきます。落ち着いて、子どもの様子を見てください。

ミルクを飲ませても、おむつを取りかえても、だっこしてあやしても、衣類を取りかえても泣き止まない時や、弱々しい泣き方をしている時などは、医師に相談してください。

食物 NO2 アレルギー

即時型

食べてから1時間(遅くとも2時間)ぐらいまでには症状が出る。原因となる食物はわかりやすい。

非即時型

食べてから1～2時間以上たってから症状が出る。原因が特定しにくいことが多く、血液検査の結果が陽性であっても、その食品が原因でないこともある。

即時型の代表である「アナフィラキシー」は、からだの広い範囲に食物アレルギーが及び、進行すればショック状態にいたることがあるので、確実な食物除去が必要です。医師の指導を受け、保育所(園)・幼稚園等にも理解してもらおうことが大切です。

2. 健康の基礎づくり

食事

ポイント1

離乳は、子どもの発育に合わせて段階的に進めよう

母乳やミルクから形のある幼児食に移行する離乳期には、食べ物の種類が増え、味付けも複雑になり、子どもはいろいろな味を覚えていきます。離乳食で、「かむこと」が身につきます。子どもの発育に合わせて段階的に進めましょう。

段階的に



ポイント2

こぼしても、汚しても、大目に見よう

1歳を過ぎると、スプーンが少し使えるようになりますが、この時期には手づかみで食べたりします。こぼしたり汚したりしても、少し大目に見てやり、自分で食べようとする意欲をなくさせないように気をつけましょう。



自分で食べようとする意欲を大切に。



おやつを控えて、空腹にさせよう



このころの食事の心配事

食べる量が少ない

時間がかかる

好き嫌い

遊びながら食べる

遊びながら食べたり、食べたがらないようなら、少し食べさせた後は、片付けてしまいましょう。

無理に食べさせるのではなく、おやつを控えたり、外遊びを多くして、お腹をすかせるように心がけてください。

栄養、色合い、盛り付け、調理方法の工夫をしてね。

子どもの欲求のままに、不規則にならないようにすることがとても大切です。不規則な食事や間食は、むし歯や太りすぎの原因にもなります。

食事は家族がそろって、おいしく、楽しく食べることが一番です。そのことが、こころとからだを育てる近道です。



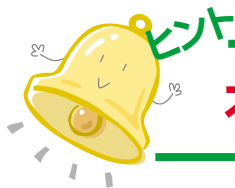
食物 NO3 アレルギー

食物アレルギーで気をつけること。

食物制限は、アレルゲン(アレルギーの対象)を避ける方法ですが、食物制限が必要かどうか、また、制限の程度やその代わりとなる食品等についても、必ず医師の指導を受けてください。乳幼児期にアレルゲンとして多くあげられる卵、牛乳、大豆などは、年齢とともに食べられることが多くなります。安易な自分流の食物制限を長期間続けると、発育に影響することがあります。



排泄



オシッコ・ウンチのリズムとウンチの状態に気をつけよう

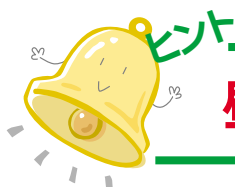
1歳半ころには、1日の排便回数が1～2回となり、排便時間もほぼ決まってきます。排便のリズムとともに、健康のバロメーターである便の状態にも気をつけましょう。

オシッコ・ウンチのしつけの基本は「待つこと」「繰り返すこと」「ほめること」です。

その後、身振りや様子などで便意を教えることが多くなります。時間を見計らって便器にかけさせてみるのもよいでしょう。でも、決して無理強いはいしないでください。うまくできた時は、思いっきりほめてあげてください。



睡眠



昼間は十分に遊ばせ、夜は寝かせる時間を守ろう

1歳を過ぎると、夜は長く寝て、昼間は短い昼寝をするようになります。大人の生活時間に影響されることのないように、夜の寝る時間になったら、眠れるような雰囲気づくりをしましょう。

長時間の昼寝は、夜の睡眠を短くし、生活のリズムをくずします。また、食事が抜けたり、発育に必要な外遊びの体験が少なくなります。この時期に見られる「夜泣き」は、親にとっては大変な苦痛ですが、昼間の遊びが十分でないことによる場合も多いのです。



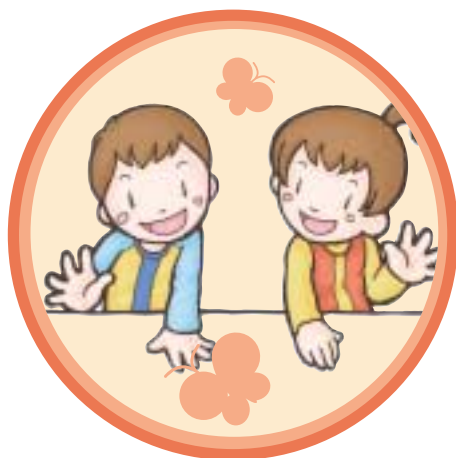
睡眠の基本は、「朝は起こすこと」「昼間はしっかり遊ばせること」です。

Ⅲ 3歳ころの子ども

目次



子どもの様子	P15
1. 生活習慣の基礎づくり	
食事	P17
排泄	P18
コラム...しつけの原理(その1・その2)	P18
衣服の着脱	P19
コラム...しつけの原理(その3)	P19
睡眠	P20
清潔	P20
コラム...しつけの原理(その4・その5)	P20



2. 運動と手先の動きの基礎づくり	
脚力をつけよう	P21
手先の簡単な動きを楽しもう	P22
3. 言葉の基礎づくり	
これ、なに?	P23
言葉とお手伝い	P24
Q&A	P25
コラム...赤ちゃんがえり	P26
4. 自我のめばえ	
反抗期をうまく過ごそう	P27
友だちづくりを支えよう	P28
コラム...きょうだいげんか	P29

子どもの様子

(「KIDS乳幼児発達スケール」を参照しました。)

「七つの窓(P1)」から発達を見ると、3歳ころの子どもはこんなことをするよ。でも、個人差があるよ。

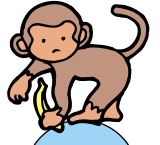


か
ら
だ
の
動
き

投げたボールを
両手で受け取る



積み木を五つほど
積み重ねる



手
先
の
動
き

足を交互に出して
一人で階段を
のぼる



まねて
円を書く



横ころがり
をする



かかしのまねをする

まねて
十字を書く



その場で
ジャンプする



「ヨーイドン」で走り出す



折り紙を
半分に折る



はさみで
紙を切る

本のページを
1枚ずつめくる



大きい、小さい
がわかる

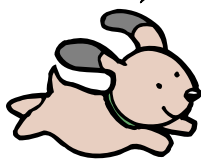
長い、短い
がわかる

赤、青、黄が
わかる

聞いてわかる言葉



話す言葉

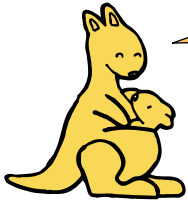


「お名前は？」
で自分の名前
が言える

「年はいくつ？」
で、自分の年齢
が言える

「これ、何色？」
で、赤、青、黄
色が言える

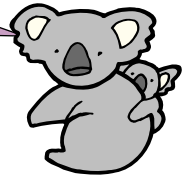
同年齢の子ど
もと話す



子どもとの関係

- 友だちと手をつなぐ
- 友だちの名前を言う
- 友だちに何かをされたら、言いつけにくる
- 電話ごっこをする
- ママごと遊びをする

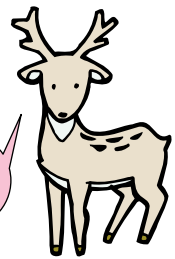
親との関係



- 欲しいものがあったても、言い聞かせれば、我慢できることもある
- 「ウマになって」など、遊んでほしいとせがむ
- 「 していい? 」と、親に許可を求める
- 「 やっていけない 」と言うと、やらないこともある
- 「 は明日にしなさい 」と言うと、待つことができる

- 自分で靴をはく
- 自分でパンツをはく
- 箸で食べようとする
- 小便が出る前に知らせる
- 大便秘が出る前に知らせる
- こぼさないで、一人で食べる

生活習慣



- 頭を洗っても泣かない

名前

身長

 cm

生年月日

体重

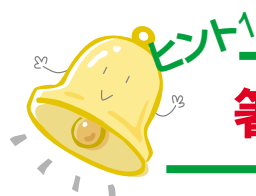
 kg

ここに写真を貼ってください

1. 生活習慣の基礎づくり



食事



箸で食べる習慣を、時間をかけてつけよう

スプーンとフォークに比べて箸を使うことは、子どもにはかなり難しいことです。時間をかけて、箸が使えるようにしましょう。

箸の先に、滑り止めがついている子ども用の箸を用意し、卵焼きなど、はさみやすい食べ物でやってみましょう。



ステップ1

子どもの後ろから手を添えて、食べ物をはさんで、口に入れるところまで一緒にする。



ステップ2

手を添えて一緒に食べ物をはさみ、口まで運ぶ。手を離し、自分で食べ物を口に入れるように言う。



ステップ3

手を添えて一緒に食べ物をはさむ。手を離し、自分で口まで運んで食べるように言う。



ステップ4

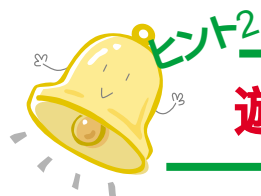
自分で食べ物をはさんで、口まで運んで食べるように言う。



留意点

ステップ1が確実にできたらステップ2へ、ステップ2が確実にできたらステップ3へと進むように。あせらないこと。

各段階で、少しでもできたら大げさにほめる。できなくても決してしからない。



遊びの中で指先を使わせよう

箸を使う時には、主として親指、人差し指、中指のはさむ働きが必要です。シール貼り、お絵かき、ビー玉、豆つまみなど、指先を使う遊びが役に立ちます。





排泄



生活のリズムからオシッコの時間を知ろう

子どもの生活リズムから、小便が出そうな時を見計らって、「オシッコに行こう。」と誘ってみてください。その時に出たら、十分にほめてください。

たとえ出なくても、「オシッコ」という言葉と小便をすることが結びついていきます。

出そうな時に「オシッコに行こう。」と誘う。

「オシッコ」という言葉と小便をすることを結びつける。

偶然成功したら一緒に喜ぶ。

出る前に知らせてくれるようになる。



ウンチをする練習をしよう

大便が出そうなところにトイレに連れて行き、「ウン」と言いながら、大便を誘ってください。「ウン」と言いながら、おへその下あたりを押さえるのもいいでしょう。大便が少しでも出れば、一緒に喜んでください。

「ウン」と言っておなかに力を入れるんだよ！

排便のしつけは、あせらずに、気長に繰り返すことが、何よりも大切なことです。



しつけの原理

その1

少しずつできるようにする

例えば、食事のあいさつの場合、最初は手を合わせるだけで十分。次は「いただきます」の「ます」が言えればいいのです。

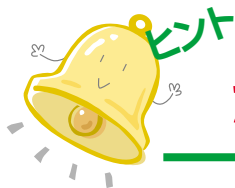
その2

何度も繰り返す

例えば、排泄の場合は、誰でも最初からうまくはできません。失敗したり、うまくいったりの繰り返して、だんだん失敗が減っていきます。完全に身についたと思っても、失敗することがありますが、何度も何度も繰り返すと、できるようになっていきます。



衣服の着脱



だんだんと、一人でできるようにしよう

少し大きめで、かかとが固い靴を用意しましょう。かかとに補助リングをつけてもよいでしょう。お尻をつけ、座らせてはかせましょう。

衣服は、はいたり着たりする方が、脱ぐことよりもかなり難しいのです。パンツが自分で脱げても、半年以上もたたないと自分ではけません。脱げるからはけると思って、子どもを責めないでください。

靴をはくには・・・



ステップ1

子どもの注意を引きつけながら、親がゆっくりと、靴をはいて見せる。



ステップ2

親が子どもに手を添えながら、一緒に最後まではかせる。



ステップ3

かかとだけ残してはかせる。手を離し、あとは自分ではくように言う。



ステップ4

足先だけはかせる。手を離し、あとは自分ではくように言う。



ステップ5

足元に靴を置き、自分ではくように言う。



自分でできた時は、うれしいものだよ！一緒に喜んでくれると、もっとうれしいよ！

着たり、はいたりする習慣を身につけるコツは、最初は、親が全部手伝い、手伝う部分を少しずつ減らしていくことです。パンツをはく、靴下をはくなども同じようにしてみましょう。

身の回りのことが自分でできたという満足感が、自立心のもとになり、やればできるという自信を生みます。

留意点

箸を使う時(P17)と同じです。

しつけの原理

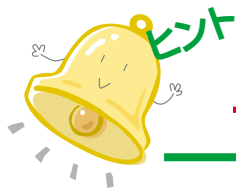
その3

手助けを減らしていく

例えば、パンツを一人で脱ぐ場合は、最初は親が全部脱がせてあげましょう。次は、足首までずらしてあげて、その後は自分で。次は、ひざまで脱がせてあげて、その後は自分で。……



睡眠



早寝、早起きをさせよう

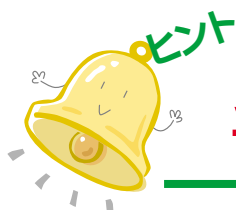
大人の生活に合わせて、子どもをいつまでも起こしておくのはよくありません。夜8時か9時ごろには寝かせ、翌朝、すっきりと目覚めて、朝ごはんがおいしく食べられるように、早寝、早起きをさせましょう。

規則正しい生活のリズムを身につけるためには、夜寝る時刻と朝起きる時刻を規則正しくすることが大切です。睡眠時間を十分にとることは、子どもの発育に必要なことです。

寝る前に必ずトイレに行くようにし、水分をひかえることが大切です。



清潔



手を洗う習慣をつけよう

外で遊んだ後や、食事の前には、手を洗う習慣をつけましょう。その時、きれいになることは気持ちがいよいよことを教えましょう。

まず、親が子どもの後ろから手を添えて、一緒に手を洗いましょう。だんだんと一人でできるように、ほめながら、手を添えることを減らしていきましょう。



しつけの原理

その4 親が模範を示す

例えば、決まった時間に寝る習慣をつける場合は、親と一緒に布団に入り、横になってあげましょう。寝る習慣の模範を示してください。

その5 できた時はほめる

例えば、手洗いの習慣をつける場合は、「きれいになってよかったね。」「じょうずに洗えたね。」と、ほめることが大切です。

2. 運動と手先の動きの基礎づくり

脚力をつけよう

「全身の運動」の多くに共通して必要な力は、片足で体重を支える脚力です。かかしのよう一本足で立つことです。

このような運動では、片足で体重を支えたり、片足に瞬間的に力をいれる脚力が必要です。

ヨーイドンで走り出す

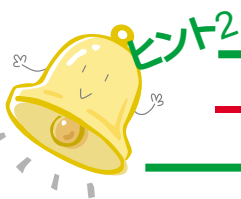
ボールを前にける

三輪車でペダルを踏んでこぐ



一緒にどんでん歩こう

いろいろなところを、いろいろな速さでどんでん歩いてください。歩いている時は、片足で体重を支えています。日ごろは、うまく体重を移動させているので、それぞれの脚にそれほど負担は感じません。しかし、坂道や砂利道を歩く時、速歩き、ゆっくり歩きの時など、体重を移動させるリズムが少し違うと、片足で体重をしっかりと支えていることがわかります。このような、しっかりと支える経験の積み重ねが、脚力をつけるのです。買い物、お散歩など、一緒にどんでん歩いてください。



一緒に遊ぼう

子どもと一緒に遊ぶことも必要です。ボール遊びやまねっこ遊び、追いかっこなどの経験が、ボールを蹴ったり、かかしの真似をしたり、「ヨーイドン」で走ったりするきっかけになります。

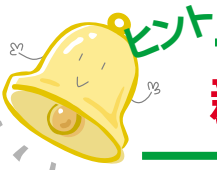
日常生活や一対一の遊びの中で身につけた脚力は、将来、友だちと楽しく遊んだり、集団遊びをしたりするための基礎となります。暑いからとか、寒いからなど言わずに、子どもと一緒に、外でからだを動かして遊んでください。



手先の簡単な動きを楽しもう

「手先の動き」に共通して必要な力は、簡単な動きをまねる力です。親が書いたものをまねて、直線、円、十字を書いたり、親がしたことをまねて、はさみの一回切りや折り紙を半分に折ったりすることなどです。

線路の上を
走らせてごらん



親の動きをまねさせよう

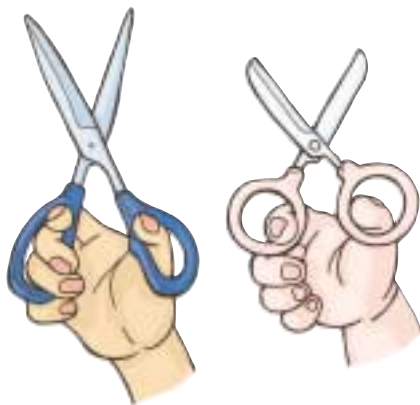
親が「線路」と言って直線を書き、その上を子どもに、電車のおもちゃなどを走らせるのもよいでしょう。紙を使わなくても、親がミニカーを手で押しながら走らせるのをまねて、子どもに後に続いて走らせるのもよいでしょう。

親が子どもと一緒に
なって、同じ動作や似た動作を
して見せましょう。



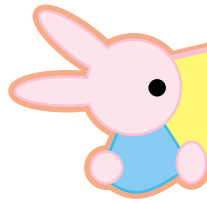
洗濯ばさみを使って、ハンカチなどをつるさせるのは、はさみの一回切りの練習になります。また、洗濯したタオルやハンカチをたたませるのは、折り紙の練習になります。

日常生活で、似た
動きをさせましょう。



直線や円などを書かせる時は、子どもが持ちやすい長さの鉛筆を用意しましょう。一回切りを教える時は、子ども用のハサミと、一回で切り落とせる幅の紙を用意しましょう。

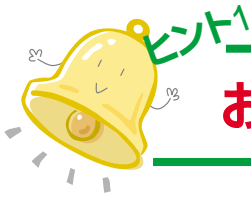
子どもがやりやすいように親が準備し、ゆっくりとした動きの模範を見せてあげましょう。



言葉とお手伝い

子どもはいろいろな経験をしながら、言葉を身につけていきます。できるだけ、家の簡単なお手伝いをさせてください。

親に言われたことをしっかりと理解して、そのとおりにお手伝いができることは、子どもの言葉の発達にとって大切なことです。



お手伝いをさせる工夫をしよう



もしもし、
を持ってきて
ください。

もしもし、
今日は、何が
食べたいですか？

カレーが
食べたいです。

はい。
わかりました。

電話ごっこは子どもが喜ぶ遊びです。電話ごっこの遊びでは、いろいろな言葉のやりとりがあり、それで言葉が育ちます。電話でお手伝いをたのんでみましょう。反抗期の子どもであっても、電話ごっこでたのまれたことは、「いや」とは言いません。

お手伝いをたのむ前に、いろいろとお話をしましょう。その後でお伝いをたのみましょう。難しいことをたのんでも、なかなか理解できないので、できるだけわかりやすい簡単なものにしましょう。お手伝いをとおしての家族との言葉のやりとりや、電話ごっこでの親との会話が言葉を育てるのです。



次にしてくれるお手伝いを聞こう

子どもがお手伝いをしたら、笑顔でだきしめながら、十分にほめてあげましょう。そして、「えらいね。　　ちゃんは、ほかにどんなお手伝いができるかな?」と聞いてあげてください。子どもは喜んでしっかりと答えてくれるでしょう。

うーんとね。
パパにメガネ
持って行く。

えらいね。
次は、何を手伝って
くれる?



どうすれば大好きな親に喜んでもらえるのかを考え、自分の知っている言葉で表現することは、言葉の発達にとってとてもよい刺激になります。

Q&A

Q. 3歳になるのに、まだ赤ちゃん言葉(幼児語)
を使っています。大丈夫でしょうか?

A. 幼児語には「足 アンヨ」「寝る ネンネ」などの単語と、「椅子 イツ」「象 ドウ」などの発音があります。3、4歳ころから減少し、入学までにはなくなります。

気がついた時は、言い直しをさせるのではなく、「アシを出して」「イスにかけて」などと言ってあげましょう。長引く時は、保健センターなどに相談しましょう。

赤ちゃんがえり

最初に生まれた子どもには、親はとかく、過保護になり、溺愛しがちです。子どもは親の愛情を一身に受け、なに不自由なく自分勝手に行動でき、欲求不満を経験することがありません。

ところが、弟や妹が生まれたらどうなるでしょうか。



赤ちゃんがえりって？

弟や妹の出産で、お母さんが入院中や退院してから、毎晩オネショをします。箸をほったらかしてスプーンで食べたり、自分で食べなくなったりします。赤ちゃん言葉を使ったり、指しゃぶりが復活したりします。

このようなことをします。



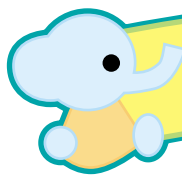
赤ちゃんがえりとは、独り占めしていた親の愛情が、弟や妹に横取りされて生じる欲求不満のために、無意識のうちに、より幼い行動に逆もどり(退行)し、親の愛情を得ようとする行動であると言われています。

弟や妹が生まれて赤ちゃんがえりに気づいた時に、『お兄(姉)ちゃんのくせに』とか『赤ちゃんのまねをするな』などと、厳しくしかったり、たたいたりしてはいけません。弟や妹と同じような親の愛情を求めているのです。弟や妹と同じようにしてほしいのです。

しからずに、弟や妹と同じように接してやれば、ほとんどの赤ちゃんがえりは、いつの間にか自然になくなります。

「お兄(姉)ちゃんのくせに」というしかり方は、兄や姉を萎縮させてしまうことがあるよ。

4. 自我のめばえ



反抗期をうまく過ごそう

「いや」は、自我の第一歩です

2～4歳のころになると、およそ半年間、親に反抗する時期があります。これが第一反抗期です。この時期は、親や他人に反抗することで、自分を意識し、自分の思いどおりにならないことがあることも学んでいきます。

しかし、子どもが反抗すると手に負えないので、この反抗への対策を立てておく必要があります。

お使いに行くよ。

今、遊んでいるからいや。

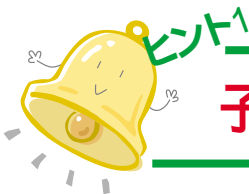
ママだって忙しいんだから。

でも、遊びたいもん。

いい加減にしないでよ。

えーん、ママのいじわる。

3歳ころの子ども



子どもの気持ちを認めてあげよう

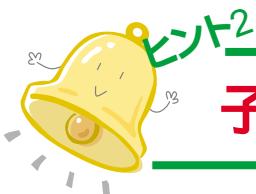
「そうねえ、 ちゃん、遊びたいんやね。けどね、お母さんもお使いに行かないといけないのよ。わかってくれるよね。」と、優しい言葉をかけてください。

こんなやりとりは、どこのご家庭でも見られるのではないのでしょうか。



どちらの服を着て行こうか？

緑がいい。



子どもに自分で決めさせよう

大切なのは、子どもに自分で判断する機会を与えることです。そして、親が子どもの気持ちを大切にしていることを、子どもに実感させるようにしましょう。

緑の服よく似合うよ。お使い行こうか？

はーい。



友だちづくりを支援しよう

3歳ころは、保育所(園)や幼稚園の砂場で遊んでいる子ども、近くの公園で見かける子どもなど、自分以外の子どもを意識しはじめます。

友だちとの遊びがうまくできる子どもに育てるには、どのようなことが大切でしょうか。



子どもの集まる場所に出かけよう



一緒にいることが友だちのはじまりです。

3歳ころの子ども

一緒の場所にいれば、自然に友だちとのふれあいが生まれてきます。言葉で話をしなくても、子ども同士はお互いを意識しているのです。他の子どもとのかかわりを優しく見守ることが大切です。

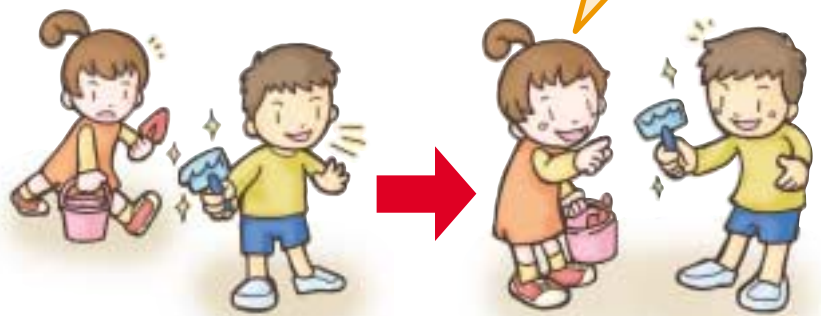


自分の気持ちを表現させよう

他の子どものおもちゃを貸してほしいと思っている時、その気持ちを親が「ちゃん、それ貸して。」と、言葉にしてあげてください。
 子どもがそれをまねして、ちゃんと言葉にできれば、それが自己表現のスタートです。人とのかかわりの第一歩です。うんとほめてください。

自分の気持ちが素直に表現できることは、対人関係の基本です。

「これ貸して。」の一言は、自己主張の第一歩です。



きょうだいげんか



きょうだい関係って？

きょうだいは、もともと仲よしです。けんかしてもすぐに仲直りし、楽しく遊ぶことができます。

きょうだいがある子どもは、集団になじみやすいと言われていました。それは、きょうだいとの遊びやけんかなどをとおして、友だちとの遊び方やつき合い方を学ぶからです。

きょうだいげんかは気になりますが、親としてうまくつき合い、子どもの社会性を育てる機会にしましょう。

きょうだいげんかはどうして起こるの？

仲よく遊んでいたかと思えば、突然、取っ組み合いのけんかが始まります。親から見ればささいなことでも、子どもの自己主張がけんかの原因となります。

時には、親の態度が不公平であると思った時、きょうだいと比較された時、親の愛情を奪い合う時などもけんかの原因になります。

チャンネル争い

おやつの分け前

おもちゃや絵本の取り合い

このような場合は、親のかかわり方を振り返ってみましょう。

きょうだいげんかにはどうすればよいの？

危険な場合だけ、中に割って入り、引き離しましょう。

危険でないかぎり、すぐにやめさせず、しばらく様子を見てください。きょうだいでも解決できたら、ほめてあげましょう。

けんかの解決は、できるだけ子ども同士でできるようにサポートしてあげましょう。

けんかだけを見て、一方の子をしかってはいけません。両方の言い分をよく聞いてあげましょう。

兄や姉はとかくしかられがちで、我慢させられます。公平にしかったり、ほめたりしましょう。

兄や姉のものを弟や妹が欲しがりますが、年齢の違いを教え、できるだけ、違うものを与えるようにしましょう。



IV 5歳ころの子ども



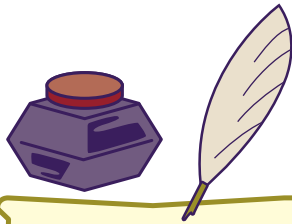
子どもの様子 P31

1. 社会生活の基礎づくり
 - 友だちづくりができる子どもに P33
 - 自発性のある子どもに P34
 - 責任感のある子どもに P34
 - 「良いこと」「悪いこと」が判断できる子どもに P35
 - 協調性のある子どもに P36

コラム... ちょっと振り返ってみませんか P37

コラム... ほめてますか? しかってますか? P39

2. 運動と手先の動きのステップアップ
 - リズムカルな動きへ発展させよう P41
 - 手先の動きを楽しもう P42



3. コミュニケーションづくり
 - なんで、どうして? P43
 - 絵本を生かして P44
 - 文字への興味 P44

4. 生活習慣の完成に向けて
 - 食事 P45
 - 排泄 P46

- Q&A P46
- 衣服の着脱 P47
 - あいさつ P47
 - 清潔 P48



子どもの様子

(「KIDS乳幼児発達スケール」を参照しました。)

「七つの窓(P1)」から発達を見ると、5歳ころの子どもはこんなことをするよ。でも、個人差があるよ。



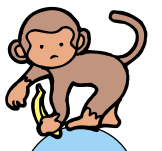
か
ら
だ
の
動
き



線の上を2メートル
くらい歩く



自分でのりをつけて、
紙をはる



手
先
の
動
き



はずむボールを
つかむ



まねて
四角を書く



スキップをする



車や花などを
それらしく描く



立ち乗りで、
ブランコをこぐ



経験したことを
それらしく描く



点や線にそって
紙を切る



折り紙で、簡単な
ものを折る

目は見るもの、
耳は聞くもの、
とわかる

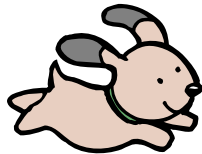
右、左が
わかる

「五つちょうだい」と言うと、五
つくれる

厚い、薄い
がわかる

聞いてわかる言葉

話す言葉



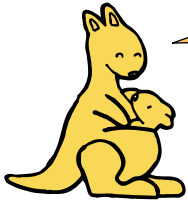
赤ちゃん言葉
を使わない

ひらがなで
書かれた自分の
名前を読む

昨日あった
ことを話す



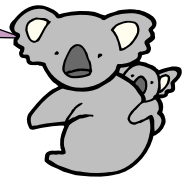
5歳ころの子ども



子どもとの関係

- グループでごっこ遊びをする
- 友だちといっしょに、砂場で山などを作る
- 友だちを家にさそう
- 小さい子の世話をする
- 鬼ごっこのルールがわかる
- ジャンケンで勝ち負けを決める

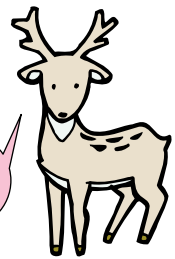
親(大人)との関係



- 幼稚園や保育所(園)の先生の指示に従う
- いたずらを注意されたら、すぐにやめる
- 親に行き先を言って、遊びに行く
- 悪いことをしたら、自分からあやまる

- 一人で着たり、脱いだりする
- 入浴後、自分でからだをふく
- 大便の後、自分でおしりをふく
- 食事の後片付けを手伝う
- 寝る前に、自分からトイレに行く
- 自分で歯みがきをする

生活習慣



- 箸を使って食べる

名前

身長

 cm

生年月日

体重

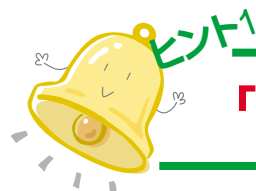
 kg

ここに写真を貼ってください

1. 社会生活の基礎づくり



友だちづくりができる子どもに



「遊び」は、友だちづくりの基本です

5歳ころになると、言葉も発達し、十分に気持ちが伝えられます。幼稚園や保育所(園)で仲よし同士で遊ぶことが、とても楽しくなってきます。遊びはバラエティーに富み、そこには、子どもなりのルールがたくさんあります。他の子どもとルールのある遊びをしながら、友だちづくりをしていきます。

子どもの社会性を育てるために必要なことです。



ルールが遊びを楽しくすることを教えよう



順番を守らなかったら、面白くないでしょう。



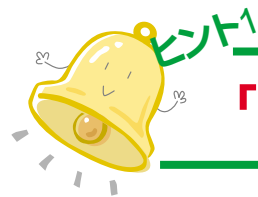
ほら、みんなで仲よく、順番にしたら、楽しいよね。

遊びの中で自分勝手にルールを破ると、自分も、みんなも、遊びが面白くなるのがわかってきます。

ルールの大切さを子どもにしっかりと教えてください。



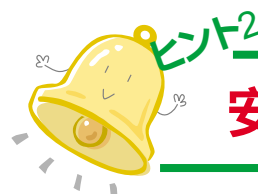
自発性のある子どもに



「面白そう」が、「やる気」の第一歩です

5歳ころは、いろいろなことに興味をもち、やってみたくなる時期です。面白そうであれば、それをしようという気持ちになります。そこに自発性が生まれてきます。自分から進んで、さまざまな新しいことを経験し、大きく成長していきます。

子どもの、それをしようという気持ちを大切に、できるまで待ってあげることが大切です。



安心感が「やる気」を伸ばす

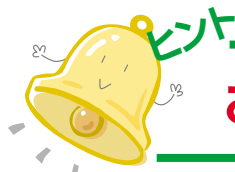
子どもが何か新しいことをする時には、子どもなりの不安があります。しかし、親がそばにいれば、親がいるという安心感から、積極的に新しいことに挑戦できるのです。この安心感が、子どもの自発性を伸ばすのです。

「ここで見ていてあげるからね。」



責任感のある子どもに

5歳ころになると、親からいろいろな手伝いをたのまれても、しっかりとできるようになります。自分に与えられた仕事を、しっかりとしなければいけないという自覚が生まれてくるわけです。これが責任感の基礎となります。



お手伝いをほめてあげよう

子どもは誰でも、親にほめてもらおうと、次もまた、お手伝いをしようという気持ちになります。

はじめから、責任感をもって仕事をしなければならないと思っている子どもはいません。何かのお手伝いをして、ほめてもらった経験が、責任感を育てる土台となるのです。

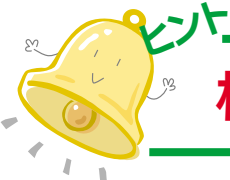




「良いこと」「悪いこと」が判断できる子どもに

5歳ころは、良いこと、悪いことの判断を身につける大切な時期です。子どもがいたずらをした時や、約束を守らなかった時にはしかりましょう。そして、いたずらをしてはいけない、約束は守らなければいけないことを教えましょう。

良いことと悪いことを、自分でしっかりと判断できるようになることが大切です。



相手の気持ちを言葉にしてあげよう

人に迷惑をかけること、人を傷つけることは、悪いことだということを教えることが最も大切です。相手の気持ちになれない子どもには、親が相手の気持ちを言葉にしてあげてください。

だって、Bちゃんがぼくのおもちゃを取ろうとするんだもん。

けんかしてBちゃんが泣いちゃったの？

Bちゃんは、きっと、とても悲しかったと思うよ。

Aちゃんも、Bちゃんの持っているおもちゃで遊びたくなかったことがあるでしょう。

うん……

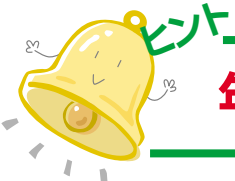
このような言葉かけをしていけば、子どもは自然と相手の気持ちを考えるようになり、相手を傷つけなくなるでしょう。
自分からおもちゃを貸してあげた時は、ほめてあげましょう。

5歳ころの子ども



協調性のある子どもに

人とうまくつき合えることを、協調性があると言います。協調性を身につけるためには、自分の気持ちがある程度コントロールする必要があります。自分のしたいことばかりをして、気持ちのコントロールができなければ、たちまち、けんかになってしまい、友だちとうまくつき合うことなどできません。



年上や年下の子どもと触れ合う機会をつくろう

5歳ごろの子ども



「 ちゃんのめんどうを見てあげてね。」

同じ年齢の子ども同士では、我慢できないことでも、相手が年下の子どもであれば、我慢したり、その子どものめんどうをみようという気持ちになったりするでしょう。

反対に、相手が年上の子どもなら、多少わがママを言っても、許してもらえることもあるでしょう。



相手の年齢に応じて、自分が我慢しなければならない時、そうしなくてもよい時などを知っていきます。これはとても大切なことです。
最近、きょうだいの数が少ないので、できるだけ異年齢の子どもと触れ合うようにさせましょう。年下の子どものめんどうをみる経験、年上の子どもに大切にされる経験をしながら、自分をコントロールする力が育っていきます。

ちょっと振り返ってみませんか ～あなたの子育て～

きびしすぎませんか？
世話をやきすぎてい
ませんか？



子どもに親の考えを押しつけ、厳しすぎる親がいれば、子どもの要求を何でも聞いてやる親、子どもが自分でできることでも手伝ってやる親、子どものすることをけなすような親がいます。このように、子育てやしつけに見られる親の態度やかかわり方が子どもに影響を与えます。自分の子どもへの接し方を振り返ってみませんか。

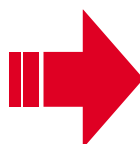
でも、子育てやしつけに見られる親の態度やかかわり方だけで、子どもの性格がつくられるわけではありませんので、誤解のないようにしてください。



親のかかわり方と子どもへの影響

過保護型の親

世話のやきすぎ、かばいすぎ、口うるさい、子どもができたことでも手をかす、友だちや学業など過剰に心配する、年齢以下の扱いをする。

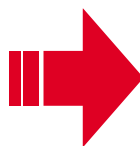


子ども

依存的、消極的、臆病、忍耐力や責任感が乏しい、集団生活になじみにくい。

できあい溺愛型の親

甘やかしすぎ、子ども本位、子どもの言いなりになる、何でも子どもに味方する、子どもをしかることができない。

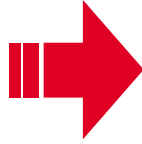


子ども

甘えん坊、わがまま、自己中心、忍耐力や責任感が乏しい。

厳格型の親

厳しすぎ、親の考えを押しつける、無理な要求をする、命令や禁止が多い。

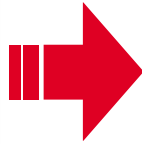


子ども

神経質、従順、弱気、劣等感が強い、人の顔をうかがう、反抗的。

無視型の親

ほったらかし、子どもに無関心、愛情が乏しい、親本位、子どもを信用しない、けなす。

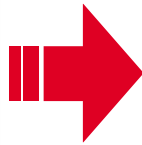


子ども

表情が暗い、意欲が乏しい、人の注意を引く、愛情を求める、乱暴、反抗的。

矛盾・不一致型の親

態度に一貫性がない、感情的、気分でほめたりしかったりする。両親の意見が対立する、両親の仲が悪い。



子ども

親に不信感や反感をもつ、疑い深い、判断力が乏しい、情緒不安定、衝動的、反抗的。

こんなふうにしてみませんか？

子どもの言うことに耳を傾けましょう。
いつまでも赤ちゃん扱いをしないようにしましょう。
しつこさをきちんとし、善悪のけじめをつけましょう。
親の考えを強く押しつけないようにしましょう。
子どもの行動に関心を持ち、長所をほめてあげましょう。
その時の気分で、ほめたりしかったりしないようにしましょう。
子どもの前で言い争ったり、ぐちをこぼしたりしないようにしましょう。

ほめてますか？ しかってますか？

ほめること・しかることはしつけのコツ

ほめることとしかることは、しつけや教育の一つの手段です。こぼさずに食べたり、自分でパンツがはけたり、友だちと仲よく遊べたり、ブランコで順番が守れたりすると、親からほめられます。一方、物をこわしたり、危険なことをしたり、友だちをたたいたり、いじめたりすると、親からしかられます。

このようにして、子どもは望ましい行動を身につけていきます。

ほめること・しかることのメリットとデメリット

ほめられると

うれしい、喜ぶ
満足する、成功感を味わう
自信をもつ、やる気を起こす
ほめられた行動を繰り返す
ほめた人を好きになる

しかられると

悲しい、泣く、腹が立つ
欲求不満になる、失敗感を味わう
自信をなくす、やる気をなくす
しかられた行動をやめるとは限らない、何をしたらよいかわからない
しかった人を嫌いになる

しかって、教えることが大切

このように、しかるよりもほめる方が望ましいことは明らかです。そのためか、子どもが悪いことをしても、人に迷惑をかけても、危険なことをしても、まったくしからない親を見かけることがあります。

でも、しかるべき時にはきちんとしかり、正しいことを教えてあげましょう。そうしないと、身の回りのことができない子ども、わがまま放題に振る舞う子ども、善悪の判断ができない子どもになりかねません。望ましくない行動をしかり、望ましい行動を教えることが大切です。

ほめ方・しかり方のポイント

子どもの短所は目につきがちです。
でも、あまりしからずに、長所をほめてあげましょう。

頑張った時は、必ずほめてあげましょう。
できない時でも絶対にしかってはいけません。努力を認め、励ましてください。

同じことについて、ある時はほめ、ある時はしかることのないようにしましょう。

きょうだいや他の子どもと比べて、ほめたりしかったりしないようにしましょう。

がんばったね。



ハウ・ツー しかり方

たたかれても、何が悪かったのか子どもにはわかりません。たたくことはやめて、何が悪かったのかその理由をゆっくりと教えましょう。

『あほ』『ぐず』『怖がり』『甘えた』など、弱点を指摘する言葉は避けましょう。

一度に一つのことだけをしかるようにしましょう。

『だめ、だめ』『やめなさい』としかるだけでなく、そのあとで『こうしなさい』と、子どもがすることを教えてあげましょう。

物を投げたり壊したりしてあばれた時は、からだを押さえたり手を持ったりして、静かに『片付けようね』と言います。親が手伝いながら片付けをさせましょう。片付けたら、ほめてあげましょう。

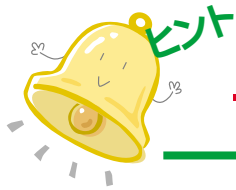
だだをこねた時などは、機嫌を取らないようにしましょう。『これで遊ぼうね』などと言って、別のことに気持ちを向けるようにしましょう。

2. 運動と手先の動きのステップアップ

リズムカルな動きへ発展させよう

この時期には、一つ一つの動きではなく、一連のスムーズな動きや、リズムにあった動きができるようになります。

例えば、「立ち乗りで、ブランコをこぐ」時には、ブランコが後ろに来た時だけ脚を曲げ、前に行く時にはその脚を伸ばすというように、タイミングよく、リズムカルな動きが必要になります。



一つ一つの動きからリズムカルな動きへ

まず、一つ一つの動きができるようになることです。ブランコに立っていらなければ、また、ブランコの上で脚を曲げたり、伸ばしたりできなければ、立ちこぎはできません。

一つ一つの動き

次はタイミングです。これは親が同じブランコと一緒に立ちこぎをしたり、後ろからタイミングよく声をかけたりするなど、親の模範や声かけで身につけていきます。

タイミング

最後はリズム感です。大人や友だちがブランコの立ちこぎをしているのを見たり、より高くこぐために、自分で何度も試してみたりすることで身につきます。

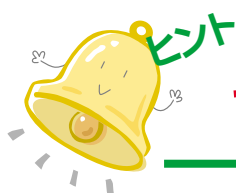
リズム感

一連のスムーズな動きや、リズムにあった動きができるようになると、友だちとの遊びは大きく広がります。集団遊びや複雑なルールのある遊びにも発展します。そのためには、親の手助けが必要です。

手先の動きを楽しもう

この時期の手先の動きには、簡単な動きをうまく組み合わせる力が必要です。

例えば、「まねて四角を書く」時には、まねて縦線と横線を組み合わせて書き、「経験したことを、それらしく見えるように描く」時には、丸や四角などの様々な形を組み合わせて描かなくてはなりません。また、「点や線にそって紙を切る」時には、一回切りを繰り返しながら切っていきます。さらに、「折り紙で、簡単なものを折る」時には、折り紙を折ったり開いたりするのを、繰り返す必要があります。



できることを楽しく、何度も繰り返そう



簡単な動きをうまく組み合わせる力をつけるためには、簡単な動きを繰り返すことが大切です。できることを何度も繰り返せば、より速く、より正確にできるようになります。

例えば、まねて縦線や横線を書くのを繰り返せば、二つの線をつなげて書いたり、同じ長さの線を書いたり、四角を書いたりできるようになります。

何度も繰り返せば、速く、正確にできるようになるよ。

繰り返す時には、単調な反復練習にならないように注意してください。大人だって単純作業の繰り返しはいやになります。親が励ましたり、子どもにも目標をもたせたりするなどの変化をつけてやると、繰り返しが楽しくできるようになります。

3. コミュニケーションづくり



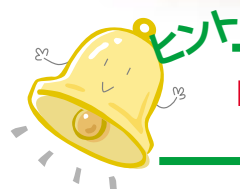
なんで、どうして?



5歳くらいになると、言葉の数も多くなり、子ども同士の会話もはずむようになります。大人や子ども同士のコミュニケーションがうまくいく子どもに育てましょう。

このころの子どもは、うるさいくらいに「なんで?」、「どうして?」とたずねます。それは、生活の中で起こる出来事には原因があることを、なんとなく理解しはじめるからです。

「なんで?」「どうして?」と盛んに言い出したら、うるさいなどと思わないで、順調に成長していると思ってあげてください。



「なんで、どうして?」に、子どもと一緒に考えよう

「なんで?」、「どうして?」とたずねられて、すぐに答えるのは簡単です(もちろん、むずかしい場合も少なくないのですが)。

でも、「お母さんもわからへんなあ、ちゃんはどう思う?」と、子どもの考えを聞いてあげてください。

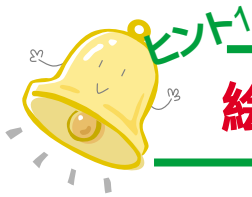
「わからへんから、聞いているんや。」と言われたら、むっとせずに、「じゃ、一緒に調べようか。」と言って、事典でも、インターネットでもいいですから、一緒に調べてみてください。

いつもうまく説明できるわけではないでしょうが、一生懸命に調べようとする親の気持ちが十分に伝わります。

この経験は、他の子どもとのコミュニケーションにおいても役に立ちます。



絵本を生かして



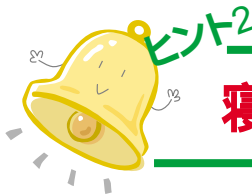
絵本を繰り返し読んであげよう

子どもが「読んで。」と言えば、喜んで、読んであげましょう。

この時期の子どもは、お気に入りの絵本があり、何度も読んでいるのに「もう一回読んで。」「もう一回読んで。」と親にせがむことがあります。これは、頭の中でお話を想像することを楽しんでいるのです。

子どもは日々いろいろな経験をし、想像する土台になる知識がどんどん変わっていきます。そのために、同じ話であっても、飽きることがないのです。

絵本の中にでてくる表現は、子ども同士のコミュニケーションの中で生かされるのです。



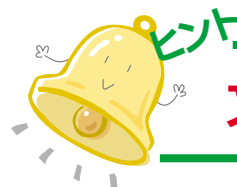
寝る前に絵本を読んであげよう

絵本を読むのは、親が最も落ち着いている寝る前がよいと思います。子どもが落ち着いていることも大切ですが、親の落ち着いて絵本を読もうという気持ちが必要なのです。

親がめんどくさくなって、絵本をとばして読んでしまうと、子どもは怒るでしょう。子どもは何度も聞いて、話の中身を覚えているのです。



文字への興味



文字への興味を育てよう

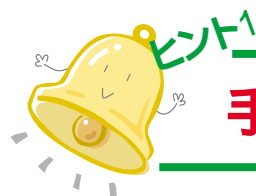
このようなかわりを繰り返すと、ひらがなでしたら、あまり無理せずに読めるようになります。子どもにとっては、文字は絵と同じようなものです。絵をかくように文字をまねようとします。子どもが興味をもてば、お絵かきと同じ感覚でさせてあげてください。

これは、「ありさん」の「あ」と読むのよ。



4. 生活習慣の完成に向けて

食事



手伝う習慣をつけよう



手伝う習慣をつけるには

最初は手を取って一緒にやり、次はまねをさせて一緒にやります。最後に、言葉の指示だけで、手伝いができるようにしましょう。

手伝いの内容としては

まず、自分が使った食器を運ばせましょう。次に、テーブルをふくことなど、全員が使ったものへと、徐々に増やしていきましょう。

手伝いのしつけは、責任感を育てるのに役立ちます。

毎食後、「ごはんの後片付けを手伝って。」と言いながら、子どもと一緒に片付けてください。片付けた後は、じょうずにできなくても「ありがとう。」と言ってあげましょう。その後、子どもと一緒に遊んで、楽しいひとときを過ごしてください。



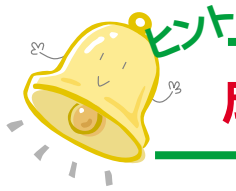
失敗を気にせず、どんどん繰り返そう

箸を使って食べる

箸を使って食べるのに慣れてきたら、小さい食べ物、丸い食べ物など、はさみにくい食べ物をはさむことに挑戦してみましょう。初めは、失敗しますが、何度も何度も繰り返して練習することが大切です。できた時はほめてあげましょう。

少々こぼしても気にしないで、箸で食べる経験を積み重ねていきましょう。できることを繰り返すと、より速く、より正確にできるようになります。

排泄



成功を演出しよう

きれいになったよ。
よかったね。

大便の後、最初は毎回、親がおしりをふいてあげてください。そして、いつも「きれいになったよ。よかったね。」と言いましょ。この一言が、自分でしてみようという気持ちにつながります。

次に、親が完全にふいた後で、子どもにふかせて、「きれいになったよ。よかったね。」とほめてあげましょ。あらかじめ親がふいていますから、失敗することはありません。こうすることで、一人でできるという気持ちになります。

その次は、親が途中までふいた後で、子どもにふかせます。最初は失敗しますが、「もう少しだね。」などと言いながら、一緒に最後までふきましょ。ここでも「きれいになったよ。よかったね。」の言葉かけは忘れないように。

最後は、最初から一人でふかせます。便の出方によっては、時には失敗することもあるでしょう。でも気にしないで。誰でもみんな、失敗を繰り返しながら、だんだんとじょうずになり、一人でできるようになります。

Q&A

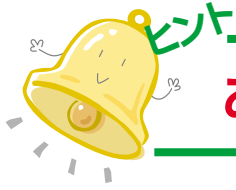


Q. 子どもが毎晩のようにおねしょをします。どうしたらよいのでしょうか？

A. 3歳ころまでに夜のおむつがいらなくなりますが、それ以降の夜のおもらしを「おねしょ」と言います。排尿器官の病気もありますが、心理的な問題が多いようです。子どもはわざとおねしょをしているわけではありませんので、しからないことが一番大切です。子どもがみじめな思いをし、逆効果になります。昼間、子どもと楽しく遊んであげましょ。長引く時は、保健センターなどに相談ましょ。



衣服の着脱



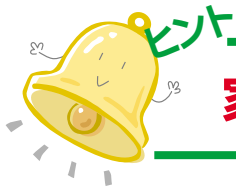
あせらず、じっくり時間をかけよう

P19で述べたように、衣服の着脱では、最後の部分を一緒にさせ、手助けするのを少しずつ減らしていくのがコツでした。5歳ころには、シャツやパンツだけでなく、すべての衣服を一人で着たり脱いだりすることが求められます。ボタンをとめたり、ファスナーを開閉することも必要になってきます。

あせらせず、じっくり時間をかけてやらせてください。じょうずにできなくても、最後まで一人で頑張ったことをほめてください。



あいさつ



家族であいさつをかわそう

最初は親が言って教え、徐々に、子どもが先に言うように習慣づけましょう。



いただきます

ごちそうさま

食事の時

➡ 親に対する感謝の気持ちのめばえになります。

ありがとう

おやつをもらったり、本を買ってもらったりした時

➡ 人の好意に対して感謝する行動につながります。

おはよう

おやすみ

起きる時・寝る時

➡ 親子のコミュニケーションを促します。

こんにちは

さようなら

近所の人に

➡ 周りの人とのつきあいが広がります。



清潔



歯みがきをさせよう

みがき落としがあると、虫歯になりやすいよ。

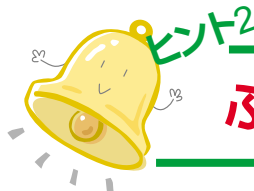
最初から最後まで、親がみがく。

最初は親がみがくが、途中から子どもにみがかせ、仕上げみがきを親が行う。

最初から子どもにみがかせ、仕上げみがきを親が行う。

最初から最後まで、子どもにみがかせる。

「じょうずにみがくね。」と言ってほめたり、「きれいになって気持ちがいいね。」などと、みがきたい気持ちを育てるような言葉をかけてください。子どもがみがいている間は、そばにいて「ゴシゴシ、キュッキュ。」などと声をかけ、楽しい雰囲気をつくりましょう。



ふきやすいところから、順次からだをふかせよう

裸でいる時間を短くするためには、子どもがふくためのタオルと、親がふくためのタオルを別にしましょう。

暖かい時は、親が一通りふいた後に、子どもにふかせましょう

胸、お腹、足(前面)、顔、頭など、子どもにとってふきやすいところから、ふかせてください。次第に、じょうずにふけるようになります。「今日は をうまくふけたね。」などとほめながら、自信をつけ、だんだんと一人でふけるようにしてください。



V

小学校へ行く前に

～小学校は楽しいところ～



「小学校は楽しいところ。」と言ってあげよう

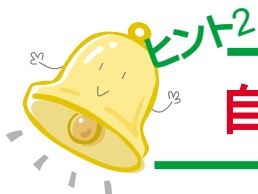
友だちが
いっぱいできるね。

どんなことを
するか楽しみだね。

広い運動場で
たくさん遊べるね。

子どもの小学校入学は、親にとって大きな喜びです。しかし一方、勉強のこと、友だちのこと、健康のことなど、心配も多いことでしょう。でも、子どもの方の不安はもっと大きいのです。

「小学校は楽しいところだよ。」と、希望をもたせてあげましょう。小学校に行くことが楽しみに思えるように、話してあげましょう。



自分で返事ができるように、見守ってあげよう



勉強は、みんなについていける？
少し先に進んでいた方がよいのでは？
何か習わせなくてもよいの？

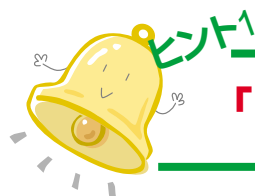
はい

でも、大丈夫。親があれこれ心配せず、明るい声で「楽しみね。」と言ってあげれば、子どもはきっと、小学校へ元気に通い、勉強します。

何よりも、「はい。」と大きな声で返事ができること、「いいえ。」とはっきりと言えること、わからない時は「わかりません。」と言えることの方が、ずっと大事なのです。

親が、子どもの思うこと、言いたいことを先取りし、代わりに言ってしまうしないで、たよりなさそうでも、自分の口で返事ができるように見守ってあげましょう。

～豊かな表現力～



「大きくなったら何になりたい?」と聞いてあげよう

子どもに「大きくなったら何になりたい?」とたずねてください。自分の思いをうまく表現できないかもしれませんが、「そう。それはすごいね。がんばろうね。」と励ましながら、話を真剣に聞いてあげましょう。

自分の言いたいことを、大好きな人に聞いてもらえることはうれしいことです。一生懸命に伝えようとするのは、表現する力だけでなく、人の話を聞く姿勢も育てます。そして、聞いてもらえる喜びや、認め励ましてもらえる満足感は、自分からものごとに取り組む意欲も育てます。



「やってみたい」ことは、どんどんやらせてあげよう

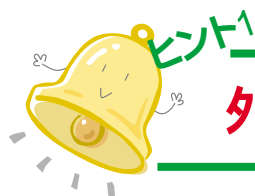
あれしたい、これもしたいというのは、表現のめばえ、自立のめばえです。もうすでに、表現力をもっているといつてよいのです。「やってみたい」と言うことは、どんどんやらせてあげましょう。

「素晴らしいね。」「またやってほしいな。」と、ほめてあげることが大切です。できばえを問題にしないで、「ここがいいね。」「ここがうまくなったね。」などと、具体的に、よいところを見つけてあげましょう。すると、表現力はぐんぐんと伸びていきます。

自分の力で、最後までやりきれぬまで、見守ってあげることが大切です。表現力がのびると、学習にも熱中するようになります。



~健康なからだ~



外で、思いきり遊ばせてあげよう



外で元気に遊ぶことはとても大事です。自由に、思いきり遊ばせて、運動が好きな子どもに育てましょう。

かけっこ

なわとび

ボール

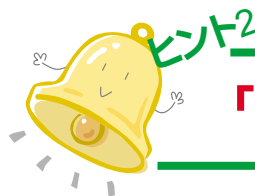
鉄棒

自転車

服がよごれるから、洗濯が大変だからと、外遊びをひかえさせたら、外遊びをいやがるようになります。

外遊びは体力をつけるだけでなく、いろいろなことに興味や関心をもつようになります。友だちとのふれあいの仕方もおぼえます。

外遊びの好きな子どもは、いろいろな学習に積極的に取り組みます。



「がんばったね。」と声をかけてあげよう

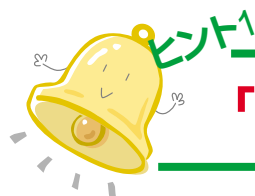
キャッキッと跳びはね、夢中になって遊ぶことが大事です。それは、何事にも全力を出して頑張ることにつながっています。活発で、きびきび動ける子どもに育てましょう。

汗を流し、歯を食いしばって、その子どもなりにいつも全力を出して頑張れるように、応援してあげましょう。

がんばったね。
楽しかったでしょう。



～やさしいこころ～



「あなたはやさしい子ね。」と言ってあげよう

気持ちのやさしい子ども、人に親切な子どもは、みんなから好かれます。労をいとわない、素直な子どもに育てましょう。

お手伝いとか、人に対するちょっとした思いやりなど、やさしい行いを見つけて「あなたはやさしい子ね。」と、いつも声をかけましょう。

「あの人はこころのやさしい人だね。」と、人を思いやるような会話も大切です。

子どものやさしいこころを育てるのには、親がよい手本を見せましょう。



「きれいだね。」「かわいいね。」と話しかけてあげよう

自然や身のまわりの出来事に、感動することができるこころを育てましょう。

一緒に草花をながめたり、動物に触れたり、空や雲を見上げたりした時、こころの中にそっと話しかけるように、言葉をかけてあげましょう。具体的な言葉を添えて会話できると、もっとよいでしょう。

そうすると、友だちや先生の話にじっと耳をかたむけ、いっそう落ち着いて、学習に取り組むようになります。

この花、花びらがたくさんあってきれいだね。

あの犬、ころころ太ってかわいいね。

あの金魚、一人ぼっちでかわいそうだね。

VI

子育てを楽しむために

① 子育てに不安をおもちのあなたへ



Q. 子どもが幼稚園へ行くのを嫌がるので、毎朝私もゆううつになります。どうしたらよいのでしょうか？



A. まず、嫌がる理由を聞いてあげましょう。子どもが不安に感じていることがある場合は、不安を軽減する方法を考えてみましょう。

親の表情や態度から子どもの不安が大きくなってしまふことがあります。子どもの生活リズムを整えたり、家庭以外で同年齢の子どもとリラックスして遊べる機会を設けたりすることを心がけましょう。



Q. 子どものしつけについて、私と家族の考え方が違います。どうしたらよいのでしょうか？

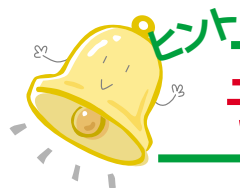
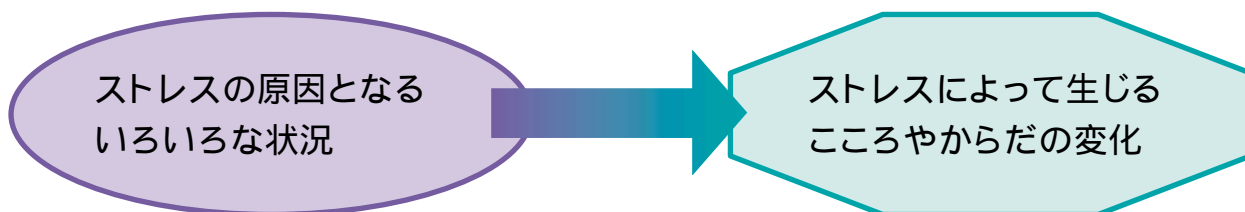
A. 子育ての方法は一つに決まっているわけではありません。考え方が違うことからストレスを感じないようにすることが大切です。夫と妻の間で違いがある場合は、よく話し合いをしましょう。世代間で違いがある場合は、なるほどと思うところを吸収してみてもよいでしょうか。

子育てにストレスを感じない人はありません。でも、ストレスとうまくつき合うことで、子育てを楽しむことができます。

子育てストレスとうまくつき合っていくためには、どのようにすればよいのでしょうか。ストレスとのうまくつき合い方を考えてみましょう。

② 子育てストレスとうまくつき合おう

よく耳にする「ストレス」という言葉には、「ストレスの原因」と「ストレスによって生じる反応」の二つの意味が含まれています。



子育てストレスの原因を発見しよう

あなたが子育てストレスの原因と思っているものに つけてみましょう。

育児に関して気になることは？

- 子どもの病気や体調の変化
- 子どもとの遊び
- 子どものしつけ方
- 子どもの友だち関係



家事に関して気になることは？

- 料理
- 掃除や片付け
- 洗濯
- 家事に対して 家族の援助がない



自分のことで気になることは？

- 自分に満足できない
- 自由な時間がない
- 話し相手や友だちがいない
- 自由に使えるお金がない



の多い人は、ストレスがたまりやすいので、ストレスとうまくつき合う必要があります。

ストレスの原因を発見することにより、ストレスによって生じるところやからだの変化をコントロールすることができる場合があります。そこで、まずは、自分のストレスの原因に気づくことが大切です。

子育てストレスとの付き合い方

ストレスの原因とつき合う例

Aさんのストレスの原因

ニンジン嫌いの子ども
にニンジンを食べさせたい



ちょっと
工夫してみた



ニンジンジュース
にしてみようかな!

Bさんのストレスの原因

子どもの発育で
気になることがある

聞いてね!



家族や友だちに
聞いてみよう!



もう少し
様子を見よう

Cさんのストレスの原因

料理が苦手で作
り離乳食がプレッシャーだ



Help!

ストレスの原因とつき合うには

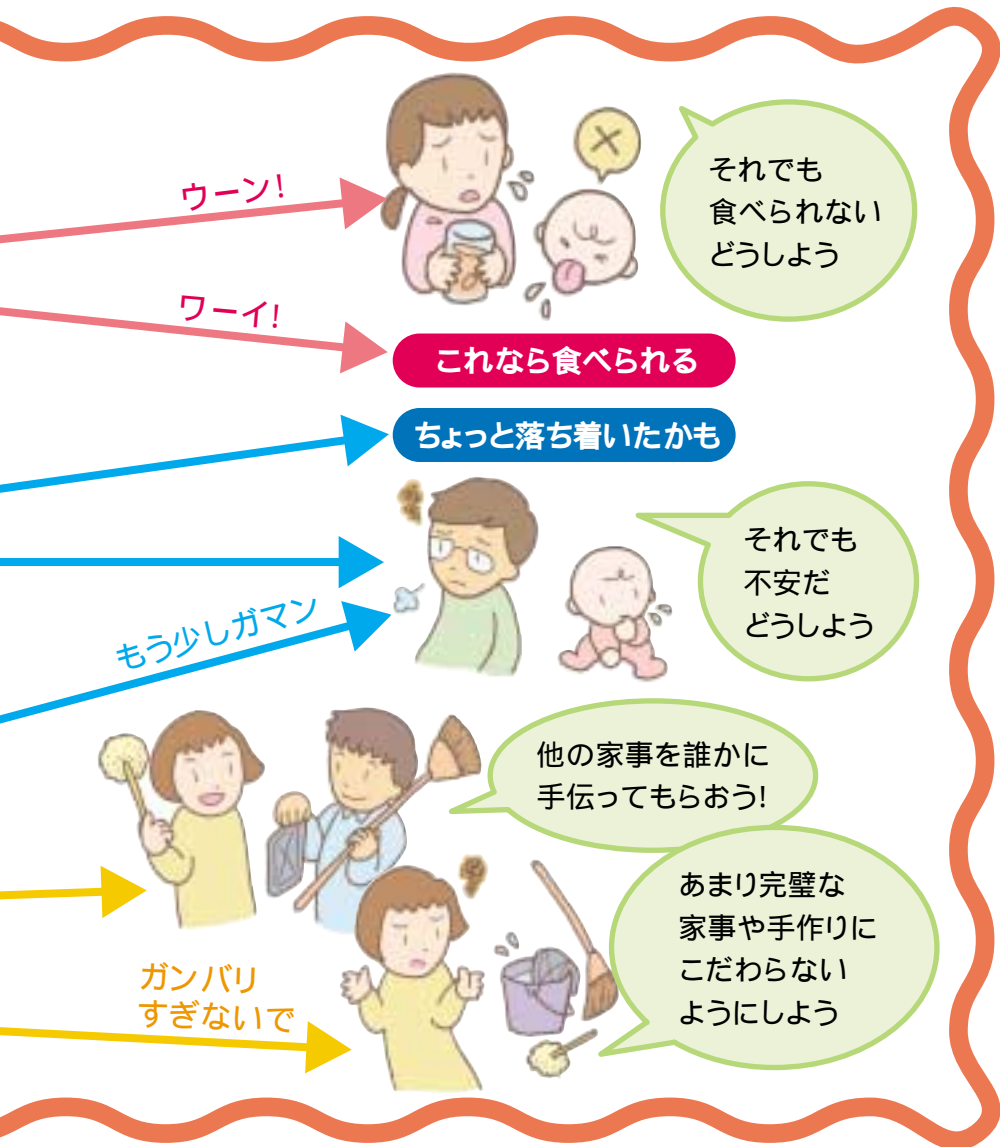
発見した子育てストレスの
原因との付き合い方

うまくいかない時には、相談相手をもつ

協力してくれる人(家族など)に助けを求める

見方を変えて、自分に楽な考え方をする

子育てをサポートしてくれる機関を利用する



一言アドバイス

多少の好き嫌いがあってもいいのです

地域の小児科や保健センターなどに相談してみましょう

全部一人でしなくてもいいのです

ストレスによって生じるこころやからだの変化とつき合うには



子育てを
楽しむために

③ やっぱり子育ては楽しい

子どもが自分の思うとおりにならないからといって、イライラしたりしていませんか。そんな時は、まず、肩の力を抜いて、目の前の子どものありのままを見つめてみませんか。

みなさんが、子育てをもっともっと楽しめるようなヒントをいくつか示しましょう。

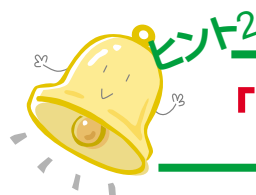


親子で体験してみましよう



親子で一緒に遊園地や映画に行くとお金がかかるし、時間がないし、何となく気が重い。ついついこんなふうを考えていませんか。でも、親子で気軽にできることはけっこうあるものです。身近な材料を使っておもちゃを作ったり、簡単に、短時間でできるおかしを作ったり、川にザリガニをつかまえに行ったり、庭に花を植えたり。親子で触れ合いながら一緒に何かを作ったり、外で思いっきり汗をかきながらからだを動かしたりする体験は、子どもの生きる力となっていきます。

「子どものために何かをしてあげる」と考えずに、「よし、ちょっとだけ子どもと一緒に楽しもうか。」と思えたらいいですね。



「子育てサポート」を利用してみましよう

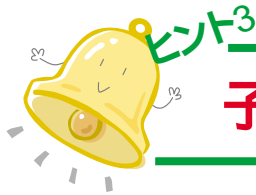
いつも子どもと二人きりでは息がつまる、たまには自分だけの時間が欲しい、相談相手が欲しい、という声をよく聞きます。

そんな人のための子育てサポートに、「子どもを連れて気兼ねなく集まって交流できるフリースペース」「保健センターなどが開催する親子教室」「一時的に子どもを預かったり、育児相談に応じるサービス」などがあります。

公的機関主催のもの、民間主催のもの、無料、有料などさまざまですので、まずは住んでおられる市町村の役所・役場の福祉、保健、保育、女性関係の窓口にお問い合わせください。

人間関係の輪を広げて、多くの人と出会い、交流していくことで自分の世界を広げていくことができます。「子育ては、みんなの力で」と開き直って、思い切って「子育てサポート」を利用してはどうでしょう。





子どもとともに成長できたらいいね

そっくり

性格や好みが、親とそっくりな面もあり、違う面もあって、子どもは本当に不思議な存在と言えます。

違い

「子どもの気持ちがわからない」
「思うようにならない」



自分と子どもとの違いにいらいらしたり、あわてたり。実はそのような時、子どもは、親の見方や考え方、好みなど、人間的な幅を広げてくれているのです。子どもの言うことにじっくりと耳を傾けてみましょう。

ゆったりとした気持ちで子どもの思いに共感し、自分を変えていけたらいいですね。
子育ては、親だからできる知的な営みなのです。

まいったなあ。
子どもの欠点、
自分そっくり。

また一つ
かしこくなった。

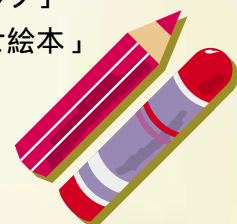


子どものありのままの姿をみつめましょう

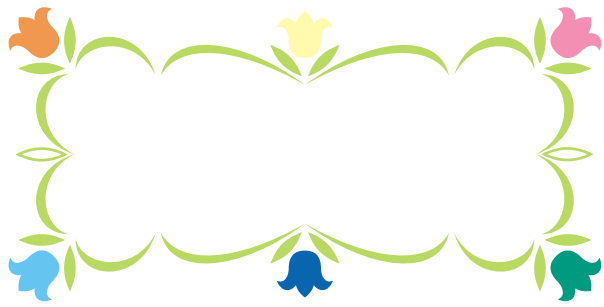
わたしのしあわせ絵本

言うこと、なすこと、目の表情、歩き方まで、ほんとうに子どもは全部、かわいらしく、面白いですね。世界にただ一人、わが子のわが子らしさを大いに楽しみましょう。

それをちょっとメモしていったら、「この子の面白ブック」「わたしのしあわせ絵本」ができるでしょう。

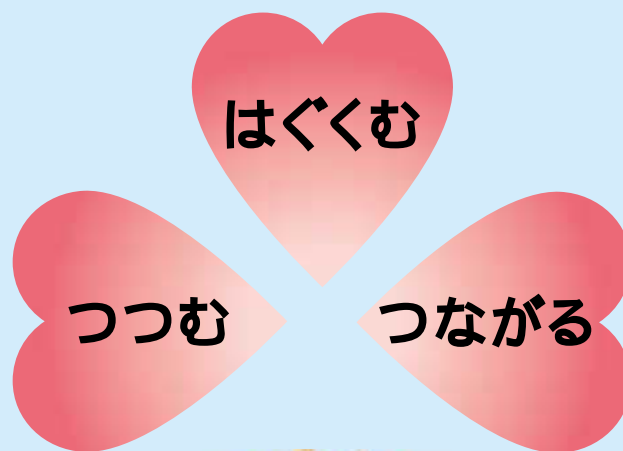


子育てを
楽しむために



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 15 lines spaced evenly down the page.





毎月第3日曜日は
「家庭教育・家庭の日(いきいきサンデー)」

子育てに関する情報提供・相談窓口などを、
奈良県立教育研究所家庭・幼児教育部ホームページに
掲載しています。

<http://www.nara-c.ed.jp/katei/>

奈良県教育委員会

(お問い合わせは、県立教育研究所 家庭・幼児教育部 家庭教育係 TEL.0744-33-8901 まで)