

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

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。

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

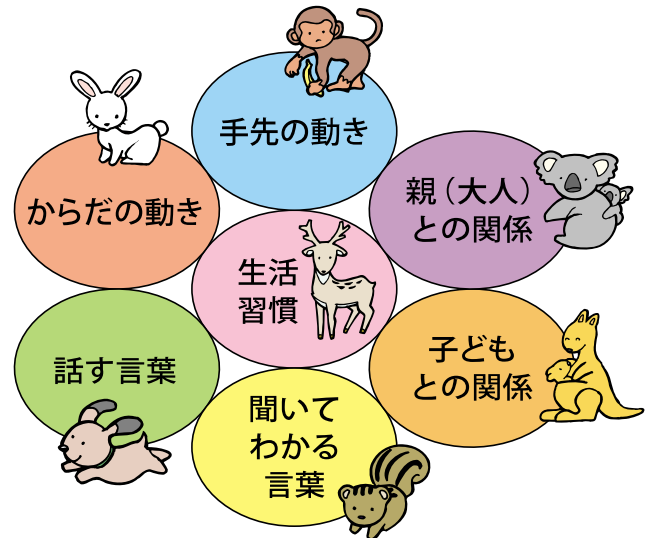
I 子どもの発達と親の役割

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

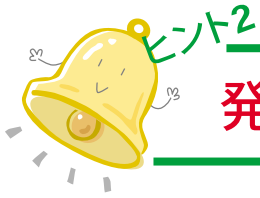
(詳しくは各年齢の「子どもの様子」を参照してください。)



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歩あらく



スキップをする

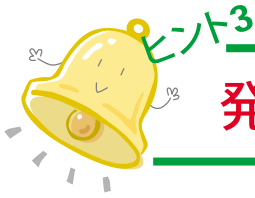


その場でジャンプする



足を交互に出して一人で階段をのぼる

- ① 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。
- ② 「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。
- ③ 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。

① 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、子どもを責めたてたり、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。

② 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、遅れていると思いついてしまい、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。

③ 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、楽観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。

④ 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

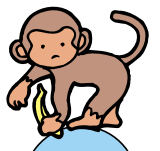


か
ら
だ
の
動
き

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

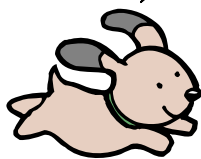
「テレビは、どこ」などで、身近にあるものを三つくらい指さす

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

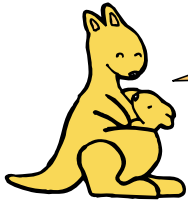


親の言うことをまねる

言葉を二つくらい話す

名前を呼ぶと「はい」と返事をする

「〇〇を取って来て」と言うと、それを取ってくる

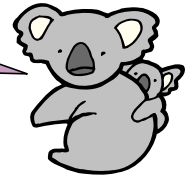


子どもとの関係

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

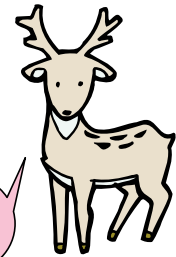


親との関係

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、いたづらをする

自分でできない時は、助けを求める



生活習慣

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

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。



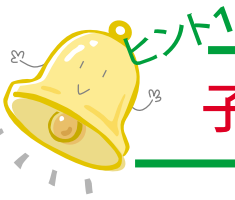
Q&A

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うことで人を信じるころが育ちます。

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。



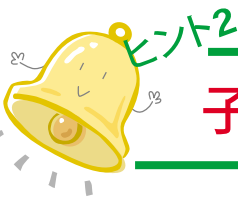
子どもが居心地のよい場所にしよう

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。

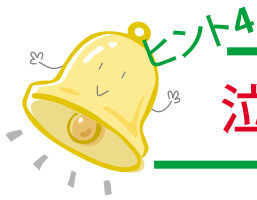
おむつをかえる時は、「きれいになったね。気持ちがいいね。」と、子どもの目を見て、言葉をかけてあげましょう。

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

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

- 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。

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

ヒント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



ヒント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ることの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。



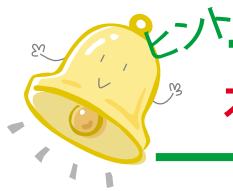
食物 NO3 アレルギー

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

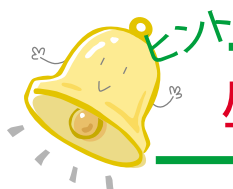
1歳半ころには、1日の排便回数が1～2回となり、排便時間もほぼ決まってきます。排便のリズムとともに、健康のバロメーターである便の状態にも気をつけましょう。

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てもよいでしょう。でも、決して無理強いはしないでください。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、夜は寝させる時間を守ろう

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

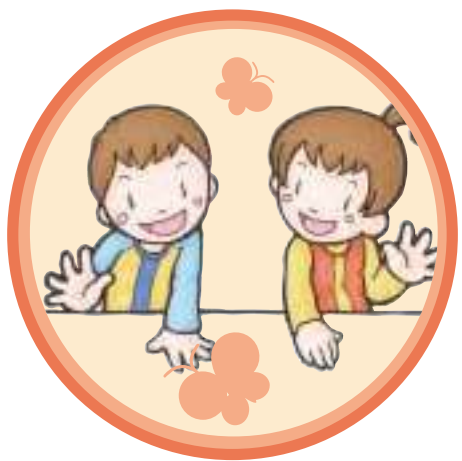
コラム…しつけの原理(その1・その2) …… P18

- 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。

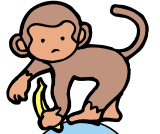


か
ら
だ
の
動
き

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

本のページを
1枚ずつめくる



折り紙を
半分に折る



はさみで
紙を切る



大きい、小さい
がわかる

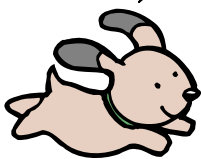
長い、短い
がわかる

赤、青、黄が
わかる

聞いてわかる言葉



話す言葉

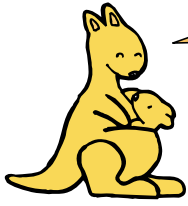


「お名前は？」
で自分の名前
が言える

「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

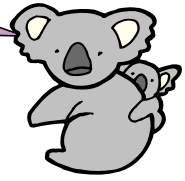
同年齢の子ど
もと話す



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

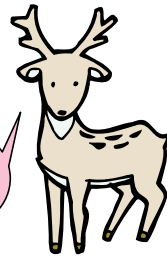
親との関係



- 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
- 「〇〇していい?」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
- 「〇〇は明日にしないさい」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

ヒント1

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ない。

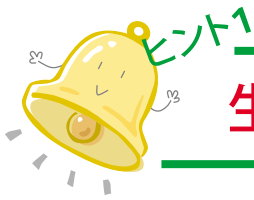
ヒント2

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。その時にいたら、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、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。