

## 育児Q & A

「最近急に寝つきが悪くなってきました。夜寝る時間が遅くなってしまい、困っています」

(1歳～2歳代のお子さんの保護者からよくある相談です)

今までスムーズに出来ていたことが急に出来なくなると、“なぜ？”“どうして？”と不安になったり、困ったりしてしまうものですね。生活リズムは今までと変わらないのにお子さんの様子が今までとはちょっと違うなど感じたら、まずは「おや？成長したのかな？」「どこが変わったのかな？」と、視点を変えて見てみましょう。

体の成長に伴い、子どもたちはどんどん体力をつけていきます。夜、布団に入ったときにお子さんは眠そうにしていますか(体は疲れていますか)？もしも、あまり眠そうではなく、元気いっぱいになっているのであれば、日中の活動量を少し増やして様子を見てみると良いと思います。戸外に散歩に出掛けたり、公園や子育て支援センターなどの遊び場に出掛けて体を十分に使って遊ぶことがお勧めです。それでもあまり変わらない場合は、昼寝の時間帯を見直してみましょう。体力がついてきたことで昼寝の時間が遅くなり、おやつや夕方の時間にかけて寝てしまうことがあるのであれば、そのために夜眠くなる時間が遅くなっているのかもしれませんが。子どもの体の成長に合わせて起床時間、活動時間と活動量、食事の時間、昼寝の時間を少しずつずらしたり、時間配分を変えたりして調整してあげると良いでしょう。

では、反対に体は疲れ切っているはずなのに、何とか起きていようと頑張ってしまう場合ですが、この行動も子どもが成長したからこそ見られる姿です。遊ぶ楽しさを知り、子どもの気持ちとしては“頑張っていていたらもっともっと楽しいことがあるかもしれない…”とと思っているのかもしれませんがね。子どもの気持ちが高ぶっていたり、興奮している時は体を休める方向に向かわせるのは難しいので、寝る前には体の力を抜いてゆったりと過ごす時間を持つことがお勧めです。そのひとつの方法として、親子での入眠儀式を作ると良いと思います。例えば、『布団に入る時にお気に入りの人形を持っていき、人形をトントンしながら眠りに入る』という方法や、『歯を磨いて、絵本を選び、布団に横になって絵本を読んだらおやすみなさい…』といった具合に、入眠までのリズムをつくっていくと、次第に子どもにとってそれがごく自然なこととなり、入眠がスムーズになっていきます。定着するまでには少し時間がかかりますが、焦らずにゆったりとした気持ちでそれぞれのご家庭オリジナルの方法を見つけていきましょう。

参考文献：加部一彦・佐々木聰子監修(2008)『NHK すくすく子育て Q&A ですっきり！育児のお悩み解決 BOOK』NHK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

2015年 春号 No. 44

(平成27年4月1日発行)

心地よい風やお日様の暖かさに誘われて、お散歩に出掛けたい季節ですね。親子でお散歩を楽しみながら、是非ほっとれもんていに遊びにいらして下さい。ほっとれもんていのお部屋も春らしく雰囲気を変えてお待ちしております。



## 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、あゆのご保育園 園長 町田 和子先生です。

## 「ほめ方にも“コツ”がある!？」

春ですね。あゆのご保育園でも新年度の保育が始まりました。子ども達は環境の変化に不安でいっぱい！一日も早く子ども達が安心して、笑顔を見せてくれるよう、保育士はあの手この手で工夫をしています。子ども達の笑顔を引き出す一番の方法は「ほめる」事ですね。今回は、ほめ方について、保育の中で心がけていることをお伝えします。

人はだれでも、「注目されたい」と思っています。頑張ったときに、まわりの誰かが自分の努力に気付く、認めてくれると、嬉しくてパワーが湧いてきますね。特に子ども達は、親にほめられたり、喜ばれたりすると、「もっと頑張ろう!」という気持ちになります。

注目には2種類あります。「肯定的な注目」と「否定的注目」です。「ほめる」「認める」「笑顔を返す」は、肯定的な注目です。プラスのパワーの源ですね。一方、「否定的な注目」は「叱る」「怒る」「非難する」「問いただす」…。私達はどうしても、子どもが「好ましい」行動をしている時には注目を向けず、「してほしくない」行動をしていると、即座に「否定的な注目」を与えがちです。でも、「否定的な注目」が多くなると、「子育ての悪循環」に陥ります。＜困った子(焦り)→手に負えない(無力感)→厳しい罰(自己嫌悪)→温かみのある関わりが減る(拒否感)→子どもの反抗・強情(怒り)→やっぱりこの子は…(攻撃)→困った子(焦り)…＞というように…。理想は、困った行動は「みてみぬふり」、望ましい行動は、「その場でほめる」ですが、なかなかそういきませんね。でも、「頑張ろう!」というプラスのパワーは、ほめられ、認められ、笑顔を返されるときにしか湧いてきません。子どもが自ら「好ましい行動」を取れるように、「肯定的な注目」でプラスのパワーをたくさん与えてあげましょう。

子どもにプラスのパワーを与える「注目」にはいろいろあります。“ほめる”(～したの、えらいね!)、

## ほっと れもんてい

(あゆのご保育園内)

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX: 046-222-6055

あゆのご保育園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 (あゆのご保育園内)

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、あゆのご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、ご了承下さい。

“励ます”（もう少しだね、がんばれ！）、“気付いていることを知らせる”（～してくれたんだね！）、“ほほえむ”（同時にOKサイン、Vサインをしてもよいですね。）、“感謝する”（～してくれて、ありがとう。嬉しかったよ！）など・・・。

その「ほめ方」にもコツがあります。それは、「25%ルール」です。完全に(100%)できたときにほめるのではチャンスも少ないので、行動の途中で段階的にほめていく、というものです。そうすれば、完全にできるまでに何度もほめられることになり、子ども達のやる気のパワーも持続します。例えば、「自分で(やることに)気づいたんだ、えらいね！」、「がんばってるね！（ちゃんと見てるよサイン）」、「すごいね、もう少しだね！」、「やったね！」というように。

とは言え、お子さんとの関わり方に悩まれる方もいらっしゃると思います。今年度、ほっとれもんでいでは、個別の相談の機会を増やし、お子さんにあった具体的な関わり方などもアドバイスさせていただきます。是非ご利用下さい。

町田 和子



## 食育メモ「手づかみ食べて大事」

9～11ヶ月頃になると、1日3回食になり、口の機能もどんどん発達してきます。歯茎で食べ物をカミカミできるようになり、自分で食べたい！という欲求が湧いてくる時期です。手づかみで食べられるものを用意してあげると自ら手にとって、口へ運ぼうとしたり、でも上手にできなかったり、とても愛らしいですね。そして、1歳～1歳6ヶ月頃にはもともと手づかみ食べが盛んになり、上手に手づかみで食べられるようになります。

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて感触を確かめ、手でつかみ、口まで運び、口に入れるという、目と手を協応させる力が発達してきた証です。手で触ることで硬さや温度を知り、どのくらいの力で掴んだらよいのかなども体験します。お子さんが自由に手づかみ食べをすることは、お母さん、お父さんにとっては困った行動かもしれませんが、食べこぼしたり、口に入れすぎたりした体験から、お子さんが自分に適した一口量を調整することも学んでいきます。手づかみ食べを十分にしておく、目と手と口の協応動作が十分に発達し、スプーンやフォーク、お箸への移行がスムーズにできると思います。手

指や口の機能が発達し、スプーンやフォークに興味が出てきたら、持たせてあげてみてください。まだ上手に扱えない時期は、片方でスプーンやフォーク、もう片方で手づかみ食べをするなど、お子さんなりに器用に食べる姿が見られるようになります。そうして、徐々にスプーンやフォークで食べることも上手になっていきますよ。

食べるということは、生命を維持し健康を保つために欠かせませんが、自分で食べるようになるには食べる意欲を育むことが大切です。食べこぼして少し大変かとは思いますが、どうか、温かく見守ってあげてください。食べこぼしても良いように、下に新聞紙やレジャーシートを敷いておいたり、エプロンなどを使用して衣類が汚れないようにする、手づかみ食べがしやすい調理工夫(ご飯はおにぎりにしたり、野菜はスティックにするなど)をして、この時期を乗り切りましょう。

「自分で食べられた！」と満足感や達成感を感じる体験を積み重ねることによって自立が促され、自然に食べるのが好きになると思います。

参考文献:厚生労働省(2008)『保育所保育指針解説書』

## 健康ひとくちメモ「食物アレルギーのこと」

近年、食物アレルギーのお子さんが増えているようです。どうしてアレルギー反応が起きるのか・・・についてはいろいろな説がありますが、どれも明らかではありません。ですから、アレルギーが出たらどうしよう・・・と不安になってしまう方もあるかもしれません。現在では赤ちゃんの10人に1人が食物アレルギーを持つと言われており、食物アレルギーは乳幼児期に圧倒的に多いのが現状です。

こうした食物アレルギーの発症をおそれて、アレルギーを起こしやすい食品を食べないようにする(予防的除去)お母さん、お父さんが多くなっているように感じます。先日、2歳のお子さんで卵や牛乳などを含む食品を一切食べたことがない(予防的除去をしている)お子さんがいらっしゃいました。卵や牛乳を含む食品は非常に多いので、栄養の偏りが心配でしたが、そのお母さんは栄養バランスも考えてお子さんの食事に気を使っていたらしくなりました。しかし、残念ながら、アレルギーを起こしやすい食品を予防的に除去することは、アレルギーの発症を予防する効果的な予防法だと、明らかにはなっていないのです。

食品を除去する苦勞もさることながら、除去した食品に含まれる栄養を補完することも大変な労力だろうと思いま

す。卵は加熱した黄身から、牛乳は飲み物としては1歳すぎた頃から提供するなど、慎重にならなければならない面もありますが、お子さんが成長とともにお友達と一緒に食べる機会も増えてくると思います。みんなで、一緒に、同じものを食べられる楽しさを伝えていきたいですね。ご心配な場合は、アレルギー専門医に相談をしてみましょう。

食物アレルギーとは、本来無害であり栄養となるはずの食物を体が受け付けず、湿疹、じんましんなどの不快な症状が起こることです。近年の食物アレルギーに関するメカニズム、治療法はめまぐるしく発展してきており、「食べさせない」から「出来るだけ食べさせる」治療に変わってきています。“出来るだけ食べる”治療によって、長かった除去期間も、以前よりも早く食べられるようになっているそうです。お子さんにとっても、お母さん、お父さんにとっても、安全に日々の生活が過ごせ、豊かな食生活が送れることを願っています。

参考文献:海老澤元宏監修(2014)『食物アレルギーのすべてがわかる本』講談社

かる本』講談社

厚生労働省(2007)『授乳・離乳の支援ガイド』



### 今月の絵本



～お勧め絵本のご紹介～

### 「まるまるまるのほん」

エルヴェ・テュレ/ 作

谷川俊太郎/ 訳

(ポプラ社 2010年 6月発行)

この絵本は物語を楽しむ絵本とはちょっと違います。絵本に出てくる色々な○で遊んで楽しめる絵本です。○を指でこすったり、クリックしたり、息をふーっと吹きかけたりすると、“あら？不思議！”○がどンドン動いていくのです。もちろん絵本なので、実際には動いてはいませんが、自分が行動したことで絵本の中の○を動か

かしているような感覚を味わえる、とっても面白い絵本です。その不思議さと面白さはこの絵本を読む人の心に感覚として響いてきます。あなたの“あつ”と驚く、お気に入りのページはどこでしょう？親子でそんな話をしながら楽しんでみても面白くて良いですね。

大人も子どもも、赤ちゃんも、家族みんなで楽しめる、感性をくすぐられる絵本です。