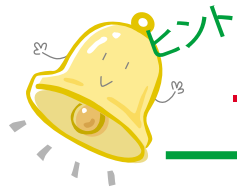


2. 運動と手先の動きのステップアップ

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ならない、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などで身につきます。

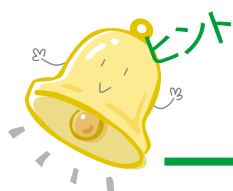
リズム感

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。

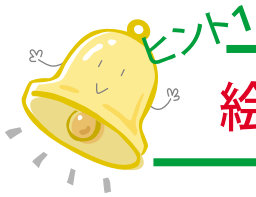
「わからへんから、聞いているんや。」と言われたら、むっとせずに、「じゃ、一緒に調べようか。」と言って、事典でも、インターネットでもいいですから、一緒に調べてみてください。

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くて、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のには

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す。

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。



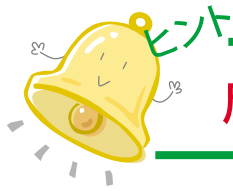
失敗を気にせず、どんどん繰り返そう

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



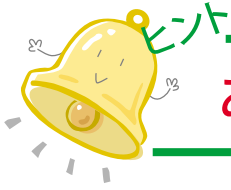
Q. 子どもが毎晩のようにおねしょをします。どうしたらよいのでしょうか？

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

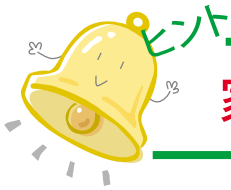
P19で述べたように、衣服の着脱では、最後の部分を一緒にさせ、手助けするのを少しずつ減らしていくのがコツでした。5歳ころには、シャツやパンツだけでなく、すべての衣服を一人で着たり脱いだりすることが求められます。ボタンをとめたり、ファスナーを開閉することも必要になってきます。



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

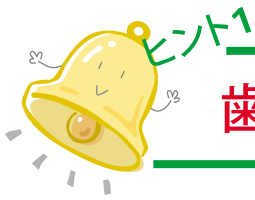
さようなら

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。

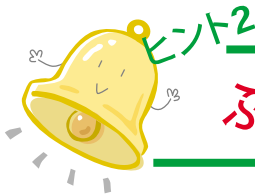
①最初から最後まで、親がみがく。

②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。

③最初から子どもにみがかせ、仕上げみがきを親が行う。

④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

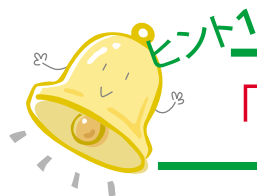
胸、お腹、足（前面）、顔、頭など、子どもにとってふきやすいところから、ふかせてください。次第に、じょうずにふけるようになります。「今日は〇〇をうまくふけたね。」などとほめながら、自信をつけ、だんだんと一人でふけるようにしてください。



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？

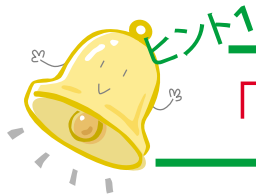
はい

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。

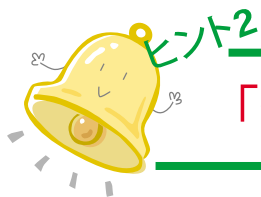
～豊かな表現力～



「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

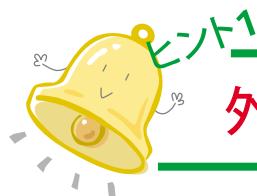
あれしたい、これもしたいというのは、表現のめばえ、自立のめばえです。もうすでに、表現力をもっているといってよいのです。「やってみたい」と言うことは、どんどんやらせてあげましょう。

「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

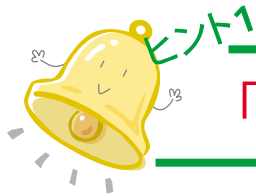
キャッキョと跳びはね、夢中になって遊ぶことが大事です。それは、何事にも全力を出して頑張ることにつながっています。活発で、きびきび動ける子どもに育てましょう。

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。

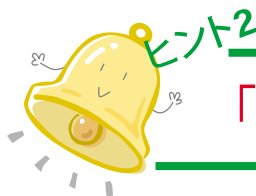
お手伝いとか、人に対するちょっとした思いやりなど、やさしい行いを見つけて「あなたはやさしい子ね。」と、いつも声をかけましょう。

「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ろを育てるのには、親がよい手本を見せましょう。



やさしい子ね。



「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。

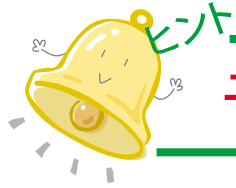
子育てストレスとうまくつき合っていくためには、どのようにすればよいのでしょうか。ストレスとのうまくつき合い方を考えてみましょう。

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。

ストレスの原因となる
いろいろな状況

ストレスによって生じる
ところやからだの変化



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○をつけてみましょう。

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



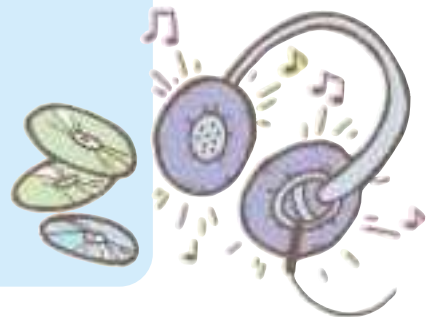
家事に関して気になることは？

- 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て欲しい

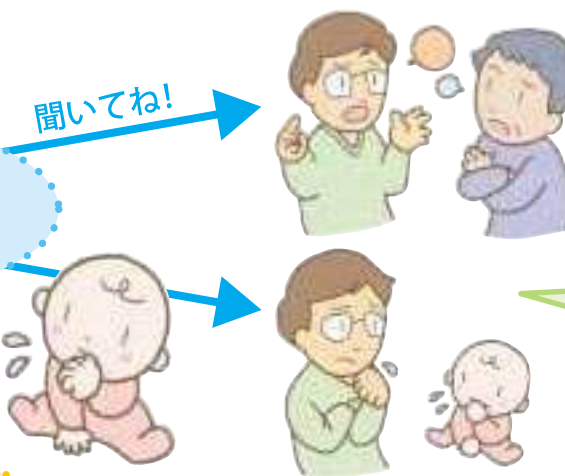


ちょっと工夫してみた

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



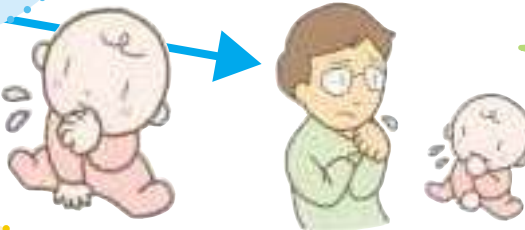
聞いてね!

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

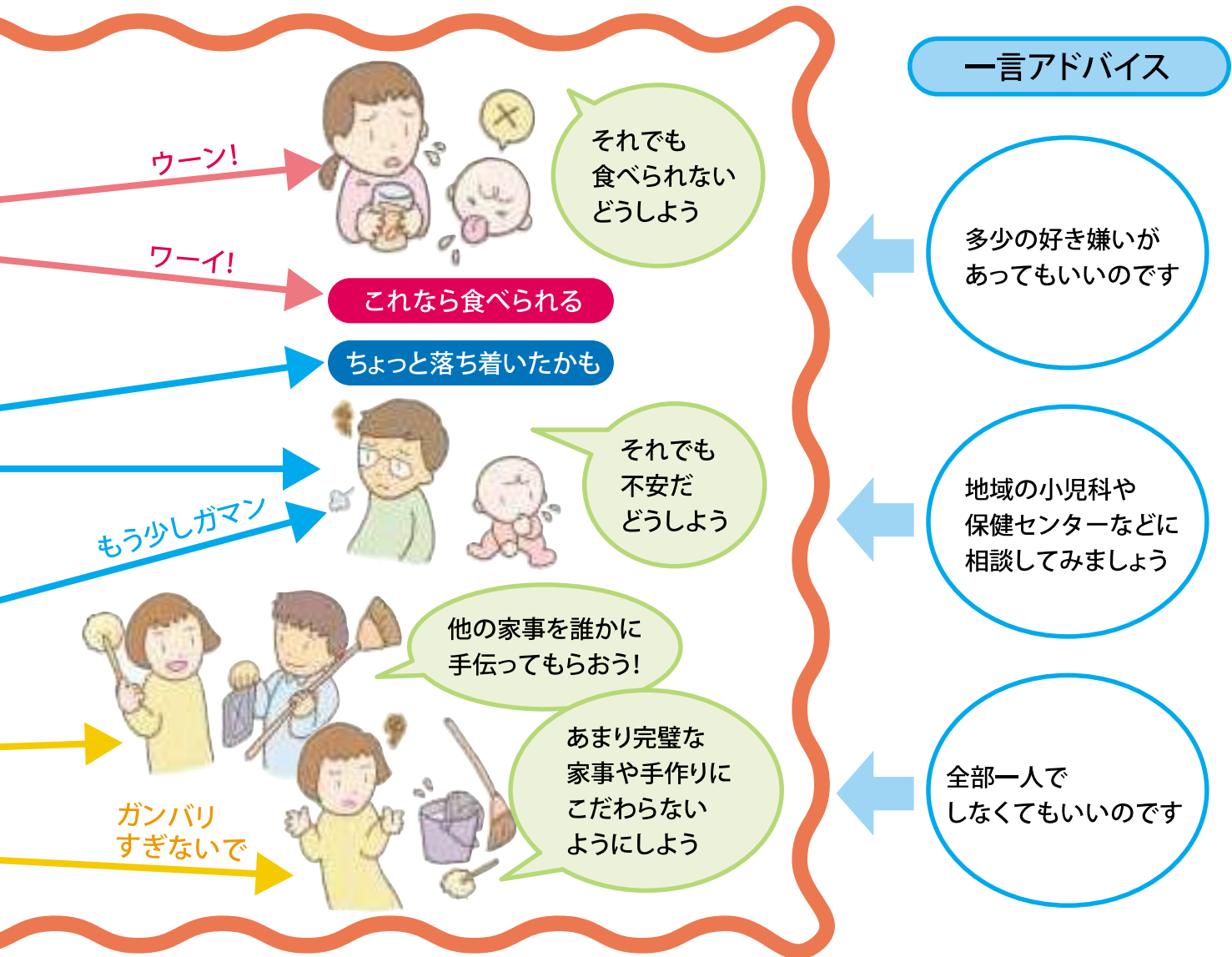
発見した子育てストレスの原因との付き合い方

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



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

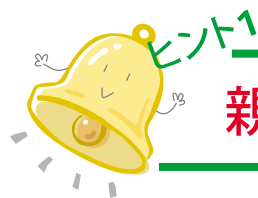


子育てを
楽しむために

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。つついこんなふう
に考えていませんか。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

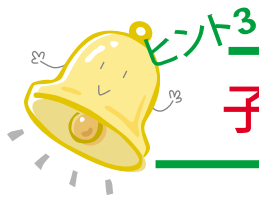
いつも子どもと二人きりでは息がつまる、たまには自分
だけの時間が欲しい、相談相手が欲しい、という声をよく聞
きます。

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。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」を利用してみてはどうでしょう。





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」

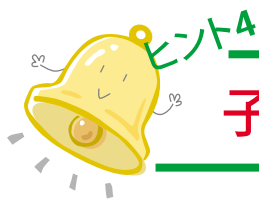


自分と子どもとの違いにいらいらしたり、あわてたり。実はそのような時、子どもは、親の見方や考え方、好みなど、人間的な幅を広げてくれているのです。子どもの言うことにじっくりと耳を傾けてみましょう。

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。

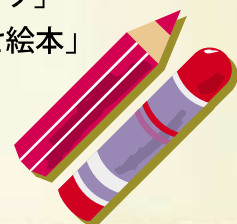


子どものありのままの姿をみつめましょう

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

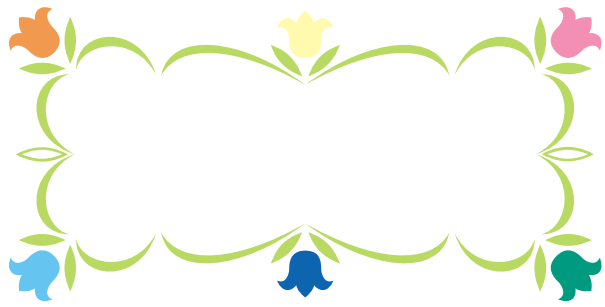


小学校へ行くあなたへ 贈る言葉

(ここに、子どものほめてあげたいところを書いてください。)

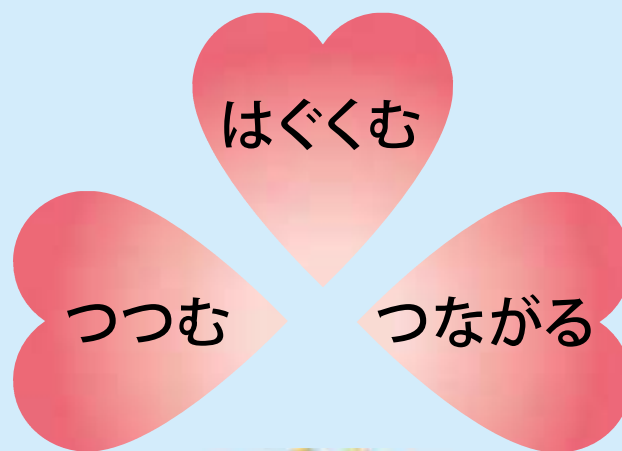
Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines for writing.





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)