

# こころの育ち



子どもは失敗と成功を繰り返しながら成長していきます。はじめはうまくいなくて、かんしゃくを起こすこともあります。また、好奇心も旺盛で親がハラハラすることもあります。自ら成長しようとする子どもの力をサポートしてあげましょう。

## イヤイヤ期～1歳6ヶ月頃から始まる自我の芽生え期～

「なんでもやりたい、したい」という気持ちが育ち自己主張が強くなるこの時期は、子どもの気持ちを代弁し、気持ちを受け止めてあげることが大切です。そうすると気持ちが安定し、少しずつ我慢できる力も育っていきます。

- ① イヤイヤの気持ちを共有して寄り添いと落ち着くこともあります

「○○が嫌やったんやね」言葉にして返してあげましょう

- ② 別の選択肢を提案して子どもに選ばせると、子どもは満足感を得られるので、気持ちが切り換えやすくなります

「歯みがきかお着替えどっちがいい？」「赤のズボンと緑のズボンどっちがいい？」

- ③ その気になる言葉や表現を使う

「よーし、どっちが先にできるか競争だ！」「カッコいいなー」

「○○みたいだね～（キャラクター・ヒーロー等）」



何をしてもどうしようもない時は、親があきらめるしかないときもあります。一旦あきらめて、子どもの気持ちに寄り添う方が、スムーズに進むこともあります。子どもにも自分にも言い聞かせるように歌いながら、「わかったよ～♪」と手をつないで帰ったり、「あきらめようか～♪」と言いながら、他の用事をするなど親自身が切り替えるのも大事です。また、やりたい気持ちが強く、危険なことでもチャレンジしようとする場合は、事故には気を付ける必要があります。危険を避けられるように、いつも安全な環境づくりを心がけるようにしましょう。



## コミュニケーションで言葉を増やしていこう！

注) テレビやDVD,スマホなど情報発信機器は一方通行。コミュニケーションを大切にしましょう！

子どもは、話を聞いてくれているという安心感から、自分の経験と重ね合わせて言葉を覚えていきます。やり取りを繰り返す中で言葉を覚え、相手に伝えたい気持ちがあふれて言葉になります。

- ① 子どもの言った言葉を繰り返して言葉にしましょう  
子「ブーブー！」 保護者「ブーブーやね～くるまやね～」
- ② 子どもの気持ちを代弁して言ってあげましょう  
子どもの様子や行動に 保護者「楽しいね～」「うれしいね～」
- ③ 子どもの言葉から連想する言葉を返してあげましょう  
子「りんご！」 保護者「赤いね～」「おいしそうだね～」
- ④ 最後まで聞いてあげましょう  
何かを伝えようと話し始めたら、ゆっくり待って聞いてあげましょう



絵本の読み聞かせも親子のコミュニケーション。物語の中からたくさん言葉を覚えたり、行動を理解していきます。

## 言葉の発達には個人差があります。

「ちょうだい」と言って渡してくれたり、「捨ててね」と伝えたらごみ箱までもって行ってくれるなど、保護者の言葉を理解しているようなら、言葉が出てくるのを少し待ってみましょう。

呼んでも反応しない様子があれば、耳が悪いなど心身の問題があって言葉を話さないのかもしれない。そのような時は、一度かかりつけの小児科や地域の保健師に相談をしてみましょう。



## いっぱい遊ぼう

遊びは「心と体の栄養」です！

まずは大人と一緒に楽しく遊び方を教えてあげましょう。また、できるだけお友達と遊ぶ機会も増やしましょう。子どもと同じ気持ちになって(共感)、一緒に喜びや楽しさ(時には悲しさ・悔しさも)を味わってくれる(共有)、大人の存在があってこそ、遊びが深まり広がっていきます。

### ふれあい遊び

- ✚ 手遊び
- ✚ 絵本の読み聞かせ
- ✚ リズム遊び



### 体を使って遊ぼう

- ✚ 手押し車
- ✚ 追いかっこ
- ✚ ボール遊び
- ✚ 階段を歩く
- ✚ 滑り台
- ✚ ブランコ



### 手指を使って遊ぼう

- ✚ 新聞紙びりびり
- ✚ シール貼り
- ✚ お絵描き
- ✚ お砂遊び



お外遊びは帽子と水筒を忘れずに！

運動能力を育てるだけでなく、食欲が増したり、脳の動きが活発になります。

できるだけ午前中の脳の元気な時にしっかり外遊びや散歩などを楽しみましょう。

遊びが少なくなってしまうテレビやスマホ等の見過ぎが心配

- ✚ 一日2時間までがめやす。
- ✚ つけばなしにせず見終わったら消しましょう。
- ✚ なるべく一人でテレビやスマホ等を見せないようにしましょう。

## いっぱい寝よう

睡眠中には、子どもの心身の発達に欠かせない成長ホルモン※が分泌されます。規則正しく寝て起きることによって一日の生活リズムが整えられるため毎晩10時間の睡眠時間を習慣づけましょう。

※成長ホルモンは、骨を伸ばしたり筋肉を増やしたりするために欠かせないホルモンです。成長ホルモンが減ると成長が遅いだけでなく食欲低下、注意力低下、眠気、疲れやすいなど生活に影響があらわれます。また、子どもの睡眠不足は、脳の発達に影響があり将来生活習慣病になるリスクも高まるといわれています。イライラしやすく、落ち着きがなく、多動や情緒不安定になるなど心理的な影響もいわれています。

### 夜更かしにならない対策

- ① お昼寝には個人差がありますが15時までには起こしましょう。
- ② 保護者の生活習慣も早寝早起きを意識しましょう。家事は朝に！
- ③ テレビやスマホなど光や音は遮断する。
- ④ 寝る準備を一緒にして、おやすみなさいを習慣に！
- ⑤ 朝は7時までには起こそう。



☆このようなことで心配な様子があれば、相談してください  
発達相談員が関わりについてアドバイスしています。

- ✚ 親を振り返らず一人でどンドン行ってしまふ。よく迷子になる。
- ✚ 一人遊びが多く、お友達と遊べない。
- ✚ なんでもない音を極端に嫌がる。怖がる。
- ✚ 視線が合わない。
- ✚ 名前を呼んでも振り向かない。
- ✚ 指さしをしない。

