

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ке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、悩んでおられないですか？
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）ください」と省略したことば
- ・「勝手にください！」＝「勝手にせず、すぐにください」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」のかもしれません。

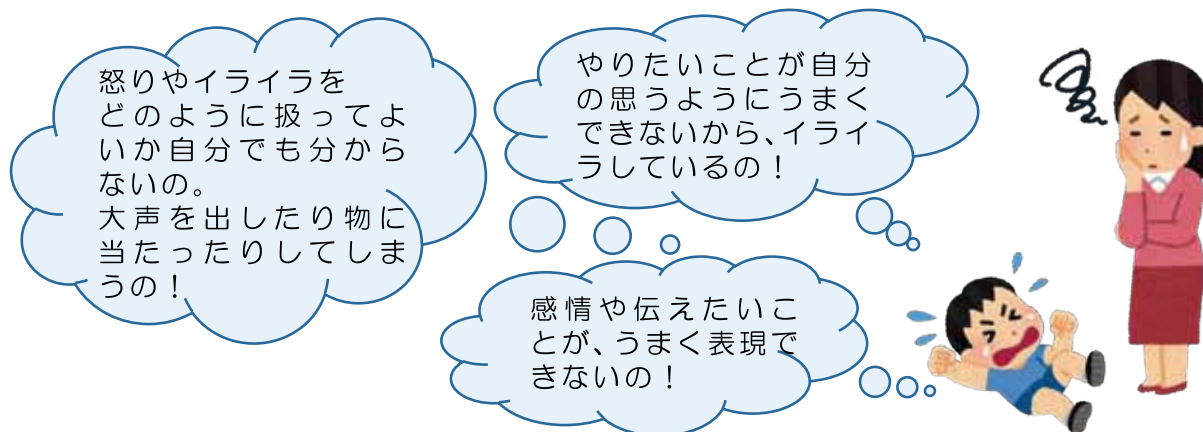
「ことば」自体が理解されていなければ、なんと言っても互いにストレスになるばかりです。

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。



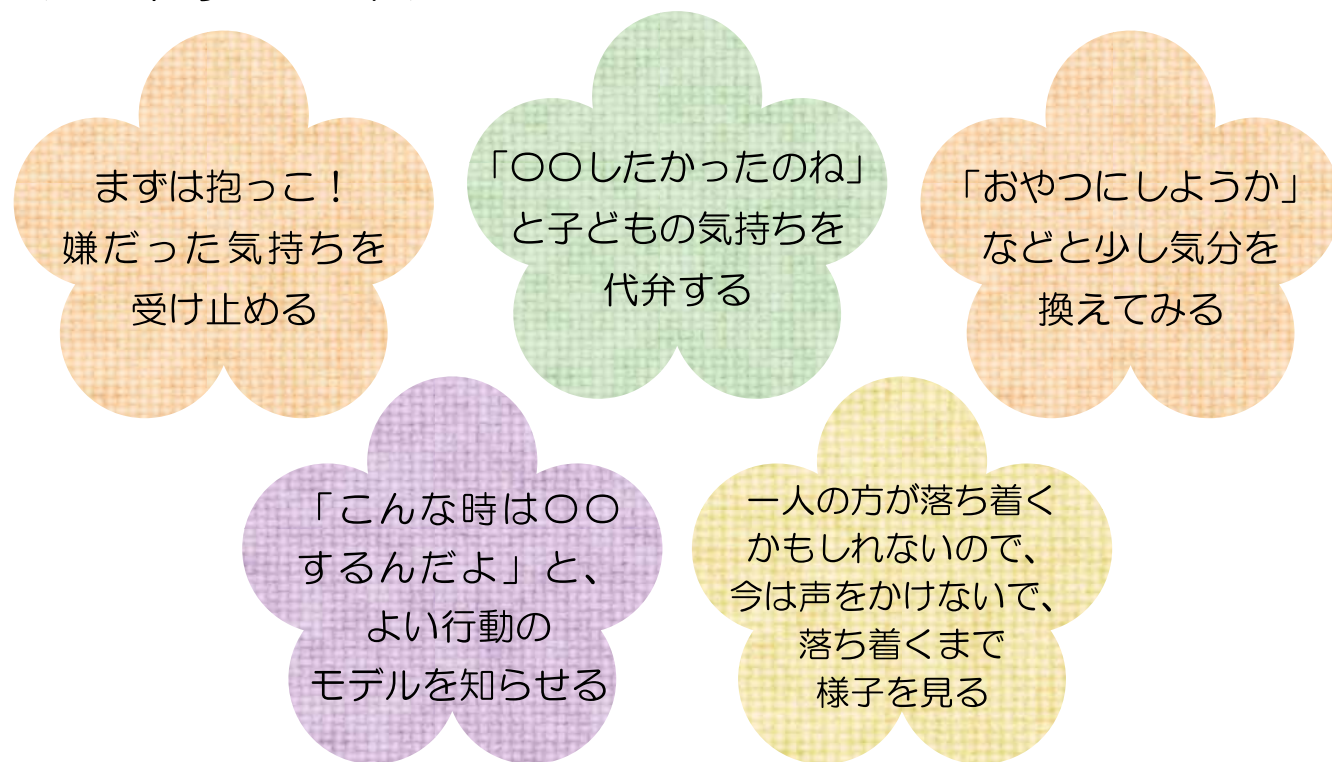
子どものかんしゃくには、どう対応するといいの？

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>



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。)

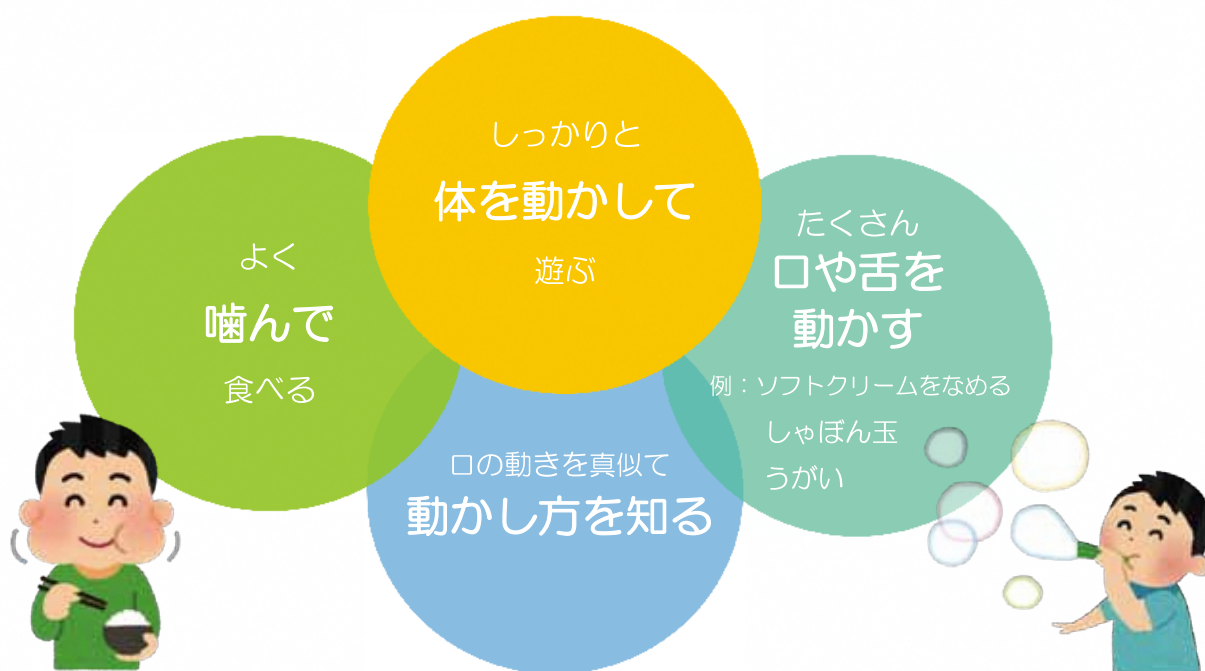
一人で抱えこまずに、家族で協力し合って対応しましょう。深呼吸をする、一旦その場から離れるなどして、お母さん、お父さんが気持ちを立て直すことで、おだやかに対応できるのではないのでしょうか。

子どもの発音が気になる時はどうすればいいの？

発音（^{こうおん}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（^{きつおん}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・ウ行などは、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^{きつおん}吃音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。

屋外での事故に気を付けよう！

3歳から6歳頃は、家の外での遊びや移動等の場面を通して、社会性を身に付けていく時期です。

この時期は、走ったり登ったりと活発な動きが出来る一方で、周囲の状況に対する判断は十分にできません。

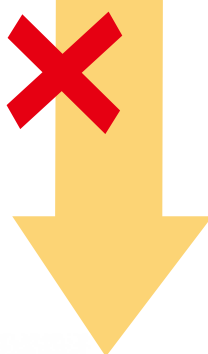
小さな失敗は経験になりますが、大きなけがや命に影響を及ぼす事故は、予防や対策が必要です。

こんな遊びが
してみたい

初めてのことも
挑戦したい

お父さんお母さん
の真似がしたい

挑戦



大きな怪我や命に関わるような事故をふせぐために、
左記のようなことに気を付けましょう。

こんな場面で、注意が必要です！

ベランダ・窓

遊んでいるうちに窓の鍵が開いてしまったり、ベランダにある室外機によじ登り、転落する事故があります。

- ☐ ベランダや窓の近くに、子どもがよじ登れるものを置かない
- ☐ ベランダや窓の鍵に、補助錠やストッパーを着ける



駐車場・道路

飛び出しなど、道路での事故も増えるので、交通ルールを教えたりすることが必要です。

- ☐ 自転車のシートに乗せる前に、ヘルメットを着ける
- ☐ 短い距離でもチャイルドシートに乗せる
- ☐ 車道に飛び出さない・駐車場や車が多い場所では手をつなぐなどの約束をする

プール・海・川・お風呂

海や川に到着してすぐの事故や、大勢の大人が見守る中での事故に注意が必要です。

- ☐ 子どもから目を離さない
- ☐ 到着してすぐ、ライフジャケットを着用する
- ☐ ビニールプールで遊ぶ時も、目を離さない
- ☐ お風呂から上がる際は、子どもを先に浴室から出す

その他

外でいろいろな遊具・遊び方をする際に、安全・危険を教えておくことが大切です。

- ☐ 花火やライターはひとりで使用しないようにする
- ☐ 遊具での安全な遊び方を伝える
- ☐ 歯磨きをするときに転倒すると、喉をつく恐れがあるため、歩き回らないようにし、見守る



もしもの時の相談先

◆こどもの救急

小児科医が監修したホームページで、症状別チェックによる対処法を確認できます。

◆こども医療電話相談 TEL：＃ 8000 または TEL：524 -7856

平日：午後6時から翌朝8時まで

日曜・祝日、年末年始（12/29～1/3）：午前9時から翌朝8時まで

夜間や休日の子ども（15歳以下）の怪我や急病で病院にいったほうがいいか迷ったときに相談できます。

防災について考えよう

災害への備えは定期的に見直ししていますか？小さなお子さんのいる家庭では、一般的な備えの他に特別なものを備えておく必要があります。いつ訪れるかわからない「もしも」に備えて、防災について、一緒に考えてみましょう！

災害への備えを考える3STEP

STEP1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認し、実際に歩いてみましょう。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。



STEP2 備蓄品やグッズを準備する

もしもの時ことを想像ながら、必要なものを準備して備えましょう。備蓄品は最低3日間、できれば1週間分を目安にするのがおすすめですが、自宅の周辺でなかなか入手できないものや、普段使っているお薬やアレルギー対応品等の必需品については1～2週間程度を目安に備蓄しておきましょう。



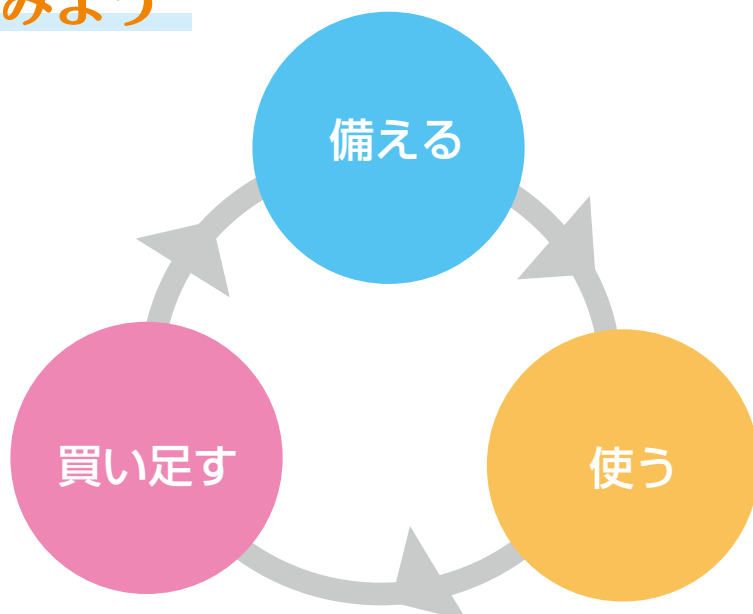
STEP3 使ってみる、半年ごとに見直す

備えたものがいざというときに使えなければ意味がないので、実際に使ってみましょう。特に子ども向けの用品は、成長に合わせて必要なものやサイズが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。



ローリングストックを始めてみよう

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。よく使うものを少し多めに買っておくだけなので、備え始める時のハードルが低いのが特徴です。まずはおむつやおしりふき、食べ慣れた食べ物などから始めてみると良いでしょう。



避難所への移動

避難所に移動する必要があるときには両手が使えるように、避難時の持ち出し品はリュックで運べる分を用意しましょう。子どもが怖がって離れなくなることあるため、抱っこ紐は持っておくと便利です。

- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 防災ずきん
- ☐ 健康保険証
- ☐ 子どもの靴



トイレ・衛生用品

おむつ離れ後も慣れない場所での生活でトイレを失敗してしまう可能性があるため、準備しておくで安心です。また、避難所での生活では感染症が流行しやすくなるほか、☐ 内環境の悪化は二次的な病気につながりやすくなるため準備しておきましょう。

- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ おしりふき
- ☐ 常備薬
- ☐ 歯みがき用具



食事

避難所では子ども用のものが準備されていない場合があります。食べ慣れたものや加熱せずにはすぐ食べられるもの、子どもが一人で食べられるものなどを用意しておきましょう。また、便秘やビタミン不足への対策として野菜ジュースなどもおすすめです。

- ☐ 非常食
- ☐ 野菜ジュース等
- ☐ 自分で食べることができるもの
- ☐ 使い慣れた食器類

長期生活への備え

被災時の特殊な環境においては、大人と同じく子どももストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、元気が出るためのおもちゃやお菓子などを準備しておきましょう。

- ☐ おやつ
- ☐ 家族の写真
- ☐ 音が鳴らない玩具や絵本
- ☐ 子ども用の寝具や着替え



ピックアップ：幼児期の子どもがいるご家庭の注意点

成長するにつれて大人用と同じものを準備していきましょう。万が一避難が必要になった場合は、自分で歩いて移動するようになるため、迷子や防犯面に注意し、子どもが1人になる時間が無いようにしましょう。「ホイッスル」や「子ども用のライト」なども一緒に備えておくで安心です。さらに成長してから必要以上に怖がってしまうことを軽減するために防災について一緒に学ぶ機会をつくっていくこともおすすめです。

就学に向けて～小学校生活の準備をしましょう～

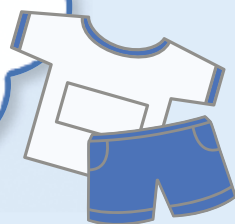
5歳児(年長児)になると、
小学校の健康診断の案内が届いたり、小学生と交流したり、
ランドセルや机を準備してもらったりと、小学校生活への期待が高まってきます。
小学校生活にスムーズにつながるように、
普段から取り組んでおくといよいポイントがあります。



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。



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。

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
守っていきたいですね。

