

# 体をしっかり動かして遊ぼう

幼児期は、自分で思うように動けるようになり、いろいろな活動に挑戦する時期です。「自分の体を自分の思い通りに動かす」ということは、生活の自立や人とのコミュニケーションを図るうえで、とても大切な力です。また、体がしっかりと動くようになると、指先の細やかな動きもできるようになります。親子で簡単にできる遊びを通して、いろいろな体の使い方に挑戦しましょう。

## 幼児期に経験することが望ましいとされている動き

- ★走る、合図で止まる
- ★ぶら下がる（腕支持感覚）
- ★引っぱる、引っぱり続ける
- ★ゆっくりと動く
- ★逆さになる（逆さ感覚）
- ★押す、押し続ける
- ★転がる（回転感覚）
- ★（物を）持つ、（ロープを）握る
- ★（高く、落とさないように）積む
- ★（段差から）跳ぶ
- ★（落とさないように）運ぶ
- ★（相手に向けて）転がす、投げる
- ★くぐる

## ～一緒に遊ぼう！～

### 高い高い、かたぐるま

**相撲ごっこ**  
足や腰に力を入れて  
しっかり踏ん張って！



**トンネルくぐって**  
大人が立って足を開いたり、四つ這いの姿勢になったりしてトンネルをつくり、子どもがくぐります。

### お父さんは力持ち



**タオルでんしゃ**  
バスタオルの端に子どもが乗り、ゆっくりと大人が引っ張ります。さあ、出発！

### 追いかっこ



### 手押し車

子どもがハイハイの姿勢になり、大人がゆっくりと両足を持ちます。腕の力でしっかりと体を支えます。足は、子どもの肩の高さに持ち上げると、ちょうどいいですよ

### お馬さんパカパカ

大人が四つ這いの姿勢になり、背中に子どもが乗ります。お馬さんから落ちないように、乗ってられるかな？

## かかわりの中で「ことば」を育てよう

子どもの「ことば」は、周囲とのかかわりの中で発達します。「ことば」を育てようとして、動画やDVDなどを一方的に見せても「ことば」は育ちません。

「ことば」は双方向性のやりとり（コミュニケーション）の中で育ちます。



「話したい」という気持ちを育てることが大切

「絵本の読み聞かせ」は、親子のコミュニケーションが深まります

子どもがページをめくるタイミングに合わせて、楽しみましょう

子どもが手に取った絵本から始めてみましょう



お父さんやお母さんの声でゆっくりと読んであげると、子どもは、心地よく感じます

お気に入りの絵本が見つめかると、何度も読んでほしがります。子どもの思いに応えて繰り返して読んであげましょう

5歳頃には少し長い絵本や、挿絵が少ない童話も楽しめるようになります

## 子どもにわかりやすい「ことば」って？

「子どもが言うことをきかない」「なんと言っても同じことをする」と、悩んでおられませんか？  
そんな時は、子どもに対してどんな言葉をかけているか、振り返ってみるとよいかもかもしれません。

### こんな言葉をかけていませんか？



- ・「これ」「あれ」「それ」といった「こそあど」ことば
- ・「大切」「仲良く」などの抽象的なことば
- ・「早く（片づけるように）しなさい」と省略したことば
- ・「勝手にしなさい！」＝「勝手にせず、すぐにしなさい」という相反するメッセージが含まれることば

これらの言葉は、年齢にもよりますが、子どもには理解しにくい、わかりにくい言葉と言えます。

### 言うことを「きかない」のではなく、「わからない」のかもしれない。

「ことば」自体が理解されていなければ、なんと言っても互いにストレスになるばかりです。

省略せずに、具体的に「ことば」にして伝えると、わかりやすいです。  
上手にできていることを、「ことば」にすることも大切です。

箱におもちゃを  
入れてね。

早く箱に入れようね。  
おやつ時間よ。

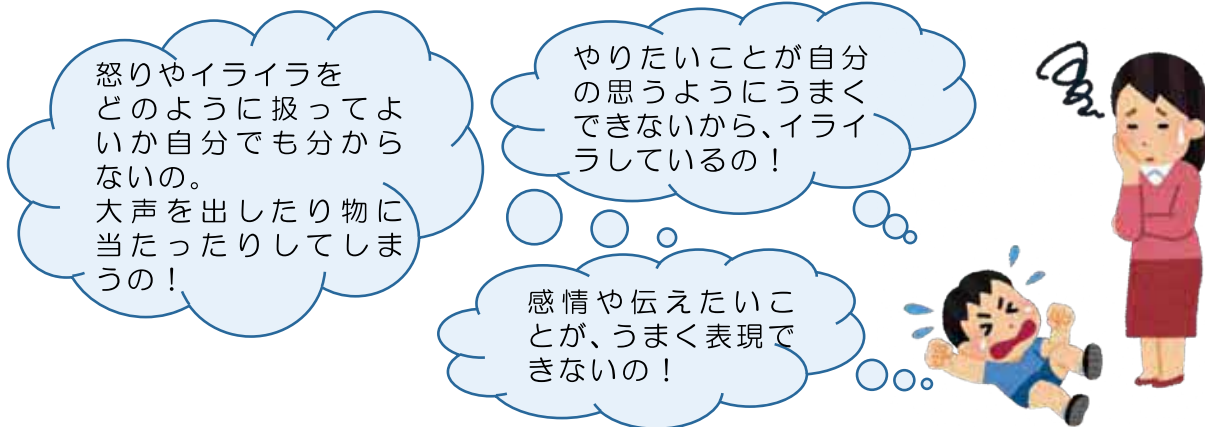
おもちゃを、大切  
にできたね。  
上手に片づけが  
できたね。





# 子どものかんしゃくには、どう対応するといいの？

そもそも、かんしゃくの原因って何？



かんしゃくは、「自分の思いと違うことが起こってしまった」ことへの不安や不快、怒りの感情で、子どもにとっても辛い状況です。そのことをお母さん、お父さんが理解して、対応することが大切です。

## <かかわりのヒント>

まずは抱っこ！  
嫌だった気持ちを  
受け止める

「〇〇したかったのね」  
と子どもの気持ちを  
代弁する

「おやつにしようか」  
などと少し気分を  
換えてみる

「こんな時は〇〇  
するんだよ」と、  
よい行動の  
モデルを知らせる

一人の方が落ち着く  
かもしれないので、  
今は声をかけないで、  
落ち着くまで  
様子を見る

### こんな対応はNGです

- ★なかなかおさまらないし、つい子どもの言いなりになってしまう。
- ★気長に対応できずに、つい怒ってしまう。

なぜ？

- ★「かんしゃくを起こせば思い通りになる」という誤った考えをもつことがあります。
- ★大人が怒ってしまうと、子どもは解決方法を見出せないで、同じことを繰り返す可能性があります。
- ★お父さんとお母さんで対応が異なると、子どもは混乱します。(日によって対応が変わることも、避けましょう。)

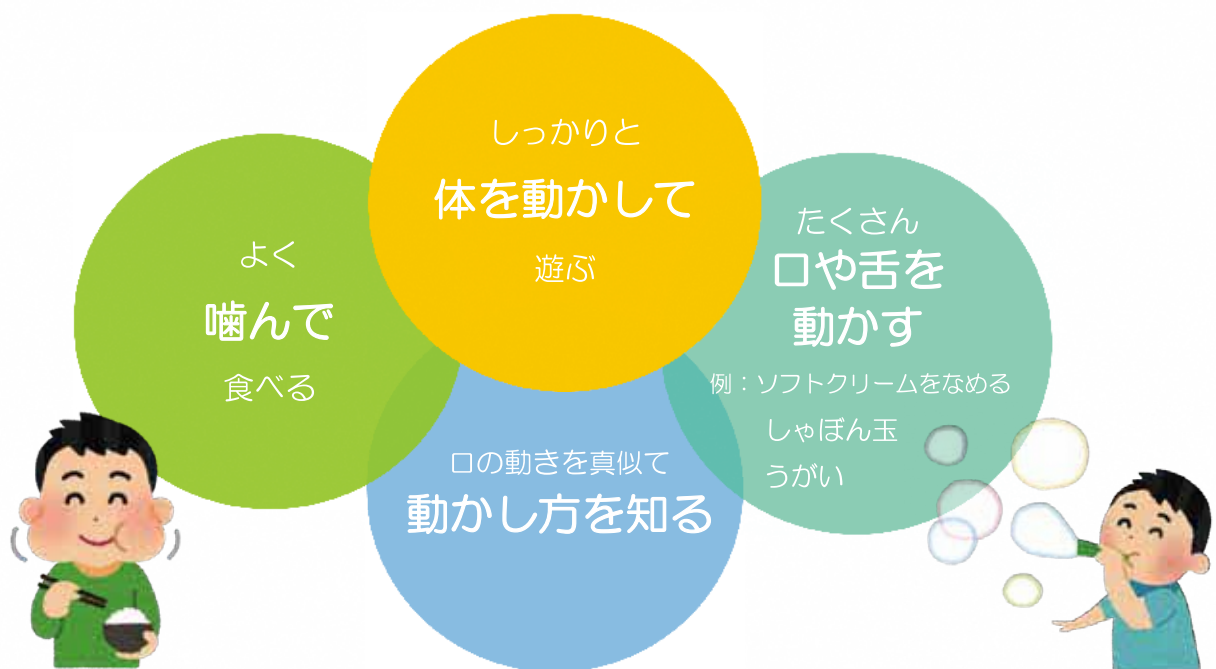
一人で抱えこまずに、家族で協力し合って対応しましょう。深呼吸をする、一旦その場から離れるなどして、お母さん、お父さんが気持ちを立て直すことで、おだやかに対応できるのではないのでしょうか。

## 子どもの発音が気になる時はどうすればいいの？

発音（<sup>こうおん</sup>構音）の発達は、「あ、う、ま、ば」などの唇を使う簡単な音から始まり、その後、徐々に舌を使う複雑な音ができるようになります。

発音の機能が未発達なため、「うまく発音できない」や「同じ音を繰り返す・ことばが詰まる（<sup>きつおん</sup>吃音）」ことがあります。4歳を過ぎると発音は比較的安定しますが、力行・サ行・ラ行などは、5歳前後でも発音できない子もいます。個人差がありますが、すべての音が完成するのは6～7歳頃になります。

### 発音の発達のためによいこと



体を動かす、口を使って遊ぶ、しっかりと噛むことで、舌や口の動きが滑らかになり、発音がはっきりします。

### 発音や吃音（<sup>きつおん</sup>）が気になった時の親のかかわり方

- ◆ 指摘したり、言い直させたりしないようにしましょう  
お父さん、お母さんに否定された気持ちになってしまうかもしれません
- ◆ ゆっくりと話しかけましょう  
お父さん、お母さんがゆっくりと話し、正しい発音を聞かせてあげましょう



発音の発達時期はあくまでも目安で、個人差があります。早いうちから上手に発音できる子もいれば、ゆっくりと習得していく子もいます。たくさん遊んで、たくさん話すことで、不安定な発音や吃音は自然と治っていくことが多いと言われています。あまり神経質にならないようにしましょう。

# スマートフォンとの上手な付き合い方って？

動画や知育ゲーム、育児情報アプリなど、スマートフォンは、身近で頼りになる存在の一つです。その一方で、子どもが自由に扱い、長時間利用することが習慣化し、将来に渡って手放せなくなる可能性があります。

一度、スマートフォンとの付き合い方を見直しませんか。

## 我が家のスマホ利用チェック

子どもにスマートフォンやタブレットを見せたことがありますか？

- はい       いいえ

「はい」と答えた方は、下のチェック表に進みましょう。

- スマートフォンやタブレットを、2時間以上見せている
- やめさせようとしても泣くので、つい長時間見せてしまう
- 私（父、母）自身、スマートフォンが手元にないと落ち着かない

ここにチェックがつくと**危険!**  
スマートフォンとの付き合い方に工夫が必要です。今すぐ見直しましょう。

- 見せる動画は大人が選んでいる
- 食事中、食卓のそばにスマートフォンを置かないようにしている
- スマートフォンの動画を見せることはあるが時間を決めている

その調子です！引き続き意識して取り組み、スマートフォン以外のかかわり方を考えてみましょう。

こんな方法を実践しておられるご家庭もあります。

子どもが勝手に触れないように、手の届かないところに置こう。

子どもの前では、大人もスマホを見ないようにしてるよ。見たい気持ちはあるけどね。

絵本を一緒に見たり、幼児向け番組を見せたりするのもいいかもね。



おもちゃで遊んだり、外に出かけたりして一緒に楽しんでいるよ。スマホを見る時間も減ったよ。



# 就学に向けて～小学校生活の準備をしましょう～

5歳児(年長児)になると、  
小学校の健康診断の案内が届いたり、小学生と交流したり、  
ランドセルや机を準備してもらったりと、小学校生活への期待が高まってきます。  
小学校生活にスムーズにつながるように、  
普段から取り組んでおくといよいポイントがあります。



早寝、早起きの生活リズム  
や、朝ごはんを食べる習慣  
が、一日の活動を支えます。



体操服や水着など、学校の中で着替える  
機会が増えます。普段から少しずつ、  
一人でできるように取り組みましょう。



自分の考えていることなどを、  
ことばで伝えられるように、  
家庭の中でたくさん話を聞いて  
あげましょう。

片付けや明日の準備などに、  
まずは一緒に取り組んで、少  
しずつ大人が手助けする場面  
を減らしていきましょう。

通学路は安全ですか？  
信号や交差点など通学路を確  
認するために、就学までには子  
どもと実際に一緒に歩いてみ  
てください。

新しい環境に飛び込むことは、  
大人も子どもも不安を感じます。  
失敗させないようにと気負って  
しまうこともあるかもしれませ  
んが、「**失敗しても大丈夫**」とい  
う気持ちで、子どもの成長を見  
守っていききたいですね。



チャイムや時計を確認して行動を切り換えたり、  
給食を時間内に食べたりと、決められた時間に  
行動することが必要になります。家庭の中で、  
時間を意識した生活を送りましょう。