

育児のちょっとアドバイス

日々の育児の中で、ほっとしたり、ヒントになるような言葉を本の中から紹介していきます。書籍の貸出も行っています。

★子どもの励まし方★

結果がどうであれ、子どもが何かをやり遂げようと自分なりに頑張ったのなら、親はそれを認め、誉めることが大切です。子どもの励まし方というのは、時と場合によって違います。手を差し伸べたほうがいいときもあれば、一人でやり遂げるのを見守ったほうがいいときもあります。しかしいずれの場合にも、やさしい言葉をかけ、適切なアドバイスを与えることが大切です。適切なアドバイスは、ただ「よく頑張ったね」と誉めるより何倍も役に立つものなのです。

ドロシー・ロー・ノルト/レイチャル・ハリス著、石井千春訳（2007）

『コミック版 子どもが育つ魔法の言葉』PHP研究所

育児Q&A 「トイレトレーニングはいつから始めたらよいですか？」

心と体の発達は、お子さんそれぞれで、個人差があります。トイレトレーニングを始める前に、次のことが出来ているか、まず確認してみましょう。

★膀胱括約筋が十分に発達していますか？目安は、①長いお昼寝の後でも、おむつが濡れていないことが多い、②最後に替えてから数時間たってもおむつが濡れていないなど排尿間隔があいていることです。

★簡単な言葉での指示を理解し、その通りにすることができますか？（例：「○○を持ってきて」など）

★おしっこが出たとき、または尿意を感じたときに言葉や仕草でそれを伝えようとする姿がありますか？

トイレトレーニングは、お子さんの心と体の準備が整ってから始めましょう。無理に進めてしまうとお子さんにとっても、保護者の方にとっても負担になってしまいます。いろいろな工夫がありますので、ご心配がある方はお気軽にご相談ください。

参考文献：ジーナ・フォード(2012)『リスマ・ナニーが教える1週間でおむつにさよなら！トイレトレーニング講座』朝日新聞出版



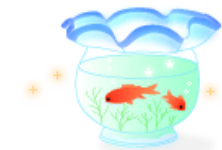
地域子育て支援拠点事業（ひろば型）

ほっと れもんてい

2013年 夏号 No. 37

（平成25年7月1日発行）

おひさまの光が日に日に強さを増し、木陰の涼しさや水の冷たさが気持ちの良い季節がやってきました。ほっとれもんてい前のお庭には今年もゴーヤーのグリーンカーテンを作っています。ほっとした時間を過ごして頂けるよう、お部屋を涼しくしてお待ちしております。どうぞ、お気軽に遊びにいらして下さい。



育児のヒント

皆様の育児の参考にさせていただけたらと、『育児のヒント』を記載しています。

今回は、東京大学大学院教育学研究科教授 秋田喜代美先生です。

「歌いかけのすすめ」

ご家庭でお子さんと一緒にどのような歌をうたっておられるでしょうか。お気に入りの歌はどのような歌でしょうか。言葉の意味がわかるようになる前からも、子どもたちはお母さんやお父さんに子守唄やわらべうた、童謡を歌ってもらうのが大好きです。くもん教育研究会の2010年の調査によると、お子さんに歌いかけをする人の9割はお母さんだそうで、「妊娠中から47.4%、0歳代前半から40%」となっています。乳児期から親子のコミュニケーションと同時に遊びの一環として歌いかける親御さんは多いようです。それはなぜでしょうか。それはやはり楽しい気持ちになるからです。イライラしている時には歌は歌えません。調査結果でも、子どもに歌いかけることで保護者もまた楽しい気持ち、温かい気持ちになったり、イライラが落ち着くと感じておられると答えておられます。

ではどんな形で親子で歌いかけたり歌い合ったりしているのでしょうか。白百合女子大学の中島文先生が母親と乳児の歌いかけの調査をされています。発達的には0歳頃には、母親の方から歌いかけるスタイルであったのが、2歳ころからは積極的に子どもも参加しての母子コラボレーションで歌うようになることが多くなるというように、親子での歌の楽しみ方のスタイルも変化していくことが多いようです。大きく分けるとご家庭によって乳児期には2つのスタイルがあるそうです。一つはお母さんが子どもに歌いかけるスタイルで、母親の方は手や全身でリズムを取りながらも歌のリズムを強調した歌い方をしていくことで歌にひきこみ、子どもの側はそれでうとうとしたり、抱きついたりするスタイルです。もう一つは、母子がコラボレーションするスタイルで、手でリズムをとって歌ったり膝に乗せて全身でリズムを取りながら歌うことで、子どもの側も親に抱きついたり発声して歌に合わせて体を動かしたりすることがいっそう活発になっていくスタイルです。前者は母子の一体感をベースにして歌を聴くことで、子どもも母子も感情を調整し親子

ほっと れもんてい

（あゆのこ保育園内）

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX：046-222-6055

あゆのこ保育園HP

<http://www.ayunoko.ed.jp/>

ほっと れもんていブログ

<http://lemontea-ayunoko.blogspot.jp/>



ほっと れもんていは、

地域子育て支援拠点事業（ひろば型）

として厚木市より委託されています。

開設日： 月～金曜日（祝日を除く）

開設時間： 9:30～16:00

11:30～13:00 はお休みとなります。

利用の際の予約や登録は要りません。

開設場所：ほっと れもんてい（あゆのこ保育園内）

13:00～15:00：園庭開放

14:00～16:00：乳児用砂場開放（4月～10月）

お子様と自由に遊んで頂けます。

お越しの際は、あゆのこ保育園の駐車場をご利用いただけ

ます。台数に限りがございますので、ご了承ください。

の情緒の絆を育てていくスタイルなのに対して、後者は子どもも歌にあわせて発声や動きをしていくことで情緒的一体感を育てていくスタイルです。大事なことはどちらがよいスタイルだということではありませんし、どのような時間のどのような歌かということによっても違ってくるでしょう。

どの年齢でも、歌を親子で歌うことが、親子の情動の安定や心地よさを与え、子ども自身の情動調整能力にもつながっていくということです。CD をかけたりビデオでというよりも、お母さんやお父さんの生の声で子どもたちが聴いたり、親子一緒に体感してリズムを共有することが大事だと思います。それが生の声である「素歌(すうた)」の良さであり、「歌いかけ」という言葉で表現されることだと思います。いろいろな歌を歌うことで、いろいろな心地よさを子どもたちから引き出すことができますから、いろいろな歌を歌いかけたりすることが大切です。しかし、次々に新しい歌を「教えよう」とすると子どもたちは消化不良になったりします。くりかえし安定した気持ちで歌うことが歌の楽しさを知る上で大切なことでしょう。また子ども自身が歌詞の意味を理解したりしながらやりとりがなされるのは、もちろん個人差もありますが5歳ころになってからのことが多いようです。正しい歌詞やメロディーでなくても子どもが歌う楽しさをする歌のレパートリーは増えていきます。園で覚えた歌をご家庭でも歌ったり、お母さんやお父さんの好きな歌を聴かせてあげたりして笑顔の輪がひろがるほんのひととき、大事にしたいですね。

秋田喜代美



食育メモ『食器に手を添える』

2歳ごろになると、スプーンやフォークを使って自分で食べることがある程度できるようになります。自分で食べることができると、食事がとても楽しいですね。まだまだ一口量がわからなかったり、こぼしてしまうことも多いでしょう。是非、おおらかな気持ちで頑張っているお子さんの姿を見守ってあげてください。また、この時期、スプーンやフォークを使っていると器が動いてうまくすくえないことに気付くでしょう。まずは、保護者の方が器を手添えて支えてあげて、お子さんに示してあげると良いです。少しずつ“利き手と反対の手で器を支える”ことを伝えていきましょう。

汁物の場合は、直接口につけて飲めるように、まずは保護者が器を持ってあげましょう。そして、少しずつ自分で器を両手で持って飲むことを練習しましょう。この時、自分で器を持ち、傾ける感覚を習得できるようにそっと手助けしてあげましょう。器を傾けすぎると、口の両端からこぼれてしまいます。ちょうどよい傾け方を経験から学んでいきます。そうして、徐々に器を持つ(利き手と反対の手の人差

し指から小指まででお椀の底を支え、親指は器の縁に添えて持つ)ことができるようになります。これらの所作(振る舞い)は日本の子どもたちへ伝えていきたい日本の食文化です。一緒に食事をする相手が気持ちの良い所作で食事をしていると、食事の時間が気持ちの良い、楽しい時間になります。

しかし、食器の扱いはお子さんにとってはとても難しいです。おままごと遊びなどで、「はいどうぞ」「おかわり！」というようなやり取りを楽しむなど、器を扱う動作は遊びの中でも培われます。いろいろな遊びの中から、いろいろな動作が上手になっていくのです。

手を添えることが上手になると、こぼすことも少なくなり、食べたいものが思うように食べられるようになります。小さな頃から発達に応じて手助けをしてあげることが、お子さんの自立を促します。

参考文献:鈴木みゆき監修、永井裕美著(2010)『0～5歳児

の生活習慣身につけBOOK』ひかりのくに

健康ひとくちメモ「健康なうんちって、どんなうんち？」

うんちは健康のバロメーターです。健康なうんちは、黄色から茶色で、ほどよいやわらかさのうんちですが、うんちの形には食べたものの影響や個人差などがあり、健康なうんちもお子さんそれぞれ違います。いつものお子さんのうんちと見比べてみるとその日の体調や病気を早めに気付くことができます。例えば、水分摂取量が減るとうんちの水分量が不足して硬いうんちになってしまいます。水分摂取量が少なかったり、暑くて汗をかいて体内の水分が失われてしまったのかもしれない。何日もうんちが出ない場合は、水分量だけではなく他にも原因があるかもしれません。反対にうんちが柔らかい場合は、細菌やウイルスなどの感染症の可能性もあります。頻回に水様便が出たり、お腹の痛みが伴う場合などは医師に診察してもらう必要があるでしょう。

健康なうんちが毎日排便されることが理想ですが、子どもの場合、腹筋、肛門括約筋などのうんちを外へ押し出すために必要な筋肉の発達が未熟であるため、うんちは腸

内に貯まりやすいと言えます。また、それぞれの消化管の臓器が小さく発達していないことから便は食べ物に影響されやすく、便秘または下痢になることがよくあるのです。例えば、離乳食を食べ始めたら便秘になったというお話をよくお聞きしますが、それはミルクなどの液体に比べて個体の離乳食は消化しづらいからです。離乳食を始めて一時的に母乳やミルクを飲む量が減ることも影響していると考えられます。水分を多めに飲ませてあげながらゆっくと離乳食をすすめ、腸の発達を見守りましょう。

1日に何回か排便がある場合も、3、4日に1度しか排便がない場合も、苦痛なく「健康なうんち」が出ていて、機嫌がよく食欲もあれば、様子を見ても良いですね。しかし、排便に苦痛が伴う場合は、お子さんも、見守る保護者の方もつらいですね。次号は、子どもの便秘についてさらに詳しく考えてみましょう。

保健師 山室八潮

参考文献:小林弘幸(2013)『おかあさんと一緒になおす

こどもの便秘』幻冬舎エデュケーション

今月の絵本

～お勧め絵本のご紹介～



「なりたいものだらけ」

作:ジェリー・スピネッリ 絵:ジミー・リャオ

訳:ふしみみさを

(鈴木出版 2013年 1月発行)

皆さんは小さな頃、大きくなったら何になりたかったですか？

この絵本に出てくる主人公の男の子は、大きくなったらなりたいものがいっぱい!“おばけカボチャやさん”に“タンポポのわたげふきやさん”、“かみひこうきとばしやさん”に“こいぬだっこやさん”…その他にもなりたいものが沢山ありますが、どれも大人の想像を

超えるようなユニークなものばかり。子どものイメージの世界が垣間見るととても楽しい絵本です。

子どもはとても純粋で、想像力豊かです。一緒に過ごしていると、思いもよらないような発想に驚かされる、なんて経験はありませんか？ 時には、子どもの言っていることが大人には冗談のように聞こえてしまうこともあるかもしれませんが、実は子どもは大真面目。とても真剣だったりします。

なりたいもの、夢を持てるということはとても素敵なことですね。“わたし、〇〇になりたいな”と、子どもがお話してくれたら、否定せずには是非子どもの声に耳を傾けて頂けたら、と思います。そして、子どもの思い描く夢の世界と一緒に想像して楽しんでみてはいかがでしょうか。

ページをめくるごとに思わず笑みがこぼれてしまう、親子で一緒に楽しむことが出来るユーモアたっぷりの絵本です。

保育士 小島真由美