

育児Q & A 「公園や遊び場に行くと帰りがなくて困ってしまいます」

(1歳～2歳代のお子さんの保護者からよくある相談です)

公園や支援センター、児童館は子どもにとってとても楽しい場所ですね。

1歳後半に入った頃のお子さんをお持ちの保護者の方から、「今までは“帰るよ”と声を掛けると嫌がることなくスムーズに帰っていたのに、急に嫌がるようになって…」というお話をよく伺うことがあります。この時期は、自我が芽生え始め、自分の意思をお母さんやお父さんに伝えたいという欲求が高まっていき、こういった姿が見られるようになってくるのです。お母さんやお父さんにとっては困ったと感じることもかもしれませんが、これはお子さんの心が成長している証でもあります。ですから“時間になったから帰りますよ”と、急に伝えるのではなく「たくさん遊んだからお腹が空いてきたね。ご飯、何食べようか？」などと声を掛け、そろそろ帰りますよ…という雰囲気を作りやすく匂わせたり、「お家に帰ったら〇〇して遊ぼうか」「消防車を見ながら帰ろうか」など次の楽しみを伝えたりしていくと良いでしょう。期待感から気持ちがうまく切り替えられると思いますよ。また、お気に入りの玩具や人形に「お留守番しててね。行ってきます！」などと声を掛けてから出掛けるのもひとつの方法です。「そろそろ玩具が早く帰ってきて欲しいなって、きっと待っているよ」などと声を掛けると「帰らなくちゃ！」という気持ちになるかもしれませんね。

2歳代に入ると、自我が育ち、強く自己主張することも多くなっていきます。思い通りにいかないと、「帰らない！」と言って泣いたり、癇癪を起したりすることもあるかと思えます。帰らなくてはいけないことは分かっている、自分の思いが一番な時期ですので、気持ちの折り合いをつけるまでには時間がかかります。まずは子どもの気持ちを受け止め、肯定してあげましょう。まだ言われていることを理解できないのは？と思われる方もいるかもしれませんが、大人が思うよりも理解しているものです。「楽しかったね。」「もっと遊んでいたかったのよね。」などと受け止めてもらえると“パパもママも僕(私)の気持ちをちゃんと分かってくれている！”と安心します。その上で、「じゃあ滑り台をあと3回滑ったらおしまいに帰ろうか」などと、もっと遊びたかった子どもの気持ちに寄り添ってあげると良いでしょう。少し時間の余裕をもって声を掛けられるとお互いにイライラしなくて済むのでお勧めです。子どもの成長に合わせて対応の仕方を変えていくと良いでしょう。 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 / 厚生労働省(2008)『保育所保育指針解説書』

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 夏号 No. 45

(平成27年7月1日発行)

日に日に太陽の光が強くなってきましたね。蝉の鳴き声もこれからどんどんにぎやかに、夏らしさが増していきます。水の冷たさが気持ちの良い季節なので水遊びを楽しんでいるご家庭も多いのではないのでしょうか。

真夏の暑さの中で、ほっと一息つけるよう、ほっとれもんていのお部屋は涼しくしてお待ちしています。どうぞ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。

「子どもが大きく見える瞬間を捉えよう」

あゆのこ保育園では保育士の方々がお子さんの活動や育ちの姿を写真に収めることで振り返りをされています。きっとお迎えの時にお子さんと一緒に、壁や階段に貼られている写真を目にされているに違いありません。今はスマホでも写真が簡単に撮影できるようになりました。お子さんのかわいい姿をたくさん写真にとって収められるようになっていると思います。ポーズをしたりしての記念撮影もご家族の大事な1場面ですが、それだけではなく、子どもが大きく見える瞬間、乳幼児でもじっと何かに関わり考えている瞬間をとらえ写真を撮ってみませんか。その瞬間に子どもの育ちをよく観られるようになるのではないかと思います。ある方は写真を撮ろうとすると余計な口出しをしなくなったと言われました。そんな効果もあるかもしれません。

「よい保育者とかけて何と解く? その心は」という謎解きがあります。この保育者の部分を保護者に置き換えても通じる言葉です。答えは一つではありません。なんだと思いますか。ある人は「肉まん、あんまん」と答えてくださいました。その心は「いつも(心)の中が温かい」だと言われました。またある方は「朝鮮人参」と答えてくださいました。その心は「よく効く(聞く)」。そして私が伺ってなるほどと思ったのは「盆栽」、『松(待つ)と菊(聴く)が多い』です。写真で子どものよい表情を収めようとすると、待ったり子どものつぶやきをよく聴こうとされるようになります。つついあれもこれも子どもに指示しがちですが、子どもってすごいなあとと思って話を聴き始めた瞬間、子どもさんもいきいきとしてくるように思います。乳児ですから多くの言葉を語るわけではありません。表情や動きから子どもの心の声を聴き取り一緒に応じるのが大事だと思います。

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HP



<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、ご了承下さい。

私は今回、子どもの学びに向かう力はどのように育つのかということを知りたいと3歳から小学校1年生のご家庭の保護者の皆さんに4年間の継続して調査させていただき研究に参加しました(ベネッセ教育総合研究所 http://berd.benesse.jp/up_images/publicity/20150304release.pdf)。そこで見てきたことの一つは、3歳までに早寝早起きなど生活習慣をつけておくことが子どもの好奇心や興味を培い、また保護者が子どもの意欲を尊重し受容的な態度をしたりすることが子どもの学びに向かう力を育て、それが文字・数・思考力などにつながるという発達の筋道です。そこからいけばまさに乳児期は子どもの生活リズムを園と連携してご家庭でもつけておくことと共に、受容的な態度を保護者が形成していくことが大事になります。その第一歩は子どもも面白く発想をするなあとか、こんなことに気付いているという親の子どもの可能性を観る力がその最初の一步だと思います。ぜひそのような場面をシャッターチャンスにしてみてください。ご家族のお出かけ記念アルバムとはちょっとちがう、日々の子どものすごいをうつしたアルバムができるといいなと思います。それがお父さん、お母さんや皆をつなぐよいひと時を創りだす一つのきっかけになるかもしれません。

秋田 喜代美

食育メモ「遊び食べて楽しい!？」

9~11ヶ月頃になると手や口の機能が発達して自ら食べる(手づかみ食べ)姿が見られるようになります(No.44参照)。手づかみ食べが上手になると同時に「遊び食べ」に困ってしまうお父さん、お母さんが多いようです。特に2歳代は遊び食べるのピークかもしれませんね。「遊び食べ」とは、食事中に食べ物や食器などで遊ぶことで、食べ物を混ぜておままごとのような遊びをしたり、食べ物を投げて遊んだり、お皿をひっくり返して重ねたり、食具を叩いて音を出したり・・・など、お子さんによって様々です。

お父さん、お母さんにとっては困った行動ですが、このような遊び食べはお子さんにとって必要なプロセスでもあります。手先や口の機能がまだ十分発達していないので、ぐちゃぐちゃしてみたり、器から器へ入れ替えてみたりしてどんな形かな?と確かめてみたり、子どもなりに考えて体験しています。こういった体験を積み重ねることによって手先や口の機能の発達が促され、食べ方を覚えているのです。ですから、どうかおらかな気持ちで見守ってあげてください。食事が楽しいということを伝えていく時期ですから、強く叱ったりせず、「パクってすると

おいしいよ!」「座って食べようね」など根気強く伝えていきましょう。

さらに、遊び食べにならないような工夫をしてみましょう。例えば、食事をするテーブルと椅子の高さをお子さんに合ったものにする、テレビを消す、玩具は目に見えない場所に片づけるなどのお子さんが自然に食事に集中できるような環境を整えましょう。また、“食事”と“遊び”のけじめをつけるために、“遊び”がひと段落してから食事へ誘う、食事の前は手を洗ってエプロンをつけるなどの流れを作る、「いただきます」のあいさつをするなど、お子さんの気持ちを食事へ切り替えてあげましょう。お子さんが興味を持つような食具を使ったり、盛り付けを工夫するなど良いと思います。

食べ物はおもちゃではありません。それをどのように伝えるかが難しいですね。長い時間ずっと遊び食べをしている時は、ある程度お腹が満たされたサインかもしれません。「ごちそうさま」をして食事を終わりにするのもひとつの方法です。“食事”は“遊び”とは違うけれど、みんなが食べることっておいしい、うれしい、幸せだなと感じられるといいですね。

健康ひとくちメモ「子どもの骨の成長」

ほっと れもんでいでは、毎月2回“おおきなあれ(身体測定)”を開催しています。この日は、たくさんの方が身体測定をするために来てくださり、中には母子手帳を持参して、お子さんの成長を確認されている方もいます。

特に最近、身長が平均よりも低いことに関するご相談があります。お父さん、お母さんが小さいからお子さんも小さいのは仕方がないとお考えの方も少なくありません。しかし、身長の伸びは遺伝よりも後天的要因の方が大きいと言われています。横断的標準身長・体重曲線に照らし合わせ、±2.0SD^(注釈)のライン外に位置している場合は受診を検討しますが、乳幼児期は日常生活を見直すと改善が見られることが多いので、栄養、睡眠、運動、心の安定について見直すことをお勧めしています。

具体的に、栄養に関しては、骨の成長に欠かせない栄養素である肉や魚などのタンパク質を食事でしっかりとるようにします。睡眠に関しては、良質な、十分な睡眠をとるようにします。骨の成長を促す成長ホルモンは、昼間起きて活動している間より夜眠っている間に多く分泌され、

ぐっすり眠っている時ほど多くの成長ホルモンが分泌されるからです。運動に関しては、適度に運動するようにします。乳幼児期は“スポーツ”ということではなく、身体を動かしてたくさん遊ぶことで十分かと思います。運動は健康な身体を作るとともに、成長ホルモンに対する身体感受性を高めてくれます。最後に、心の安定に関しては、抱っこなどのスキンシップをたくさんとり、お父さん、お母さんがお子さんとゆったり関わってあげてを勧めしています。なぜなら、お子さんの不安やストレスが影響して身長の伸びが乏しくなったり、伸びが止まってしまうことが分かっているからです。その他にも注意すべき点はたくさんあります。

毎日のことですので、すぐに生活習慣を変えるのは難しいかもしれませんが、ほっと れもんでいで開催している“おおきなあれ”が、お子さんの生活を見直すきっかけとなればと思います。

注釈)SD:標準偏差のことで、平均からどれくらい離れているかを示す幅のこと / 参考文献)風本真吾(2014)『お医者さんが教えるわが子の背を伸ばす本』アイバス出版 他

今月の絵本

～お勧め絵本のご紹介～

「バスなのね」

中川ひろたか/ 文

100%ORANGE/ 絵

100%ORANGE/デザイン

(プロズ新社 2004年9月発行)



主人公の男の子がバスごっこを楽しむお話です。表紙に描かれた男の子のウキウキした表情をみただけで、何か楽しいことを始めようとしているな!と想像でき、ワクワクしてきませんか?

椅子をたくさん運んできて一列に並べると、先頭に座ってバスの運転手さんに変身!「はっしゅしまーす」と言うと、バスごっこの始まりです。お客さんを降ろしたり、乗せたり…、カーブに差し掛かると「ごちゅういください」とアナウンスしたり…運転手さんは大忙し。そして、とっても楽しい!

この絵本の中には、なりきって遊ぶことの楽しさと、子どもの目に映るバスの魅力がまるごと描かれています。

子どもは何気ないものを使って“〇〇のつもり”と見立てて遊ぶことがとっても上手です。大人にとってはただ椅子を並べただけに見える景色も、“〇〇なのね”と見立てた瞬間、子どもの目には見立てたもののある景色が映っているのですよね。ページをめくるたびにイメージがどんどん膨らんでいき、まるで自分が運転手さんになって遊んでいるかのような感覚を味わえるお勧めの絵本です。

