

★子育てワンポイントアドバイス★

以下の内容をそれぞれご紹介しています。

- | | |
|--------------------------|--------|
| ① 叱り方・言うことを聞かない | 2 ページ |
| ② 友達とうまく遊べない | 3 ページ |
| ③ 遊び食べをしてしまう | 4 ページ |
| ④ トイレトレーニングについて | 5 ページ |
| ⑤ 人見知り | 6 ページ |
| ⑥ 夜泣きについて | 7 ページ |
| ⑦ 指しゃぶり | 8 ページ |
| ⑧ 赤ちゃん返り | 9 ページ |
| ⑨ 子育て 今・昔 | 10 ページ |
| ⑩ 育児ストレスを減らすには？ | 11 ページ |
| ⑪ テレビ・DVD 等との付き合い方は？ | 12 ページ |
| ⑫ 生活リズムについて | 13 ページ |
| ⑬ ことばの心配（ことばが遅い） | 14 ページ |
| ⑭ ことばの心配（発音が気になる・どもりがある） | 15 ページ |
| ⑮ 赤ちゃんとの遊び（発達を促す遊び） | 16 ページ |
| ⑯ 幼児期の遊びへの関わり（発達を促す遊び） | 17 ページ |
| ⑰ 楽しく遊ぶポイント（発達を促す遊び） | 18 ページ |



その他、育児に関するご相談は
以下までお気軽にご連絡ください。

中区こども家庭支援課
045-224-8171
(平日 9:00~17:00)

叱り方・言うことを聞かない

☆1歳半～2歳前後の子ども☆

何でも「いやだ!」「自分で!!」など、親にとっては困った行動が目立ち始めます。

こういった行動は親を困らせようとわざとしていることではありません。

自己主張は子どもの発達にとって、とても大切なことなのです。

自己主張は親から十分に愛情をもらい、自分の存在に自信を持ち、自分を意識するようになった証拠。しかし、親が言葉で言い聞かせようとしても子どもはまだ理解できず、子ども自身も上手に自分の気持ちを伝えることができない状況です。

それを親が理解して接することがポイントになってきます。

危険なことなどはしっかり禁止してOKです!



☆してほしくない行動をとれないようにする工夫をする

◎例えば・・・危険なものは子どもの目に触れないようにしてしまうなど

☆子どもと目線を合わせ、短い言葉で話す

☆友達とのトラブルでは、大人が間に入って子どもの気持ちが伝わる言葉掛けをする

◎例えば・・・「貸してあげてね」「順番だよ」など

☆3歳前後の子ども☆

言葉の理解力が増えるため、「だめ」「後で」だけでなく

「それじゃ、こうしよう」「〇〇(例:絵本を読み終わる)まで待っていて」など

具体的に子どもにわかりやすい言葉で伝えていくことが必要です。

言うことを聞かないと、親としてはイライラすることも多いと思います。

しかし、成長に合わせた対応を行っていくと、お互いに落ち着いてやり取りができるようになることが多くなります。

困った時は親自身も自分の気持ちを話したり、相談したりすることも大事なことです。

ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171





友達とうまく遊べない



「お友達と仲良く遊んでほしいのに、おもちゃを取られて、手が出てしまう…」

「元気なのはいいけれど、行動が荒々しい。」

「家では元気なのに、外ではなかなかお友達の中に入っていけない。」

そんなお子さんの姿にイライラして、つい声を荒げてしまったり・・・悩むところですね。

☆まず、お子さんの遊ぶ姿をよく見てみましょう☆

これはトラブルを防ぐと同時にお子さんをよく観察し、知る機会になります。その上で本人の気持ちを確認し、どう行動すればいいか教えてあげましょう！

例① おもちゃの取り合いになってしまう

「このおもちゃを使いたかったんだよね～ ○○ちゃんに“かして”って言ってみよう！」と誘います。

乱暴せずにものを貸してもらおう場面を一緒に体験してみましょう！

例② なかなかお友達の中に入ることができない

「お友達と一緒に○○やりたい？ “入れて”って言ってみようか」遊ぶためのきっかけ作りを一緒にやってみましょう！

☆モデルを示す☆

何を言えばいいのか、どうふるまえばいいのか、モデルを示します
お子さん自身が行動できるように励まし、行動できたらほめることが大事
お子さんに“できた”という達成感を持たせてあげましょう！



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171



遊び食べをしてしまう



離乳食が始まると、好奇心旺盛な赤ちゃんは、1歳ごろからスプーンを持って食器をたたく、食べ物を床に落とす、食事の途中で立って歩き回るなど、食卓にお行儀よく座ってきちんと食事をするのは難しく、困ってしまいますね。

☆自分で食べようとして、上手くいかない場合があります☆

自分で食べてみたいという気持ちがあっても、こぼしたり、落としたりしてしまうことがあります。「自分で食べる！」という意欲を育てる為にも、ある程度根気よく見守りながら、食べている合間に口に入れてあげるなど、介助してあげるとよいでしょう。

☆食べることに飽きてしまっている場合があります☆

ある程度の時間を決めて、集中して食べさせるようにし、時間がきたら片付けましょう。無理に食べさせなくても、お子さんの身長・体重が増えていて、毎日元気であれば、あまり心配することはありません。

☆周りに気を取られてしまいがちな場合があります☆

テレビがついていたら消し、おもちゃなども片付けて食事に集中できるよう、落ち着いた雰囲気を作ってみましょう。

☆あまりお腹がすいていない場合があります☆

おやつを与えすぎていませんか？ お腹が空いていないとお子さんは食べることに意欲が持てません。外遊びの時間を増やすなどお腹が空くような工夫も大切です。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171



トイレトレーニングについて



「トイレトレーニングってどう進めていったらいいの？」は

育児の悩みの定番！

トレーニングを始める準備ができているか確認してみましょう

お子さんが上手に歩けるようになり、言葉もいくらかしゃべることができるようになるということは、大脳皮質がある程度発達し、尿意を感じるができる準備に入ったサイン！尿意を伝えようとする表情がみられるようになったら、周りの大人が気づいてあげると良いですね♡

**お子さんのおしっこの間隔が2時間くらい空いてきたら、
トイレやおまるに誘ってみましょう。**



誘導して偶然おしっこが出たら「おしっこ出たね！」と声掛け。
できたことをお子さんと一緒に確認し、ほめてあげるといいですね♡

☆おしっこが出る感覚
☆出たおしっこを見て確認する
☆「おしっこ出たね！」という声掛け
を、大切にしてくださいね！



最初のうちはおしっこをした後に教えることが多いものですが、やがて、する前に教えてくれるようになっていきます。

個人差も大きく、できた！と思ったら何かの拍子で後戻り・・・ということもよくあります。

焦らず・怒らず・気長に進めていきましょう。

周囲の大人が喜び、認めてくれることで、お子さん自身も「できた！！」という達成感を味わうことになり、その後が今後のお子さんの心身の発達にも良い影響を与えることになると考えられています。

※トイレでの事故については注意してくださいね！

ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

人見知り

赤ちゃんの人見知りは「親しい人と親しくない人を見分ける力」



人見知りは、一般に6か月過ぎに始まり、8か月ごろがピーク
個人差が大きく、早いお子さんは4か月頃から始まり、
1歳過ぎまで続く場合があります。

☆まず、なれることから☆

急に他の人に抱かせず、
少しそばにいて慣れてから抱いてもらうようにしてみましよう。



泣いたらすぐにパパやママが抱き
お子さんを安心させてあげましよう♥

☆いっしょに☆

安心できるママとパパと一緒に、赤ちゃんのいる場所に
出かけてみてはいかがでしょう

地域子育て支援拠点（のんびりんこ）・親と子のつどいの広場（シャーロックBABY本牧）
子育て支援会場（区内7か所）・園庭開放・公園など

同年齢や年上のこどもたちや、そのママに出会うのもよいかもしれませんね。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

夜泣きについて



赤ちゃんが夜泣きをすると大変ですね。どうにかしてあげたいけれど、なかなか泣き止んでくれなくて・・・困ってしまうということが多いと思います。

★夜泣きの原因と対応★

お腹が空いた・のどが渴いた・暑い・寒い・母乳やミルクの飲み過ぎ
病気の始まり・日中興奮することがあった・生活リズムが変わった など



母乳やミルクをあげてみる・オムツを替える
部屋の温度等を調整する・身体に異常がないか調べる



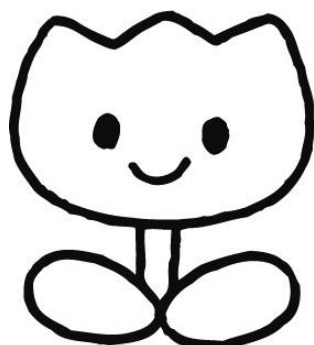
★原因がみあたらないことも★

それでも泣いていたら・・・

原因が見当たらないことも少なくありません。抱っこしてあやしたり、おっぱいやミルクで落ち着くならあげてみてください。

★気長に対応を★

夜泣きは一般に睡眠リズムが確立されていく乳児期中期から出現し、2歳までにみられなくなると言われています。脳の正常な発達のひとつの段階と考えると気長に対応することも大切でしょう。



♡疲れてしまわないように♡

育児に疲れてしまわないよう、ご両親の睡眠や休養も大切にしてください

ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 子育て家庭支援課
TEL 224-8171

指しゃぶり



赤ちゃんは、お母さんのお腹の中にいる時から既に指を吸っていると言われています。

また、これは反射の一つで、この行動から出生後に哺乳する力を獲得しているとも言われています。この反射は生後1～2か月くらいまでみられます。

☆乳児期前半の指しゃぶり☆

哺乳の力を強めるという役割の他に、手を口に持っていき、自分の身体を確認する目的があります。

☆☆乳幼児期後半の指しゃぶり☆☆

行動範囲の広がりとともに興味の範囲は広がり、指だけでなく、見たものに手を伸ばし口に入れ、なめて確かめる行為が活発になります。

また、口唇への刺激による心地よさによって自ら心を落ち着かせようとしているとも言われています。1歳半頃まで続くようです。

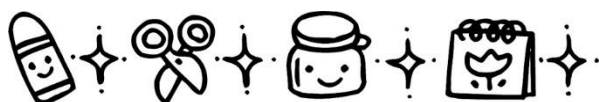


このように、指しゃぶりは発達に応じた意味を持っているのです。

1歳半を過ぎると、成長と共に言葉や遊びなどの活動で自らの思いを表現できるようになり、指しゃぶりから自然と卒業していきます。

外遊び、手遊び、積み木、お絵かきなど、どんどん誘ってあげてくださいね。

様々なものに興味を持たせ、お子さんの世界を広げてあげましょう。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

赤ちゃん返り

下に赤ちゃんが生まれると、お母さんを取られてしまったように思うお子さんはたくさんいます。お母さんの愛情を自分に向けたいという気持ちがある、その表現として「赤ちゃん返り」という姿になるのでしょう。上のお子さんが「お母さんは下の子ばかり可愛がる！さみしい！」と感じてしまうのは、自然なことです。

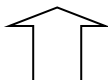


そうは言っても、下の赤ちゃんの育児に追われて、困ってしまうお母さんが多いようです。一般的な対応策としては・・・

- ★「もうお姉さんだから」「もうお兄さんだから」などと言わず、甘えさせてあげる。時には赤ちゃんと同じように扱ってあげる。
- ★兄弟が眠っている時間などをゆっくりとお子さんに接したり、遊んだりと関わる時間を持つてみる。
⇒実際は、なかなか時間が取れなかったり、お母さん自身が疲れてしまったりということも多いと思います。



大事なことは何よりも「愛されている」ということがお子さんに伝わることです。



- ★逆にきょうだいの世話を頑張るお子さんもいます。
「赤ちゃん返り」はしないものの、同じようにさみしい気持ちは持っているものです。行動をほめ、認めつつ、甘える機会もつくることのできる方がいいですね。

きょうだい生まれることは、お子さんの成長を促すチャンスにもなります。ご両親以外の大人やお友達とのやりとりを増やしてみるのもいいですね ♡



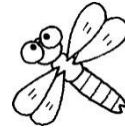
ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171



子育て 今・昔



体が小さい・指しゃぶり・オムツはずし・わがまま・乱暴等々・・・
 子どもの成長はなかなか親の思い通りにいきません。

「昔はこうしていた・・・」という何気ない一言や指摘で何だか不安になることはありませんか？

☆子育ては時代と共に・・・☆

子育ての考え方、あり方は時代と共に変わっていきます。

昔からの変わらぬ知恵を大切にしながら、新しい考え方や便利グッズを上手く取り入れることができたらいいですね。

☆「子ども一人ひとりのペースを大切に」って？☆

「子ども一人ひとりのペースを大切に」という言葉がよく聞かれるようです。

無理に親の思いで自立させようとすると、かえって子どもは不安になり逆効果になることもあります。

親はきっかけを作りながら、焦らず、子どもが自分から自立していけるよう見守り、励ますことが大切です。

その中でどの子ども確実に成長していくものです。

☆ちょっと困ったなあ～☆

お子さんが可愛いあまり、両親がしてほしくないことをしてしまう親戚や友人がいることもあるでしょう。直接、お母さんの思いや意向をぶつけて気まづくなるよりも、「今はこうみたいですよ」

とか「本でみたのですが」など、伝え方を工夫してみるのも一つです。

★子どもの一番の理解者は★

子どもの一番の理解者はご両親なのです。

自信を持って楽しく子育てをしていけるといいですね。

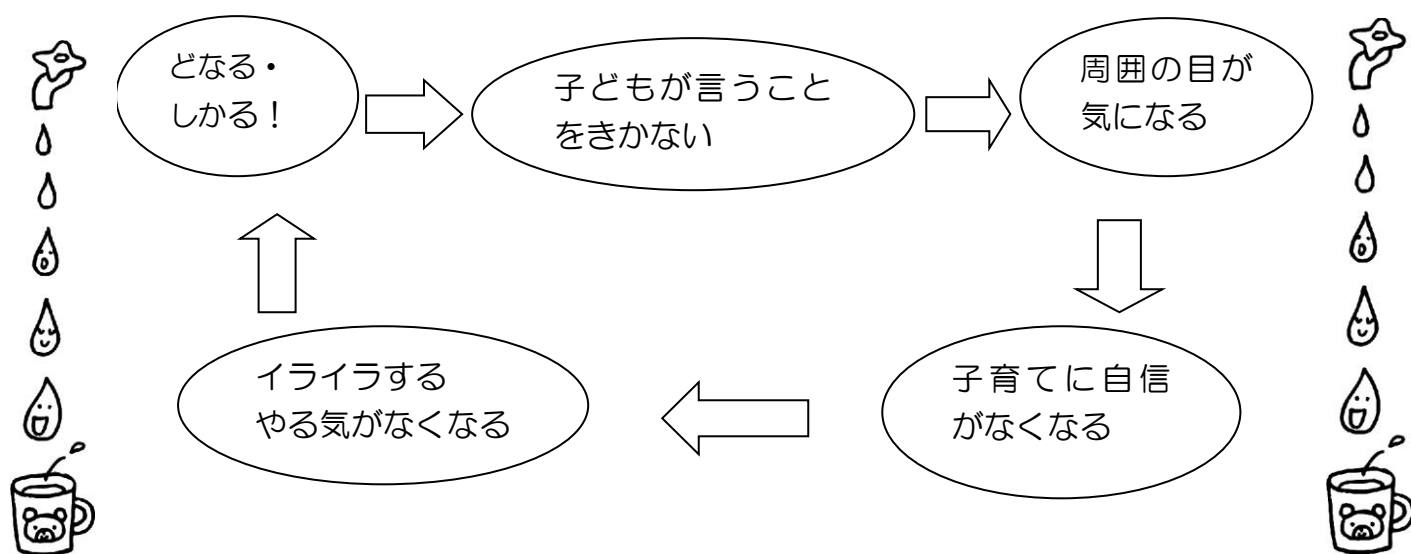


ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

育児ストレスを減らすには？



ストレスが積み重なって悪循環になってしまいがち・・・

【ヒント1】 子どもは一人一人違います。

その子に合った関わり方を知ることで、子どもがグンと成長するかも

【ヒント2】 「ダメな子ね!」となる前に・・・

その時の子どもの気持ちを考えてみましょう! もしかしたら・・・

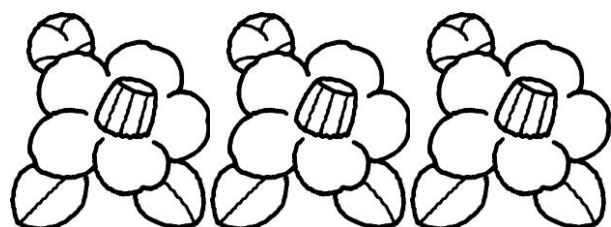
- ① 聞こえていない
- ② うっかり忘れている
- ③ 言われていることの意味が分からない
- ④ 関心を引きたい

【ヒント3】 自分に合った方法でストレス発散

自分のこと・対人関係・出来事や環境が心や体の変化に影響します。

自分に合ったストレス発散方法を見つけて、やってみましょう!

深呼吸・散歩・音楽や読書を楽しむ・おしゃべり・カラオケ・好きなスイーツを食べる・ガーデニング・スポーツ etc.



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

テレビ・DVD等との付き合い方は？

忙しい毎日、お子さんをお家の中で遊ばせていると、テレビ・DVDなどをついついつけっぱなし・・・ どうしたらいいの？と、迷うお母さんは多いようです。

上手く付き合う事ができれば、いいことがある視聴覚グッズになるのですが、一方通行の映像や音などの長時間にわたる刺激は言葉の発達やコミュニケーションの力に影響を与えることもあります。



☆時間を決めてみせる

時間を明確に、具体的に示すことが大事です。

☆チャンネル権は親が持つ

リモコン・モバイル機器・パソコンなど、子どもはすぐに使い方を覚えてしまいます！気をつけましょう！

☆大人も一緒に楽しむ

同じものを一緒に観ながら気持ちをわかちあうことが大事です。歌やダンスで大人もプチストレス発散になるかも？！

- ♥ ご機嫌が悪い時・家事で手が離せない時に、お気に入りの番組を上手く気分転換に使えるといいですね。お子さんが何を気に入っているのか、どんな好みがあるのか観察しておくといいいようです。



ご相談のある方はお電話ください。

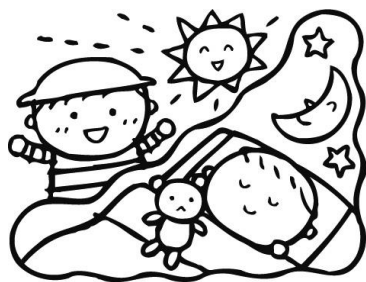
中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

生活リズムについて

人間の身体は、自然環境（季節や気候の変化）や社会環境（保育園や幼稚園など規則的な生活リズムのある場所）に適応していかなければなりません。

そのためには、睡眠リズム・食事のリズム・排泄のリズムを通して自立した身体をつくっていくことが大切です。基本的な生活習慣を身につける乳幼児期から生活リズムを整えていきましょう。



特に睡眠中は様々なホルモンが分泌され、からだの成長だけでなく、情緒の安定やからだの成熟のコントロールなどに大きな役割を果たします。

心と身体の発達を健康に促すために早寝・早起きの生活リズムが上手くできるといいですね♡

☆早寝・早起きをするために・・・☆

- ★ 朝、一定の時間に起きるようにしましょう！
⇒ 前夜が遅くてもいつもの時間に起きるようにします。
- ★ 昼の生活を充実させましょう！
⇒ 外遊びや他のお子さんとの遊びなど。
- ★ 昼寝は夕方にすれこまないようにしましょう！
- ★ 夜、入浴後は静かに過ごし、一定時間には部屋を暗くし、寝る準備をしましょう！
- ★ 夜遅くに、お子さんと触れ合う時間を持っているご家族は、触れ合う時間を朝や週末に変えてみてはいかがでしょうか。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

ことばの心配(ことばが遅い)

ことばはコミュニケーションのためのツールです

ことばが遅めのお子さんの中には、相手からの誘いかけに応じることや相手を遊びに誘うことが苦手な場合があります。

コミュニケーションを楽しむためにも、ことばというツールを上手く使えるようになることが、大事になってきますね。

☆大人とのやりとりを楽しむ☆

日常の遊びや生活習慣（洋服の着脱・食事など）の中で
まずは、ことばにはならなくても大人とやりとりを楽しめるようになると
よいですね。

理解できることばが増えないと
たくさんお話しすることはできないものです。

☆ことばの発達のめやす（一般的に）☆

- 1 歳頃：ものの名前がいえるようになる
- 2 歳過ぎ：「わんわん、きた」などの二語文が聞かれるようになる
- 2 歳半ば：大小の比較がわかるなどイメージが発達してくる
- 3 歳頃：会話のやりとりができるようになる。何で？どうして？が多い

☆いろいろな経験を☆

小さいお子さんは経験の中で聞いたことばでないとよく理解できないようです。
外遊びなどの経験を増やし家庭内の環境を整え、生活の中で、大人がたくさん
ことばかけをしていくと理解が広がっていくようです。

☆いっしょに何かを見て☆

いっしょにものを見て、気持ちとことばを結び付け、お子さんと共有することが
とても大切です。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

ことばの心配(発音が気になる・どもいがある)

ことばを話し始めたものの・・・話すことばがわかりにくくて聞き取りにくかったり、話し始めのことばがつまったり、そんな様子が続くのも心配になりますね。

☆発音が気になる☆

ことばを話し始めたものの、お子さんの話すことばがわかりにくくコミュニケーションがうまくとれないなと感じたり、お友達にからかわれたりしないかと心配・・・というお悩みは案外多いものです。

こんなことやってみよう

生活リズムを整え、しっかり遊ぶことが土台

口の筋肉を育てる運動



噛む・舌を動かす・吹く・吸うなど食事やおやつで噛んだり舐めたりすること



吹くこと・吸うことのコントロール

⇒シャボン玉、笛を吹く、歌を歌うなどおすすめですよ

☆どもいがある☆

小さいお子さんの場合、ことばをしゃべりたい気持ちが強いせいか、話の始めに言葉がつまったり、音を繰り返したりするどもりのようなこともみられるようです。どもることには様々なタイプがあり原因がはっきりしていません。

対応としては

優しくゆったりと話を聞いてあげることが大切です

5歳頃までのどもりについては本人に対する治療は必要ありません。

お子さんに注意したり、言い直させたりなどはせず、

あわてず、あせらず静かに見守ってあげてくださいね☆



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

(発達を促す遊び)

赤ちゃんとの遊び

お子さんと過ごす時間、どんなふうに遊んだらいいの？と迷う方は多いようです。遊びは日々の活動の中にあるものですが、月齢・年齢によって遊びは変化していきます。時期を見て、上手く新しい遊びを取り入れてみるとよいでしょう。

☆子どもの遊びの発達過程☆

見ている段階 ⇒ 援助を受けて遊ぶ ⇒ 一人遊び

並行遊び ⇒ 連合遊び ⇒ ルールのある遊び

変化はしていきますが、成長しても以前の年齢の遊びは行われます。

☆乳児期の遊び・・・感覚遊び☆

聞いたり・見たり・触ったり・舐めたりしてその感覚を楽しむ

モビール（天井から糸で吊り下げる飾り物）などが動いているのをじっと眺める・触る
大人とのふれあい遊び（“いっぽんばし” などいろいろあります）

☆乳児期の遊び・・・運動遊び☆

手足を動かして、赤ちゃんが自分の動きと物との関わりを楽しむ

赤ちゃんが手に持って動かすと音がする（ガラガラなど）
触れると揺れて音がするもの・ひもを引くと音がする（オルゴール人形など）

☆赤ちゃんと気持ちのやりとりのチャンス☆

乳児期の遊びは、赤ちゃんと気持ちのやりとりができるチャンスです。
一人で遊んでいるのを見守ることも必要ですが、リラックスした雰囲気の中で
同じものを楽しむ経験は赤ちゃんの心の成長に大きく影響します。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

(発達を促す遊び)

幼児期の遊びへの関わり

歩き始め、一人遊びも盛んになると、集団での遊びを取り入れることが大事になってきます。

☆幼児期の遊びの変化☆

一人遊び ⇒ 友だちの遊びをまねる並行遊び ⇒

同じ遊びを一緒に行う連合遊び ⇒ ルールのある遊びへ

一般にこのように遊びは変化していきます



☆遊びの様子を観察しよう☆

すぐに他のお子さんと遊ぶことができるようにと、お子さんが一人遊びや友達との並行遊びを始めているのに、ついつい大人が子どもの遊びを妨げてしまうこともあります。

お子さんの遊びの様子を観察し、ペース

☆お子さんの発達に合わせて☆

お子さんの発達に合わせた関わりが、遊びの輪を膨らませていくことになり、コミュニケーションの能力を伸ばす機会にもなることでしょう

～ 年長児になると ～

大人の声掛けで一緒に遊ぶことができるようになって、その後、ルールのある遊びが楽しめるようになります



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

(発達を促す遊び)

楽しく遊ぶポイント

遊びとは楽しいこと、好んでやりたいこと、答えが決まっていないことです。

「楽しい」「新しい」「心地いい」を追求する自由な活動です。



でも、自由な活動とはいえ、子供の成長を促すために「どんなふうに遊んだらいいか？」と親としては悩みますよね！

☆楽しく遊ぶポイント☆

- ★子ども一人ひとりが主体的に力を発揮して主役になれることを大切に
- ★「ダメ！！」と言わないで済む、安全な環境を設定する
- ★簡単すぎない、ほどほどに挑戦できる遊びを用意する
- ★子どもも大人も楽しむことを大切にする
- ★上手になるために練習することではなく「できた！」という達成感が大事



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課
TEL 224-8171

(発達を促す遊び)

楽しく遊ぶポイント

遊びとは楽しいこと、好んでやりたいこと、答えが決まっていないことです。

「楽しい」「新しい」「心地いい」を追求する自由な活動です。



でも、自由な活動とはいえ、子供の成長を促すために「どんなふうに遊んだらいいか？」と親としては悩みますよね！

☆楽しく遊ぶポイント☆

- ★子ども一人ひとりが主体的に力を発揮して主役になれることを大切に
- ★「ダメ！！」と言わないで済む、安全な環境を設定する
- ★簡単すぎない、ほどほどに挑戦できる遊びを用意する
- ★子どもも大人も楽しむことを大切にする
- ★上手になるために練習することではなく「できた！」という達成感が大事



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 子育て家庭支援課
TEL 224-8171