# こんなとき

# どうしたらいいの?



親の言葉や指示を だいぶ理解できるよ





することはできま せん。ルールを作っ ても、それを理解 することも守ること もできません。

「外では、大きな声で泣かないでね」 と言っても泣きます。外では泣いては ダメということが分からないから。





子どもの中に、 自分の存在その ものが受け入れ られていると いう気持ちが 育ちます。

いきましょう

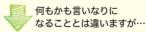


## でも…

せん。何かにつけて 「イヤ!」「イヤ!」を 連発します。

「イヤイヤ」というのは、 「自分を認めて!|と

言っているのです。

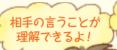




# 年齢別!子どもの 年齢別!子ども<br/> ・発達と関わり方<br/> ・<br/> ・<br/>

\ 子どもの行動には意味がある! /

ここでは、子どもがどうしてそんな行動をとるのか、「子どもの気持ち」を知って、関わり方を考えてみよう!







## でも…

ません。他の子ども と遊ぶには親の助け が必要です。

いばったり、わがままを言ったり、 きょうだいや友達に対しても

自己主張を始めます。



子どもが 傷ついたときは…



## でも…

そのときの気分に 左右されたり、できる 程度も日によって 大きく差があります。

落ち着いてほかの子と協力できる ようになったと思ったら、ルールを わざと破って親に反抗することも…



子どもが間違った ことをしたときは…





子どもが親に何でも 言えるような関係を 築いておくことが

支えになって 大切です。

泣 泣いてもいいんだよ

「涙はこころ と身体は熱 いう汗を流 どもも、そし の汗」という言葉があるよね。汗をかかない くなりすぎて病気になる。こころも「涙と して、心を守るんだね。泣いてもいいよ、子 て親も、ね。



感じかな

沼田 直子先生 保健福祉センター 所長 小児科医

重ね合わせるってどんな感じ?

子どもの心にあなたの思いをミル

フィーユのようなハーモニーで合わせ

てみる…"重ね合わせる"ってそんな



どものきもちは?

「からだ」のサインは? 熱、咳、下痢などの症状、 飲まない、食べない、ぐったりしている いつもの泣き方と違う!

TOTAL ON 医療機関へ

大丈夫! いつも通り!

眠れない

# OKOBAŁ

まずは4を、 泣いている、 泣いている、 でも大丈夫 気持ちに余裕がある 「OKな私」の時

いっぱい いっぱい…

OK!

なんだか 疲れたよ

イライラ

子どもは こう感じてるかも

揺さぶられっこ症候群 感情的になっても決して揺さ ぶらないで!自動車事故以上 の衝撃で、頭に出血、脳に ダメージを与えます。

ため… もうこれ以上 泣かないで

「いっぱい いっぱいの私」の時



心を重ね合わせる

とりあえず子どもの 気持ちを感じてみよう…



お母さんのおなかの中を 思い出して安心!

音楽、おもちゃの音など違う刺激 で落ちつかないかな?(乳児期) 好きな遊びに誘ってみる?



環境チェック

ちくちくした服、濡れた オムツ?部屋は寒すぎ ない、暑すぎない?



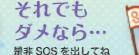
安全チェック

転がり落ちない。布団 などで顔がふさがら ない、周囲にあぶない ものないかな?



離れてみる

気持ちが落ち着くまで、 ちょっとのんびりしようね ただし子どもの声が 聞こえるところで







**■ 重ね合わせ方のコツ** 

抱っこしてやさしくトントン

泣くことにつながった出来事を 考えながら「怖かったんだね」 「悲しかったん

だね」など気持 ちを代わりに 言葉にしてみま しょう。



( 離れ方の注意

子どもを不安にさせすぎない ように。できれば、なぜちょっと 離れるのか、説明できるとグッ ド!ダメならすっと離れても 問題ありません!! 戻った時は ギュッと抱きしめてあげてね。



乳児期

夕暮れ泣き (別名コリック) ☞ 12ページ

夜泣き ☞ 12ページ

## 飲む・食べる

「飲む・食べる」は基本ホッとする時間

からだづくり が「仕事」に 胃腸が動く のために大切だけど、力みすぎると、楽しい食事タイム なっちゃいます(涙)。食べたくなるのはホッとしている時、 のもホッとしている時。

沼田 直子先生

保健福祉センター 所長



## 「からだ」のサインは?

### 体格で評価

母子手帳の成長発達曲線表を 活用してみよう!



問題 なし!



#### 体格OK

のんびりかまえよう!! 食べ過ぎ・小食は気に しない!

線の幅から はみ出しているとき (特に身長3%タイル以下) ✓ 曲線からどんどん 離れていくとき

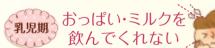
かかりつけ医に 📔 100000 to-みよう!

原因がわかった のんびりかまえ ましょうね!



食事内容は、 医師や栄養士などが 相談にのってくれます。

安心してね。



飲めない



離乳食を 食べてくれない





- ●飲んでくれると安心…は親心 子どもは、自分の必要量を知っている もの。「まあいいか」ですね。
- ●哺乳瓶の乳.首の穴がポイント お口の機能を育てることも考えると 15分くらいで飲めるものを。



- ●離乳食の進め方は? 離乳食の進め方、早すぎませんか。舌と 口、歯の生え方を見ながら。
- ●子どものペースを大切に 一口サイズで自分で食べ物を取り込む のを待つ姿勢を。呑み込んだのを確認 してから…子どものペースを大切に。



遊び食べが多すぎる 丸呑みしている







●「歩ける」って楽しい! 子どもにとっては歩くたびに大発見 が!とてもじっとしてはいられない のですね、きっと。

●まだ、奥歯は不十分 繊維質の野菜など噛み切れないものが たくさんあることを理解。

出てきた

●これから体験を積んでいこう

食の体験はまだまだ始まったばかり。 味覚も発展途上でまだまだ定まり ませんよ。好き嫌いと決めつけず、体験 を積んでいきましょう。

9

# 

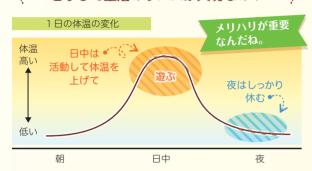
眠ることは を整えること ことのできる 生きること。「食う、寝る、遊ぶ」、規則的な生活リズムが大切。からだに良い生活習慣は、親が子どもにあげる 一生残る最高のプレゼントのひとつ。

沼田 直子先生

右川県曽川貝 保健福祉センター 所長 小児科医

## 生活のリズムが大切

いしいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいできる。 これである。





#### 生活のリズムを司るのが 体内時計です!

体内時計って何? 覚醒する、寝るを代表に、脳には 体の仕組みを整える時間割が あります!これは生まれながら 備わっている神秘!生後6ヶ月 くらいから明暗に反応するリズム がはっきりしてきます。



睡眠が大事なんです。

## 根いけど は起きてんが から、、、

親の生活 に 子ども が 合わせていませんか?



**子どものリズム** を 考えてみましょう

夜遅くに起こす



夜に買い物へ 連れて行く

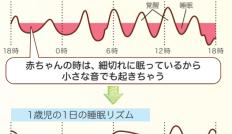


夜遅くまでテレビ鑑賞



## 眠りも成長する

\ そうだったのか!子どもの眠りのメカニズム /



新生児の1日の睡眠リズム

参考:プレサイエンス・シリーズ 中川八郎他著「脳と生物時計」、井上昌次郎著「脳と睡眠」、共立出版

自然とおさまっていきます

できなくても大丈夫。
でも一歩前へ!
う~ん、困った。言われる通り。

でも体内時計を守ることはからだとこころを育てる必須条件。何かできることから、気を取り直して

でさることから、気を取り直してはじめてみませんか。夜中に触れ合わなくても、子どもは親の気持ちをしっかり受け止めてくれてます。

豆知識

乳児期

夜に泣いて

夕暮れ泣き (別名コリック) 主に生後3ヶ月から出現。 かならす自然に治まるよ! 原因不明。赤ちゃんも疲れる 夜泣き

と歳くらいまでに治まる ことが多いよ。睡眠が

未熟だからとか、お腹がはって…とかいろいろ説があるけどよくわかりません。育て方のせいではありません!

11

## 言葉と気持ち

大切なのは誰かとつながれる力

言葉ではなく がめげている もらったり とき…それ ても、たとえば我が子がもっと赤ちゃんだった頃、あなた 時に顔をのぞきこまれたり、ティッシュをもってきて したことはありませんか。子どもの気持ちが伝わる はもう素晴らしいコミュニケーションですよね。

沼田 直子先生

保健福祉センター 所長

## 言葉にいたるまでの育ちが大切

\ 言葉の土台を育てましょう /

言葉は脳から 生まれます。

呼吸、筋力は発声するための 基礎。様々な感覚をコント ロールすることは、感じること

の基礎。言葉を話すためには、 まずはからだ作りを



きれい、おいしい…感じる 気持ち。伝えたくなるような 気持ちを育てましょう。

うことば

2 == 3

]] からだ



ろことば

脳の発達と共に、1歳半くらい までに、言葉の意味が分かって、 言葉としてあふれてきますよ。

> それまでの やり取りは 言葉の貯金 となります

大切なことは、子どもの「気持ちを育てる」こと。言葉が遅れていても、気持ちが通じ合えばそれが一番。 楽しく暮らす、できる範囲でコミュニケーションをはかっていく姿勢を、

### 遊びながら 言葉を引き出す



からだを使った遊びは感覚 育て。「こちょこちょ」遊びで キャッキャッ。楽しみながら 自然に言葉が出てきます。

# 2 子どもにわかる 言葉で話そう



なんだか一人でしゃべってる みたいと恥ずかしがらずに わかりやすい言葉で語りかけて みよう!

## 子どもの気持ち に気付こう



子どもが興味を示すものや 気持ちに共感して、気持ちを 言葉に置きかえて返してみま しょう。

## 言葉の3つの要素

からだと気持ちが

整って言葉が出る



物や気持ちと 対応して言葉の

意味がつながる きんま 成長をしていくと、相手を思いやる 心が育ち、高度なコミュニケー ションができるようになります。



#### 気持ちを 受けとめよう



発音が間違っても「聴く」を 大切に。間違いを訂正されて ばかりでは話す意欲がしぼん でしまうかも。

# **5** テレビなどとは うまく付き合う



コミュニケーションは「やり 取り」が命!テレビを消して、 リアルな関わりでコミュニ ケーション力を育てましょうね。

## 「なんで」 6 [どうして]



あんまり聞かれると、親も 「もう!」って思うかも。ホント に聞きたい時もあるでしょう が、会話のやり取りを楽しみ たい気持ちのあらわれ。親も それを楽しむ気持ちで。

13

# **1~2** 歲

## イヤイヤ期 イヤイヤ期おめでとう!

右向いても 本当にそう あの我が子 「自分」を育て イヤ、左向いてもイヤ、あ~あと思っているあなた! でしょうね。胸の中ですやすや眠ってくれていた…大切に育ててきたからこそ、イヤイヤ期の到来です!! る子育てが成功している証です。

沼田 直子先生

ロ川県南加貞 保健福祉センター 所長 小児科医

## イヤイヤ期を迎えるまで



「切っても切れない」 母子一体の時期



「ちょっと離れてみようかな」 まだまだ母子一体の時期



「一人で風を切る気分」 不確かだけど「白分」誕生

## イヤイヤ期って?

イヤイヤ期は不安やモヤモヤ、怒り が子どもの心の中でぐるぐるし ている時期です。





結局もともと自分がどうしたかったか (はかせてほしかったのか、自分ではきたかったのか)なぜ泣いているのかすら自分でも分からなくなります。



安心を届ける、 見放さないよメッセージ 理屈じゃない時期です。 もうひたすら「よしよし」 落ち着くまで「よしよし」。



# **0~5**

# きょうだいげんかをしても 一人一人が大事な子ども



中屋 信枝園長 社会福祉法人 羽咋麻耶福祉会 こすもす保育園

#### MAMA'S STORY

「いいかげんに、やめなさい!」 毎日きょうだいげんか… どうしよう?







#### どうしていつも けんかをするのでしょう

きょうだいげんかは、子どもたちのコミュ ニケーションとスキンシップ。

けんかを通じて人間関係を学んでいます。 親はよほど危険がない限り、介入せずに 見守ってみては。



「子どもはいつも親から愛されたい」と思っているので、親がジャッジをしてしまうと、子どもが不満を感じてしまう場合が。



コミュニケーションの手伝い (代弁)をしてあげる。 否定的な言い方より肯定的な言い方で伝える。

#### きょうだいげんか! その時、親のとる行動

- ▼ 見守る(危険がない場合)
- ✓ 良くない行動や言動には 根気よく教え聞かせる
- √ 親の子どもへのマイナス感情は けんかの度に毎回リセットして 接する(過去のことは持ち出さない)

# ささいな気になることは 身近の専門家に!



保健福祉センター 保健師

#### MAMA'S STORY

うちの子、何となく落ち着きがない気が… もしかして 発達障がい!?









## 🥌 子どものことをよく見てあげて

一般に子どもは大人と違って体を動かして いることは多いです。ただ気になる行動が ある場合は、子どもの特徴を正しくとらえ、 その子に応じた接し方をすることが大切です。

まずは、お住まいの市町 の保健師にどんな小さな ことでも気になっている ことを相談してみましょう。

-人であれこれ悩むよりも いいアイデアがもらえる かもしれません。



#### こんな行動思いあたりませんか?





必ずどこかへ 走っていってしまう



全く興味を示さず ひざに乗せて一緒に 座ることさえできず 逃げていってしまう







肌にあたるだけで とても嫌がる

# 完璧であろうと しないこと♥ あなたの ペースで大丈夫!!



#### MAMA'S STORY

おかしいなぁ…ちゃんと調べてやってるのに… 私の育児、 間違っている?











### 🥌 焦らなくて大丈夫!

日々、子どもと関わりながら見守っている からこそ気づく子どもの特性や成長。

ホントー喜一憂しますよねぇ。育児書は 大体の目安としてとらえれば大丈夫。一人 -人の子どものリズムやスピードを尊重し、 見守りましょう!





## ママヘ

## 子どもといるだけで

## 疲れるう~~~

その想いはまわりへの大きなサイン!!



子ども夢フォーラム代表 (パパママ・ホッとライン)

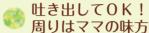


MAMA'S STORY

どうしょう…ママ失格なのかな? 子どもといるのが 辛いの…







毎日、へとへとになるくらい子どもの 世話をしているんですもの…





吐き出すだけでOKな時もあるし、今まで以上に気にかけてくれる人や、気づいてくれる人がきっと現れます。



## ママヘ

# サポートし合える **本**ママ友をつくろう!

西村 真実子教授

石川県立看護大学 看護専門領域 母性·小児看護学講座 小児看護学

#### MAMA'S STORY

友達はほしいけど、振り回されるのは… ママ友とうまくやって いきたいけど…









## 🥙 ママ友とは無理しない付き合いを

子どもを介してのお友達をママ友というようですね。同じ年代の子どものことや夫のことを話し合えるので、ママ友がほしい、だけど悩みを話すことができたり助け合う人はなかなかできない、という悩みを聞きます。子どもや子育ての競い合いのようになったり、こまめな連絡をしないといけないこともあるとか。



子ども同士が遊べるようになったら、無理 しないでお付き合いするのがいいかな。



### 子育て支援の集まりや 子育てプログラムなど では、話し合いを通じて、

元気を分け合え、サポート し合える仲間づくりを しています。参加してみて ください。



# 悩みを共有し "自分にあったやり方"を

石川県立看護大学 看護専門領域 母性・小児看護学講座



毎日仕事も育児もいっぱいいっぱい… イライラして子どもに あたってしまう





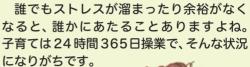








話すだけで子どもに 優しくなれるかも



誰かに子どもをみて もらってリフレッシュ するのもいいと思う。







「本に書いてあるみたいに『深呼吸して~』 とか、なかなかできない」「怒りたくないけど 怒ってしまい落ち込む」…そんな思いを わかってくれる人、受け止めてくれる人を 探して話す。いらいらして怒鳴ったり落ち 込んだ経験、そうならずにうまくいった経験 や考え方を共有する話し合い(子育てプログ ラムなど)を通して、自分にできそうなやり 方をゲットするのもよいと思います。



# パパに関わってもらう 妙案を一緒に考えよう!

西村 真実子教授 石川県立看護大学

看護専門領域 母性・小児看護学講座



#### MAMA'S STORY

パパって言うより、もう1人の子ども… どうすればパパは 関わってくれるの?









#### パパへの不満は いっぱい!

たまの休日だからゴロゴロしているん だろうけど、自分のことは自分でしてほしい。 パパと話し合っても微妙にずれたり、どうし たらスムーズに関わってもらえるか…。

先輩ママによると、寝る前に夫婦で「今日 の振り返り」をしたり、時には一緒にお酒を 飲んで話し合ったりするそう。

