

# ～子育て中のパパママへ～

子育て中のパパママへ向けた、子どもの“あるある”をベテラン保育士・現場保育士と一緒に解決策を考えました。毎日の家事・育児・仕事に追われると、溜め込むこともありますよね。そんな時は、ひとりで抱え込まず何かのヒントになればと思います！

また“江戸川区（お住いの市区町村） 子育て支援”、“江戸川区 行政サービス”等とインターネットで検索すると、お住いの市区町村のホームページや施設等の情報がありますので参考に見てみてくださいね。

## ～目次～

p.1 ～目次～

p.2 0歳 言葉、食事、運動機能、遊び、トイレトレーニング、叱り方、生活リズム

p.3 1歳 言葉、食事、運動機能、遊び、トイレトレーニング、叱り方、生活リズム

p.4 2歳 言葉、食事、運動機能、遊び、トイレトレーニング、叱り方、生活リズム

p.5 3歳 言葉、食事、運動機能、遊び、トイレトレーニング、叱り方、生活リズム

p.6 子育ての悩みを相談できる場所

p.7 おわりに



## 【0歳】

### <言葉> 「どう関わったらいいのかわからない」

→言葉の意味が全てわかるわけではないですが、大人から話し掛けられる経験を経て発語（喃語）したい気持ちが芽生えます。

### <食事> 「離乳食の進め方」

→手掴み食べをすることによって一口の量を知ることができます。

また、かじり食べをすることで食べる意欲を高めることもできます。

食事をするときの環境として、しっかり食べるためには足がつく椅子を用意すると良いです。保育園でも椅子に座って食事をするため、家庭でも少しずつ慣れることができるように進めていきましょう。



### <運動機能> 「行動範囲が広がってきた」

→寝ていることも多い時期ですが、手足を動かして自分の身体を知る時期です。一緒に手足を動かしたり、触れ合い遊びをして身体を動かすことも効果的です。0歳児後半になると天井の世界（視力が上がり焦点が合い、寝ている時に一番見る天井に映る影などに興味を示す）を知り、色々な場所へ動いてみようとしています。興味のあることが増えるので危険のない程度に見守りましょう。

### <遊び> 「どうやって遊ぶの？」

→一人の世界で遊ぶことが多いです。

探索行動（知らない物に興味を示し、それがどういうものなのかを確認する行動）やふれあい遊びを多くするとスキンシップが取れますよ。



### <トイレトレーニング> 「いつから進める？」

→0歳はまだ進めなくて大丈夫です。

尿がしっかりとでてきているか確認しましょう。

### <叱り方> 「善悪の伝え方」

→大人が大げさに表情を変え伝えると良いです。表情が描かれた絵本を使うことも効果的です。

言葉で繰り返し「ダメ」「ブー」と単語で伝えましょう。

### <生活リズム> 「生活リズムって何？」

→毎日同じくらいの時間に起きて、ご飯を食べて日中はしっかりと遊び、夜同じくらいの時間に寝ることで。

0歳のお子さんは、まだ時間を気にしながら出来ないこともあります。だからといっていけないことはありませんよ。夜に何度も起きて眠れないこともあると思います。保護者の方も時には肩の力を抜きながら進んでいきましょうね。

【1歳】

<言葉> 「発語が出ない」

→発達には個人差があります。長文ではなく単語（短い言葉）で伝えると伝わり易いです。

大人が焦って答えを出したくなりますが、そこをグッとこらえて待つと意外にも言葉が出る場合があります。

<食事> 「好き嫌いが出始める!？」

→この時期は好き嫌いではなく口の中の味覚が敏感になる時期です。そのため、食べることが出来ていたものも出来なくなることもあります。時間をおいて様子を見ていると食べられるようになるかもしれません。食卓に置き興味を引き出す、自ら手を伸ばすのを待ってみると良いです。

<運動機能> 「危険な行動の伝え方」

→大人が感情を出して伝えると良いです。

大げさに泣く真似をする、「痛い!」と伝えると子ども自身も気づきを得られることがあります。

<遊び> 「一人遊びが多いけど大丈夫かな…」

→おともだちとの関わりよりも一人遊びが中心となる時期です。

周囲に誰かがいる中で好きな遊びを見つけていきます。

おともだちから遊具を取ってしまう行動はこういった理由があるために起こります。



<トイレトレーニング> 「どうやって進めたらいいの?」

→1~2時間溜められるようになってきたら進めると良いです。

少しずつ便器での排尿に挑戦していくと、意識が高まります。



<叱り方> 「善悪の教え方」

→言葉や表情、ジェスチャーなどで簡単に伝えてみましょう。

また、大人が大げさに実演すると分かりやすいです。

大人からの声掛けで「ハッ!」と出来るようになると危険な時に停止することが出来ます。

伝える時は、必ず短い分で伝えましょう。

<生活リズム> 「時間の使い方」

→1歳を迎えたくらいから時間を気にして行動出来るよう伝えると良いです。

## 【2歳】

### <言葉> 「「なんで?」「イヤ!」が多くて疲れる…」

→「知りたい!」=「なんで」という気持ちです。毎日聞かれて疲れてしまうこともあると思います。

そんな時は休憩しながら関わってくださいね。

物事に興味を持ち少しずつ理解が深まり、成長している証拠です。

### <食事> 「食事のマナー」

→よく噛んで食べること・食具を持っている手と反対の手はお皿に添えるなど繰り返し伝えると身につきます。

また、2歳後半ごろから下手持ち（鉛筆持ち）に挑戦するとはしにスムーズに移行できます。

### <運動機能> 「出来る事が増える」

→少し高い所によじ登ったり、飛び降りたりなど基本的な運動機能が身に付いてきます。

時には近くにある危険な物を避けてあげ、子どものやりたい気持ちに寄り添うことも必要です。

### <遊び> 「まだ一人で遊ぶことが多い…」

→人に興味が出てくるころではありますが、まだ十分に一人で遊びたい年齢です。

発達の遅れや障がいがあると思わずゆっくり進んでいきましょう。



### <トイレトレーニング> 「なかなか進まない…」

→イヤイヤ期が重なると進まなくなることがあります。

無理に進めると余計な力も入ってしまうので、焦らずじっくり進めましょう。

### <叱り方> 「善悪の伝え方」

→こういった理由で何がダメなのかをきちんと伝えるといいです。

理解力が高まってくるので大人のいったことが理解出来たらたくさん褒めましょう。

危ない行動になりそうな時は先に教えてあげるのも良いです。

### <生活リズム> 「睡眠のリズムが崩れる時がある…」

→なぜ睡眠をするのかを伝えると良いです。

保育士の実体験ですが「たくさん遊んで疲れた体を元気にするためだよ」と

伝えるとお昼寝をする子がいましたよ!



【3歳】

＜言葉＞「不適切な言葉話すのはなぜ…」

→ふと耳にした言葉を深く理解しないまま使っていることが多いです。

子どもでも分かる言葉を選び、意味を伝えて「〇〇くん（ちゃん）だったらどう？」とお子さんに聞いてみるのもいいかもしれません。

＜食事＞「箸はいつごろから使うの？」

→下手持ち（鉛筆持ち）が定着してきたら始めるサインです。

食事の時に伝えるだけでなく、クレヨンや絵を描く時にも伝えると遊びの中で学ぶことができます。

＜運動機能＞「周りの人の真似をする」

→出来ることが格段と増え、ケンケンパや両足飛び・片足ジャンプなど運動スキルが上がっていきます。

保育園でも行っている遊びを活かしお家の方とも出来ると楽しく身に付いていきますよ。

保育園側からも情報を発信していきますね。

＜遊び＞「お友達と遊ぶようになってきた！」

→並行遊びへと変わってくる時期です。

遊びの中でお友達の思いを理解したり、危険な事を理解出来るようになってきます。

＜トイレトレーニング＞「パンツで過ごせる時間が長くなった！」

→パンツへ移行しても夜の排泄に関しては焦らず進めましょう。

眠っている時の排泄リズムは日中に活動している時と異なります。

日中にパンツで過ごすことだけで素晴らしいことですよ。

また、トイレの仕方を少しずつ伝えると身に付いていきます。

＜叱り方＞「言っている事が伝わっているのかな？」

→簡単に善悪を伝えながら、善悪を理解できるようにしましょう。

“なぜ” 危ないのか、“なぜ” ダメなのか、“なぜ” の部分をしっかり伝えて下さいね。

＜生活リズム＞「体力がついてきた！」

→段々とお昼寝の時間が短くなってきたり、お昼寝をせずに一日を過ごせることも増えてきます。

