

平成8年度 家庭教育充実事業

すこやかばんざい

胎児～2歳児編



岩手県教育委員会



もくじ

はじめに

- 1 新米パパとママに贈ることば
 - 2 ママ! 体をいたわって
 - 3 どう育っているの?おなかの赤ちゃん
 - 4 妊娠中の不快な症状
 - 5 つわりを乗りきる簡単料理
 - 6 0歳児の世界
 - 7 赤ちゃんが安眠できる環境を
 - 8 こんな泣き方には注意して
 - 9 赤ちゃんの健康チェック
 - 10 離乳はあせらず、一歩ずつ!
 - 11 1歳児の世界
 - 12 知っておきたい応急処置
 - 13 おやつも大事な食事です
 - 14 あせらないでねトイレトレーニング *
 - 15 2歳児の世界
 - 16 ことばの発達をうながすために
 - 17 子どもといっしょに体操を
 - 18 子どもへの接し方には気をつけて
 - 19 じょうずな叱り方
 - 20 子どもをダメにする親のタイプ
 - 21 カンペキな育児法なんてありっこない
 - 22 身近なところで情報交換
 - 23 すこやかダイヤルを友達に!
- 





はじめに

乳幼児期は、心身ともに大きく成長する時期です。乳幼児期の子どもへの接し方が、その子どもの生涯にわたる人間形成に大きな影響を与えていると言われています。平成8年7月に出版された第15期中央教育審議会第一次答申においても、「家庭教育は、乳幼児期の親子のきずなの形成に始まる家族とのふれあいを通じ、『生きる力』の基礎的な資質や能力を育成するものであり、すべての教育の出発点である。」とし、「子どもの教育や人格形成に最終的な責任を負うのは家庭である」と強調しております。

ところが、今日の急激な社会の変化は、核家族化や少子化の進行、父親の単身赴任等をもたらし、子育て中の親の生活にも大きな影響を与え、子ども達の生活にもさまざまな影を投げかけています。近年、不登校やいじめ、無気力や思いやりのなさ、他人とのかかわりをもちたがらないなどの現象はどんどん低年齢化してきています。こうした子ども達の自立の遅れや心の荒廃は、今や、社会全体に投げかけられた大きな課題と言っても過言ではありません。

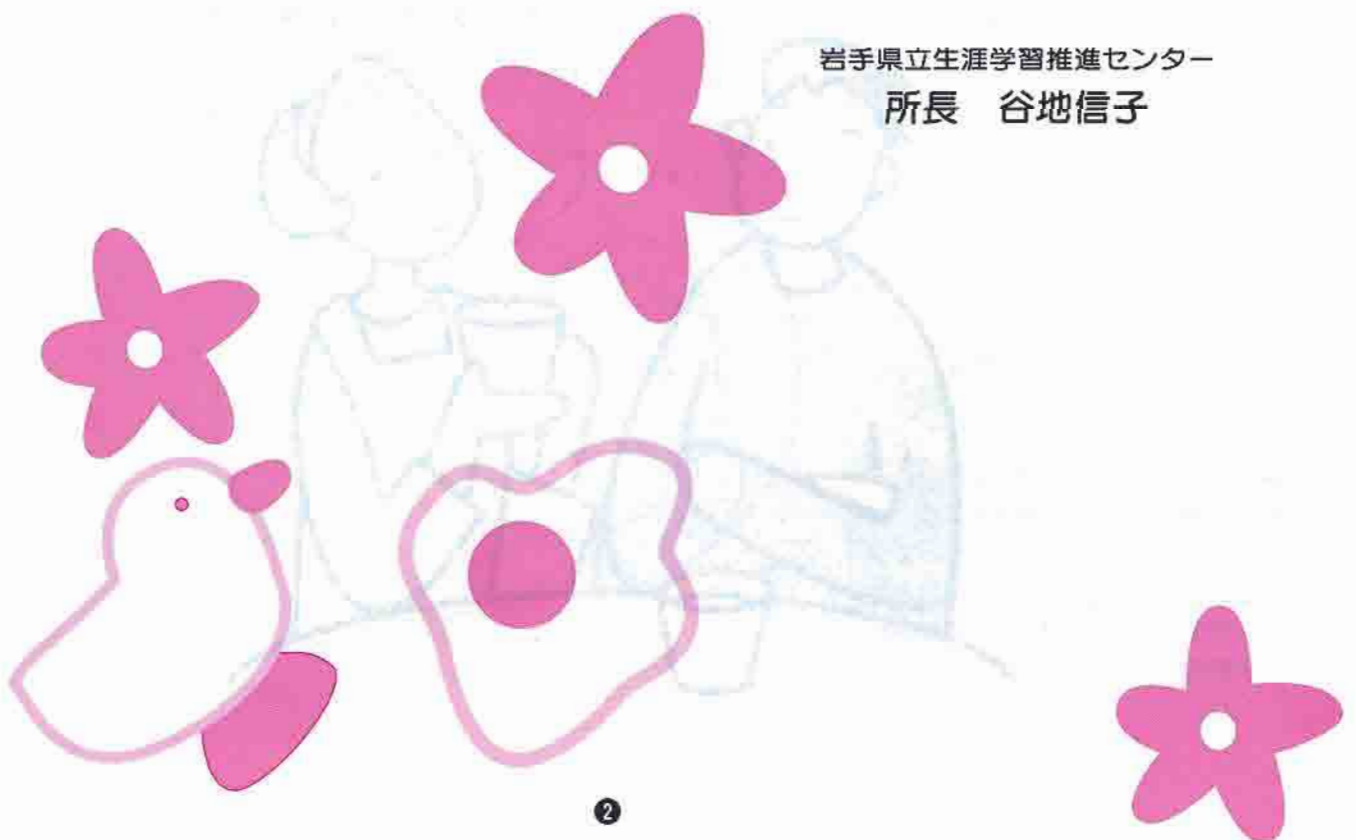
家庭は子どもにとって、「心の基地」とも言える重要な場所です。家庭が明るく、なごやかな雰囲気にもまれていれば、それだけで「心の基地」となりうるのです。深い愛情に支えられた子どもは、たとえ挫折しても、立ち直り、またチャレンジしようとするでしょう。

子どもが日々成長するにつれ、「基地」としての家庭の役割も少しずつ性格を変えていきます。成長の時期に応じてどのような基地を創り出していくか、まず親自身が学ぶ心をもって、子どもとともに歩いてほしいと願っております。

この冊子は、皆様の子育てに少しでもお役に立つことを願い、作成したものです。日頃の子育てのヒントとして、また、子育てに不安や戸惑いを感じたときに何らかのお役に立つことができれば幸いです。

おわりに、本冊子の作成にあたり、原稿のご執筆やご指導をしてくださった委員の皆様にご心からお礼を申し上げます。

岩手県立生涯学習推進センター
所長 谷地信子



1

新米パパと ママに贈ることば

「子どもって、おもしろいよねえ」「子育て時代が一番楽しかった」パパ・ママOB達は、いそがしかったはずの子育て時代をふりかえって、なつかしみます。

近頃、子育てはお金と手間がかかって、割に合わないという声も聞きます。子育て中は子どもにかかりきりになって、自分のやりたいことができないという声も聞こえます。出生率も下がりました。子育てって大変だと出産を見合わせる人も増えてきました。

でもね、お金も手もあまりかけなくても子どもはよく育つものだし、育ててみると、子どものた

めに費やす時間もお金も意外と惜しくないものです。子育てをすることで新しい発見をすることも多くあります。夫婦にとって、苦労は多くても子育て中がもっとも楽しい時期でもあるのです。

もうすぐ、パパやママになるあなた、心配するにはおよびません。昔から、「案ずるより産むが易し」ともいうでしょう。赤ちゃんの誕生まで仕事にも精をだしましょう。家事もテキパキとこなしましょう。小まめに体を動かした方が安産につながると思います。いい機会ですから、パパも家事を覚えながら、赤ちゃんの誕生を待ちましょう。きっと、赤ちゃんが幸せを運んでくれますよ。



2

ママ！ 体をいたわって

親になるという喜び、おなかの中で日増しに成長を続けるわが子への愛ととまどい、そして無事に赤ちゃんを産めるかなという不安は、だれもが抱くでしょう。

妊娠、出産は特に個人差があります。妊娠かな？と思ったときは早めに診察を受けましょう。妊娠したら、赤ちゃんが順調に育っているかどうかを確かめましょう。妊娠中に気をつけなければならないこと、食事のとり方、妊娠期間の過ごし

方などを医師、助産婦、看護婦の皆さんが教えてくれるので、初めてママになる人達でも安心して出産にのぞめます。

お母さんの体は赤ちゃんが育つ環境のすべてです。自分ひとりだけのものではない大切な体を、妊娠前よりチョッピリいたわってほしいと思います。お母さんの体を護ることが赤ちゃんの健やかな成長につながります。心をおだやかに保ち、パパといっしょに妊娠期間を乗り越えてください。

夜ふかし・夜遊び

ハードスケジュールの
旅行やドライブ
(疲れるよ)

食べすぎ、飲みすぎ
(栄養のとりすぎにも気をつけて)

喫煙
(できたら、やめてね)

極端な薄着
(足腰を冷やさないでね)

偏食やダイエット
(十分な栄養がほしいよ)

夫婦げんか
(いらいらしないでね)



パパの
ワンポイント
アドバイス

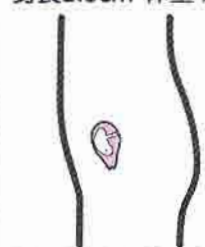
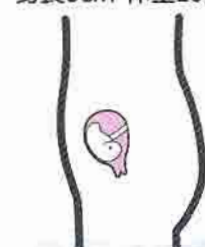

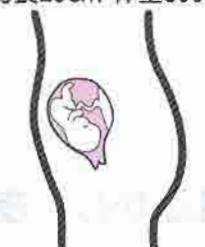





自分の体が思うようにならない妊娠時に、急に夫が自分に対して無関心で冷淡になったように思い込んでしまうことがあります。心が不安定になりがちな妊娠時の妻に対し、毎日ちょっとでもいいから、体調を気づかうやさしい言葉をかけてやるのが大切です。

3

どう育っているの？ おなかの赤ちゃん

育児とは、子どもが生まれてから始まるものと考えてはいませんか。育児は、妊娠したときから始まるのです。パパとママで、おなかの中の赤

ちゃんの成長の様子をあれこれ思い浮かべながら、出産日を迎えましょう。

		初期										中期									
週	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		第2月				第3月				第4月				第5月				第6月			
発育の様子		●目、口、耳ができる ●頭と胸が区別できる				●超短波検査では動いているのがわかる				●外観はヒトらしくなる ●手指ができ上がる				●胎動が感じられる ●髪、爪がはえる				●骨格がしっかりして、からだのつりあいとれる			
	胎児の大きさ	身長2.5cm 体重4g 				身長8cm 体重20g 				身長18cm 体重120g 				身長25cm 体重300g 				身長30cm 体重650g 			
		子宮 (鶏卵よりやや大)				子宮 (にぎりこぶし大)				子宮 (子どもの頭大)				子宮 (15~18cm)				子宮 (18~21cm)			
		中期				末期															
週	月	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
		第7月				第8月				第9月				第10月							
発育の様子		●頭髪が濃くなる				●皮膚はあざやかなあかいろ ●皮下脂肪は少なく、しわが多い				●皮下脂肪がついて丸みをおびる				●外形上の発育は完了							
	胎児の大きさ	身長35cm 体重1.0kg 				身長40cm 体重1.5kg 				身長45cm 体重2.5kg 				身長50cm 体重3.0kg 							
		子宮 (21~24cm)				子宮 (24~27cm)				子宮 (27~30cm)				子宮 (30~33cm)							



妊娠18週をすぎるとおなかの中でも外の音は聞こえます。パパも、おなかの中の赤ちゃんにいっぱい話しかけてくださいね。

4

妊娠中の不快な症状

おなかの中で新しい命を育てているときは、ふだんと同じ体の調子ではありません。妊娠は、病気ではありませんが、体にいろいろな症状が現わ

れます。妊娠中の体とうまくつきあって、出産を迎えてください。

つわり 妊娠の初期に、ホルモンの働きにより、だるさや眠気、吐き気を感じたり、食欲がなくなったり、食べ物の好ききらいが変わったりすることがあります。これがつわり症状です。人によっては、嘔吐が強く、何も食べることができなくなり、脱水状態や飢餓状態になって入院する場合があります。個人差がありますが、いつの間にか解決していくものです。つわりは、順調に育っているというおなかの中の赤ちゃんからのメッセージです。あまり深刻に悩まないで、うまく乗りきってくださいね。

貧血 顔色が悪かったり、疲れやすくなったりするのは、貧血が原因という場合が多いようです。妊娠中は貧血になりやすいので、栄養に気をつけた献立を工夫してみましょう。早く見つければ、治療もできます。定期健診を必ず受けましょう。

便秘 子宮が大きくなってくると腸が圧迫されて便秘になりがちです。毎日規則正しくトイレに行ったり、バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。適度な運動と休憩も便秘の解消に役立ちます。便秘をなおそうと安易に下剤を飲むことは危険です。



リビング
ワンポイント
アドバイス

つわりには、夫のいたわりが必要です。妻の悩みを聞いてやるとか、積極的に家事を行うとかの具体的な行動をとりましょう。

5

つわりを乗りきる 簡単料理

つわりって、妊娠中の最初のハードルみたい。けっこうつらいと感じる妊婦さんもあるはず。でも、具合がわるいからといって何も食べな

ければ、自分だけでなくおなかの赤ちゃんにも影響します。ちょっとした工夫で食べることができるようになるんですよ。

つわりを乗りきる食事のテクニック

- ①空腹になると吐き気をもよおすことが多いので、好きなものを少しずつ、何度にも分けて食べましょう。
- ②水分の多いもの、野菜や果物をなるべくとりましょう。
- ③消化吸収の良いものを選んで食べましょう。
- ④あぶらっこいものより、さっぱりした物を食べましょう。
- ⑤熱い物より、冷たくした物が食べやすいでしょう。
- ⑥起きた後すぐに感じる空腹感をおさえるため、クッキーやチーズなどの常備食をそろえましょう。
- ⑦食後は、しばらく安静にし、吐き気を防ぎましょう。

つわりに適した 一品料理



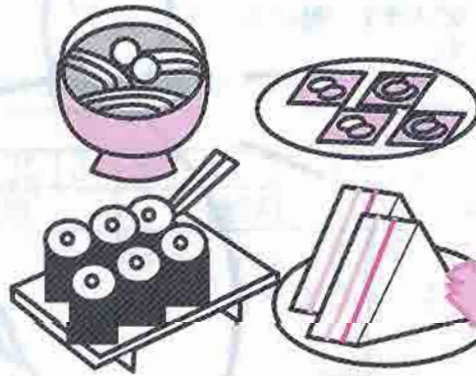
デザート／プリン
アイスクリーム
ミルクセーキ



卵料理／
卵豆腐



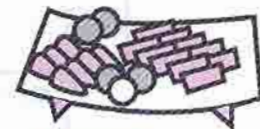
豆腐料理／
ゆずみそ冷奴



穀物料理／そうめん、そば
カナッペ、サンドイッチ
うどん、のりまき



野菜料理／
おひたし、あえもの、サラダ



魚料理／
酢の物、刺身

リビング
ワンポイント
アドバイス

たまには、料理の腕をふるってみませんか？
簡単な料理でも「愛情」を味付けにすると最高のごちそうになりますよ。

6

0歳児の世界

おっぱいを飲んで眠っているだけの赤ちゃん。でも、1カ月もすると目覚めている時間が多くなってきますね。だっこしているお母さんの顔をじっとみつめたり、おしゃべりをするみたいに口を動かしたり。ちょっとしたしぐさが、かわいくて、赤ちゃんの反応がまた、うれしいお母さん。おっかなびっくり、こわれものを扱うように接してきたお母さんも、だんだんリラックスして赤ちゃんにつき合えるようになってきます。

0歳児の赤ちゃんの成長はめざましいものです。体重、身長が増加はもちろんですが、寝返りができ、はいはいをはじめ、座れるようになり、つかまり立ちし…と昨日できなかったことが、今日はできるようになり、驚かされます。心だって大きく発達します。泣いたり、笑ったりで自分の気持ちを表現します。

この時期は、心身の発達も著しいだけに、他の赤ちゃんと比べて劣っているのではないかしらと心配になることもあるでしょう。

第一子を、核家族の中で育てる時はどうしても育児書に頼ることが多くなり、比較をしてしまいます。ところが、育児書には平均的な子どもの発達が記されていますが、現実にはどの面も平均的に発達する赤ちゃんはいないのです。あなたの赤ちゃんが、よく食べ、眠り、元気で機嫌よく生活していれば、心配はいりません。ちゃんと育てているのです。

どんな時でも、自分ひとりで悩まないくださいね。子育て経験のある方々とふれあって、いっぱいアドバイスをしてもらいながら子育てをしていきましょう。ひとりで何もかも背負いこんでは、疲れきってしまいますよ。



ママの
ワンポイント
アドバイス

自分の赤ちゃん時代を覚えて
いる人っていませんね。
写真やビデオなどの成長記録
をとっておいて、赤ちゃん時
代の思い出をインプットして
あげましょう。

7

赤ちゃんが
安眠できる環境を

生まれたばかりの赤ちゃんは、ほとんど1日中眠っています。ぐっすり眠っているときもあれば、体は眠っていても脳は起きているというウトウト寝状態のこともあります。1日に20時間ぐらいは眠ります。でも、眠り過ぎると心配する必要は

ありません。生後4カ月頃までには、昼には目をさまし、夜にまとめて眠る生活リズムができます。

赤ちゃんの生活のほとんどでもある睡眠時間が十分にとれるように、次のようなことに気を配ってあげましょう。

- ①大人の目の届くところにベビーコーナーを設けましょう。自然光の差し込む明るい窓ぎわで、風通しがよく、物が落ちたりしないところがいいですね。
- ②理想的な室温は23～25℃で、湿度は60%ぐらいです。冷やし過ぎたり、温め過ぎたりしないように気をつけましょう。冷暖房の吹き出し口などは危険なので、ベッドは置かないようにしましょう。
- ③寝具は固めがいいでしょう。枕は特に必要はありません。



ママの
ワンポイント
アドバイス

6カ月頃から、原因がわからないけれど夜中に泣く「夜泣き」をおこす赤ちゃんもできます。泣きやまない赤ちゃんに毎晩つき合うお母さんは心身ともに大変です。

夜泣きをなおす決定打はありませんが、1歳頃にはおさまります。

泣き出した赤ちゃんをパパの大きながっしりした腕で抱っこすることで、心身ともに疲れ切っているママの大きな助けとなります。

8

こんな泣き方には注意して

生まれたばかりの赤ちゃんは、泣くのも仕事のうち。大声をあげることで腹筋や脳の運動をしていることになります。また、赤ちゃんは泣くことによって、世話をしてくれる人たちに合図をしているのです。最近では、泣き声は赤ちゃんの未完成なことばで、甘えたり、遊んだり、発声の練習

をしているのだという説も出てきました。

だから、無理をして泣きやませようとやっきとなることはありません。

しかし、次のような泣き方をしたら要注意です。すぐに医師の診察をうけましょう。

- ①急に大声で足を縮め、苦しそうに泣く。(一刻を争う病気かも?)
- ②何度も吐きながら、発作的に泣く。(消化器官にトラブルが生じたのかも?)
- ③機嫌が良かったのに、急に強く泣く。(針やピンがさざっているかも?)
- ④ぐったりして意識もうろうとなり、泣き声もたてない。(とにかく危険な状態です)

このほかにもおなかがすいた時、眠い時、生活リズムが狂った時、不愉快な時など、赤ちゃんは、自分の世話をしてくれる大人へ泣き声で合図をし

ます。早く赤ちゃんの泣き声を聞き分けられるママさんになりましょう。



ママの
ワンポイント
アドバイス

仕事に疲れて帰ってきてでも、泣いている赤ちゃんを無視しないでね。「泣く→無視」をくりかえすと、人との交流が出来ない子になるおそれがあるそうです。

9

赤ちゃんの健康チェック

ひとくちに赤ちゃんといっても、成長には個人差がありますが、成長してしまえば、そんなに変わりません。だから、成長の著しい乳児期には、他の子と比べて「大きくなった」とか「大きくなるらない」と一喜一憂するよりも、ふだんの健康の変化に気をつけてほしいと思います。具合が悪くなれば、必ずいつもとは違う症状が出てきます。

その時すばやく対処すれば、大事にはいたりません。赤ちゃんの健康状態の変化は、いつも世話をしているお母さんが一番よくわかることです。何もむずかしい知識はいりません。ちょっとした観察ポイントでチェックしながら、赤ちゃんを育ててくださいね。

観察のポイント

- ・機嫌よくしていますか。
- ・おっぱいをしっかり飲みますか。
- ・うんちはいつもと同じですか。
（色、回数、におい）
- ・皮膚の色は、いきいきしていますか。
- ・手足を活発に動かし、元気に泣きますか。

うんちアラカルト

生後1~2日	黒い粘りのある胎便
おっぱいをよく飲むようになったころ	黄色の便
母乳栄養児	水分が多く、軟らかい便。甘ずっぱいにおいで濃い黄色。白いつぶつぶが混じることもある。
人工栄養児	母乳栄養児に比べ、やや固い便で、においも強いし、白いつぶつぶも多く混じっている。時には、緑色になることもある。



10

離乳はあせらず、 一歩ずつ！

最近、保育園や幼稚園では、こんな現象がめずらしくないそうです。

「野菜や肉類がかめない」「味のある間は口の中で吸って、いつまでもためこんでいて、飲み込めない」「口の中で、自然に溶けていくようなものだけを食べる」

これは離乳期に段階を踏まないで食事を与えたり、様々な食材を口にする経験をさせなかったりした後遺症とも考えられます。ゆっくり、あせらず、子どもの様子を観察しながら、離乳のステップを踏んでいってください。



		離乳食の流れ					留意点
離乳初期	五〜六ヶ月						形態：ドロドロ、ベタベタ状態 ポイント：1日1回、一番機嫌のよさそうな時間に。
			 離乳食 +授乳				
離乳中期	七〜八ヶ月						形態：モグモグ、ふわふわ状態 ポイント：1日2回、一番機嫌のよさそうな時間に。 赤ちゃんのうんちに気を配りながら、無理をしないで1日1さじずつ増やしましょう。
			 離乳食 +授乳	 離乳食 +授乳	 離乳食 +授乳		
離乳後期	九〜十ヶ月						形態：かみかみ、つぶつぶ状態 歯ぐきでつぶせる固さ ポイント：1日3回、昼を中心に訓練を。 手に持って食べる練習もさせましょう。
			 離乳食 +授乳	 離乳食 +授乳	 離乳食 +授乳		
完了期	十一〜十二ヶ月						形態：大人の食べ物より柔らかく、細かく ポイント：1日3回 あまり干渉せず、こぼしても、汚しても、ゆったりと。
			 朝食	 おやつ	 昼食	 おやつ	 夕食

ママのワンポイントアドバイス

おとうさんが「おいしい、おいしい」と何でも食べる姿を子どもに見せてやりましょう

11

1歳児の世界

1歳の誕生日のころになると、赤ちゃんはつかまり立ちから歩き始め、またことばもでできます。動きも活発になり、ますますかわいくなってきますね。

子どもは歩けるようになると、自分の意思で好きなところに行き、好きなことをするようになります。これは子どもの発達からみてもとても大事なことです。うっかりすると親の目の届かないところで、危険なことをしていたりすることもあります。家の中でも安全には十分に気をつけましょう。

この頃になると、子どもは自分の気持ちを親に伝えようとさまざまなはたらきかけをします。ことばが出はじめると、親はついことばだけによるコミュニケーションをしたくなるのですが、親子

のコミュニケーションの基本は、心とからだのふれあいです。子どもとしっかり向き合って、子どもの気持ちをつかんでやってください。

1歳から2歳にかけて、そろそろしつけが始まります。しつけは基本的な生活習慣を身につけさせることですが、時間がかかってあたりまえ。いくら理想的なしつけを考えても、自己中心的な動きしかできない1歳児がついていけるわけがありません。無理は禁物です。このころの子どもの「自分でする」「ひとりでできた」という意識を上手に利用して、柔軟なしつけをしてください。親子ともに失敗、挫折の経験を重ね、親子の間にまさつが生じないように、ゆとりを持って、ゆっくりと進めましょう。



12

知っておきたい 応急処置

やるはずがないと大人が思ったことをしてしまうのが、子どもです。しかも、その結果が命にかかわることも多くあります。何事もなく、元気に

過ごしていれば、当たり前。万一事故が起きた場合、覚えておいた対処の仕方が役立つでしょう。

1. 異物をのどに ひっ付けたとき

指をつっこんで取れるものは取りましょう。だめなら、体を大人のひざの上うつぶせにさせ、背中をたたいて吐かせましょう。



2. 薬品類を飲んだとき

- ・何をどのくらい飲んだかを確かめて、水または牛乳を飲ませましょう。
- ・石油製品など油に溶けるものを飲んだ時は、牛乳を飲ませるはいけません。指先でのどの奥を刺激して吐かせましょう。
- ・酸性、アルカリ性の強いものを飲んだ時は、吐かせてはいけません。すみやかに救急病院へ連れていきましょう。

3. やけどをしたとき

まず、冷水中で十分に冷やし（20～30分位）、お医者さんの診察を受けましょう。服が皮膚にくっついている時は、無理に脱がさないで水をかけてください。



4. 頭を打ったとき

すぐに元気よく泣けば、ひとまず安心ですが、意識がなかったり、出血、けいれんのあるときは、ただちに救急病院へ行くことをおすすめします。頭を打った後、数日間は、子どものようすに注意して、頭痛や吐き気があるときはすぐに医師に診てもらいましょう。



ワンポイント
アドバイス

事故がおきたら大声で他の大人を呼んで救急車の手配をたのみましょう。自分だけで処理しようと思っていると手遅れになる場合もありますよ。

13

おやつも 大事な食事です

満1歳頃になるとひとりでものを食べたがるようになり、食事のしつけもそろそろ始まります。ところが、遊び食い、むら食いをしたり、好き嫌いがあつたりと食事に関する心配の種もつきませんね。何をどのくらい食べさせたらよいか、わからないこともあるでしょう。せっかくバランスを考えて作った食事には見向きもされないで、腹を立てることもあるでしょう。でも、子どもの言いなりになって、好きなものを好きなだけ食べさせるのは考えものです。1日の食事をトータルで考える必要がでてきます。

幼児期には多くの栄養分が必要だけど、かむ力や消化する力がまだついていないため、一度にたくさん量は食べられません。そこでおやつが必要となってくるのです。おやつは、嗜好品ではなく、食事の一部として考えなくてはなりません。甘い物やスナック菓子等は、カロリーが高かったり、塩分や糖分が多すぎたりするので、よいおやつとは言えません。食べすぎると、三度の食事が十分に取れなかったり、濃い味つけに慣れてしまい、正しい味覚が育たなかったりします。食事やおやつの取り方を家族ぐるみで考えましょう。

食事についてのチェックポイント

- ①朝食・昼食が単調になっていませんか。
- ②食べさせる人が、落ちついて、一緒に食事をしていますか。
(テレビをかけながら食べさせてはいませんか?)
- ③母乳や哺乳ビンでのミルクは完了しましたか。
- ④食後に歯みがきをするくせをつけていますか。
- ⑤おやつを食事の一部として考えていますか。

おやつの例

- ・ごませんべい1枚+いちご3個
- ・煮豆30g+ヨーグルト50cc
- ・クッキー2枚+牛乳100cc
- ・フルーツヨーグルト50cc
- ・ミニフレンチドック+ミルク100cc



14

あせらないでね トイレトレーニング

排泄の習慣を早くしつけなければいけないと、あせってしまうお母さんたちをよくみかけます。しかし、子どもの成長には個人差があるので、みな同じようにはいきません。大便や小便が一人でできるようになるのは、だいたい3歳ぐらいといわれています。特別に訓練しなくても、ほとんど

の子どものおむつは、自然にとれていくものです。でも、自然にまかせていたら、かなりの時間がかかるでしょう。

排泄のしつけは、次の条件がそろったら、そろそろ始めてみてください。決してあせらず、叱らずに！

- ①排便の回数が一定し、時刻もおよそきまってきた。
- ②排便の前にもじもじしたり、赤くなって気張ったりするなど、表情の変化が読み取れるようになってきた。
- ③便器に乗せても、いやがらずにちゃんと姿勢がとれるようになった。



ママの
ワンポイント
アドバイス

幼稚園の新入生には、便器にまたがったり、座ったりしないとおしっこができない男の子もいるそうです。
父親自らモデルになって教えることも大切です。

15

2歳児の世界

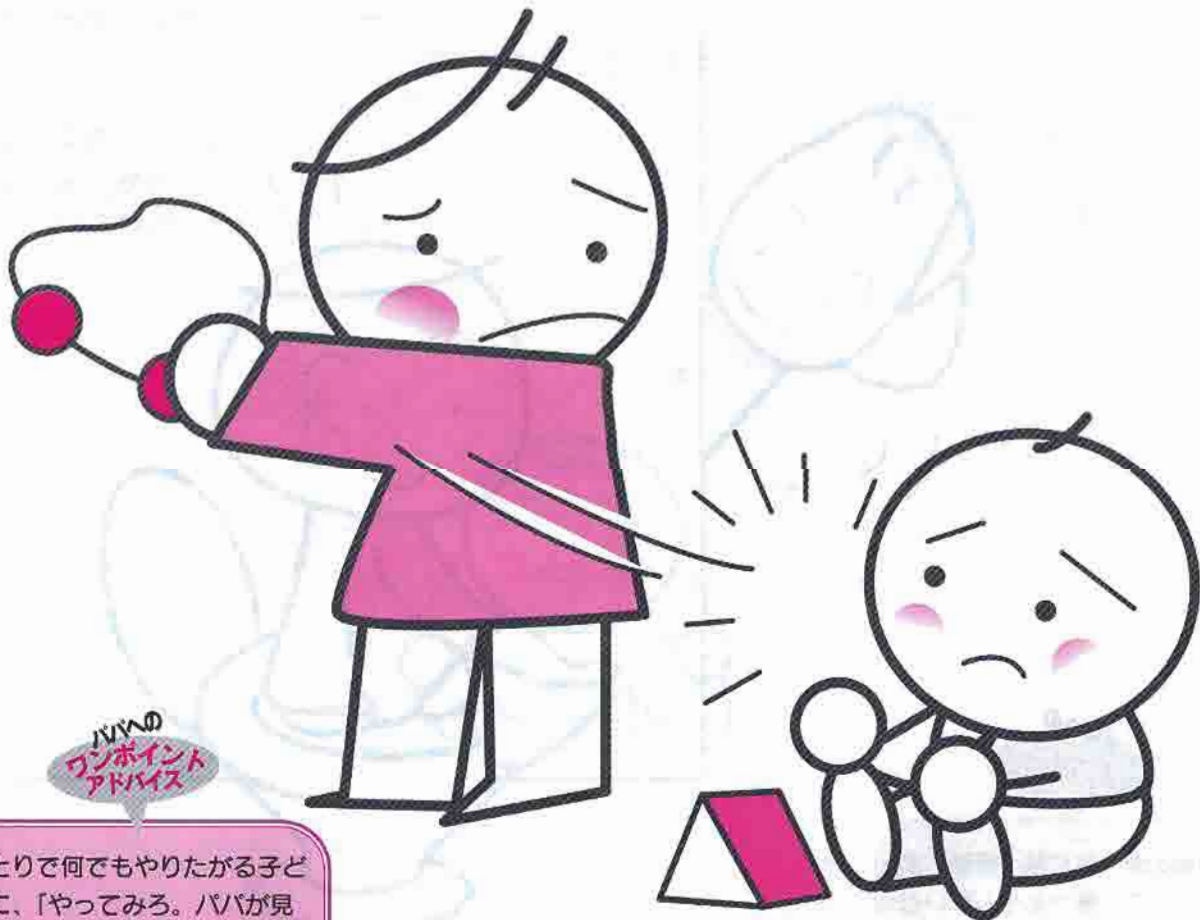
歩行もことばもかなり自由になり、自分のしたいことははっきりしてくるやんちゃな2歳。親にしばられるのをきらい、「イヤ！」を連発。いわゆる第1反抗期の始まりです。「何でも自分でやってみたいし、思いどおりに事が運ばないとかんしゃくをおこす。親にかまわれるのはいやだけど、親から長く離れていることはできない。」頼りたい気持ちとひとりでやってみたい気持ちの間で心がはげしく揺れ動く時期です。

このころの子どもは、まわりのできごとに強い関心を示し、たんけんごっこやまねっこ遊びに熱中し、同じことを何度もくりかえします。こうし

てまわりの世界を知っていくのです。

また、遊びも活発になり、おもちゃにも興味を持ちます。でも、おもちゃをたくさん買い与えても、子どもが気に入らぬ、長く遊ぶおもちゃは、意外と単純で素朴なものです。単純なものほど子どもはいろいろ想像し、自分で遊びを工夫していきます。

お話を聞いたり、絵本の世界に親しむようになるのもこの時期です。特にパパ、ママの語りきかせ、読みきかせによって、子どもは物語の世界を楽しむようになります。読書好きの子どもを育てる第一歩ですね。



パパの
ワンポイント
アドバイス

ひとりで何でもやりたがる子どもに、「やってみろ。パパが見てやるぞ。」と声をかけてやりましょう。

でも、あぶない時には、そっと手助けをしてくださいね。

16

ことばの発達を うながすために

子どもが話しかけてきた時には、よく聞いてやりましょう。忙しいからといって、うるさいと怒ったり、子どもが何か話そうとしている時に先回りをして話を取り返したりすることは、子どものことばの発達を妨げることとなります。子どもはことばによって知能を伸ばします。話す能力が向上するというのは、言い換えると思考力がつくことにつながります。

ことばをうまく使えるようになると、子どもの世界はぐんと広がり、知能の発達を促します。2歳児、3歳児のころに正しいことばを自然に聞い

たり、学んだりできないまま過ぎてしまうと、知能の発達に影響をおよぼすこともあります。といっても、2歳児に読み書きの特訓をさせるわけではありません。お母さん、お父さん、よいことばのお手本をたくさん与えてください。いっぱい語りかけ、子どもの話にしっかりと応えてください。そして、きちんと話したり聞いたりする習慣を身につけさせましょう。成長するにつれ、幼児期に培われた言語能力がいろいろな場面で発揮されていくでしょう。

くまさんが…



ワンポイント
アドバイス

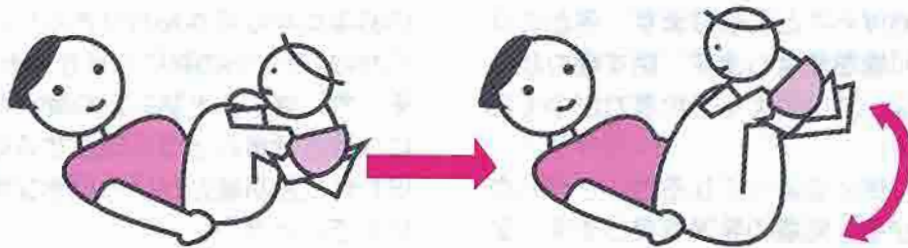
子どもの片言の話が理解できなくとも、しんぼう強く聞いてやり、話し相手になってやるのが大切です。

17

子どもと いっしょに体操を

2歳児になると、細かい運動は十分にはできないものの、かなり体を動かすことができるように

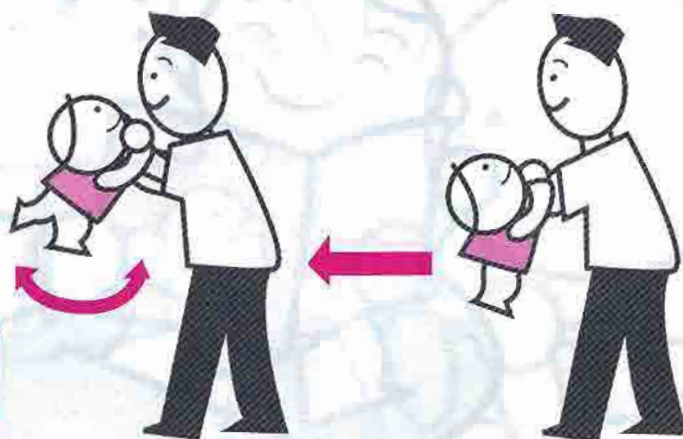
なります。遊びをとおして運動することにより、体力がついてきます。



お母さんかお父さんがあお向けに寝て、ひざをまげ、足首の上に子供をまたがらせて乗せ、ひざにつかまらせて、足を上げたり、下ろしたりしてみましょう。



お母さんかお父さんが腹ばいになり、片手で子どもを支えながら大きく揺らしてみましよう。子どもを背中に乗せて『ハイサイドウインドウ』とおウマさんになって、はい回ってみましよう。



お母さんかお父さんの片腕にしっかりとつかまらせ、ぶらさげた子どもを揺らしてみましよう。
(用心のために、もう片方の腕で子どもの手首を持ってささえてやりましよう。)

ママの
カンポイント
アドバイス

1日に10分でもいいから、お父さんも子どもといっしょに身体を動かしてみましよう。お父さんのまねをしたり、お父さんと身体をふれあったりするひとときが子どもにとっては大きな喜びです。お母さんとはまた違った、ダイナミックなふれあいの機会を作りましよう。

18

子どもへの接し方には 気をつけて

乳児期は、親子の結びつきを育む大事な時期です。おっぱいを飲ませたり、優しく語りかけたりしながら、理屈めきで愛情をいっぱいかけてやりましょう。そんな中で赤ちゃんは、安心感と信頼感を強めていきます。赤ちゃんには、お母さんの感情がストレートに伝わります。いらいらしたり、なげやりな気持ちは赤ちゃんに不安感を与えます。お母さん、おだやかな気持ちで接してくださいね。

幼児期に入ると、子どもはなんでも一人でやりたがります。この意欲は成長するエネルギーです。大切にしたいものです。

いろいろなことに挑戦し、がんばっているときには、結果がよくても、悪くても、「がんばったね」「よくできたね」などと、その場で声をかけ、体に触れたりしながら笑顔でほめてやりましょう。親がうれしいと思ったことは、素直に子どもに伝えましょう。ほめられたり、喜ばれたりすると、子どもは、「また、やってみよう」と新しいことへ挑戦していくものです。

ほめることは認めることです。認められれば自信がつき、やる気もおきます。家族みんなで、子どものよいところを見つけ出し、おいにほめてやりましょう。



ママの
ワンポイント
アドバイス

いっぱいほめたいからといって、ほめるたびにごほうびをやるのはやめましょう。

19

じょうずな叱り方

乳幼児期の子どもに言葉でわからせることはなかなかできません。また、「叱るよりほめて育てる」のが基本ですから、一方的に叱ってばかりの子育ては、考えものです。

しかし、身の安全のため、危険を避けるために、たとえきつく叱っても教え込まなければならないこともあります。例えば、火をいじったり、危険な物にさわったり、道路へ飛び出したりした時は、タイミングよくきっぱりと叱ることです。場合に

よっては、体全体でわからせる厳しさも必要でしょう。一度だけでは身につかない場合も多いので、根気強く愛情をもって叱ることが大切です。

叱るポイントは、「短くピリッと、冷静に」そして、「タイミングよく」…けっして感情的に怒ったり、暴力をふるったりしてはいけません。

もう一つ大切なことは、家族全員が同じ考え方で子どもに対応することです。例外を認めない様なふんいきを大事にしたいものです。



ワンポイント
アドバイス

この時期の子どもは、生理的な欲求が優先します。例えば、眠い時に叱ってもききめがありませんね。

20

子どもをダメにする親のタイプ

どんな時代でも、親に似ない子は育ちません。子どもにとって親は、毎日身近にいるお手本ですから、似るのは当たり前のことですね。だから、お手本が悪いと子どもは不幸だといってもいいで

溺愛型 この世に我が子ほどかわいいものはないと思うのはあたりまえのことですが、必要以上に世話をやき、べったりくっついていると、依頼心の強い子になりがちです。

子どもはペットではないのです。

矛盾型 その時の気分で怒ったりほめたりする気まぐれな親だと、子どもは引っ込み思案で落ち着きを失ってしまいます。

子どもは、親の期待通りにはならないのです。

しょう。次のタイプと自分を比べてみてください。もしかしたら、自分にもあてはまる部分があるかもしれませんね。

干渉型 親の思いつきなどで、やたらと手も口も出し、指示や注意が多過ぎると、情緒不安定で忍耐力のない子になりがちです。

下手でも自分でやるよう仕向けましょう。

放任型 親が子どもに無関心で、放りっぱなしだと、子どもは愛情に飢え、情緒不安などから攻撃的になったり、素直さに欠けたりすることがあります。

「自由にさせる」ことは、「放任する」ことではありません。

その他、いろいろなタイプが見られますが、親の姿勢が子どもに影響を与えるという点においては、皆同じです。決め手となる愛情のバランスをうまく取りながら、子育てをしてみましょう。



ワンポイント
アドバイス

父親と母親の育児の方針がくい違っていると、子どもが一番迷惑します。

子どもをどんなふう育てたいかを夫婦で話し合ってみてくださいね。

21

カンペキな育児法
なんてありっこない

子育てが難しい時代なんて、誰が言い出したのでしょうか。誰からも文句のつけどころがない優等生に育て上げようとしたら、そりゃあ、困難極まりないかもしれません。でもね、親によく似ていればそれで十分と覚悟を決めれば、子育てはこの上なく楽しいものとなります。要は、子どもがとてもかわいいという思いがあればいいのです。

「親子ともども生活を楽しんでいたら、子どもはまともに育っていた。」と、子育ての先輩達がよく話します。あれこれ欲張らずに、子育てを楽しんでみませんか。よくよく見れば、子どもは親と同じ長所を持つものです。親によく似た欠点も

目立つものです。それでも、親だって、それでちゃんと社会人として生活してきたではありませんか。大丈夫です。子どもに笑顔がある限りは、平均点以上の育ち方をしているとゆったりとかまえ、子育てにあたってください。親がゆとりを持てば、子どもも立派に育ちます。

子育ては、自分一人だけではできません。自分だけで頑張ろうとしないで、できるだけ人の手を借りるのもいいことです。多く人の手がかけられた子どもは、多くの人のおよところを吸収するものです。大人になった時にきっとそのよさが見えてくるでしょう。



ワンポイント
アドバイス

お父さん、お母さん！
もうひとり、子どもを育ててみませんか？ふたりめの子育ては、もっと楽しく、
もっと楽に感じますよ。

22

身近なところで 情報交換

初めての子育ての時には、どうしてよいかわからないことが多いものですが、2人目、3人目の子どもを育てているお母さんは、落ち着いて子育てをしているように見えます。そのような先輩のお母さん方と友達になりましょう。新米ママ同士とはまた違った角度からいろいろなことを教えてもらえるでしょう。

さらに、子どもをちょっとの間、預かってくれる人をつくりましょう。例えば、何かの用事で家を出る時、子連れでない方が親にとっても子どもにとっても楽なのは、目に見えています。また、わずかでも自分自身の時間を持つことで、リフレ

ッシュすることができ、新たな気持ちで子どもに接することができるでしょう。子どもにとっては、親からとは違った情報を取り入れるよい機会、世界が広がります。

多くの人から愛情を受けた人は、他人に優しくなれるとよく言われます。おじいちゃん、おばあちゃん、隣のおじさん、おばさん、母親学級などで出会ったママさん達など、多くの人々に親子ともどもお世話になるように努めたいものです。さあ、赤ちゃんが生まれる前から行動開始です。いっぱい交流できる相手を探しておきましょう。



ワンポイント
アドバイス

子どもをいろいろな人たちにあずかってもらう場合もあるでしょうが、子どもに対する全ての責任は、自分たち夫婦にあるということをくれぐれも忘れないでくださいね。

23

すこやかダイヤルを 友達に！

子育ての悩みに 電話でアドバイス

子育てをどうしたらよいか、困っている方はいませんか？

子育てに関する情報のどれを信じたらよいか、迷っている方はいませんか？

1日中、家の中に閉じこもって、話し相手もないという方はいませんか？

自分だけが社会から取り残された気分で、落ちこんでいる方はいませんか？

子どもを取り巻く家族のあり方で悩んでいる方はいませんか？

そんな時、「すこやかダイヤル」に電話してみませんか。

子育てのことなら、何でもOKの電話相談です。専門の相談員が話し相手となり、悩みをいっしょに考えていきます。もちろん、匿名でもかまいません。話したことについての秘密も守ります。どうぞ、お気軽にご相談ください。

子育て相談電話
すこやかダイヤル

0198-27-2134

相談日時／月～金曜日

10:00～16:30

(ただし、国民の祝日、年末年始を除く)



家庭教育充実事業「企画委員会」委員名簿

氏名	所属等	分野
伊藤 健夫	岩手日報社学芸部次長	家庭教育
菊池 直	盛岡市教育委員会指導課長補佐	学校教育
◎後藤 成志	石鳥谷町中央公民館長	家庭教育
笹原 裕子	岩手大学教育学部附属幼稚園副園長	幼児教育
佐藤 文子	岩手大学人文社会科学部教授	心理学
須田 寿美	盛岡大学短期大学部非常勤講師	家庭教育
玉田 清治	岩手県盛岡保健所長	医学
西 俊六	岩手県教育委員会指導課長補佐	学校教育
沼崎 定子	岩手県警察本部少年巡回指導員	家庭教育
藤原 マサミ	元岩手県立衛生学院助産科教務主任	保健
前多 治雄	岩手県立中央病院小児科長	医学
松尾 洋子	社会福祉法人善友隣保館附属善友保育園長	乳幼児教育

(◎委員長)

(五十音順)

家庭教育資料「すこやかばんざい」作成委員名簿

氏名	所属等	分野
◎遠藤 謙吉	花巻市立花巻幼稚園長	幼児教育
遠藤 友子	岩手県花巻保健所主任栄養士	栄養学
小原 力ル	「すこやかダイヤル」電話相談員	家庭教育
佐藤 文子	岩手大学人文社会科学部教授	心理学
須田 寿美	盛岡大学短期大学部非常勤講師	家庭教育
藤原 マサミ	元岩手県立衛生学院助産科教務主任	保健

(◎委員長)

(五十音順)

平成8年度家庭教育充実事業
「すこやかばんざい」胎児～2歳児編
発行 平成9年2月
岩手県立生涯学習推進センター
花巻市北湯口第2地割82番地13
TEL0198-27-4555



子育て相談電話
「すこやかダイヤル」

0198-27-2134

相談日時 月～金曜日 10:00～16:30

【ただし、国民の祝日、年末年始を除く】