

子育てサポートブック

amaえんぼう



はじめに



はじめてわが子を抱いたときの感動を覚えていますか。

オムツを替えるとき、優しくあやしたり手足をさすったり、すやすや寝ているかわいい寝顔に見入ったり・・・かけがえのない命を育てていくことは喜びでもあります。

とはいえ、初めての子育てであれば、「泣いてばかり」「ミルクを飲まなくなった」など悩んだり、イライラしたりすることもあると思います。子育て真最中のお母さん、お父さん方に「この時期の子どもはこういうものですよ」「子どもはこんなふう育てていくのですよ」というメッセージを、「すこやか通信」や「ama えんぼう」を通して伝えてきました。

その中に♥のエキスを入れて、コンパクトなサイズの小冊子にしました。

- ♥ **“信じよう、育つ力と生きる力”** 何かができる時期はその子どもによって違います。子どもを信じて、その力が十分伸びていくように手助けをしてあげること。
- ♥ **“親の笑顔は、子どもの笑顔”** 愛され、受け入れられていることが、子どもの心の栄養。
- ♥ **“子育ては、子どもと親の育ちあい”** 子どもは思い通りにならないのがあたりまえ。「まあいいか」「しかたがない」と思うことが、子育てを楽しむ秘訣。

日々の子育てに少し疲れたとき、自分に自信がもてなくなったとき、自分ひとりで頑張らなくてもいいのです。あなたの周りには、子どもたちの健やかな成長を願い、子育てを応援する機関や施設があります。いつでも、お気軽にご相談ください。

子育てに悩んだときや困ったとき、この小冊子を役立てていただければ幸いです。

2013年4月

尼崎市こども青少年局 保育課

もくじ

生活と遊び	1～2
食べる	3～6
おしっこ・うんち	7～8
眠る	9～10
親子で楽しむふれあい遊び	11～12
おもちゃ	13～14
絵本	15～16
公園マップ	17～20



生活と遊びについて



乳幼児期は、心と体の基礎が育つ大切な時期です。

子どもは好奇心でいっぱい！遊びを通して豊かな感性、丈夫な身体、想像しつくる喜び、友達と関わる楽しさを学んでいきます。

子どもの思いや要求に丁寧に応えることの積み重ねで、特別な大人との「基本的な信頼感」を獲得します。そのことが、自分への自信・他者への信頼感・チャレンジしようとする気持ちなど、子どもにとって、なくてはならない心の核になっていきます。

★やりたい気持ちを大切に！★

自分でできた喜びは、子どもに自信と満足感を与え、健康で活動的な生活を送るための土台となります。

たとえ時間がかかっても、なるべく手を出さず、あたたかく見守ってあげましょう。



★遊びはどうして大切なの？★

子どもは遊びを通して外の世界を知り、刺激を受け吸収することで心も体も成長していきます。また、親子で楽しく遊ぶことは、心地よい経験ができ、愛されていると感じることができます。心地よい感情が心を育て、豊かな感性を育てることにつながります。



経験を通して育まれる豊かな感性

感性を育てるとするのは、自分のものの**感じ方**を育てることです。赤ちゃんのときからの関わりの中で、「受け入れてもらっている」「愛されている」という実感があればあるほど、自分というものがつくられていきます。

五感を通して、さまざまな経験を一緒にしていきながら、自由で直な感性を育てていきましょう。

★生活や遊びの中で、 五感に受ける刺激を大切に！★

朝の光、
ごはんの匂い、
昼の明るさと 夜の暗さ、
夏の暑さと 冬の寒さ、
水の冷たさ、
お父さんやお母さんの手のぬくもり、
静かな声、
風や雨の音、
おもちゃの触り心地、
野菜やくだものの味、
木や花の匂いや色、
.....



食べる

食べることは栄養をとることだけでなく、家族の生活の基本です。毎日、一緒に楽しく食べて、すくすく元気な心と体を育てましょう。



○ 赤ちゃんのペースで

離乳食が思い通りに進まないのは、よくあることです。食べた量や食品の数にとらわれず、食事は楽しいという体験を積み重ねていきましょう。

○ 食べたい気持ちを大切に

最初は、口をあけて「アーン」と入れてもらっていた赤ちゃんも、自分で手を出して食べてみたくなります。「自分で食べたい」という気持ちを大切に、手づかみ食べをさせてあげましょう。

○ 遊びはじめたら「ごちそうさま」

1歳を過ぎると自分の意思もはっきり出すようになり、食事中にお皿をたたく、立ち上がっておもちゃで遊ぶといった「遊び食べ」や、「好き嫌い」に悩まされるようになります。遊びはじめたら、おなかもある程度満たされたと考えて「ごちそうさまする？」と聞いて、切り上げましょう。

○ かむ力を育てる

2歳を過ぎると臼歯（奥の歯）も出てきて、3歳までには、上下の乳歯が20本、はえそろいます。しかし、まだ大人と同じ調理法では、薄切り肉や葉ものの野菜もうまく食べられません。かむ力をつけるためには、大人の食事よりやわらかくして、「かんで食べる」ことのおいしさを体験させましょう。

○ 食事のマナーは大人がお手本

食事の前に手を洗う、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食器を持って食べるなどのマナーは、毎日の生活の中で、自然に身につくように、親がよいお手本になるよう心がけましょう。

手づかみ～おはしまで、大切にしたい経験

好奇心が旺盛になってくると、自分で食べてみたくなるものです。その気持ちを大切にして、手づかみ食べからフォークやおはしで食べたいという意欲へとつないでいきましょう。

① 食べはじめは手づかみから

ポイント



食べ方にこだわらず、自分で食べようとする気持ちを大切にしましょう。
エプロンをつけて、机の下に新聞紙を敷くなど、汚れても大丈夫！という気持ちで経験させましょう。

② スプーンやフォークに興味をもちはじめたら

ポイント



スプーンやフォークですくしやすい大きさに調理して、盛り付けをしましょう。

③ スプーンやフォークが上手になったら、次はおはしで

ポイント



「はしを使いたい」気持ちを大事にしながら、スプーンやフォークも留意しておきましょう。

離乳は、「飲む」から「食べる」のレッスン！

離乳食は、これまで母乳やミルクで栄養をとっていた赤ちゃんが、大人と同じものを食べられるようになるための練習期間です。かんで飲み込むこと、食べ物にはいろいろな味があること、味わうのは楽しいことなど、離乳食は、赤ちゃんの「食」の体験を少しずつ広げていきます。



離乳食の進め方のめやす

※ この表はあくまでもめやすです。個人差を考えてすすめましょう。

	食べ方のめやす	食べ物の固さ
ゴックン期 5～6か月頃	○子どもの様子を見ながら <u>1日1</u> さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。	なめらかにすり潰した状態 ・つぶしがゆ ・すりつぶした野菜 ・つぶした豆腐や白身魚
モグモグ期 7～8か月頃	○ <u>1日2回食</u> で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。	舌でつぶせる固さ
カミカミ期 9～11か月頃	○食事のリズムを大切に <u>1日3回食</u> に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験をしましょう。	歯ぐきでつぶせる固さ
パクパク期 12～18か月頃	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活のリズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。	歯ぐきでかめる固さ

こんなときどうしたらいいの？

Q 好きな物しか食べず、野菜を食べてくれません。どうすればいいですか？

A 自己主張もはっきりしてくると、食事の場面でも、その子らしさがでるようになります。嫌いな食べ物も、「嫌い」と決めつけず、スープやみそ汁に入れる、星や花の片抜きにする、お弁当箱に入れてみるなど、工夫して食卓に出してみましよう。

「ほうれん草やピーマンを食べると力が強くなるんだよ」といった話をさりげなくしてみるのも効果的です。



Q 食事を全然食べてくれないのですが、どうしたらいいでしょうか？

A 食が細く食べないと心配で、なんとか食べさせないと、思ってしまいがちです。子どもは、おなかがすいていないのに、「食べなさい」と言われても、その気にならないし、食べてもおいしくありません。食事だけで解決しようとせず、睡眠・遊び・食事という生活の流れの中で考えてみましょう。

夜ふかしをして睡眠不足になっていないか、外遊びを十分にしておなかをすかせるような生活をしているか、おやつや時間の量は適当かなど、普段の生活や子どもの様子を、少し見直してみましよう。

テレビを消して、家族みんなで会話を楽しみながら、食卓を囲むと「おいしさ」も食欲も増すものですよ。



おしっこ・うんち

あかちゃんは相手をしてもらうのが大好きです。おむつを取り替えるときは「おしっこ、いっぱいだね」「きれいになったよ」「きもちいいね」など笑顔で声をかけてあげましょう。



【 おしっこの自立のめやす&トイレトレーニング 】

※ あくまでめやすです。その子の状況に合わせてあげることが大切です。

★ 0～6か月ころ

おしっこは1日15～20回くらい、うんちは1日3～5回くらい出ます。泣いたらすぐに替えてあげましょう。清潔感を身につける時期です。汚れたままにしておくと、おむつかぶれの原因になります。



1歳ころ～

おしっこの出る感覚がわかるようになります。おしっこが出るときはオマルに座らせてあげてもいいでしょう。



★ 1歳6か月ころ～

時間を決めておしっこに誘い、「しー」「うーん」など、いつも同じ言葉をかけてあげましょう。タイミングが合い、便器に座ったときに出たら、「おしっこでたね」「トイレでできたね」と声をかけてあげましょう。また、おしっこやうんちに関する絵本などで興味をもたせてあげるのもいいでしょう。

★ 2～3歳ころ

2歳を過ぎておしっこの出る感覚がほぼ一定になったら、日中は活動しやすいように、トレーニングパンツか布パンツにしてみましょう。

生活の区切り（食事の前、お散歩に行く前など）のよい時に、トイレに誘ってみましょう。「いや」「ない」と言うときは無理に誘わないようにし、おもらししても叱らないことが大切です。

夜間はまだ無理な場合が多いので、おむつでもいいでしょう。

★ ワンポイントアドバイス

紙おむつは吸収力があるので、つついおむつを替える回数が少なくなりがちですが、うんちやおしっこが出ていないかどうか気をつけ、ぬれたら取り替えてあげましょう。

こんなときどうしたらいいの？

Q オマルや便器にすわるのをいやがり困っています。

A いやがるのに無理に誘うと、ますますいやになってしまいます。そんなときは、しばらく誘うのを控えて様子を見ましょう。出なくてもオマルや便器に座れたことを褒めてあげることが大切です。焦らずゆったりと構え、少しずつ、オマルや便器に座るのが楽しく感じられるように焦らずゆったりとトイレトレーニングをすすめましょう。

眠る

子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切なものです。生活リズムを整えるためにも、早寝早起きの習慣をつけましょう。

赤ちゃんの睡眠のサイクルは

★ 昼夜の区別がついてくるのは、3～4か月からです。



★ 8か月頃になると、午前と午後にお昼寝をして、夜中にまとめて眠るようになります。

★ 1歳を過ぎるころには、午前睡が短くなるとともに、次第に午後の昼寝だけになっていきます。



睡眠のリズムをつくと、生活のリズムがつきます。

- ・ 朝は、だいたい7時頃には起こしましょう。
- ・ 昼間は、散歩に行ったりおもちゃで遊んだりなど、楽しく過ごしましょう。
- ・ 夕食は、夜の7時半頃には終了しましょう。そして、入浴を済ませ、9時頃には寝かせるようにしましょう。

ポイント1

静かにしていると深い眠りにつき、成長ホルモンがたくさん分泌されます。この成長ホルモン（骨・肉・脳を育てる大切なホルモン）は、夜10時頃に最も多く分泌されます。

ポイント2

眠るときに親がそばにいないと、寝つけない子どもがほとんどです。歌を歌ったり、お話をしたりして安心して眠りにつけるようにしましょう。指吸いや、タオル、お気に入りのぬいぐるみ、毛布を持たないと寝付けない子どももいますが、眠るおまじないだと思って、やさしく見守ってあげましょう。

※ 難しい日があるかもしれませんが、**根気よく続けること**で睡眠や生活のリズムがついてきます。子どもが寝た後に、大人も自分の時間を楽しみましょう。

こんなときどうしたらいいの？

Q 眠たいのになかなか寝てくれません。

A 運動不足、空腹、おむつかぶれなどなかったりします。また、眠る直前までテレビを見せたり、活動的な遊びをしたりするのもやめましょう。昼間に公園に行ったり、散歩をしたりなどしっかり運動することも大切です。あせらずゆったりとした気持ちでいましょう。



Q 夜泣きで困っています。

A 医学的な原因ははっきりしていません。発育期の赤ちゃんが睡眠のリズムを作っていくためのものであり、病気ではないので、成長していくにつれて治っていきます。

まずは、抱っこして安心させてから、優しく言葉をかけてあげましょう。眠たくて辛いとは思いますが、イライラせずにおおらかな気持ちでいるようにしましょう。パパに手伝ってもらえるのも一つの方法です。

親子で楽しむ ふれあい遊び

大人の温かな声、心地よいリズムが子どもに安心感を与えます。**触れ合い、笑い合う**親子のコミュニケーションを通して、子どもの情緒は安定し、身体感覚も伸びやかに発達していきます。

ちょちちょあわわ

- ① **ちょちちょち**
子どもの両手を持って
2回合わせる



- ② **あわわ**
片手または両手を
口に



- ③ **かいぐりかいぐり**
両手を胸の前で上下に
ぐるぐるまわす



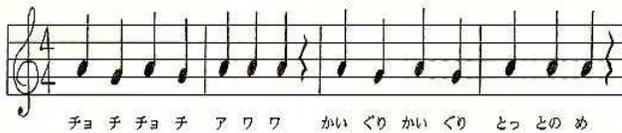
- ④ **とつとのめ**
左手の平を右手指で
つつく



- ⑤ **おつむてんてん**
片手または両手で
頭を軽くたたく



- ⑥ **ひじぼんぼん**
片手でもう一方の
肘をたたく



バリエーション
最後の「ひじ」を「お腹、ほっぺ、肩、ひざ」などに替え、触れられるうれしさを感じるようにやってみましょう。

一本橋こちょこちょ

- ① **いっぼんぼし こちょこちょ**
子どもの手のひらの上に指を立て、こちょこちょくすぐる
- ② **すべって たたいて つねって**
手のひらの上で指を滑らせたり、優しくたたいたりする
- ③ **かいだん のぼって**
2本の指を動かして、子どもの腕をつたって肩の方へ
- ④ **こちょこちょ**
脇の下などをくすぐる

バリエーション

2本指、3本指でもできます。「階段上って」「また下りて」・・・と、期待をもたせてあげましょう。



こんなとき どうしたらいいの？

Q ふれあい遊びって、どんなときにしたらいいですか？

- A
- ・ お風呂で身体を洗ったり、湯船につかっているとき
 - ・ オムツ交換のとき
 - ・ 電車やバスに乗っているとき
 - ・ 病院など、ちょっとした待ち時間に
 - ・ 寝る前に、または起きたとき
 - ・ ぐずっているとき など、
- ちょっとした時間に、道具を使わずにいつでも、どこでもすることができます。

☆ 「やらなくては」という気持ちではなく、大人もゆったりとした気持ちのときに触れ合いましょう。

おもちゃ

あふれるほどの好奇心を持っているのが子どもです。周りにある物すべてが珍しく、「これは何かな?」と触って、なめて、たたいて満足するまで遊びます。おもちゃは、子どもが成長していく上でなくてはならない物です。愛情いっぱいのおもちゃを身近にある物で作って一緒に楽しんでみましょう。

☆ ねがえりからおすわりができる頃

おもちゃから流れてくる音に喜んだり、目の前にある物をつかもうとします。

モビール・オルゴールメリー・ガラガラ・にぎり玩具・歯固めなど



☆ はいはいや、つかまり立ちができる頃

ティッシュペーパーや、かごの中の洗濯物など、何でも引っ張り出そうとします。

牛乳パック積み木・ハンカチの引っ張り出し・など

ミルク缶の引っ張り出し



<作り方と遊び方>

ミルク缶のふたに穴を開ける。缶の中にいろいろな色、材質の布(ハンカチなど)を入れておく。布を引っ張り出しても次々出てくるので子どもは繰り返し遊びます。



☆ 歩きはじめたら

小さいものを指先でつまもうとしたり、箱を押したりする。

箱くるま・絵合わせ・マラカス・ぬいぐるみなど



牛乳パックの箱積み木



牛乳パックは、そのまま使ってもいいし、布を張ったり絵を描いたりしてオリジナルの積み木を作ってもかわいいかも。



☆ まねっこ遊びをはじめたら・・・

大人や友達のまねをして遊ぶ。

パズル・人形・おんぶひも・ままごと・ぼたんめなど

いらなくなったお母さんのかばんや手さげ袋、バンダナなどをおもちゃ箱に入れてあげるだけで、子どもは喜んで遊びますよ。

段ボール箱を電子レンジや冷蔵庫に変身させるなど、工夫してみましょう。



こんなときどうしたらいいの?

Q 「子どもと遊んで」とよく言われるがどう遊んだらいいのかわかりません。

A 難しく考えず、大人自身が楽しむ気持ちで子どもと一緒に遊ぶと、子どもは「おもしろそう」と興味を持っていきます。

Q おもちゃを片付けないのですが、どうしたらいいですか。

A 「片付けなさい」と言うのではなく、大人も一緒に片付け、片付けた後は「きれいになったね。気持ちいいね。」と声をかけてあげましょう。

絵本

安定した情緒、優しい心、考える力やイメージを豊かにする力を育てるためには、大人が心をこめて、優しく読み聞かせてあげることが大切です。絵本を親子で楽しむひとときは、子どもが安心して、大人の愛情を感じ、とても幸せな思いがもてる時間です。

☆ コミュニケーションのはじまりです ☆

赤ちゃんは絵本が大好き！言葉はまだ身につけていなくても、目や耳でめいっばい楽しんでます。心地の良いリズムの言葉や、変化のある色や形で描かれた絵本を読んであげてくださいね。



☆ 「いないいない…」 「ばあ」この繰り返しに赤ちゃんは大喜び！動物たちが「いないいない ばあ」をするだけなのですが、おかあさんやおとうさんと赤ちゃんがとても楽しくコミュニケーションできる絵本です。

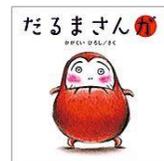
『いないいないばあ』

<他におすすめの絵本>



☆ 好奇心を刺激する絵本がおすすめ ☆

歩き回ることができるようになって、見聞きする世界が大きく広がり、身近な物をどんどん認識して自分でも表現していきます。絵本を読む時も指をさしたり、声に出してみたり、真似してみたり。親子で一緒に楽しみましょう。



☆ ぶくーっと膨らんだだるまさん、「だ・る・ま・さ・ん・が・」ページをめくって、あららびっくり！大笑い！声に出して、読んで楽しい見て楽しい絵本です。

『だるまさんが』 <他におすすめの絵本>



☆ 会話が産まれる絵本を！ ☆

お話ができるようになってくると、絵本を見ながらたくさんの会話や発見ができるようになります。イメージしやすい簡単なストーリーのある絵本で子どもの発見や喜びを大切にしましょう



☆ 夜は起きている時間ではありませんよ、というメッセージですが、子どもにとってはなかなか怖いようです。そんなちょっとドキドキする絵本も、おかあさんやおとうさんに読んでもらうと、安心感があって、楽しいものです。

『ねないこだれだ』

<他におすすめの絵本>



こんなときどうしたらいいの？

Q いつも同じ絵本ばかり選びます。

A きっと、大好きな絵本なんですね。

絵本は、1回1回読むたびに、

新たな発見や喜びや感動を味わえます。

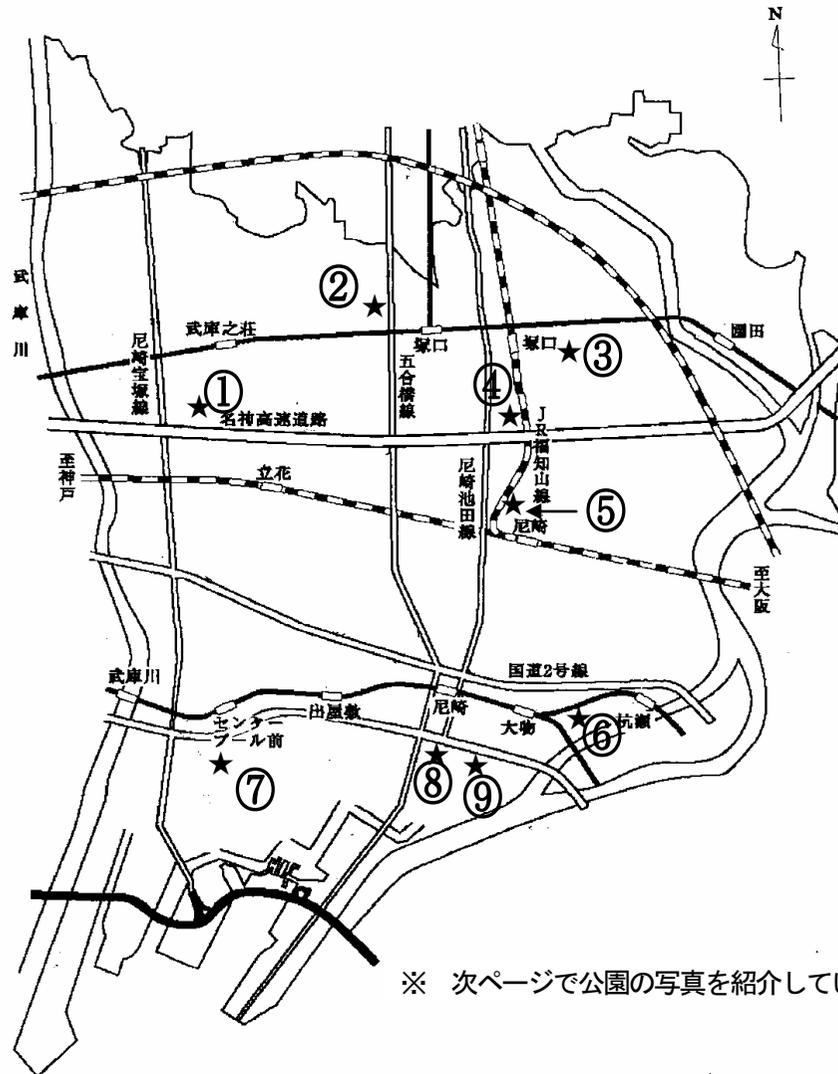
1冊の絵本の中で、たくさんの素敵な出会いを感じてくださいね。



公園マップ

身近で、気軽に出かけられる公園を紹介します

公園のご案内



※ 次ページで公園の写真を紹介しています。

番号	公園名	住所	特徴	WC
①	大井戸公園	南武庫之荘3丁目425	アスレチック風の遊具と広い滑り台があり、秋にはどんぐりやまつぼっくりが拾えます。バラ園としても有名です。	有
②	梶田公園	塚口町5丁目28-1	大きな滑り台アスレチック風の遊具があります。	有
③	近松公園	久々知1丁目4	せせらぎや池を中心に園内を散策でき、春先からは満開の梅林や桜が楽しめるため、お花見の人でにぎわいます。	有
④	上坂部西公園	東塚口町2-1及び2	たくさんの木々があり、秋にはどんぐり拾いができます。四季折々の花や熱帯植物が楽しめます。	有
⑤	潮江緑遊公園	潮江5丁目	広い園内には水が流れ、広い芝生広場、わんぱく広場、ちびっこ広場に遊具や多目的トイレなどが設置され憩いの場になっている。	有
⑥	小田南公園	杭瀬南新町	アスレチック風の遊具があり、緑も多く散策ができます。阪神電車が通っているのが見えます。	有
⑦	元浜緑地公園	元浜町1丁目 道意町6丁目	アスレチック風の遊具と長いローラーの滑り台があります。夏はわんぱく池で水遊びができます。	有
⑧	築地公園	築地4丁目5-3	滑り台やトンネル、雲梯など楽しい複合遊具があります。広いグラウンドもありのびのびと遊ぶことができます。	有
⑨	東部浄化センター	西松島町32番地	屋上広場に、芝生や池のある「景観広場」や色々な健康遊具が設置された「健康広場」があります。	有

公園の写真



① 大井戸公園



② 椀田公園



③ 近松公園



④ 上坂部西公園



⑤ 潮江緑遊公園



⑥ 小田南公園



⑧ 築地公園



⑦ 元浜緑地公園



⑨ 東部浄化センター



編集・発行 尼崎市こども青少年局保育課
〒661-8501 尼崎市東七松町1丁目23番1号
TEL 06-6489-6372

保育課のホームページ

<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

尼崎市ホームページ⇒尼崎市総合案内⇒(広報誌・広報番組)

⇒その他の広報誌⇒子育てサポートブック「ama えんぼう」

発行日 2013年4月