

子育てに悩んだ時に役立つ情報が盛りたくさん！

こそあど ぶっく

こっち？
そっち？

あっち？
どっち？



こどもをそだてるあなたに、どうしても伝えたい

こそっとあどばいす

奈良市



こどもが初めて接する社会は家庭です。家庭は、安らぎのある居場所であり、社会へ巣立っていくための大切な場所です。家族のふれあいや様々な体験を通して、こどもたちは多くのことを学んでいきます。基本的な生活習慣、豊かな情操、人への信頼感、思いやりの心、倫理観、自尊心や自立心など…。特に、“自分を大切な存在だと思える気持ち（自己肯定感）”はこどもたちにとって大切な、生きる力の土台となります。

土台づくりで大切なのは、家庭の中の笑顔。でも、子育て真っ最中は笑顔ばかりではられません。「こそあどぶっく」では、仕事に家事に、子育てに…一生懸命な皆さんと、幼児期からの大切なことを一緒に考えていきたいと思えます。



| | | |
|------------|----------------------|-----|
| こどもの生活リズム | 規則正しい生活リズムはすべての土台 | P2 |
| こどもの食事 | 年齢ごとのポイントで、たのしいご飯タイム | P3 |
| こどものおやつ | みんな大好きおやつの役割とお約束 | P5 |
| 歯の健康 | 正しいお手入れでむし歯ゼロをめざそう！ | P8 |
| こどもの発達とあそび | 親子のコミュニケーションの参考に | P14 |
| 子育てテクニック+α | ほめる・叱るのポイント | P22 |
| こころの成長を見守る | 幼児期から思春期へ | P24 |
| 自己肯定感を育てる | おとなができること | P26 |
| 相談先 | ひとりで悩まず、気軽にご相談を | P27 |



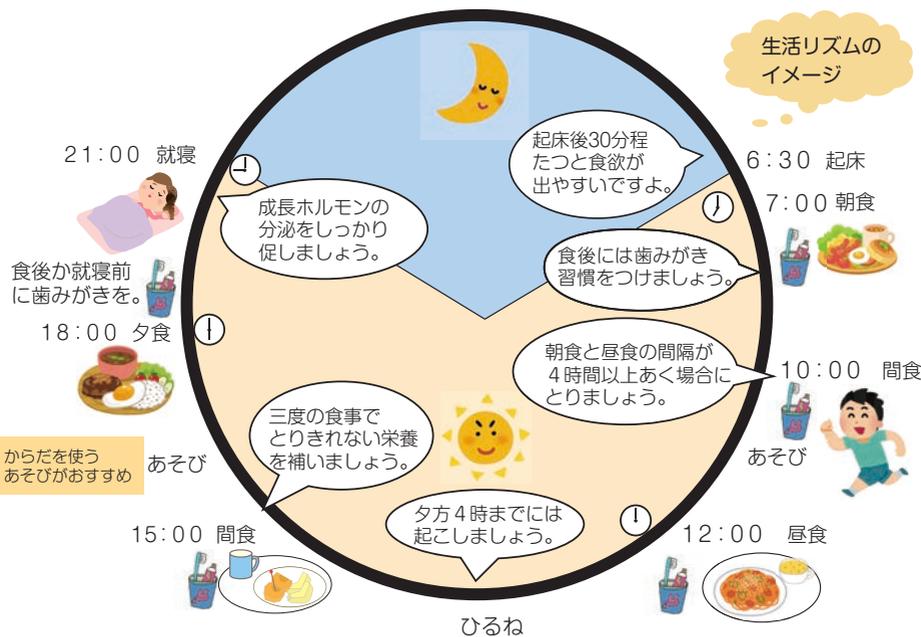


こどもの生活リズム



生活リズムは食事・睡眠・あそびで成り立っています

生活リズムが整うことで、からだの成長や、こころの発達、情緒の安定につながります。毎日同じような生活リズムで過ごす1日の生活の見通しがつき、こどもにわかりやすく、スムーズに次の行動に移ることができて、親子にとって生活しやすくなります。



生活リズムの乱れが影響しているかも・・・

好き嫌い
おら食い
あそび食べ少

生活リズムの乱れ



この時期、食べる量や種類のムラはつきものです。でも、生活習慣が原因である場合もあります。こんな悪循環になっていないかを確認しましょう。

一人ぼっちで食べている
(「おいしいね」と言い合える食卓を)
食事に集中できない環境
(テレビは消す、おもちゃは片付ける)
食事のだらだら食べ
(30分以上かかる場合は切り上げる)
食事の無理しい
菓子やジュースのとり過ぎ
(母乳や育児用ミルク・牛乳の飲みすぎにも注意を)

参考：(公社)奈良県栄養士会「1～2歳の食事」「3～5歳の食事」



こどもの食事



ポイント 毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。味付けは薄味で。

1～2歳児の食事

自己主張ができ、あそび食べが盛んになる時期です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、おもちゃを片付けさせるなどして食事とあそびのけじめをつけましょう。

1食分の目安量

副菜 (野菜、きのこ、海藻)

加熱前の状態で
おとなの片手一杯程度

加熱調理で食べやすくしましょう
※いも類は別にじゃがいも1/2個程度

主菜 (肉、魚、卵、大豆・大豆製品)

| | | | |
|----------------|-------------------|----------------|--------------|
| 魚なら 1/3切れ程度 | ひき肉なら 大さじ1杯強程度 | 豆腐なら 1/5丁程度 | 卵なら 1/2個分 |
|----------------|-------------------|----------------|--------------|

※こどもは食中毒に対する抵抗力が弱いので、生で肉や魚を食べさせないようにしましょう。

主食 (ごはん、パン、めん)

| | | |
|---------------------------|---------------------|---------------|
| ごはんなら 茶碗軽く1杯 (100g) | 食パンなら 6枚切り 1枚 | うどんなら 2/3玉 |
|---------------------------|---------------------|---------------|

牛乳・乳製品、果物は
間食の時間など、
1日のうちどこかでとりましょう。

1日分の目安量

<牛乳・乳製品>

| | |
|-------|--------------------|
| MILK | 牛乳コップ1杯 (100ml) |
| ヨーグルト | と ヨーグルト1個 |
| チーズ | と チーズ1個 |

<果物>

| | |
|-----|----|
| バナナ | 1本 |
| みかん | 2個 |

カルシウムは乳製品以外からも摂取することができます。バランスよく食事をしましょう。

おとなにも食欲に波があるように、こどもたちも食べない時があって当たり前です。食べてくれない時は、無理じいはせず、お腹がすいた次の食事のタイミングで補いましょう。また、体重が成長曲線に沿いながら伸びていれば、エネルギーや栄養素は比較とれていることが多いです。

☆ 調理のポイント ☆

① 舌触りをよくする

→バサバサする、口の中で広がるものは飲み込みにくいので、あんかけなどにしましょう。

② 食べやすい固さにする

→歯ぐきで噛めるハンバーグくらいの固さが目安です。
☆おすすめ調理法：煮る、蒸す、揚げる☆

③ 薄味を心がける

→おとなが少し薄いと感ずる程度が目安です。

④ 食べやすい大きさに切る

→こどもの一口大が目安です。前歯でかじりやすく、手づかみ食べしやすい大きさにしましょう。

参考：(公社)奈良県栄養士会「1～2歳の食事」

3～5歳児

好きなものばかりでなく、さまざまな食材を食べたり、触れたりしましょう。お手伝いなどで食体験の幅を広げ、好きなものを増やしていく時期です。

1食分の目安量

副菜（野菜、きのこ、海藻）

加熱前の状態で
おとなの片手山盛り
一杯程度
加熱調理で食べやすくしましょう
※いも類は別にじゃがいも1/2個程度



主食（ごはん、パン、めん）



ごはんなら 茶碗1杯 (120g)
食パンなら 5枚切り 1枚
うどんなら 1玉弱

主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）

魚なら 1/2切れ程度
ひき肉なら 大さじ2杯強程度
豆腐なら 1/3丁程度
卵なら 1個分



※こどもは食中毒に対する抵抗力が弱いので、生肉は食べさせないようにしましょう。

牛乳・乳製品、果物は

間食の時間など、
1日のうちどこかでとりましょう。

1日分の目安量

<牛乳・乳製品>



牛乳コップ1杯 (100ml)
と
ヨーグルト1個
と
チーズ1個

<果物>



バナナ 1本
または
みかん 2個

カルシウムは乳製品以外からも摂取することができます。バランスよく食事をしましょう。

奥歯が生えそろう3歳頃から固さや大きさの違う色々な食べ物を経験することで、『噛む』ことを学習していきます。

丸のみをする、お茶で流し込む様子があれば噛めていないことが多いので、食べ物の固さがあるか確認しましょう。「かみかみしようね」の声かけだけでなく、奥歯で噛む位置や動きを具体的に教えてあげましょう。

体重が成長曲線に沿いながら伸びていけば、エネルギーや栄養素は比較的とれていることが多いです。

☆ 食事の工夫 ☆

彩りや食材の形、盛り付け方を工夫しましょう。



空腹感をもたせましょう。お腹がすくことで食事に集中できます。



家族みんなで楽しい雰囲気でお食事をしましょう。

少量でも食品の種類をできるだけ増やし、食べることができた時はしっかりとほめてあげましょう。

☆ おはしについて ☆

こんな様子があれば、おはしの練習をはじめてもよい時期です。

- 食べこぼしが減ってきた
- スプーンやフォークを正しく持てる
- おとなと同じようにおはしを使いたがる

手や指の機能がさらに発達していく4歳ごろからでも遅くありません。あそびの時間や、おもちゃなどを使って楽しく慣らしていきましょう。



参考：(公社)奈良県栄養士会「3～5歳の食事」

こどものおやつ



おやつは4回目の食事

～「おやつ＝甘いお菓子」ではありません～

消化吸収が未熟なこどもたちにとって、おやつは1日3回の食事と同じように栄養をとる大切な機会です。



栄養面

食事ではとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。



精神面

食事とは違う食べることの楽しさを味わうことができます。活発なこどもの生活に休憩時間として、また、気分転換の場になります。



しつけ

手洗いやあいさつ、食卓について食べるなど食事マナーを身につける時間となります。



おやつルール



ポイント① 量

→ 次の食事に影響しない量をあげましょう。
(目安)
1日に必要なエネルギー量の15～20% ⇒ 200kcal程度

ポイント② 時間・回数を決める

→ 1日1回から2回が目安です。
次の食事まで2～3時間空くように、時間を大体決めておきましょう。
もうすぐ食事という場合は、水やお茶の水分補給だけで充分です。

ポイント③ 飲み物

→ 水やお茶、牛乳がおすすめです。
ジュースや乳酸菌飲料などは糖分が多く、エネルギーのとりすぎやむし歯の原因になります。
たまにあげる“お楽しみ”にしましょう。



ポイント④ 市販のお菓子

→ 塩味や甘味、香辛料の強いお菓子は避けましょう。
エネルギーを多く含むものもあるので、栄養成分表示を見て量を決めてあげましょう。

栄養成分表示の見方

豆 知 識

「1食当たり」、「100g 当たり」など表示単位は様々です。
食べる量と比較して参考にしましょう。



フライドポテト
Sサイズ
約170kcal



スナック菓子
小袋(8g)
約45kcal



ミルクチョコレート
6かけ(20g)
約110kcal



あめ
1個(4g)
約15kcal

栄養成分表示(例)

栄養成分表示(1食当たり)
エネルギー 194kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 10.2g
食塩相当量 0.4g

食品エネルギーは「日本食品標準成分表2020(八訂) 準拠」より引用

参考: (公社) 奈良県栄養士会「子どものおやつ」

おやつに向く食材例

| | | | | | |
|-----------|----------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 乳製品 | カルシウムやたんぱく質の補給 | 牛乳 | ヨーグルト | チーズ | |
| 果物 | ビタミンの補給 | りんご | みかん | バナナ | |
| 野菜 | | 野菜スティック ・にんじん ・きゅうり | トマト | かぼちゃ | |
| 穀類 いも類 | エネルギーの補給 | おにぎり | ロールパン | じゃがいも | さつまいも |
| 海藻類 小魚 | ミネラルの補給 | 焼きのり | こんぶ | じゃこ | |
| 水分 | 水分の補給 | お水・お茶 | | | |

おやつの組み合わせ例 (約100kcal)

① パンケーキ + 牛乳



直径8cmくらい 100ml

② フルーツヨーグルト + お茶



バナナ1/2本 60g

③ ピザパントースト + お茶



ミックスベジタブル
大きじ山盛り1杯
食パン8枚切り
1/2枚
スライス
チーズ1/2枚

おにぎりのおすすめ具材

- ☆チーズ + しそふりかけ
- ☆じゃこ + わかめ + ごま
- ☆鯖 + わかめ



参考: (公社) 奈良県栄養士会「子どものおやつ」



歯の健康

乳歯は身体や顎の発育、顔の輪郭の形成、永久歯が正しい位置に生える目印になるなど重要な役割がありますが、その大切な歯がむし歯になると自ら再生する能力はなく、元の健康な状態に戻ることはありません。むし歯を作らないためにもかかりつけ歯科医院をもち、定期健診を受けましょう。むし歯がある場合は、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。



乳歯について

| 1 歳頃 | 1 歳半頃 | 3 歳頃 |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 上下合わせて平均 8 本 | 平均 12 本～16 本 ※最初の奥歯（前から 4 番目の歯）が生える。 | 20 本生え揃う |

※乳歯の生える順番には個人差があります。
また、生えるスピードにも前後 6 か月程度の個人差がありますので、ゆっくり様子を見てあげましょう！



▼乳歯



▼永久歯



エナメル質

象牙質

しずい
歯髄 (神経)

セメント質

～乳歯のむし歯にご用心～

永久歯と比べて乳歯はエナメル質が薄く、歯髄（神経）が太いため、むし歯になると短時間で歯髄に到達するので注意が必要です。

～フッ化物の利用でむし歯予防～

フッ化物の効果

- ① 歯の質が強くなる
- ② むし歯菌の活動を抑制する
- ③ カルシウム等を効率よく歯に取り込む



フッ化物塗布は、歯科医院で定期的に受けることで効果が持続します。また、家庭では年齢に応じたフッ化物入りの歯みがき剤を使用すると、むし歯予防に効果的です。

～むし歯の始まりは歯が白くなる！？～

奥歯の噛み合わせの溝や歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目が他の所よりも白くなっている場合、むし歯になりかけている可能性があります。(歯科健診では「CO」と判定されます。) むし歯の始まりは、歯の表面からミネラル成分が溶け出します。まだ穴はあいていませんが歯が白く濁ったように見え、その部分を磨いても色が取れることはありません。しかし、定期的なフッ化物塗布と歯みがきでむし歯への進行を防ぐことができます。

むし歯について

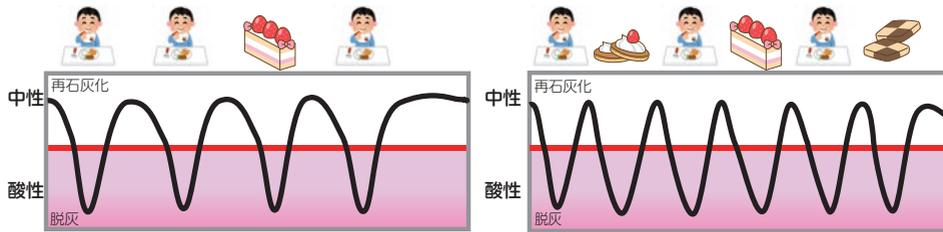
歯は飲食するたびに溶けたり（脱灰）
修復されたり（再石灰化）を繰り返している！？

口の中は通常、中性に保たれています。飲食をすると口の中が酸性になり、歯の表面が溶けた状態になります（脱灰）。しかし、時間が経つにつれ「だ液」の力で歯の表面が元の状態に戻ります（再石灰化）。

飲食の回数が多いと歯が溶ける時間が長くなるため、おやつやジュースの回数はきちんと決め、だらだら食べにならないようにしましょう。

▼飲食の回数をきちんと決めている
→脱灰と再石灰化のバランスがとれている

▼飲食の回数が多い
→脱灰に対し再石灰化が追いつけなくなり、歯が溶けている時間が長く、むし歯になりやすい



～ 母子健康手帳の「むし歯罹患型」って？ ～

❁ 1歳7か月児歯科健診

- O1型：むし歯がない、現状を維持しましょう
- O2型：むし歯はないが、生活習慣（おやつや歯みがき等）に気を付けましょう
 - A型：上の前歯または奥歯にむし歯がある
 - B型：上の前歯と奥歯にむし歯がある
 - C型：下の前歯にもむし歯がある

❁ 3歳6か月児歯科健診

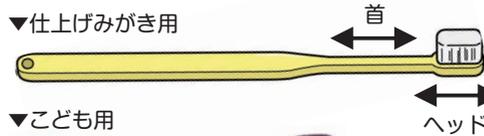
- O型：むし歯がない、現状を維持しましょう
- A型：上の前歯または奥歯にむし歯がある
- B型：上の前歯と奥歯にむし歯がある
- C1型：下の前歯にむし歯がある
- C2型：下の前歯やその他にもむし歯がある

「むし歯罹患型」とは、
歯科健診の総合判定です。
1歳6か月児、3歳児健康
診査のページにも詳細が
記載されています。

歯みがきについて

歯ブラシの選び方

▼仕上げみがき用



▼こども用



※毛先が広がっている歯ブラシで仕上げみがきをして汚れは落ちません。1か月を目安に歯ブラシを交換しましょう。また、こどもが歯ブラシを噛む間は、仕上げみがき用とこども用の2本を用意しましょう。

仕上げ用歯ブラシを選ぶ際のポイント！

- ・毛先は真っ直ぐカット
- ・ヘッドは小さめ
- ・首が長め
- ・毛の硬さは「ふつう」



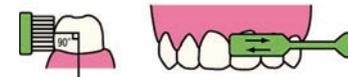
みがき方

▶ 歯ブラシは「えんぴつ持ち」で持ちましょう。



力が入りすぎないように軽く持ちます。

▶ 歯ブラシは歯に対して真っ直ぐ（90度）当て、1箇所15～20往復程度を目安にみがきましょう。



細かく小刻みに動かします。

▶ 上唇小帯（じょうしんしょうたい）に注意しましょう。



上唇小帯に歯ブラシの毛先があたると痛いので、指で優しくカバーしてからみがきます。

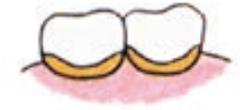
～ むし歯のできやすい場所 ～



噛み合わせの溝



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

むし歯菌は感染する？

- 生まれたての赤ちゃんの口の中は無菌状態で、歯が生えるとともにむし歯菌に感染し定着します。むし歯菌の感染経路は家族からがほとんどです。家族の口の中のむし歯菌が多いとリスクが高まるため、家族みんなで定期健診を受け健康に保ちましょう。



歯みがき剤はいつから使用したらいい？

- 年齢に応じた物であれば何歳からでも使用して大丈夫です。フッ化物配合の歯みがき剤は、毎日継続して使用することでむし歯予防の効果が得られます。歯みがき剤を嫌がる場合は、無理に使用せず水でみがいてあげましょう。



仕上げみがきはいつまで必要？

- 小学校中学年までは続けてあげましょう。6歳頃から永久歯に生え変わり始め、乳歯と永久歯が混在するため、とてもみがきにくい時期です。生えたての歯は柔らかくむし歯になりやすいので、仕上げみがきでむし歯を予防しましょう。



歯みがきは毎食後した方がいい？

- 朝や昼はこどもの機嫌の良いときやおとなに余裕があるときに行い、慣れてきたら毎食後お手入れをしましょう。ただし、寝ているときはだ液の出る量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなります。夜寝る前は必ず仕上げみがきを行いましょう。



歯科健診はいつから行ったらいい？

- 奈良市の1歳7か月児歯科健診と3歳6か月児歯科健診で、むし歯のあったこどもの数を比べると10数倍増になっており、健診と健診の間の2年間でむし歯が急増します。1歳7か月児歯科健診以降は、かかりつけ歯科医院をもち定期的に歯科健診を受けましょう。



歯並びが気になる

- 歯並びは遺伝など様々な要因と関係があります。生えている途中の歯が斜めに生える事はよくあることで、乳歯が生え揃うまでは様子を見てください。気になるようであれば、前歯が永久歯に生え変わる頃に一度歯科医院を受診しましょう。（※矯正の開始時期には個人差があります。）



こどもの発達とあそび

こどもの学びは あそびの中で

あそびを通して、こどもは、記憶力・注意力・表現力・想像力・言語の発達などの能力を養います。あそびを覚えることで、社会で生きていくための力(判断・動作・感覚など)や協調性・社会性なども身につけていきます。こどもが成長するためには、あそびを通して色々な経験を積むことが必要不可欠です。お子さんと一緒に楽しくあそびながら、成長を見守りましょう。

1歳の発達とあそび

| | |
|------------|--|
| <p>特徴</p> | <ul style="list-style-type: none"> 自我が芽生え、自立に向けた一歩を踏み出す時期です。 表情やしぐさで感情を表現するようになります。 簡単なお手伝いができるようになります。ほめられるとうれしい！ |
| <p>あそび</p> | <p>親子あそびから世界が広がります。おとなも一緒に楽しもう！</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体を動かしてあそぼう 《歩く》 歩くことは脳の成長にとっても大切な活動です。しっかり歩くことを心がけましょう。上り坂や下り坂も大切な刺激になります。 手先を使ってあそぼう 《お絵かき》 自由にお絵かきしてみましょう。クレヨンや水性ペンなどこどもが使いやすく楽しめるものを選んであげてください。何かをイメージして描くというよりは、描くこと自体が楽しい時期です。ぐるぐる描きなどまねっこができるようになります。 |



| | |
|---------------|---|
| <p>ことば</p> | <ul style="list-style-type: none"> まねが増えます。 意味のある単語が増えます。 |
| <p>からだ</p> | <ul style="list-style-type: none"> 歩行が安定します。 小走りができます。 階段をのぼることができます。 手先を使うことが上手になり、積木を積むことができます。 |
| <p>身のまわりの</p> | <ul style="list-style-type: none"> 着替えに協力するようになります。 手づかみ食べやスプーンを使って自分で食べようとします。 |



関わりのツボ

食事や着替えなど何でも自分でやりますが、まだ上手には出来ないのかんしゃくを起こすこともしばしばあります。色々なことに興味を示し、いたずらも増えてきますが、こどもは楽しく遊んでいるつもりです。これらは自我の芽生えの現れで、自立へとつながる大切な成長の過程です。また、どうしておとなが怒っているかの理解もまだ難しいので、危険なことがないか注意しながら見守る姿勢が大切です。



コミュニケーションの土台やことばを育むために、こどもの様子や行動を「たのしいね」「うれしいね」とこどもの気持ちを代弁することもおすすめです。こどもは人とのやりとりや経験と合わせてことばをおぼえていきます。こどもが「りんご」と言ったら、「おいしいね」「あかいね」など、おとなが「りんご」から連想できることばを伝え、広げていきましょう。



2歳の発達とあそび

| | |
|-----|--|
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none"> 自己主張が強く、イヤイヤ期がピークになります。 自分で出来ることが増えて自信がついてきます。 |
| あそび | <p>周囲への興味が広がりお友だちを意識するようになります。いろいろなあそびを楽しもう！</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体を動かしてあそぼう 《ボールあそびや手あそび》 蹴ったり投げたりができるようになり、身近なおとなの動きに興味をもって真似るようになります。まねっこあそびを楽しみましょう。いろいろな身体の動かし方を知ることで、動きを調整する力が身につきます。 手先を使ってあそぼう 《どろんこあそびや粘土あそび》 手の感覚を育てます。さらさらの砂やどろどろの砂などいろいろな感触を楽しみましょう。触るのが嫌な時は、コップやスコップなどの道具を使ってみましょう。 お友だちとあそぼう 《お友だちは何してるのかな？》 お友だちをじっと見たり、行動をまねたりすることが見られ始めます。こどもの視点に合わせて「〇〇してるね」など声をかけてあげると興味が広がり、お友だちとの関わりのきっかけにもなります。  <p>《車や三輪車》 足で蹴って進むことができます。始めます。難しい時は後ろからそっと押してあげましょう。</p>    |

| | |
|----------|---|
| ことば | <ul style="list-style-type: none"> 個人差はありますが、「ワンワンきた」「これなあに」などの二語文や質問が増えます。 思い通りにいかないと「いや」「ダメ」を連発します。 単語の数が爆発的に増え、ほぼはっきりと話します。大小も分かります。 お友だちとの関わり方が少しずつ分かってきます。 2歳代後半になると、自分で出来ることが増えたり、ことばで伝えられることが増えるのでかんしゃくが減ってきます。 |
| からだ | <ul style="list-style-type: none"> ボールをうわてで投げることができます。 ジャンプができるようになります。 バランスをとることができるようになります。  |
| 身のまわりのこと | <ul style="list-style-type: none"> スプーンやフォークの使い方が上手になります。 おしっこの間隔が2時間以上あき、ことばや態度でおしっこをしたことを教えてくれたり、排泄の予告ができるようになります。 おとなに手伝ってもらいながら、靴を履いたり、上着やズボンの着脱ができるようになります。 |

関わりのツボ

自我がますます強くなり、おとなを困らせることも増えてきますが、成長のために必要な過程です。こどもの自己主張を受け止め、危険なことは止めるなど、根気よくつきあいましょう。

まだお友だちともうまく付き合えません。お友だちのおもちゃの取り合いの時などには、おとなが上手に間に入って解決することが大切です。

3歳に近づくにつれて、自分で出来ることが増え、ことばで伝えることも出来るので、かんしゃくが減ってきます。

社会性も育ち、お友だち付き合いの仕方が少し分かってくる時期です。公園や子育て支援センターなどでお友だちと関わる機会を積極的につくってあげましょう。




3歳の発達とあそび

| | |
|------------|--|
| <p>特徴</p> | <ul style="list-style-type: none"> 自励心（やってみよう！と取り組む力=アクセル）と自制心（危ない、いけないと自分で制止できる力=ブレーキ）が育ってきます。 自我が強くなり、「ぼくは〇〇したい」「自分でする」など主張がはっきりします。 好きなお友だちと、一定時間一緒にあそぶことができます。 性別によって好きなおもちゃが異なってきます。 場面の切り替えはまだ難しい時期です。 |
| <p>あそび</p> | <p>身体や手先を使うのが上手になり、できることが増えます。お友だちとたくさんあそぼう！</p> <p>《お絵かき》 「これをかこう」という意図をもってお絵かきができるようになります。表現することが楽しい時期なので、素直な面白い絵がたくさん見られます。「〇〇なんだね」と共感してあげることで、表現することを楽しくめるようになっていきます。</p>  <p>《お店屋さんごっこ》 想像力が発達し、ごっこあそびを楽しめるようになります。「お願いします」や「ありがとう」などのやりとりもあそびの中で再現してみましょう。エプロンなどのなりきりアイテムがあるとよりイメージが広がって楽しいですね。</p>  <p>《ブロックや積み木あそび》 指先を使った細かい動作ができるようになり、あそびに集中して取り組むようになります。積み木やブロックでイメージしたものを作ります。出来栄よりも自由な発想を一緒に楽しみましょう。お友だちと一緒にあそぶことも増えてきます。</p>  |

| | |
|-----------------|--|
| <p>ことば</p> | <ul style="list-style-type: none"> 自分や身近な人の名前や性別がわかります。 あいさつやお返事ができます。 3語文以上で周りのおとなと会話ができます。 大きい⇔小さい などのふたつの違いを比べることができます。 |
| <p>からだ</p> | <ul style="list-style-type: none"> 片足立ちやケンケンなど、バランスをとることができるようになります。 目標に向かってボールを投げることができます。 ボタンかけや粘土あそびなどで、手先を上手に使えるようになります。 |
| <p>身のまわりのこと</p> | <ul style="list-style-type: none"> 昼間のトイレが自分でできるようになります。 着替えにチャレンジし、簡単な着脱をすることが増えます。 食事の時に、おはしの練習を始めます。 |

関わりのツボ

自励心と自制心の成長により、新しい出会いの場面で恥ずかしくても挨拶ができたり、楽しいときや嫌なときにも気持ちを整えて対応できるようになります。このような発達の節目を乗り越えようとするとき、充実した自我が気持ちを自制しようとするため、いろいろな癖や心の支えとなるものを持つことがあります。指しゃぶりやタオル・人形などがその例です。その行動だけに目を向けるのではなく、こどもの心の動きを見つめましょう。

身のまわりのことは自分でできるようになってきますが、まだまだ時間がかかり、上手にはできません。しかし、「自分でやる！」と、手を貸すことを嫌がる時期でもあるので、おとなは急かさず、こどもの気持ちとペースを大切にしながら待ってあげましょう。



4・5歳の発達とあそび

| | |
|-----|--|
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none"> 身辺自立が進み、声かけがあれば生活の見通しをもって行動することができます。 自分より小さいこどもへの思いやりが芽生え、面倒を見るようになります。自励心・自制心が発揮され、「〇〇だけ△△する」という活動ができるようになります。 5歳になると、落ち着きと協調性が育ちます。 お友だちとの仲間意識が芽生えます。 |
| ことば | <ul style="list-style-type: none"> お友だちと簡単なやりとりを楽しみます。 経験したことを話します。 将来なりたいものを考え、ことばにすることがあります。 筋道のある物語や絵本が好きになります。 文字に興味が出てきます。 |
| からだ | <ul style="list-style-type: none"> 〇〇しながら△△するといった同時動作が上手になってきます。手足を協調させることも上手になってくるので、鉄棒や縄跳び・跳び箱にチャレンジします。 ブランコにバランスよく乗り、こぐことができるようになったり、ジャングルジムに登れるようになります。 片手でハサミを持ち、もう片方の手で紙を動かしながら切るなど、協調運動ができるようになります。また、利き手が定まり、鉛筆を上手に持てるようになります。 |



関わりのツボ

「おもちゃを使いたいけど貸してあげる」など、気持ちを切り替えることができるようになります。

一方で、しないといけないことがわかっていても逆の行動をしてしまうこともあります。少しの時間と配慮で立ち直ることができるので、待つことも大切です。

また、自分の苦手なことに気づき始め、やりたくないと言うことがあります。結果だけではなく、時にはやろうとしたことを認めて褒めたり、達成できたところまでを一緒に喜びましょう。

家庭では、簡単な家事の一つを役割としてお願いしてみましょう。やってくれたときには当たり前と思わず、「靴をそろえてくれてありがとう！気持ちいいわ！」など、おとなの気持ちを伝えてあげてくださいね。



あそびが充実し、ルールのあるあそびや集団あそびを楽しめるようになります。

《鬼ごっこ・しっぽとり》

3歳頃から少しずつルールを理解するようになり、4歳を過ぎるとその大切さに気付いていきます。集団意識も芽生えますが、その一方で「自分が一番」という気持ちも強くなる時期。「～したかったね」などは、まずはこどもの気持ちを受け止めてあげましょう。



《リズムあそび》

リズムに合わせて身体を動かすことができようになります。踊りながら歌うなど、「〇〇しながら△△する」ということが上手になります。

あそび

《タイヤ跳び・でんぐり返し》

手をつけてからタイミングよくジャンプするような、複雑な動きができるようになります。崩れかけた体勢を元に戻すこともできるようになるので、マット運動も楽しむことができます。



お友だちと力を合わせて取り組む力や、自分たちで考える力がついてきます。



《ごっこあそび》

お母さん役、お店屋さん役などイメージの中で役割のあるあそびを楽しみます。「お母さんはこういうもの」などのイメージも具体的になり、ストーリーや状況から必要な役割を考えられるようになります。

《つな引き》

お友だちと力を合わせて1つのことを達成する意欲が高まります。同じグループの子を応援したり手伝ったりなど、仲間意識が見られるようになり、こどもたちだけで解決する力が芽生えます。



子育てテクニック+α

子育てには褒めパワーが大活躍

褒めるってどういうこと？

褒めるとは「それは良いことだよ」というポジティブサインです。そして、元々備わっている「こどもの育つ力」を励まし、発達に応じたサポートをしながら、良い方向へ導くための表現方法です。



褒め方テクニック

①こどもの行動に注目する！ ☞“褒めどころ”はいつもしている普通のこと、当たり前のことにあります。“これからも続くと良いなと思う行動”こそ褒めポイント！



(例) “いただきます”を言えた
“道を渡るときに左右を確認した” など

②こどもの個性に合わせた褒め言葉を！



☞大げさに褒めて喜ぶ子もいれば、大げさに褒めることがプレッシャーに感じる子も。こどもの反応をよく見て、我が子が一番喜ぶ程度の褒め方を、良いなと思う行動をしたその時に！

(例) きょうだいに人形を貸してあげたことを褒めるとき
・「すごーい！ 大事なお人形を貸してくれてありがとう！」
・「(ぎゅっと抱きしめながら)〇〇ちゃん、嬉しそうだね。優しくしてくれてありがとう。」 など

※ただ褒めれば良い、何でも褒めれば良いということではありません。危険な行動や他人に迷惑をかける行動は、ダメなことと伝えていく必要があります。

“褒める”と“叱る”のテクニックは似ています

叱り方テクニック

- ①こどものした行動を叱る ☞× 「お前は悪い子だ」など人格の否定
○ 間違った行動を叱る
- ②その場で短い言葉で叱る ☞× 感情的、ダラダラ長時間
○ 何が間違っていたか具体的に、短く
- ③他の子と比較して叱らない ☞× 「〇〇ちゃんはできたのに」
- ④次はどうしてほしいかを伝え改善を見届ける ☞× 叱りっぱなし
○ 行動が改善していたら褒める

叱るときに感情的になってしまう・・・

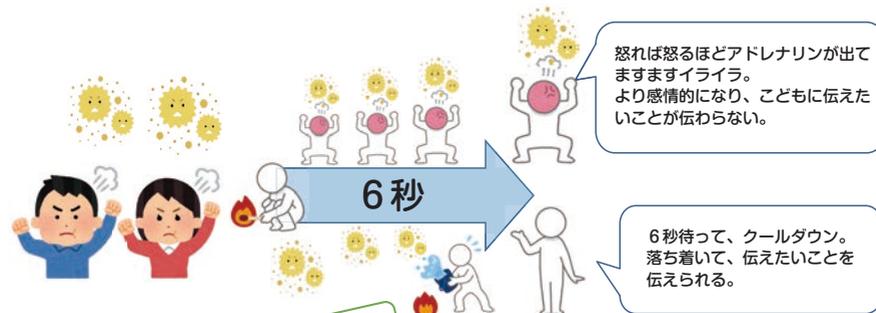
こどもが言うことを聞いてくれないとき等に、イライラすることは誰にでもあることで、悪いことではありません。しかし、疲れや心配ごとなどストレスを抱え込んでいると、こどものちょっとした行動をきっかけに、イライラが爆発してしまうことがあります。イライラが爆発する前に手をうつことが、怒りの感情と上手く付き合うことになります。

怒りのピークは6秒間！

イライラして「カッ」とすると、怒りのサイン（呼吸が浅くなる、頭が真っ白になる等）が現れます。怒りのサインを意識することで、「カッ」とすることは止められなくても、爆発させないように行動することはできます。

怒りは6秒間我慢するとおさまってくるといわれています。人間が怒るとき、体の中では“アドレナリン”というホルモンが分泌されます。アドレナリンには体を活発にする作用があるので、怒っているときには、火に油を注ぐように怒りが増します。

しかし、「カッ」として、アドレナリンが分泌されても、6秒後にはピークを過ぎるといわれています。6秒待ち、怒りのもととなった出来事から意識をそらすことは「感情的に怒りをぶつけてしまう」ことを避ける一つの方法です。イライラが爆発する前に、自分なりのクールダウンするための方法を見つけておきましょう。



6秒間の過ごし方

6秒をただ我慢するのも難しい…そんな時は！
◎衣服の上から太ももに数字を書きながら数える
◎「6、5・・・」と逆からゆっくり数える

別の行動をすることで脳が刺激されて、気持ちが切り替わりやすくなることも

◎電話をする ◎深呼吸をする ◎お水を飲む などなど 意識してやってみましょう！



落ち着いて伝えたいことを伝えても、上手くいかないことはあります。

「自分では、もうどうしようもできない」「このままだとこどもにもっときつくなってしまう」など、子育ての悩みがあるときは、市の子育て相談窓口や児童相談所相談専門ダイヤルに、気軽に相談してくださいね。

<参考>愛の鞭ゼロ作戦リーフレット / 厚生労働省

3歳児<自励心・自制心を育てる>

なんでもやってみよう、と取り組む力が自励心、「危ない、いけない」と自分で制止できる力が自制心。自励心がアクセル、自制心がブレーキのようなものです。



4～5歳児

<自信（自己信頼性）>

自分ができるようにないことに対して、ためらったり躊躇することもあります。自分の活動に価値を見つけ自信をもつようになります。自分がしたことに対して相手が喜んだり、褒めてもらうことで「自己信頼性 = 自信」が育っていきます。



1～2歳児

<自我の芽生え・拡大>

気になることにチャレンジ、でも不安を感じたらおとなのところへ戻り元気をためる、を繰り返します。“自分でやりたい、できる”と思っているけれどうまくできないことも多いですが、温かく見守り励ましながら自我の芽生えを育てていくことが大切です。



小学校低学年<自分で考え行動できる>

おとなが「やってはいけない」といったことを守り、善悪についても理解して判断できるようになります。またお友だちと様々な体験をする中で社会性を身につけていきます。人への思いやりの気持ちが育ち始めます。約束やルールを守り自分の好き嫌いで行動しないように励ましましょう。

小学校高学年<自己肯定感の芽生え>

自己肯定感とは自分が生きていて意味がある、大切な存在として必要とされているということです。自分のことが「好き」と無邪気に答えていた時期を過ぎ、「嫌い」と思う子も増えてきます。

小学校高学年は成長の個人差があり、劣等感を持ちやすくなる時期でもあります。一方で自己肯定感をもち始める時期です。この時期は、おとなが自分のことを認めてくれると、自信につながり、自己肯定感が育っていきます。



思春期 ～10歳ごろから～

急激な身体と心の成長・変化に戸惑い、不安定な気分になりやすい時期です。

友達関係は複雑になり、異性への興味が高まったり、些細なことで落ち込んだりします。友達の影響を受けやすく、自分がどう見られているかが気になります。

そして、親を疎ましく感じたり、自分だけの秘密をもつようになり、かまわれたくないと感じます。だけど話を聞いてほしい、“自分でできる”と突っぱねていても実は一人は不安…など、自立と依存をいったりきたりします。

また、自分の気持ちをうまくことばにできないことも多いです。「ヤバイ」「むかつく」「フツー」ということばは、もしかすると“ドキドキする”“今はかまわないでほしい”“なんて言っていないかわからない”という気持ちなのかもしれません。

心が激しく揺れ動く時期ですが、自分で考え試行錯誤することで、自分らしさを形作っていきます。おとなの思い通りにいかないことも多いですが、その子なりの考えや工夫を見守り認めることで、自らの成長を実感し自信をもつことができます。



自己肯定感を育てる

おとなができること

周囲の人を受け入れ、思いやりのあるおとなになるためには、自分を大切にすることが大切です。その土台となるのが、おとなからの愛情です。“自分は認められている”“大切な存在なんだ”と思えたときに初めて、“他人を大切にすること”の意味がわかります。

幼児期からの積み重ねがおとなになってからの自己肯定感につながります。

「頑張ってるね」
「ありがとう」
「大切だよ」・・・



こんなことばをたくさんかけてあげてください

思春期の心

●～うちの子、反抗期？～

おとなが話しかけても「わかってる!」「うるさいな!」と反抗的に返してくることがあります。それはお子さんの成長の証拠。その時に落ち着いて対応するために、お子さんの心の状態を知っておくことが大切です。「早くおとなになりたい自分」と「おとなに守られたい自分」が同居しているので、おとなのようなことばを言うこともあれば、甘えやわがままも出てきます。そんなときは、「自立しようともがいてるのかな」「今はちょっと甘えたいのかな」と考えてみましょう。危険がない場合はサポートしすぎず、“おせっかい”を控えて、「困ったことがあったら相談してね」と伝えておきましょう。相談されたときは、こどもの声に耳を傾け、一緒に考える姿勢を見せましょう。おとなの考えを押しつせず、提案する立場を保ち、意見を尊重しましょう。失敗は成功の糧です。失敗して自信を失っているときは、ゆっくり休ませてあげることも大切です。

●～友達との関係～

おとなや友達とは違う自分独自の内面のある世界があることに気づき始めます。おとなとの関係よりも、友達との関係に意味があると思うようになります。また、心身の成長に伴い恋愛感情が出てきます。相手に対する思いやりを家庭で教えましょう。そのためには、まずは“自分が大切”という気持ちを十分感じられるように自己肯定感を育む関わりをしてください。そして、大切にされている自分と同じように、相手も大切な存在だということを伝えていきましょう。

子育てに困ったときの相談

| 相談窓口 | 電話番号 | 相談日時 |
|------------------------------|--|---------------------------------------|
| 子育て世代包括支援センター (母子保健課内) | ☎ 0742-34-1978 | 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く) |
| 子育て世代包括支援センター (都祁保健センター内) | ☎ 0743-82-0341 | 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く) |
| 子ども家庭総合支援拠点 (奈良市子どもセンター内) | ☎ 0742-34-4804 | 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始は除く) |
| 児童相談所 相談専用ダイヤル | ☎ 0120-189-783 <small>いちはやく おなやみを</small> | 24時間365日 |

奈良市の子育ておうえんサイト「子育て@なら」

「子育て@なら」では、子育て支援制度や保育施設など、奈良市の子育て情報を掲載しています。「なら子育て情報ブック」のダウンロードもできます。ぜひチェックしてみてください！
子育て SNS では、イベント情報や子育て支援情報などを配信中です。こちらもぜひご覧ください。

奈良市子育ておうえんサイト

子育て@
なら あつと



奈良市子ども未来部 LINE@

LINE ID : @naracity-kosodate



子育て@なら Facebook

URL :

<https://www.facebook.com/naracity.kosodate/>



