0歳～1歳半「成長・発達カレンダー」

成長・発達には個人差があります。気になることがあれば、医師や専門の人に相談しましょう。

親子健康手帳にも、各時期のこどもに合わせた育児のポイントが記載されています。あわせて見てみましょう。

	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	1歳	1歳6か月
予防接種 市の健診	健診の対象月齢前にご案内通知します。	・予防接種スタート		・4～5か月 乳児健診（前期）					・9～11か月 乳児健診（後期）		・1歳になったらMRの予防接種	・1歳6か月児健診
生活面	・授乳の間隔が安定してくる		・昼と夜のリズムがついてくる		・離乳食の開始	・免疫づくりの時期 風邪など、病気にかかりやすくなる	からだを動かしたり、外気浴をして、抵抗力、免疫力をつけましょう。	・固形食への移行		・3回食の確立		
運動	笑顔で目を合わせて高めの声で、話しかけましょう。	・手足の動きが多くなる	ママの膝の上に座らせて遊びましょう。	・首座り	・寝返り ベッドから下りて、床の上で動く経験をさせよう。		・ひとり座り ・ハイハイ		・つかまり立ち		・ひとり歩き	
発達	・顔をみつめる音や声に反応する		・動きを目で追う	・手を伸ばして物を掴む		・人見知り 探究心、観察力、記憶力の育ち		・意志表示がはっきりしてくる	ボール遊びバイバイ チョウダイ ・“やりとり”の発達		・要求を明確に示す（指差し）単語を話す	

お父さん・お母さんの関わりのなかで、大切なこと

基本的欲求を満たす♡

オムツ替えや授乳、抱っこを通して、心地よさが赤ちゃんのからだに刻まれ、「信頼感の基盤」がつくられます。

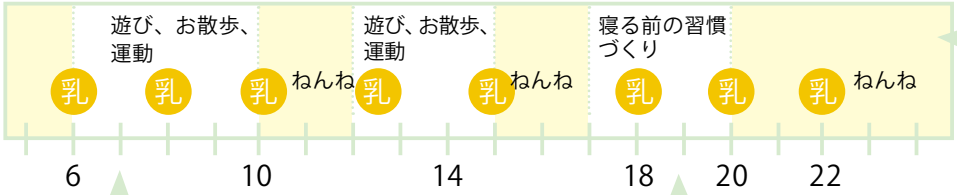


信頼感♡ →行動力、学ぶ力へ！

「自分でやってみたい！」「できたら褒めてくれる！」「失敗しても受け止めてくれる！」

赤ちゃんのお世話をママだけでこなすのは大変！周囲のサポートが必要です！

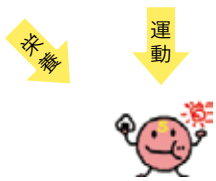
生活リズムをからだに刻もう！ ～脳を育てよう～4か月の頃（睡眠時間の目安→昼4時間、夜9～10時間）



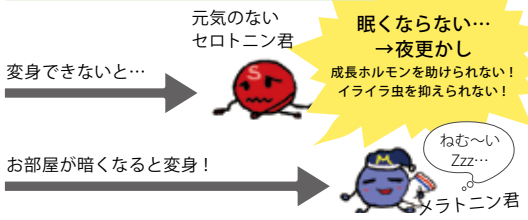
○昼間にたくわえた栄養、運動、太陽の光は、成長ホルモンに変身して、細胞・体・脳をつくります。（成長発達の基礎づくり！）

○カーテンを開け（光の刺激）、「おはよう」と声かけをし（音の刺激）、風を入れ、お着替え（皮ふ刺激）しよう。
○朝の授乳の後は、目覚めさせて、遊んであげよう。
○天気の良い日は、お外で太陽にあたろう。

○寝る少し前から、テレビを消したり、部屋を暗くして、刺激を少なくしよう。
○「お風呂に入る→パジャマに着替える→布団に入る→寝る」と同じ順序を毎日繰り返すことで、からだにリズムが刻まれます。寝るまでの順序は、できるだけ同じにしよう。
○食事、運動を十分にとると、セロトニンがメラトニンに変身し、体を眠りの状態に導いてくれるよ！



セロトニン…脳の神経伝達物質。からだと心を調節する役割。イライラホルモンや、大人の不眠、うつとも関連する。



メラトニン…眠りを誘う「睡眠ホルモン」の一種です。脈・体温・血圧を下げて、眠りの準備を整えます。眠っている間には、脳内の温度を下げて身体を休めます。

赤ちゃんが泣きやまないとき

厚生労働省では、赤ちゃんの泣きの特徴とその対処法を理解してもらうこと、特に、泣きやませるために激しく揺さぶったり口をふさいだりしてはいけないことを知ってもらうことを目的に、DVD「赤ちゃんが泣きやまない」を制作しました。
下記のワードで検索ください。

厚生労働省　赤ちゃんが泣きやまない

検索

あんよができるようになったら、一緒に歩いてお散歩にいきましょう。お散歩には、①体づくり　②感覚を養う　③新しい出会い・発見（→ことば、コミュニケーション能力の発達）④車などの危険を知る…など、子どもにとって、たくさんの学びがあります。

＊こども健康相談・栄養相談…妊婦や、乳幼児とその保護者を対象に、健康や栄養に関する相談、乳幼児の身長や体重計測などを個別で行っています。（予約制）

《予約・お問い合わせ先》うるま市役所 子育て包括支援課（こども家庭センター）（東棟2階）☎098-989-0220

脳を育てる「遊び♪」の提案

＊乳児期の遊びは、体や心、脳の成長に大きく関係します。「からだや五感を刺激しながら（からだの脳）」、「楽しく遊び（こころの脳）」、「考える力やコミュニケーション力（考える脳）」を育てましょう。
＊親子健康手帳にも、各時期のこどもに合わせた育児のポイントが記載されています。あわせて見てみましょう。

脳の育ち

1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	1歳	1歳6か月
●反射	からだの脳 ●生理的な活動を調節する ・呼吸、体温調節、消化など ・昼夜のリズム、食事や睡眠のリズムがつきはじめる（夜になると眠くなったり、時間になるとお腹がすくようになる） ・筋肉の調整（手足を動かす、表情をつくる、バランスをとるなど）				こころの脳 ●「気持ち」がうまれる （自己主張のはじまり） ・自分にとって、快か不快か、満足か不満か、安全か危険かを、本能的に判断する。 ・楽しいことに対して、意欲がわく				考える脳 ●「考える」ようになる ・モノの違いが分かる（パパとママ、犬と猫等） ・「どうしたら伝わるかな」と、いろんな手段を考える（指差し、ことばの使用）		






脳の育ちに合わせた遊びの提案

●リズムづくり

「おはよう！」「お着替えしようね」「気持ちいいね〜」

・朝のカーテンを開けて、明るさを感じる
・家族の声、笑顔、手の感覚や心地よさを感じる



●からだづくり

・膝の上に座らせたり、抱っこをして遊びをしましょう。
・硬めのマットの上でごろごろ遊びをしましょう。



●手先を使う遊び

・自分の手に持って揺らすことで、音がなるおもちゃ
・ママやパパの鼻やほっぺをつまんだり、髪を引っ張ったり
・手づかみでごはんを食べる
・小豆など、指先でつまむ
・自然に触れる（芝生、砂、お花など）
◎指先をつかうことは、考える力や、ことばの成長につながる
・容器からモノを出して遊ぶ（ティッシュ、引き出し、お財布…）



●やりとり遊び（7か月頃〜）

・こどもが手を伸ばしたものを渡してあげる
◎「チョーダイ」など、要求する手段として、手を伸ばすようになる
・ハイハイでおいかけっこ　・出し入れする遊び
（大人が「はいどーぞ」と渡したモノを、ぽいっと投げたりコップに入れたり。／こどもが差し出したものを受け取るときは、「ちょうだい」「ありがとう」と言葉を聞かせる）

●やりとり遊び（9か月頃〜）

・まねっこ遊び
（おててパチパチ、お返事はーい「こんにちは」「ありがとう」等、大人が実際のコミュニケーションをみせる）
・積み木など、大人が高く積みあげたものを、「がしゃ〜ん！」とくずす

●ことばを教える

・こどもが見ているもの、触っているものの名前を教える。
・体の各部の名前を教える（P51へ！）
・こどもが指をさして教えてくれたときは、「ブーが欲しいんだね」、「ほんとだ！鳥さんがとんでいるね」と共有し、声に出して聞かせてあげる

＜1歳以降＞
・お散歩や公園遊びで、「虫さんはいるかな？」「お花は咲いているかな？」
・絵本をみながら、「ワンワンはど〜れ？」「ブッブーはど〜れ？」
・「ちょうだい」「ポイしてきてね」と声をかける。できたら「ありがとう」と伝える。
・「くっく持ってきて」「かばんちょうだい」とお手伝いをお願いする

〜自己主張の芽生え〜

8か月頃から、離乳食が気に入らないとペッと拒否をしたり、特定の人に抱っこして欲しくて泣き続けたり、自己主張が多くなります。これは、それまでお世話してくれた相手を信頼し、安心して自分の気持ちを表現できるようになった、という成長の表れです。1歳近くになると、「要求を満たしてくれる大人」が、右図のように「みて欲しい人」となり、遊びも広がります。

〜誤飲事故を防ぎましょう〜

生後5か月をすぎると、赤ちゃんは何でも口に入れるようになり、誤飲事故が急増します。日頃からこどもが過ごす場所をチェックして誤飲の可能性があるものは、こどもの手の届かないところ（床から1m以上のところ）におきましょう。
※ 直径39mm の筒（トイレットペーパーの芯くらい）を通るものは3歳くらいまでのこどもが飲み込んだり窒息する危険があります。
→詳しくはP86〜P87へ！



◎大人から、遊びに誘いましょう！

＊からだの育ちやことばの成長には、個人差があります。
お子さんの成長について、疑問に思ったことや相談したいこと等ありましたら、こども健康課までお気軽にお電話ください。

0歳児の親子ふれあい体操

4〜7ヶ月の運動

親が乳児の扱いに少し馴れてきた4ヶ月頃からできる体操（運動）を紹介します。

体操で育つもの　からだを支えたり、寝返ったりする腹筋力や背筋力、移動しようとする脚筋力、空間認知能力、回転感覚やバランス感覚の向上、親（保護者）と子のコミュニケーションづくり、快の体験と情緒の開放

早稲田大学人間科学学術院　教授／医学博士　前橋　明
〒359-1164　所沢市三ヶ島2-579-15　TEL＆FAX 04-2947-6902

❶首を支えた立ち抱きから、前後左右にゆすり、抱っこあそびをする



片手はお尻を支えて、しっかりと抱きましょう。はじめのうちはゆっくりと、慣れてきたら、大きくゆすってみましょう。

かがやく子の未来づくり
かんがえる子
んばる子
さしい子
ふうする子

❷両足首を支えてねじると、肩がまわり、寝返る



はじめのうちは手がぬけずにおなかの下に入っていることが多いのですが、次第に自分で手をぬいて前に出すようになり、1人で寝返りができるようになります。

❸ブランコごっこをする



赤ちゃんを前向きにし、しっかりと支えてブランコのようにゆすってみましょう。

❹手を支え、起き上がりをする



親指を赤ちゃんに握らせて、軽く引いてやると、赤ちゃんが肘を曲げて起き上がろうとします。それに合わせて手を引いてやると、上体を起こし、おすわりの状態まで起き上がります。

❺高い高いをする



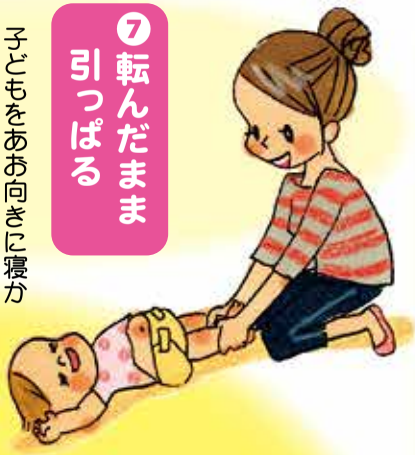
赤ちゃんをしっかり支え、ことばをかけながら持ち上げてみましょう。

❻ヒコーキになる



赤ちゃんをうつ伏せにして、両腕を広げ、手のひらを下向きにして、お母さんの手の上にのせます。お母さんは赤ちゃんの手を握らないようにして軽く支えながら、赤ちゃんを反らせます。

❼転んだまま引っぱる



子どもをあお向きに寝かせて、子どもの両足を握って、ゆっくりと引き寄せます。はじめは座ぶとんの上に寝かせて、座ぶとんごと引っぱってあげてもよいでしょう。

体操は いいことがたくさん！

- お金をかけずに、体力づくりができる（体力向上）
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる
- 子どもが親をひとり占めできる（心の居場所づくり）
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる（社会性づくり）
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる（学力向上）

夜の運動はNG

夜に体を動かしすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーっとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

沖縄県教育庁生涯学習振興課
(098-866-2746)

⑧軽い抵抗を与えても寝返る

寝返りしようとする赤ちゃんの腰に軽く手をあて、抵抗を与えます。からだの筋肉が発達してくると、軽い抵抗を加えても、がんばって寝返るようになります。



⑨キックをする

赤ちゃんの両膝を曲げて、足首をはさみ、そのまま力を入れて上から押さえます。赤ちゃんは膝を伸ばそうとして、頭の方へ背中でずっと進みます。



⑩胸と足を支え上げると、足上げ両手つきをする

赤ちゃんの両足首を片手で支え、もう一方の手を胸の下に回し、赤ちゃんの手は床につけたままで少し持ち上げます。逆立ちをさせることで、視界を変えてあげ、空間感覚を養うこともできます。また、腕の力も強くなります。



⑪膝の上にのり、反り起きをする

シーソーのように「ギッコン、バッタン」と声をかけながらくり返すと、赤ちゃんは喜びます。日常生活で満足度の高い赤ちゃんはよく笑います。笑わない赤ちゃんは積極的に遊んであげましょう。床にボールやぬいぐるみを置いて、後ろに反った時に取らせてみるのもおもしろいでしょう。



⑫立ち抱きゆらゆらをする

お母さんの膝の上に立たせ、左右にゆらゆらとゆらしてみましょう。



⑬足支え起き上がりをする

あお向けに寝た赤ちゃんの両手を片手で握り、もう一方の手で赤ちゃんの足首を軽く押さえ、少し赤ちゃんの手を引くようにすると、赤ちゃんが自力で起き上がろうとします。



0歳児の親子ふれあい体操

8〜11ヶ月の運動

這ったり、姿勢を維持しようとする8ヶ月頃からできる体操（運動）を紹介します。

体操で育つもの　からだを支えたり、這ったりする平衡性や筋力、移動しようとする腹筋力や脚筋力、空間認知能力、回転感覚やバランス感覚、逆さ感覚の向上、親（保護者）と子のコミュニケーションづくり、快の体験と情緒の開放

早稲田大学人間科学学術院　教授／医学博士　前橋　明
〒359-1192　埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15　TEL＆FAX 04-2947-6902

かがやく子の未来づくり
子ども子ども子
るいるする
ばしふう
さんがえる

❶支えられて立つ



最初はお母さんと向かい合い、両手をつないで、つかまり立ちをさせます。何度もくり返していると、片手を援助するだけで立っていられるようになります。

❷トンネルくぐりをする



赤ちゃんはトンネルくぐりが大好きです。くぐり抜けるときに「バー」と声をかけて、意欲づけをしましょう。

❸つり上げをする



向かい合って立ち、お母さんの親指を握らせ、子どもの手首を持ってつり上げをします。

❹ハンドルまわしをする



椅子にすわったお母さんの膝の上に乗せて、「運転手さん」になり、ハンドルを持つまねをさせます。

❺ボートこぎをする



お父さんは開脚してすわり、内側に子どもを同じ向きですわらせます。いっしょに棒を持って、前後にからだを倒してボートをこぐ真似をします。

❻高のりをする



お父さんがあお向けに床に寝て、足の膝から先が床と平行になるように曲げ、その上に子どもをうつ伏せに寝かせます。両手を持って飛行機のような形にして、お父さんが膝から下を軽く上下・左右に動かし、子どもにバランスをとらせます。慣れたら、馬のりをさせましょう。

❼肩車をしてもらってバランスを保つ



肩車をし、子どもの両手を持って、からだをゆすったり、いっしょに回ったりします。慣れてくると、足を持って支えると、自分でバランスを保つようになります。

⑧体おこしをする



足を前に出して長座姿勢ですわっている子どもの両手を右手で握り、左手で子どもの両足を押さえます。子どものかかとを軸にして、腰や膝が曲がらないように注意して引き上げ、立つまで引きます。

⑨頭をつけたさか立ち姿勢になる



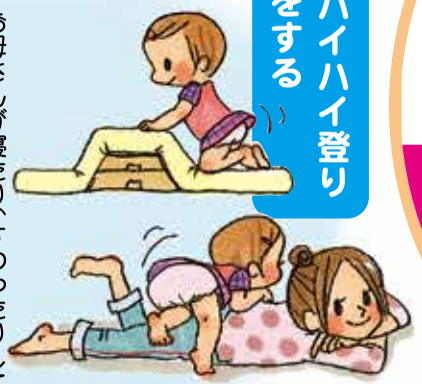
子どもの両足首を握って、ゆっくりと垂直まで持ち上げ、しばらくして降ろします。慣れたら、持ち上げてゆらゆら左右にゆすってあげてもよいでしょう。

⑩引っぱり立ちをする



子どもの腕が曲がらないように腕、頭、肩、腹が床から順に離れるよう、ゆっくり引き上げ、立ち上がるまで上に引きます。

⑪ハイハイ登りをする



お母さんが寝たり、すわったりしている時に、子どもがハイハイして寄ってきたら、からだの上に登らせるようにするとよいでしょう。赤ちゃんは高い所に登るのが大好きです。ハイハイも上手になり、興味のあるものへ、どんどん動いていきます。

⑫足上げキックをする



足の裏を支えて押し、手をゆるめると、膝を伸ばしてきます。ゆるめた手を蹴るように誘って、徐々に手を高くして、その手を目標に、高く蹴らせます。

⑬まねをしながらからだの太鼓たたきをする



「ドン、ドン」「ポンポコ」等、かけ声をかけると喜ぶでしょう。次に、「手をたたきましょう」「膝をたたきましょう」と言いながら、お母さんがその通りに自分のからだの各部位をたたき、子どもにもまねをさせます。身体のいろいろな部位の名前を覚えさせながら、楽しくたたいていきます。

体操は いいことがたくさん！

- ●お金をかけずに、体力づくりができる（体力向上）
- ●道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる
- ●子どもが親をひとり占めできる（心の居場所づくり）
- ●親が子どもの成長を確認できる
- ●ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる（社会性づくり）
- ●遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる（学力向上）

夜の運動はNG

夜に体を動かしすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーっとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

沖縄県教育庁生涯学習振興課
(098-866-2746)

1歳～3歳半「成長・発達カレンダー」

成長・発達には個人差があります。気になることがあれば、医師や専門の人に相談しましょう。

親子健康手帳にも、各時期のこどもに合わせた育児のポイントが記載されています。あわせて見てみましょう。

		1歳	1歳半	2歳	2歳半	3歳	3歳半
こどもの心の成長		基本的信頼感の形成 世話をしてもらう心地よさが、からだの記憶、信頼感として刻まれる。	自我の芽生え （自己主張がどんどん増える） 乳児期に得た、「要求にこたえてくれる」という信頼感が、「自分でやってみたい！」という自我を育む。		自信の根元を形成 自分の力でできたとき、自信や達成感につながる。 →大人になってからの積極性や自尊心の根元になる大切な気持ち。		
予防接種市の健診		MR予防接種	1歳6か月児健診		2歳児歯科検診		3歳児健診
成長・発達	粗大運動	・ひとり歩き	・段差の登り降りを楽しむ	・ジャンプ ぶら下がり	・ひとりで階段を登る 上手に走る		・線に沿って歩く、ケンケンを楽しむ
	微細運動	・物の出し入れを楽しむ	・小さな物をつかむ（積木、シール遊び）	・スプーンや鉛筆を使う（お絵描き、折り紙）	・こねる、丸める、切る遊び（粘土、はさみ）		
	話しことば	パパ、ママ ワンワン等 ・単語を話す		・ワンワン いた ・がっこう いく ・単語を2つつなげて話す		がっこうで ブランコに 乗った ・単語をいくつもつなげて文章として話す	
	人とのやりとり	・発見したことを、指差しして、相手に伝えようとする	・「ワンワンどれ？」「ブッブーどれ？」等に指差しで正しく答える	・「これ何？」と聞くと言葉で正しく答えることができる	・お名前、年齢を聞かれると、正しく答えることができる		・「学校で何して遊んだの？」といった質問に答えることができる
排泄に関して	体の準備	・足腰がしっかりして、オマルや便座にすわることができる	・膀胱の容量が大きくなってくる。				
	こどもの意思	・反射的に排泄する 	・「おしっこ」がたまることが分かり始める。おしっこが出るとサインを出してくれることも。我慢は難しい。	・「うんちがたまる」ことが分かり始める。我慢は難しい。			
	親が行うお手伝い	・排泄の間隔を調べる（記録してみるのも良い）	・朝や食事後など、排尿が予測される時間にトイレに誘う。				

トイレトレーニング開始の目安

①ひとりで歩ける
②おしっこの間隔が1時間半～2時間半くらいある
③言葉をある程度理解し、片言で話せる

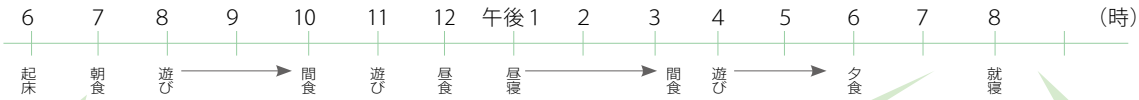
＊トレーニングは後戻りすることもあります。どうしてもうまくいかないときは、一旦休憩しましょう。

＊くわしくは 50 ～ 51 ページへ！

トイレトレーニングを始める前にできること
＊「ママ、トイレ行くね」と声かけをする。＊親や兄弟のトイレを見せる。＊「シーシーでたね」と見せながら、声かけをする。

生活リズム

生活リズムをからだに刻もう！ ～脳を育てるために～



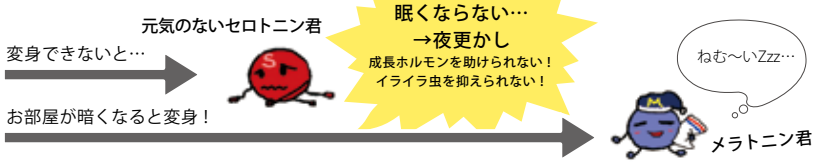
食事はよく噛んで食べましょう。脳の働き・ことば・落ち着き等とも関連しています。

○寝る少し前から、テレビを消したり、部屋を暗くして、刺激を少なくしましょう。
○夕食、お風呂、歯磨きなど、寝る前の行動は、毎日同じ順序で繰り返すと、入眠しやすくなります。
○食事、運動を十分にとると、セロトニンがメラトニンに変身し、体を眠りの状態に導いてくれます。

昼間にたくわえた栄養、運動、太陽の光は、特に夜8～12時の就寝中に成長ホルモンに変身して、細胞・からだ・脳をつくります。（言葉など、全ての学習の基礎づくりを！）



セロトニン… 脳の神経伝達物質。からだと心を調節する役割。イライラホルモン、大人の不眠、うつとも関連する。



＊こども健康相談・栄養相談…妊産婦や、乳幼児とその保護者を対象に、健康や栄養に関する相談、乳幼児の身長や体重計測などを個別で行っています。（予約制）

《予約・お問い合わせ先》うるま市役所 子育て包括支援課（こども家庭センター）（東棟2階）☎098-989-0220

1歳6か月の育ち

ことば

1歳6か月健診では、意味のある名詞を話せるか、言葉だけで簡単な指示に対応できるか、保護者へ確認しています。

表1．話し言葉の発達段階

月齢	話し言葉の発達
10か月頃	さかんに声を出す（喃語）
1歳頃	言葉をいくつか正しくまねる
1歳6か月頃	意味のある名詞を3語以上言える（※）
2歳頃	二語文を話す（「わんわんきた」など）
3歳頃	三語文を話す（「おかあさんとおままごとであそんだ」など）

※意味のある名詞の判断について

- **いつも決まって、特定の対象にその言葉を用いる。その場合、語尾だけや、幼児語でも1語とする**
  例：「ワンワン」という言葉が、犬に対してのみ使い、猫や他の動物に対しては使わない
- **なん語、おうむ返し、あいさつとは区別する**
- **それぞれのカテゴリーから1つずつあることが望ましい**
  例：家族：ぱぱ　まま　ねーね
  動物：わんわん　にゃーにゃ　ぞう　ちっち
  食べ物：ご（りんご）　なな（ばなな）　ぱん
  体の名称：め　くち　て　ぽんぽん（おなか）

ゆびさし

1歳6か月の健診では、犬や車の絵が描かれた絵カードを用いて、「ワンワンはどれ？」「ブッブーはどれ？」等と、お子さんにたずねます。お子さんが、正しい絵を指差して教えてくれるか、という点をみています。このやりとりから、次の発達を確認しています。

1. 考える力の発達

たくさんの絵をみて、「どれかな？」と考えることができるか

2. ことばを理解することの発達

「ワンワン」と聞いてワンワンが思い浮かぶか

3. 社会性（人とのやりとり）の発達（表2、表3）

思い浮かんだら、それを指差して、自分の考えをしっかりと伝えることができるか

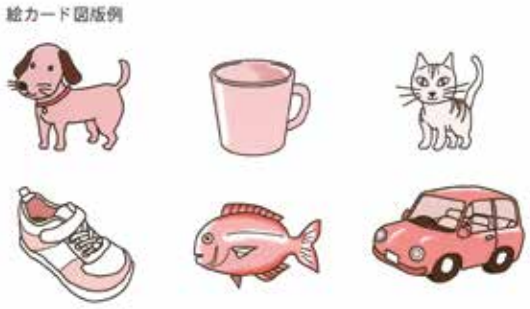


表2．指差しの発達段階

月齢	指差しの発達
10か月頃	指差した方を見る
1歳頃	興味のある物を指差す
1歳2か月頃	興味のある物を指差し、声に出して相手に伝える
1歳6か月頃	絵本等を見て、「ワンワンはどれ？」「車はどれ？」と聞くと正しく指差す

表3．社会性の発達段階

月齢	社会性の発達
4か月頃	笑う、目で物を追う
4～8か月頃	家族以外に人見知りをする
10～12か月頃	「バイバイ」「チョーダイ」が分かる
1歳～1歳6か月	「○○取ってきて」「ポイしてきて」等、簡単な指示が分かって、それに応じる（やりとりができる。）自分の気持ちや興味のある物を、積極的に伝えようとする。

つみき

1歳6か月の健診では、お子さんに、小さな積み木を上に積んでいくよう促します。「積む」という行動から、次の発達を確認しています。

1. 指先の運動機能

- 指先で持つことができるか
- 扱い方や力加減が分かって、倒れないように器用に調整できるか

2. 社会性（人とのやりとり）の発達

- 「積んでね」と言った相手の要求を理解して、それに応じることができるか
- 完成したら、にっこり笑ったり、相手に喜びを伝えようとするか

＊のびのび相談（心理相談）、ことばの相談…未就学のお子さんとその保護者を対象に、発達に関する相談を個別で行っています。（予約制）

《予約・お問い合わせ先》うるま市役所 こども発達支援課（東棟2階）☎098-923-7108

1歳6か月からの「遊び♪」の提案

乳幼児期の遊びは、体や心、脳の成長に大きく関係します。「からだや五感を刺激しながら（からだの脳）」、「楽しく遊び（こころの脳）」、「考える力やコミュニケーション力（考える脳）」を育てましょう。1歳6か月頃になると、動物やものを指さして教えてくれるようになり、遊びの幅も一気に広がります。

ことばを教える遊びを取り入れてみましょう♪

- こどもが見ているもの、触っているものの名前を教える。
- こどもが指をさして教えてくれた時は「ブーが欲しいんだね」「ホントだ！鳥さんがいるね」と共有し、声にだして聞かせてあげる。
- 絵本をみながら「ワンワンど〜れ？」「ブッブーど〜れ？」と聞いてみる。

特別なことをしなくても、日頃の生活での「お世話」や「ことばかけ」が大切です。大人もこどもも楽しみながらだと効果的♪
＊「ことばの育ち」について、詳しくはP40へ！



心と体をはぐくむ屋外遊び

体を動かして丈夫な体を作るだけではなく、感性を豊かにしたり、五感をフル活動させることによって脳の発達にも効果大。外遊びは刺激の宝庫です♪

お散歩
葉っぱを踏んだ時のパリパリした感触が面白く感じたり、小さな石ころが転がる様子が好きだったりします。

公園遊び
他のこどもたちと触れ合う機会にもなります。ママ友ができるチャンスの場にも♪

水遊び
水の感触や水の音、パシャパシャ周りにはねる水もこどもは大好きです。ただし、目を離さずに！

ボール遊び
ボールを追いかけたり、持ち上げて重さを感じてみたり。親子でボールを使って遊んでみて♪

砂遊び
指の間をサラサラとこぼれ落ちる砂の感触や、砂の冷たさ、などの刺激を楽しみます。



雨の日にもおすすめ♪室内遊び

お絵かき
手首のコントロール力を育てます。「ぐるぐる描こう」「くねくね進もう」と声かけをしながら。

積み木・ブロック
積み木やパズルは脳を刺激します。積む→壊す→家を作る…というような遊びを楽しめます。

お風呂で遊ぼう
石けんやシャンプーの泡が大好き。洗面器にシャボンをたててフーッと飛ばしてみるのもいいね。

紙びりびり〜
紙を裂く時の手の動かし方や指先の使い方、力の入れ方の練習に♪新聞紙やビラ等でOK。

こねこね粘土
指先を器用に使えるようになってきたら、粘土をこねたりちぎったり丸めたりします。

お手伝い遊び

掃き掃除
掃き掃除以外にもお家の中でフローリングワイパーや粘着カーペットクリーナーのコロコロかけなども軽くて扱いやすいです。

お野菜をちぎる、お野菜を洗う
野菜をちぎる事は、食への関心をもつきっかけにもなります。

洗濯物を干す
こどもの靴下やハンカチなどをとってもらい「パッチンしてみようか！」と自分で干してもらってみましょう。

肩たたき
「肩トントンしてくれる？」と大げさに首を回してみましょう。親子のスキンシップにもなります♪

ゴミ箱にゴミをすててもらう
「ゴミはゴミ箱にポイしようね♪」と手本を見せると、子どもも捨ててくれるようになります。

お皿洗い、お皿遊び
食事後に「お茶碗キレイキレイしようか」などと誘ってみてください。洗い方も見せてあげると覚えてくれます。

植物への水やり
小さなジョウロを用意してモチベーションをあげてあげましょう。





寝る前のスキンシップ

絵本を読む
寝る前に本を読み聞かせることによって、こどもたちは「この後は寝る時間だ！」とわかるようになっていきます♪

ドキドキおと探し
布団に横になり、こどもはおうちの方の胸やお腹に耳をあてます。胸の音が大きく聞こえる場所を探してもらいましょう。



眠る前の興奮する遊びは、NGにゃん！

おやこの遊び Q&A

Q1 毎日忙しくて、じっくり遊ぶ時間をつくることができません。

A 触れ合っておしゃべりするだけでも十分です。

生活そのものが遊びと言っていいほど、日常のささやかな触れ合いや発見もこどもにとっては楽しい時間です。数分でも抱っこしてみたり、話しかけたりする事から始めてみましょう。

Q2 誘っても反応がイマイチな時は？

A 頭の中で情報を整理しています。

1日中、遊びの準備OKというわけではありません。眠い時や疲れた時、たくさんの刺激を受けた後（外出した、いつもと違う遊びをした等）は、反応が悪くなります。少し間をあけて、誘ってみてください。

こそだてQあんどA

1歳6か月からのイヤイヤ期・編



1歳6か月頃から始まる、イヤイヤ期。それまでのお世話で、こどもが安心できる親子関係が築けたからこそ訪れる、成長の証です。…分かってはいても、お付き合いが大変なイヤイヤ期。よくある相談と、基本的な関わりについてお答えします。

Q1 「ダメ！」と言ってばかりです。好奇心も大切にしてあげたいけど…

A

- 時間に余裕があって、危険がなければ、体験させてみましょう。させないうちに「ダメ」というよりも、ちょっとさせてから「終わろうか」と言う方が、すんなり終わることもあります。
- 目の前の「やりたい！」をガマンするのはまだ難しい時期です。「ダメ」を言わなくても済むように、見せない、代わりのものを用意する、といった環境をつくりましょう。
  たとえば♪スマホなど触られたくないものはこどもの前では使わない。出し入れが好きなら、タンスの一段は思いきり出し入れできるスペースにするなど。
- 危険な行動や、叩く、噛むといった傷つく行為をしたときは、真剣な表情で「いけない」と伝えましょう。あわせて、「イヤだったのね」「○○したかったね」とこどもの気持ちに共感したり、「危ないからここにお片付けしてね」「パチッじゃなくて、トントンがいいな」等、望ましい方法を伝えられるといいですね。

Q2 根負けしてしまい、要求に応じてばかり。このままでいいのかな？

A

- テレビが見たい、お菓子が食べたい、といった主張。気持ちをコントロールする力を育てるためにも、いつも言いなりにはならないようにしたいですね。こどもの気持ちをくみつつ、ちょっぴりガマンも学べるように、親子で妥協点を探してみましょう。
  たとえば♪「○○（好きな子ども番組）が終わったら消すお約束ね」とルールを決める。お菓子の代わりに野菜スティックやチーズをあげる。ジュースを欲しがったら量を決めてあげて、あとは泣いてもあげない。

Q3 こどものイヤイヤに巻き込まれて、疲れてしまいます…

A

こどもがイヤイヤしている真っ最中には、声をかけても届かなかったり、話しかけることで余計に混乱させ長引かせてしまうことも。あれこれ聞くのは諦めて、そっとしておくと良いでしょう。見守りつつ、落ち着くのを待ったうえで、「イヤだったのね」と伝えたり、「お水飲もうか」と気分転換に誘いましょう。

イヤイヤの程度や原因は、こどもそれぞれ異なります。基本的な対応ではうまくいかないこともあるかもしれません。そんなときは、お子さんを実際にみているご家族、保育士さんやお医者さん、市の子育てに関する窓口などに相談して、一緒に考えてもらいましょう。

＊うるま市でも、下記にて成長発達に関する相談を受けています。お気軽にお問い合わせください。

うるま市役所 子育て包括支援課
（こども家庭センター）（東棟2階）
☎ 098-989-0220

Q4 イヤイヤ期、いつまで続きますか？

A

「イヤイヤ期」って、こどもの成長には大切な過程。分かってはいるけれど、毎日のこととなると…大変ですよね。でも、「イヤイヤ期」は期間限定。下記のように成長していきます。（年齢は目安です）。

▶2歳～：「イヤイヤ」はまだあるものの、少しずつ言葉で気持ちを表現できるようになるので、1歳半の頃よりはこどもの気持ちが分かりやすくなり、意思疎通がしやすくなります。「ママが困っているな」と、表情から気持ちを察することができる場合もあります。

▶3歳～：まだまだ自己主張が強い時期です。「自分でやりたい」ことが出てきますので、大人が見守りながら経験させてあげましょう。危険なことは「してはいけない」と伝えることも大事です。

▶4歳～：我慢する力が芽生えてきます。我慢よりも自己主張（自分の考えや欲求）が勝ってしまうこともまだ多くありますが、ルールや規則を教えていきましょう。

▶5歳～：自分のことを我慢してルールを守ったり大人の指示に従ったりすることができるようになります。

発音について



お口で「音」を作り出すのは、実はとても複雑な作業です。
お子さんが上手に音をつくって、楽しくお喋りができるといいですね♪

1. 音の育ちの過程

唇をつかう	舌の先、真ん中、奥を微調整しながらつかう	舌と上歯茎にすきまをつくる、弾く

パ行・バ行・マ行・ヤユヨワン・母音	タ行・ダ行・ナ行・ガ行・チャ行	カ行・ハ行	サ行・ザ行・ラ行

1歳 → 2歳 → 3歳 → 4歳 → 5歳 → 6歳

- 「はっきり聞こえる」、「唇やあごで形をつくる」、「舌を細やかに動かす」、「鼻へぬける空気の通り道を閉じる」といったことができるようになってはじめて、音がつくられます（構音）。
- お口の動かし方は、年齢とともに器用に動かせるようになります。体の動きや、手指の動きがだんだんと器用になるのと同じです。
- はやく整う子、ゆっくりな子と、個人差もあります。
- 「ウタギ（うさぎ）」「ダッパ（ラッパ）」といった言い間違えは、舌の動かし方がまだ未熟な3～4歳頃には、よく聞かれます。お子さんがお話する言葉が、ある程度聞き取れるのであれば、ご家族でお口まわりの運動を取り入れて、様子をみてもよいでしょう。下記もご参照ください。
- 幼稚園に入る頃になっても、うまく発音できなくて家族やお友だちに伝わらないことが多いときは、ことばの専門家にみてもらったり、発音の訓練をうけてみるのもよいでしょう。

2. 暮らしのなかでできる、発音の練習

「月１回の専門家による訓練」も良いのですが、より大事なのは「毎日３分のお家での練習」♪
大好きなパパ・ママとの「楽しい遊び」「丁寧な関わり」は、こどもの豊かな成長につながります＾＾。



食事
噛む・飲む・吸う・なめる

固さ・大きさ・口ざわりの違う、いろいろな種類の食べ物を食べましょう。吸う、なめることは、舌や唇の微細な動きを高めます。



遊び
体を使う・手指を使う・吹く、吸う遊び

運動神経や手指の動きが器用になると、舌や頬も細やかに動かせるようになります。



お口の体操

口を大きく開く、あごを左右に動かす、唇をつき出す、舌を唇の左右につけたり、あっかんべーをするなど、お口全体を動かしましょう。

きれいな発音

3歳～6歳「成長・発達カレンダー」

成長・発達には個人差があります。気になることがあれば、医師や専門の人に相談しましょう。

親子健康手帳にも、各時期のこどもに合わせた育児のポイントが記載されています。あわせて見てみましょう。

		3歳	3歳半	4歳	4歳半	5歳	6歳
こどもの心の成長		自信の根元を形成 自分の力でできたとき、自信や達成感につながる。 →大人になってからの積極性や自尊心の根元になる大切な気持ち。		我慢する気持ちの芽生え ルールに従おうとする気持ちは芽生えるものの、まだ、やりたい気持ち（欲求）が勝ってしまう時期。葛藤を起こし、だだこねも多くなる。		社会的自我の芽生え 自分の欲求を抑え、他者のためにルールを守り、行動できるようになる。例えば、 ・弟や妹の面倒をみることができる。 ・指示にしたがうことができ、団体行動がとれるようになる。	
ご家族の関わり		自立に向けた自己主張を、成長の一つとして認める。 1. まずは自分でさせてみる。 2. 頑張ってもむずかしそうなときは、「こうするんだよ」と見本をみせてあげる。 3. 失敗しても、「頑張ったね」とチャレンジ心を褒める。 4. 危険なことは「してはいけない」と教え、「こうするといいね」と伝える。		ルールや規則を教える。 ・ダメなことは、「○○だからいけないんだよ」「代わりにこうするといいね」と教えてあげる。 こどもの心の葛藤を理解する。 （自己主張 VS 我慢） ・この時期のだだこねは、こどもが心の葛藤を整理する時間を与える。		集団で過ごす練習をする 幼稚園、小学校への入学に向けて、集団の場に慣れ、同年齢や年齢層の違うお友達と遊ぶ機会を設ける。（保育園、支援センター、児童館など）	
成長・発達	粗大運動	・段差をジャンプ	・足を交互に出して階段をのぼる	・引いてある線の上を歩く		・なわとびや、ボールつきを楽しむ	
	微細運動	・お絵かきを楽しみ、何の絵か聞くと説明する	・ボタンをかける	・ハサミを使う 		・三角や四角をまねて描ける	
	話しことば	・単語をいくつもつなげて文章として話す（がっこうでブランコに乗った）		・学校での出来事をお話しする（目の前にないことも思い出せる）		・ひらがなに関心をもつ ・絵本のあらすじを話す	
	人とのやりとり	・自分の名前、年齢、性別を答える	・喜怒哀楽など感情表現が豊かになる（自己主張が強くなる）	・役割分担のある遊びを楽しむ（おうちごっこ等）		・周囲のことを考えたうえで、ルールを守ることができる（幼稚園、小学校）	
生活面	食事おやつ	おやつ≠甘いもの ?! おやつは、3食では取りきれない栄養素を補うためのもの（第4の食事）。軽食や果物で栄養補給しましょう！	・自分で好きなものを好きなように食べたいと思う時期。上手に食べられなくても叱らずに、楽しい雰囲気づくりを第一にしましょう。			・学校での給食を意識して、残さず食べる、時間内に食べる練習をしましょう。食べこぼしの後片付けもさせてみましょう。	
	排泄面		・排泄の自立がすすみます。失敗しても叱らず、成功したときにたくさん褒めてあげましょう。 ※熟睡することで、夜尿を抑えるホルモンが分泌されます。 →P46「トイレの練習」		・排泄の自立をすすめると同時に、病気の予防、集団への感染拡大予防のために、トイレの後の手洗いを習慣づけましょう。		
	兄弟関係	・まだまだ、自分の欲求を通すこと（自己主張）を学んでいる段階です。下の子のお世話はまだ難しいかもしれません。	・下の子にいじわるをされても、我慢できることが多くなります。「我慢したんだね、えらかったね」等と声かけし、褒めてあげましょう。			・「じっと我慢をして、下の子にゆずる」といったように、我慢をするだけでなく、行動に移せるようになります。ただ、うまくできずにすねてしまうことも、まだあります。やろうとした気持ちを評価してあげましょう。	
生活リズム		食事はよく噛んで食べましょう。脳の働き・ことば・落ち着き等とも関連しています。 栄養 運動 朝の光  元気いっぱいセロトニン君 セロトニン… 脳の神経伝達物質。からだと心を調節する役割。イライラホルモン、大人の不眠、うつとも関連する。		○寝る少し前から、テレビを消したり、部屋を暗くして、刺激を少なくしましょう。 ○夕食、お風呂、歯磨きなど、寝る前の行動は、毎日同じ順序で繰り返すと、入眠しやすくなります。 ○食事、運動を十分にとると、セロトニンがメラトニンに変身し、体を眠りの状態に導いてくれます。 変身できないと… 元気のないセロトニン君 お部屋が暗くなると変身！		昼間にたくわえた栄養、運動、太陽の光は、特に夜8～12時の就寝中に成長ホルモンに変身して、細胞・からだ・脳をつくります。（言葉など、全ての学習の基礎づくりを！） 眠くならない…→夜更かし 成長ホルモンを助けられない！ イライラ虫を抑えられない！ ねむ～いZzz… メラトニン君	

＊こども健康相談・栄養相談…妊産婦や、乳幼児とその保護者を対象に、健康や栄養に関する相談、乳幼児の身長や体重計測などを個別で行っています。（予約制）

《予約・お問い合わせ先》うるま市役所 子育て包括支援課（こども家庭センター）（東棟2階）☎098-989-0220

3 歳頃の育ち

ことば

3歳児健診では、スタッフがお子さんに、姓名、年齢、性別などをたずねます。また、「今日は誰と一緒に来ましたか」「好きな食べ物は何ですか」と質問します。3語文を話すか、質問に答えられるか、確認しています。

表1．話し言葉の発達段階

月齢	話し言葉の発達
10か月頃	さかんに声を出す（喃語）
1歳頃	言葉をいくつか正しくまねる
1歳6か月頃	意味のある名詞を3語以上言える
2歳頃	二語文を話す（「わんわんきた」など）
3歳頃	三語文を話す（「おかあさんとおままごとであそんだ」など）、同年齢と会話ができる

大小や長短、色の名前、数の理解

3歳になると、言葉が増え、したいこと、できることも多くなります。
3歳児健診では、保育園での活動や、他者と遊ぶときに必要となる「基本的な事柄の理解」について確認しています。

つみき

3歳児健診では、積み木で見本と同じ形を、つくるように促します。「真似をして組み立てる」という行動から、次の発達を確認しています。

1.自他の区別、気持ちの切りかえのようす

・“自分の積木”と“相手の積木”を、区別して使うことができるか
・根気強く挑戦し、集中して取り組むことができるか

2.社会性（人とのやりとり）の発達

・相手の要求に応じることができるか、完成した喜びを表現したり、相手に伝えることができるか

その他、3歳～4歳は次のような成長と発達の時期です

自立への挑戦

食事や衣服の着脱、トイレでの排泄等、身辺自立に挑戦しましょう。「自分でする！」と意気込むものの、まだ失敗することの方が多い時期です。焦らず成長を見守り、失敗しても、チャレンジした気持ちをほめてあげましょう。

わがまま（自己主張）VS がまん（自己抑制）

3歳にかけて、ほしいものをねだったり嫌な物をはねつけたりと、自分の考えや欲求を伝えることがどんどん上手になります。4歳を超えると、分け合ったり、順番を持てる場面も増えますが、3歳だと自分の欲求を満たしたい気持ちが強い時期です。様々な場面でこの2つの気持ちがぶつかり、葛藤を起こすため、ダダこねも多くなることがあります。

対応としては、例えば次のような方法があります。

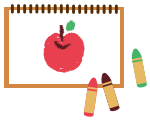
1. ダダこねの最中は、あれこれと言い過ぎない。
2. ピークを過ぎてから、理由を聞く。その時に、ルールや、して良いことと悪いことの区別について教える。
3. 数分長引いているときは、抱っこをしたり、別の物に気をそらせる。

自信を育むために

3歳～4歳の「挑戦の時期」は、**自信の根元が形成**されます。成功やほめられ体験、人の役に立つ実感が、大人になってからの自信や行動力にもつながります。

興味をもったことへはなるべくチャレンジさせてあげましょう。積極的にお手伝いをしてもらうことも良いでしょう。お手伝いをしてくれたら、「ありがとう」をしっかり伝えましょう。

自分や他者を傷つけること、命に関わる危険なことをしたときは、家族全員が一貫して「いけない」と教え、「こうするといいね」と伝えましょう。



乳幼児健診は「3歳児健診」で最後となります。
子育てやお子さんの成長・発達で気になることがありましたら、下記までご連絡ください。

うるま市役所 子育て包括支援課（東棟2階）
☎ 098-989-0220

＊のびのび相談（心理相談）、ことばの相談…未就学のお子さんとその保護者を対象に、発達に関する相談を個別で行っています。（予約制）

《予約・お問い合わせ先》うるま市役所 こども発達支援課（東棟2階）☎098-923-7108

3歳からの「遊び♪」の提案

3歳を過ぎると、周囲への興味が広がり、物事の理解も進みます。集団生活が始まるなど、生活面でもより変化がうまれる時期になります。友だちと遊ぶようになり、おもちゃの貸し借りや、順番待ちなど簡単なルールが理解できるようになるでしょう。同様に友だちとの関わりを通じて、我慢することや許すことを学び、人との関わり方を徐々に学んでいきます。

心と体を育むオススメ遊び

健康で丈夫な体づくりのためにいっぱい体を動かせる遊びが大切です♪



公園遊び

運動能力を高めるだけでなく、戸外での遊びには、知的好奇心を刺激する要素がたくさんあります。季節に合わせて自然物を集め、ごっこ遊びにいかすこともできます。

ごっこ遊び

おうちごっこやお買い物、○○やさんごっこなど、ごっこあそびの世界で繰り広げられるやりとりは、ことばや心、想像力、情緒的な面などの成長を豊かに育みます。

お手伝い遊び

お手伝いも遊び感覚で楽しく取り組ませ、習慣にしていきましょう。「上手だね!」「助かったよ」など、子どもの達成感につながる声かけを。

ものづくり

折り紙やお絵かき、ハサミを使った簡単な工作など、手先をたくさん動かせる活動を取り入れましょう。指先を動かすことで、知能の発達にもつながります。

創作遊び

積み木は積んだり家をつくったりと、想像力や集中力を養うことにもつながります。屋外・室内をとわず、身近にあるものを工夫してみると新たな発見に。

絵本の読み聞かせ

今までは、視覚重視だったものが、よりストーリー性のある作品も楽しめるようになります。ゆっくり、落ち着いた感じの声で読むと寝かしつけにも効果的。

3歳児との関わり方におけるポイント

運動の機会を作ろう

簡単なルールも理解できるようになります。体を使う遊びには、五感を刺激する遊びがたくさんあります。

指先を動かす機会を作ろう

3歳は指先・手先の動きが器用になります。指先を動かすことで、知能の発達にもつながります。

「なに?」「どうして?」の気持ちを受けとめる

純粋な行動の表れです。瞬時に答えられない時は「なんでだと思う?」「一緒に調べてみよう!」と更なる興味につなげてあげたりする工夫も必要です。

自分の言葉、行動もふりかえってみる

こどもは、大人の言葉づかいや行動をよくみています。そのことを意識して、生活習慣や交通ルール、マナー等、日ごろの言葉づかいや行動に気をつけましょう。



おやこの遊び Q&A

Q1 遊びをうまく切り上げられません。

A 気持ちの切り替え方を教えてあげましょう。

「もっと遊びたかったね」と気持ちを受け止めてから、「おしまいにしたら、おやつを食べよう」「片づけて、お散歩にいこう」等、お楽しみを用意してみては。また、予定を伝え子どもが見通しを持てるようにするのもオススメです。

Q2 お友達とあまり遊ぼうとしません。

A さまざまな遊びを体験して、興味を広げていきましょう。

大人が同じ年齢のこどもとの関わり方の見本を示してあげましょう。遊びや活動に参加する事が楽しいと感じる経験を増やしていきましょう。

Q3 ゲームをやりたがります。

A わが家のルールを決めてきっぱりと対応しましょう。

「タイマーが鳴るまで」など、時間になったら必ず終わらせる覚悟が必要です。ゲームとの付き合いは「区切りを学ぶ体験」のひとつとしてとらえるのはどうでしょうか。

こそだてQあんどA

3歳以降の「こどもの気持ち」編



3歳を過ぎると、言葉数も増え、分かること、できることも多くなってきます。だからこそ生じる、危険な行動の増加や、1～2歳の頃とは質の違ったわがまま…。よくある相談と、基本的な対応についてお答えします。

Q1 かんしゃくが激しい！2歳のイヤイヤ期がピークだと聞いていたのに…

A

「魔の2歳児」とよく言われますが、心の発達過程をみると、実は3歳も大変です。3歳になると、物事の良し悪しや集団におけるルール、「こうしたら怒られる」という経験が身に付いて分かってきます。ですが、「やりたい！」の気持ちを抑えるがまんの力は、やっと芽生えてきたばかり。抑えられないことがまだ多い時期です。

そんな様子のときは「ほんとは○○したかったんだね」「できなくて悔しいんだね」といった風に、本人の気持ちを言語化して伝えてあげましょう。自分の気持ちが伝わる嬉しさの他にも、「このモヤモヤは"悔しい"という気持ちなんだ」という理解ができ、自分で整理する力にもつながります。

4～5歳になると「やりたいけど…今はこうしよう」「こうしたらママが喜ぶ！」といったことも考えられるようになり、おやつを妹に分けたり、順番を待ったり、がまんできる場面も増えてきます。

Q2 落ち着きがなくて大変です。

A

遊んでいると思ったらすぐに飽きてどこかへ行ったり、外出したらぴゅーっとかけ出したり。目が離せず、追いかけるのも大変ですね。

この頃は、体づくりも盛んな時期で、「たくさん動いて学びなさい！」という指令が脳からでています。そのため、十分に体を動かさないと、ムズムズイライラしてしまうことも。エネルギーを発散できる場面をつくってあげましょう。

たとえば♪

保育園帰りに公園で遊ぶ。お買い物の荷物を持ってもらう。家で料理やお風呂掃除など、頭や力を使うお手伝いをしてもらう。水泳や空手といった、習い事やスポーツを取り入れる。

その他、寝る時間や起きる時間、食事内容、甘い物の過剰摂取も、落ち着きに関連します。規則正しいリズムづくりと、バランスの良い食事を心がけましょう。

Q3 周りの子と比べると、発達が遅い気がします。

A

お話が上手な子もいれば、単語が出てきたばかりの子もいます。物づくりやお絵描きが得意な子もいれば苦手な子もいます。お子さんが自分のペースで「できた！」を多く体験し、積極的にのびのび過ごせるといいですね。

もし、ゆっくりさや苦手さが原因で、集団生活やお友だちとの遊びのなかで本人が嫌な思いをしたり、困る場面が多いときは、環境の工夫や大人の手助け、地域の支援サービス等も取り入れてみましょう。まずは、発達の早い・ゆっくり、得意・苦手など、その子自身の発達の特徴を整理してみましょう。そのうえで、今の時期に必要なことを考えてみましょう。



個人差がある時期でもあり、成長のようすやだだこねの程度は、こどもそれぞれです。基本的な対応ではうまくいかないこともあるでしょう。そんなときは、お子さんを実際にみているご家族、保育士さんやお医者さん、市の子育てに関する窓口などに相談して、一緒に考えてもらいましょう。

＊うるま市でも、下記にて成長発達に関する相談を受けています。お気軽にお問い合わせください。

うるま市役所 子育て包括支援課
（こども家庭センター）（東棟2階）
☎ 098-989-0220

トイレの練習 ～始めるまえに、まずはオトナの心得を～



▶ 練習を始めるまえに

トイレットトレーニングというのは、「排泄をコントロールできるようになる力を育てる」ことです。排泄という生理現象を、頭で考えられるようになり、ある程度がまんする筋力がつくことで、トイレでの排泄ができるようになります。おおむね 2 歳～ 4 歳頃にできるようになりますが、時間がかかる子もいます。

そもそも、生後すぐからおむつを着けていた子どもにとって、排泄は「おむつのなかにする」のが当然のことです。当たり前にしてきた習慣を変えなければいけないのですから、十分な時間が必要です。「頭で分かっていても、できない」ことが続きますが、わざと失敗する子はほとんどいません。「うちの子ペース」を理解し、度重なる失敗にもおおらかに、寄り添いながら、進めましょう。

▶ 後戻りもよくあります

遊びに集中したり、トイレに間に合わなかったりして“おもらし”してしまうこともよくあります。**後戻りしても大丈夫です。**出来たり出来なかったりしながら上手になっていきますので、焦らずに。

赤ちゃん返り・ママの妊娠・出産・入院、おうちの人の仕事が忙しくなったなどのきっかけで“もっと自分に関心を持ってもらいたい”思いがあるとき、引っ越し・帰省などで環境の変化があったときなどは、トイレの練習も後戻りすることがあります。

▶ イヤイヤ期のときには…

お子さんのイヤイヤ期はとても大切な成長の証。「自分でやりたい」という気持ちが芽生えてきたら、トイレに行くタイミングやトイレのごほうび、好きなパンツなどをお子さんに決めてもらうのもいいですね。

でも、イライラが続いたら・・・**トイレの練習を一時中断するのも一つの手です。**

▶ ポジティブなイメージ作り

「いっぱい出たね」「気持ちがいいね」と声をかけ、**排泄は自然なこと・大切なことだと伝えていきましょう。**「おしっこ臭いね」「汚いね」「はずかしい」など否定的な声かけはNG。“排泄すること＝悪いこと”と捉えてしまいます。

▶ とにかくほめる

「トイレに行けたね」「教えてくれたね」など、**トイレに間に合わなかったとしても“出来た”ところをほめましょう。**トイレでおしっこが出せたときには「すごいね～！」「おしっこがたくさん出てよかったね」と大げさにほめたり、ごほうびシールを貼ったりするとやる気アップ♪

▶ 失敗してもしからない

おもらしをされると、小言も言いたくなりますが、ぐっとこらえます。叱ってもトレーニングが進むわけではなく、逆におもらしが増えることがあります。

「おしっこジャーって出たね♪」「お布団濡れて冷たいね」など、子どもの感覚を言葉にして、淡々とお片付けするのがおすすめです。床に敷物は敷かない、寝具にはおねしょシーツを敷くなどして、片付けに時間がかからないよう工夫するのもいいですね。

もし、子どもの排泄の失敗を強く許せない気分になるとしたら、それは親自身が疲れているサインかもしれません。その場合は、自分自身のケアに目を向けることが重要です。

▶ おねしょ ～起こさず、あせらず、おこらず～

「昼間のトイレは成功しても、おねしょしてしまう…」というのは、しつけ不足やお子さんのがんばり不足ではありません。膀胱（ぼうこう：おしっこをためておくところ）が大きくなることと、抗利尿ホルモン（おしっこの量を調整するホルモン）の量が増えることで徐々におねしょをしなくなってきます。

◆夜中に大人が起こしてトイレに連れていくことはしない
⇒熟睡できないと抗利尿ホルモンの分泌が不安定になります

◆失敗してもしからない

◆水分の摂取時間・量に気を付ける

◆寝る前にトイレに行く

◆昼間のトイレに失敗がなくなってきたら、自分で行くまで促さない
⇒行きたくなってからトイレに行くことで膀胱の容量が大きくなりやすくなります

☆ただし☆

小学校に入ってもおねしょが続く場合には、小児科か泌尿器科に相談してみましょう。

そろそろトイレに行けるかな♪ ～おしっこ編～

練習の前に… 「ママ、トイレに行くね」と声をかける、親や兄弟などがトイレを使っている様子を見せる、お風呂などで出たら「チッチだね」と声をかける、などトイレに関心がもてるように準備しましょう。

step1 トイレの練習を始める時期の目安は、次の3つがそろったときです。



① ひとりで歩ける。
② おしっこの間隔が 1 時間半～2 時間半くらいある。
③「あんよしよう」「すわって」など簡単な言葉を理解でき、「ちっち」「でる」など片言で話せる。

step2 おしっこに誘ってみましょう。

トイレやおまるに座るだけで OK です。偶然おしっこがでたらラッキー♪「チーでたね」など声をかけます。おしっこを「出す」「見る」「聞く」ことで認知していきます。ただし、遊びを中断して誘うのは NG。朝起きたとき、お出かけ前、寝る前など行動のタイミングで誘ってみましょう。子どもが嫌がったら無理強いしないようにします。

step3 布パンツに挑戦。

トイレでの成功が増えてきたら、布パンツに切り替えます。成功したときはたくさんほめます。失敗したときも、足が濡れるのを感じる、ジャーっと水たまりができるのを見る、「おしっこ出たね♪」と言葉を聞くことは、次につながる良い経験になります。

step4 知らせてくれるのを待ってみましょう。

「おしっこ出そうになったら教えてね」と話してみましょう。教えてくれてすぐおもらししたり、おもらししてから教えてくれたり…そんなこともよくありますが、「教えてくれてありがとう」と声をかけましょう。

そろそろトイレに行けるかな♪ ～うんち編～

step

進め方は上記「おしっこ編」とほぼ同じです。うんちの回数はおしっこよりも少なく、練習するタイミングが難しいかもしれませんが、お子さんの様子を見て工夫しながら進めていきましょう。朝食後はうんちが出やすいタイミングです。早起きで時間にゆとりをもつといいですね。うんちについての絵本や動画などを利用するのもいいですね（＾＾）

★ うんちの練習がうまくいかない理由

理　由	工夫の例とアドバイス
まだ体の準備ができていない（我慢できない）。	うんちを我慢するための体と脳の準備ができる目安は 4 ～ 6 歳頃です。焦らず見守りましょう。
うまくいきめない（特に洋式）。	足場を準備する。おまるを使う。
便器に落ちそうで怖い。	補助便座やおまるを活用する。うんちをする間、手をにぎってあげる。
うんちが流れるのがイヤ。うんちを自分の一部のように思っており、悲しい気持ちになっている。	うんちはトイレに流すことを話す。「うんちが気持ちいいって言っているね」などと説明する。おむつのうんちを一緒に流させてほめる。

★ 便秘症について

便秘症ではうんちが週に3回より少ない、うんちが5日以上出ていない、毎日うんちしているけれど出すときに痛がる・肛門が切れて血が出ている・コロコロうんちが続く、足をクロスして我慢している、などの状況があります。便秘症は放っておくとだんだん悪くなることが多い病気です。便秘症かなと思ったら、受診しましょう。

トイレでのうんち練習でしからないことと同時に、早寝早起きの生活をすることや水分や食物繊維を十分にとること、体を動かすことも便秘の「予防」に大切です。

「感情をコントロールする力」を育てよう

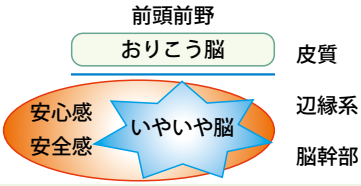
「いや！」と言えること、かんしゃく自体は、悪いことではありません。子どもが「いや」と言えるのは、大人を信頼し安心しているから、できることです。でも、それがいつまでもコントロールできないでいると、大きくなっても感情のままに振る舞いキレる、不安に圧倒されて行動を起こせないなど、日常に支障が生じます。

自分で気持ちをうまくコントロールし、がまんする力を育むためには、**不快や不安が安心感・安全感で包まれる体験**を重ねることが大切です。

■知っておきたい脳の育ち

<いやいや脳>不快な感覚や感情を表出する部位は、生まれた時から機能する

<おりこう脳>理性をコントロールし、がまんを調節する部位は、20 年程かけて完成する小さい子どもは脳も未完成なので、「いや」のコントロールは難しい



■不快や不安は【安心感】で包む

赤ちゃんが、不快や不安を泣いて知らせたとき、親が抱っこをすると、赤ちゃんは腕の中で安心して落ち着きます。安心感が<いやいや脳>を包み、不快を和らげるのです。この“ホッとする”感覚が大切です。



例　3 歳の子が、ごはんの前におかしが食べたい！と大騒ぎしている場面

①守るべきルールを伝える

「おかしは、ごはんを食べてからにしようね」　→　子どもはかんしゃくを起こします

②気持ちに共感する

「おいしそうだもんね」「今食べたいんだよね」など、子どもの気持ちを代弁し、優しく伝えます

泣き続けますが、思う存分、泣くことを許します

③気持ちを切り替える手伝いをする

ひとしきり泣くことが許され、その残念な気持ちやイライラを親にやさしく認めてもらえると、しだいに、「今は食べられないんだ」という現実を受け入れ、気持ちが調整されます。子どもの興奮状態がちょっとおさまったところで、「かんしゃくお疲れさま♪」という気持ちで抱っこします。



！ポイント！

- 「ごはんを食べたらあげる」など、必ず約束を守ります。それにより、子どもは、「終わってからね」という言葉の意味を理解できるようになります。
- 泣き止ませるためにおやつを与えないこと。「激しく泣くと言うことを聞いてもらえる」と学習することは、わがままになります。
- 守るべきルール（子どもの反応がどうであろうと、親が「ダメ」を通してよいこと）は、子どもの年齢にあったものにします。

例：「バスの中では静かにする」乳児のしつけとしては成立しませんが、5 歳児には教えても良い時期です。

「青い服はだめ」親の思いなのか、適切なしつけなのか、考えてみます。日常で支障がなければ主張を認めてあげた方が「自我」が育ちます。

■育ちの目安

4 歳以降は、<おりこう脳>も機能するようになり、「言って分かるようになった」と感じることも増えます。それでも小学校低学年くらいまでは、<いやいや脳>と<おりこう脳>のバランスが崩れて、かんしゃくを起こすことはよくあります。4～5 歳になって、「大変さが増した」「危険な行動が増えた」ということがあれば、ご相談ください。

■お父さん、お母さんへ

「泣くこと」は、こころを健康に保つために、とても大切なことです。それは、大人も子どもも同じです。親も、泣きたい気持ちを周りの人から承認されることが大切です。親が、「泣いてもいいんだ」と思えるようになると、子どもに泣かれても、ドーンと落ち着いて対応できるようになります。

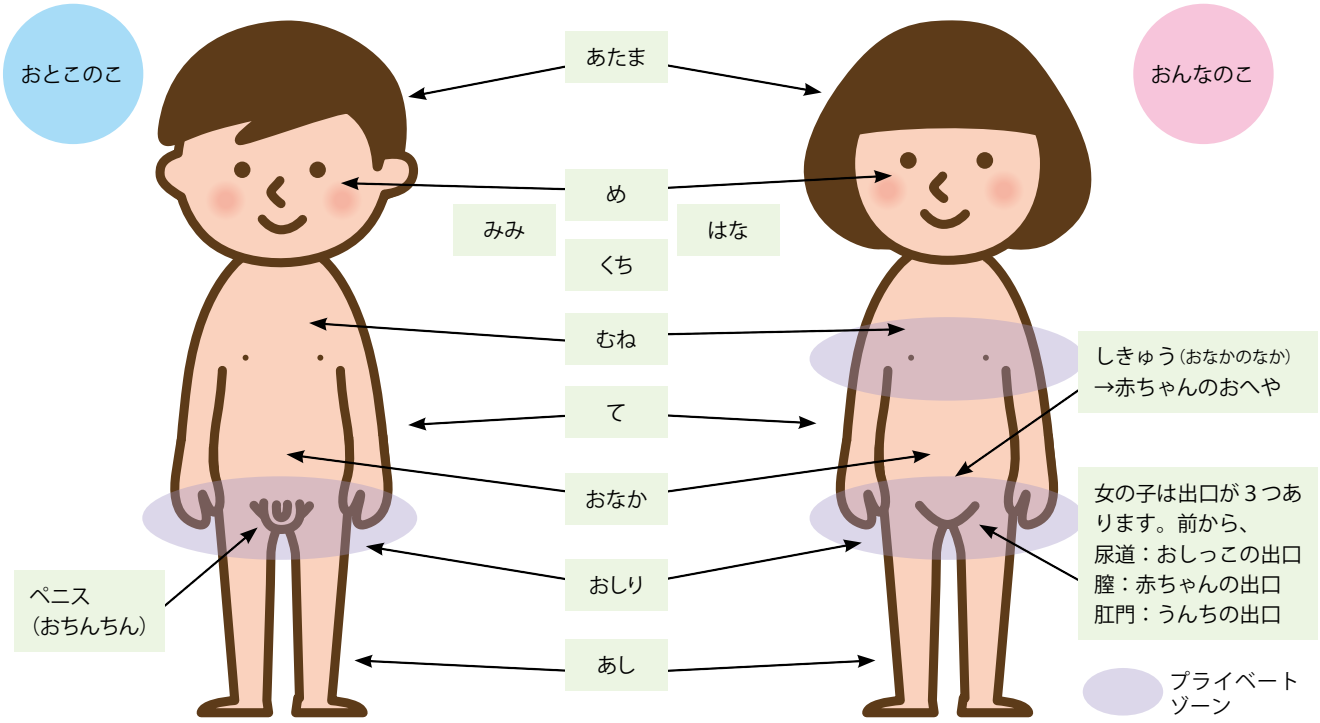


〈参考〉　子どもの「いや」に困ったとき読む本　大河原美以　著　http://mii-sensei.com/

ぼく・わたしのからだ

ことばを覚えはじめたら、からだの各部の名前を教えましょう。

❶ 自分のからだに関心をもち名称を覚える
❷ 痛みや調子が悪いところに気付ける、それを大人にことばで伝えられる
❸ “自分”や“自分以外の人”に関心をもち、違いや個性を知る
❹ “自分”や“自分以外の人”の、からだやこころを大切に思える



【お手入れの仕方（男の子）】

・表面の皮膚をきれいに洗いましょう
・おちんちんの包皮を根本の方にたぐりよせ、おしっこの出口（外尿道口）や亀頭部も、お湯でやさしく洗いましょう。洗った後は、包皮を元に戻しましょう。
＊生まれてすぐは、亀頭部が包皮に覆われています（包茎）。焦らず少しずつ、皮をずらして癒着をはがしましょう。

【お手入れの仕方（女の子）】

・おむつ交換のときは、尿道や膣に汚れが付かないよう、前から後ろに向かって、やさしく拭きましょう。ひだや割れ目もポンポンとおさえて汚れをとりましょう。
・お湯でやさしく洗いましょう。（石鹸はしみたり、洗い残しがかゆみの元になることがあります）

生まれてすぐからはじめる性教育



● 手洗いやお風呂のとき、清潔にする気持ちよさを教えましょう

「きれいになったね、気持ちがいいね♪」
▶ 自分のからだを大切にすることにつながります

● プライベート・ゾーンについて、教えましょう

「水着でかくす部分は、自分だけの大切な場所だよ」
「プライベートゾーンは、人にみせたり、さわらせたり、人のをみたり、さわったりしてはいけません」
「もし、急にからだを触られたらどうしようか。そのとき、嫌だったら、嫌って伝えようね。それでも聞いてもらえないときは、安心してつたえられる大人に相談しよう」

● “誕生”についておはなししましょう

「お母さんのお腹のなかの、“しきゅう”という赤ちゃんのお部屋のなかで育ったんだよ」
「赤ちゃんのでてくる“みち”をとおって生まれてきたんだよ」
「お母さんのお腹の“まど”をあけて生まれたんだよ」（帝王切開）
▶ ここにいたんだ、ここから産まれたんだと知ることで、安心感につながります

幼児向けおすすめ絵本

『ぼくのはなし』『わたしのはなし』
『ふたりのはなし』 童心社
『おちんちんのえほん』 ポプラ社

子育てを
応援します！



子育てストレスを減らす 3つのヒント



えじそんくらぶ

子育てママを応援します！ ～子育てストレスを減らす3つのヒント～

2010年3月発行
著者／高山恵子（NPO法人えじそんくらぶ代表）
イラスト／有栖サチコ
編集／小林誼美
印刷所／シマザキ印刷
発行者／NPO法人えじそんくらぶ
〒338-0003 埼玉県入間市豊岡1-1-1-904
TEL／FAX 04-2962-6683
Eメール info@e-club.jp
ホームページ http://www.e-club.jp（ダウンロード可）

コピーOK
www.bunka.go.jp/jyuryo
この冊子は、非営利目的に限り自由にご利用できます。（複製、改変、加工、切除、部分使用、翻訳、変形、録音、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」「コピー」「無料配布」をする場合に限られます）

Introduction こんなことありませんか？

なぜかわからないけどイライラする、すごく疲れる、気分が落ち込む……。
あなたはどんなことでストレスを感じますか？



ストレスが、どんどん積み重なって…

子育てママのストレスの大半が、育児ストレス！　1つのストレスが解消されないまま、どんどん積み重なって悪循環にはまっていく。こうなると、ストレスのレベルは、どんどん高くなってしまいます。





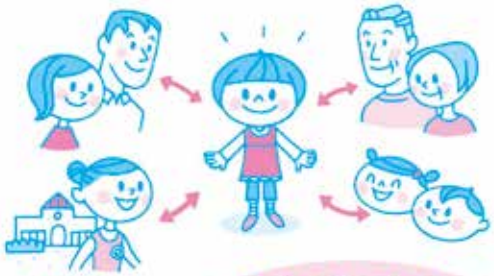
子どもハッピー

ヒント1 子どもは、ひとりひとり違います

子どもには「変わりやすいところ」と「変わりにくいところ」がある。そんなふうに考えられると、子どもの見かたがずいぶん違ってきます。

1「変わりやすい」ところ

家族、友だち、先生……。子どもの自信ややる気、思いやりの心などは、人とのかかわりの中で育っていきます。ちょっとがんばって「できた！」と実感できる課題や、失敗しても「よくがんばったね」といったねぎらいのことばが大切です。「自分は大切にされている」という安心感を与えるようにしましょう。





かかわりかたを知ることで、子どもがぐんと成長するかも



2「変わりにくい」ところ

もともと、「できること」と「できなこと」に大きなアンバランスがある子どもや、発達がゆるやかな子どもがいます。早期に専門家に相談すると、具体的なアドバイスを受けることができ、子育てが楽になることもあります。気になることがあったら、気軽に相談しましょう。



早く気づいて**相談**することで、楽になるかも



子どもハッピー

ヒント2「ダメな子ね！」となる前に、考えてみましょう

何回言っても言うことを聞かない。よくありますよね。でも、ちょっと待って、そのときの子どもの「気持ち」を、考えてみませんか？

片付けて！と言っているのに、ちっとも片付けない。これって、どうして？



①聞こえていない

遠くでどなっていませんか？子どもには聞こえていないのかも。



近くで注目させてから、話してみましょう。

②うっかり忘れている

指示を聞いても、すぐに忘れてしまう、うっかり屋さんがいます。



「何をやるんだっけ？」と、確認を。

③意味がわからない

「片付ける」の意味がわからない子どももいます。



「ボールをこの箱に入れようね」と、具体的に。

④わざと

注目されたくて、「わざと」やる子もいます。ママが好きなんですね。



よい行動を見つけて、ほめてあげましょう。

ホントは、悪い子なんかじゃないのかも…



こんなときどうする？

子育てQ&A

Q1 **時間がなく、子育てが十分にできません。親も遠方で手伝ってもらえず、イライラしてつい、どなってしまいます。**

A

社会福祉協議会のファミリーサポート（育児支援）などがありますので、まずは役所の児童福祉担当窓口に問い合わせてみましょう。

また、シルバー人材センターでも保育園や幼稚園、塾の送り迎えや、家事の手伝い、病後の保育など、子育て経験のあるおばあちゃんおじいちゃんがお手伝いしてくれるところがあります。ちょっとストレス発散したい時にも、気軽にお願いしてみましょう。



Q2 **ことばの遅れや、偏食が気になります。家族は、そのうちよくなるというのですが……。**

A

病院に行くほどではないけれど、気になることがあったりしますよね。保健所の保健師さんに、相談してみるといいでしょう。必要に応じて、ことばの先生や栄養士さんなどの紹介もしてくれます。

Q3 **息子が多動で、担任の先生に「ADHDかもしれない」と言われました。ADHDってなんですか？**

A

ADHDのあるお子さんは、知的な遅れはないことが多いです。

しかし、気がそれる、待つのが苦手、走り回るといったようすが見られ、集中することも苦手です。指示をすぐに忘れ、集団行動が苦手なので、叱られやすくなります。二次的に反抗したり、自信を失ったりしないよう、適切にかかわる必要があります。

多動の子がすべてADHDというわけではありません。ひとりで悩まず、子育て支援センターなどに、相談してみましょう。

※NPO法人えじそんくらぶのホームページ（http://www.e-club.jp）では、ADHD、子育ての無料の情報を提供しています。活用してください。

Q4 **「早くしなさい！」と何回言っても、ぐずぐず……。いいかげんイライラしてしまいます。**

A

これも実は、P.7の「わからない」の応用ですね。「早く！」と言われても、何を早くするのか、わからない子もいます。省略せずに、「パンを早く食べようね」などと、具体的に、近くで、おだやかに言うと効果があります。

同様に「そんなことしないの！」も、「そんなことってどんなこと？」と思っているかもしれません。子どもがわかることばで伝えましょう。

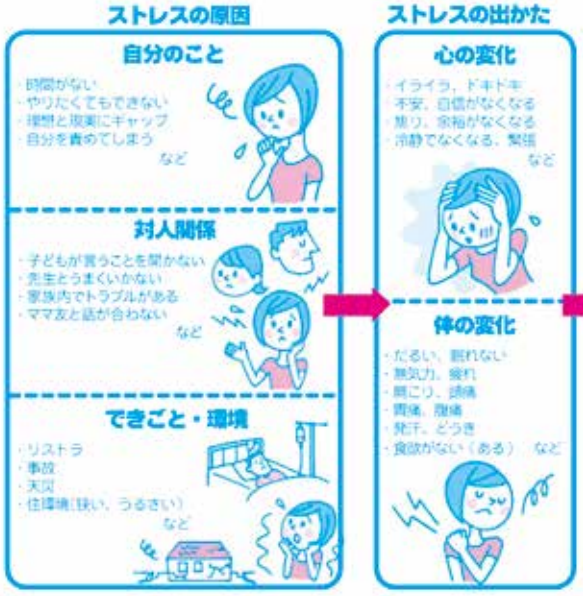


ママがハッピー

ヒント 3

自分に合った方法でストレス発散

子育て以外にも、いろいろなストレスを抱えているママがいます。そう、ストレスの原因やその出かたは人それぞれ。さらには、ストレスの発散法も人によって違います。自分に合った発散法を見つけましょう。



おすすめ！　プチストレス発散法

あなたは、どんなことでストレスを発散しますか？



ママの気持ち

手記より 暗闇の子育てから、救ってくれたひとこと

息子が1歳半の頃、それまで何ひとつ困らせることがなかったのに、突然、食事を食べなくなりました。朝も昼も夜も食べない、食べても自分の好きなものだけという日が続きました。

強いストレスで、どうにもならないイライラ感に襲われた私は、子どものほっぺを平手打ちしてしまいました。そしてすぐ、幼い我が子をたたいてしまった自分に腹が立ち、自己嫌悪感でいっぱいになりました。

これを皮切りに、育児書を読んでもうまくいかない、子どもが理解できない、と悩み始めます。話を聞いているのかわからない。名前を呼んでも、聞こえないかのように遊んでいる……。

この頃から、ほかの子どもたちとのトラブルも増えていきました。友達のおもちゃを無理やり取ろうとし、相手の子が泣き始める。ママ友達も、こんなトラブルが毎日のように続くと、だんだん許してくれなくなります。息子は「わがまま」とレッテルを貼られ、私も、しつけがなっていないと、冷ややかな視線や無言の威圧感を感じるようになりました。



また、仕事で疲れている主人が帰って来るなり、せきを切ったように毎日の息子のトラブルをしゃべる私に、彼もいらだち、夫婦げんかが絶えなくなっていきました。

保育園に通うようになると、さらに問題が増えていきます。先生の話を聞かない、ささいなことで友達とけんかする、じっとしていられない、自分の嫌いなことはやらないといった行動が目立ってきました。保育園の先生からは私が責められ、つらくて、自信なんてこれっぽっちも持てませんでした。子どもを保育園に迎えに行った帰りの車中は、子どもが泣くまで怒る、どなることが毎日の日課となっていきました。

その後、いろいろな所へ相談に行くものの息子は変わらず……。そこで小学1年の夏、思いきってドクターに相談しました。そのとき言われた言葉に、私は救われたのです。



「お母さん、個性の強いお子さんを育てるのは大変だったでしょう。本当に、今までよくがんばりましたね」

今まで褒められることはあっても、ほめられることのなかったダメな母親の私が、初めてほめられた、たったそのひと言で、私は暗闇から解放されました。今までのつらさ、悲しさ、苦しさを洗い流すように、涙が止まりませんでした。温かくやさしい言葉で包んでくれた先生と出会わなかったら、きっと今も私たちは暗闇の中にいたことでしょう。

それから私は、先生に支えられ、子どもの特性に合わせた指示の出しかたなど、多くのことを学びました。それでもつい、大声で怒ってしまう私に、「一番つらい思いをしているのは、わかっているのにできない本人であること」を伝え、決して私を否定することなく、やさしく根気強く、的確に対応方法を教えてくれました。相談機関に行くのは、なんか抵抗があったけど、今思えば、もっと早く相談すればよかったな、と思います。だから同じように子育てで悩むママたちに、「ひとりで悩まないで」と伝えたいのです。



ひとりで悩まないで……

みんなと同じ行動がとれない、親の言うことを聞かない、ついたたいてしまう……。子育てをしていたら、悩みは尽きませんね。でも、それはあなただけではありません。

ひとりで悩まないで、ママ友だち、家族、先生や保健所、地域の子育てセンターなど、気軽に相談してみましょう。だれかに話を聞いてもらうと、少しほっとしたという経験はありませんか？だれでもよいので、ちょっとグチをこぼしてみてください。

だれもが失敗します。だから、ひとりで完璧なママを目指してがんばりすぎないでほしいのです。子どもはみんなの宝物。だから、みんなで育てましょう。できればパパと一緒にこのリーフレットを読んで下さいね。

NPO法人えじそんくらぶ代表　高山恵子



〈参考書籍〉
「育てにくい子に悩む　保護者サポートブック」高山恵子 監修（学研）
「おっちょこちょいにつけるクスリ」高山恵子 編著（ぶどう社）