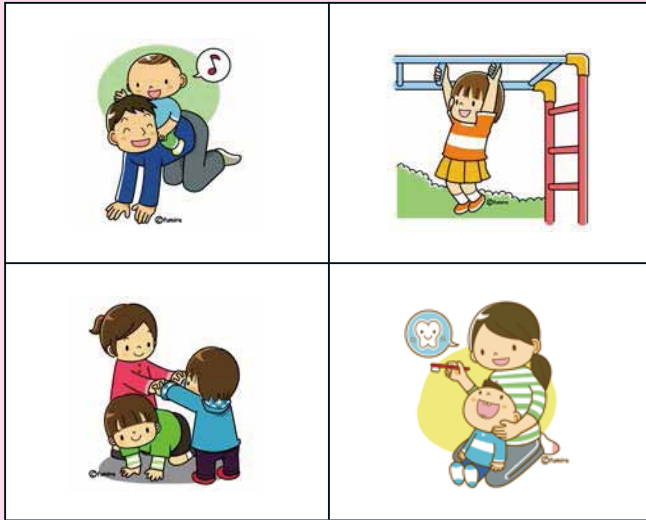


～子育てで困ったときの手引き～

子育てをもっと楽しくするために

保護者のための子育て参考書



熊 本 県

お父さん・お母さん へ

子育てを楽しんでいますか（^^）！
子どもは、誰よりも、お父さん、お母さんが大好きです！
お父さん、お母さんの笑顔に包まれたいと願っています！
だから、ぎゅっと抱きしめて子どもに伝えたいのです。
『あなたは宝物』『大好き！愛しているよ』って！



子育ては、笑ったり、泣いたり、めまぐるしく変化する毎日です。
24時間、年中無休、ぶっつけ本番、待たなし・・・
大変だと思うこともたくさんあります。

言うことを聞かない、寝てくれない、食事中歩いてまわる、思い通りになら
ないとかんしゃくを起こすなど、親の悩みは尽きません。

夜の寝顔を見ながら、しばしば思います「子育てって大変！」「今日も怒って
しまった！」「明日はやさしいママでいたいな♪」って・・・

でも大丈夫！子どもたちは言っています。

『あせることないよ』『ぼくたち（私たち）にわかるように教えてね』って！

この冊子は、子育てで大切なこと、よくある悩みについて、子育てのヒント
をまとめました。これですべてが解決するわけではありませんが、毎日、一生
懸命子育てをしておられるお父さんお母さんが、少しでも楽しく子育てできれ
ばと願いを込めました。毎日の子育ての参考にしてください。

子育ての工夫をしてもうまくいかないときは、ひとりで悩まないで、子育て
の先輩、市町村の保健師さん、保育所／幼稚園の先生、子育て支援センター等
の先生、身近にいる専門の人たちに相談してみましょう。

～ ちょうどいいのがちょうどいい！ ～
～ いいかげんが良い加減！ ～
～ 肩の力をぬいて・自然体で ～
～ おおらかに♪ ～



一 目 次

お父さん・お母さんへ

1 子育てで大切なこと

- ① 発達を知ろう！ 遊びを通して伸ばそう！ P 1
- ② 子どもが伸びる！ ほめ方♪叱り方♪ P 3
- ③ 「早寝早起きは三文の徳」って ホント？ P 4
- ④ ぼく（わたし）のペース見守ってね♪ P 5
- ⑤ 経験させよう！達成感を持たせよう！ P 6
- ⑥ 「わかることば」で伝えてね♪ P 7
- ⑦ こんなときは「予告」してね！ P 8
- ⑧ 比べちゃイヤだよ！ P 9
- ⑨ メディアに子守りさせていませんか？ P 10
- ⑩ 親もホッとひと息♪ P 11

2 子育て（困ったとき）のコツ！

- ① 食事 P 13
- ② 睡眠 P 15
- ③ 排泄 P 17
- ④ 着替え P 19
- ⑤ 歯磨き P 21
- ⑥ お風呂 P 23
- ⑦ ことば P 25
- ⑧ 言うことを聞かない P 27
- ⑨ 迷子になる P 29
- ⑩ こだわり（いちず） P 30

3 子どもの発達過程について P 31

4 発達障がいについて P 33

5 発達障がいの気づきのために P 34

<本冊子の内容は、熊本県のホームページにも掲載しています>

http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_9785.html

※熊本県庁ホームページ「学び・子育て」から検索できます

○お問い合わせ先

熊本県子ども未来課母子保健班

Tel:096-333-2209

市町村や相談機関の窓口はこちらから



1 子育てで大切なこと

① 発達を知ろう！ 遊びを通して伸ばそう！

子どもの発達は、一人ひとり異なりますが、発達の過程や関わり方を理解して子育ての参考にしていきましょう。子どもは、遊びをとおして、五感の働きや運動能力、指先の器用さ、意欲、忍耐力、社会性、生活習慣、ルールなど様々な能力を身につけていきます。

<発達と主な遊び> P31の「子どもの発達過程について」も参考にしてください。

■ 0～10か月頃

- ・ガラガラを左右に振ってあげると、目で追うようになります
- ・首がすわり抱きやすくなり、表情も豊かになります
- ・何にでも興味が出て、物を口に入れて遊ぼうとします
- ・お父さん、お母さんがわかるようになり人見知りが始まります
- ・おっぱい（ミルク）、オムツ、抱っこ、一日に何度も赤ちゃんの要求に応えることで「愛されていること」を感じ心の絆が育まれていきます



<遊び> 物を触る、ガラガラを握る、なめる、たたいて音をだす など



■ 10か月～1歳半頃

- ・指をさして自分の要求を伝えようとしています
- ・歩けるようになり、高いところに登ろうとします
- ・ワンワン（犬）、マンマ（食べ物）などのことばが出るようになります
- ・大人の言う簡単なことばがわかるようになります
- ・ブロックを積んで遊びます。物を落としたり、投げたりします
- ・お父さん、お母さんが、いつもそばにいて受け止めてくれることで、「安心感のよりどころ」となり、行動範囲を広げていきます



<遊び> 物を倒す、投げる、自然に触れる、スキンシップ



■ 1歳半～3歳頃

- ・一人で上手に歩き、走る、跳ぶなどの動きができるようになります
- ・2歳頃には「ワンワンきた」などの2語文が出はじめます
- ・「自分の！」が強くなり、おもちゃの取り合いになることもしばしば
- ・「いや！」が多くなり、「自分でやりたい」など自立心が芽生えてきます
- ・子どもの気持ちを受け止め、要求に対してもできることはしてあげ、無理なことはきっぱり「だめ」と伝えることが大切です。子どもを叩くことは禁物です！
- ・3歳頃には指先が器用になり、衣服の着脱をしようとしています



<遊び> ブロックを積む・並べる、砂場で遊ぶ、道具を使って遊ぶ、絵本など

■ 3歳～4歳頃

- ・食事、排泄、衣類の着脱などが自分でできるようになってきます。
- ・ごっこ遊びをして楽しめます。友達とのトラブルも増えます。
- ・言葉による表現が上手になって「お父さん会社行った」等言えるようになります
- ・「どうして?」「なんで?」が多くなります。自分の周りのことや人との関わりについてたくさん学んでいく時期です。子どもの質問には、なるべくきちんと答えてあげましょう。



＜遊び＞ ・外で走る、登る、触る（砂、草、花）
・道具を使って遊ぶ（すくう、混ぜる）



■ 4歳～6歳頃

- ・全身のバランスを取ることが上手になります
- ・順番が守れるようになり、友達と一緒に遊べるようになります
- ・基本的な生活習慣が身についてきます
- ・気持ちを抑えたり、我慢ができるようになってきます
- ・自分の気持ちを伝えるのも上手になります。子どもの思いや考えを受け止めてあげると、子どもは自分のことを大切にされていると感じます
また、会話が理解できて、人の思いや考えも大事にするようになります



＜遊び＞ ・アスレチックなど体を使った遊び
・鬼ごっこ、ゲームなどのルールを理解した遊び
・折り紙、積み木、ブロック、絵かき
・歌う、踊る、リズム遊び、話を聞く



- ◆絵本の読み聞かせは、どの年齢でも大切です！
月齢、年齢に応じた本を選んで、読んであげましょう！



- ◆遊びで大切にしたい要素

土・砂・草・花などの自然、紙、布、箱などの身近にある素材
体を十分に動かすこと
人とのかかわり（友だち、家族）



- ◆発達には順序があるので、どの段階なのか知ることも大事です

子どもさんの好きなこと、好きな遊びは何ですか。この覧に書いてみませんか？



② 子どもが伸びる！ ほめ方♪ 叱り方♪



しつけは、親子の信頼関係を築き、生活する上でよいこと・悪いこと、社会のルール等を学び、生きていく力を育むこと。上手にほめて、上手に叱ることが大切です。

ほめる → **子どもの自信・意欲が高まる** → **良い行動が増える**

ほめられるとうれしい気持ちになります。『よしっ！次もがんばろう！』という気持ちになります。子どもは、また認めてほしいと思って、ほめられた行動を繰り返します。小さなことでも、子どものがんばっている姿に目を向けて本気でほめてあげましょう。

◆～ほめるもいろいろ～

<認める> ・ありがとう ・うれしいよ ・すごい ・上手だね

<はげます> ・大丈夫 ・心配ないよ ・もう一度やってみよう

<関心を示す> ・おはよう ・〇〇してるんだ ・がんばってるね

◆コツ ・よい行動をしようとしている時、してほしくない行動をしていない時

・視線を合わせて、同じ目の高さで、穏やかな表情で

・短く、わかりやすいことばで

・子どもの性格、年齢に合わせて（頭をなでる、ことば、タッチ等）



叱る

子どもは、危険なこと、やってはいけないことの判断を大人から学んでいきます。道路に飛び出すなど危険なことをしたら、「危ないよ！」と本気で叱ります。やかんやストープなどに触れそうになったら「熱いよ！」と教えていきます。

また、電車やバス、レストラン、スーパーなど公共の場で騒いだりしたら、その場ですぐに「静かにしようね」「皆の迷惑になるからね」と社会のルールを伝えます。

まずは大人が模範をみせてあげることも大切です（^^）。



感情的にならない （叱るはしつけ♪ 怒るは感情！！）

「ダメよ、ダメよ」からはじまり、そのうち「何度言ったら分かるの！」と、つい感情的になったり、手が出てしまうこともあります。子どもは、どうして怒られているのかわからず、お母さんも気分が悪くなっただけで終わります。

いつも冷静にというわけにはいきませんが、深呼吸を3回くらいして、対応すると感情的にならなくてすみます。

NG



OK



③ 「早寝早起きは三文の徳」って ホント？



夜遅くまで、子どもを起こしていることはありませんか。

親が仕事で遅くなり、時間に追われた生活で寝る時間も遅くなる場合があります。その影響をうけて、子どもの寝る時間も遅くなっている場合があります。

- ・遅くまで起きていると朝起きができません
- ・無理に起こされて、すぐに「ご飯食べて」と言われても、食べることができません
- ・食べていなければウンチがでません
- ・登園しても体温が上がらず、ぼんやりして遊びに活気がでません
悪循環になってしまいます

子どもだけに「部屋でおやすみ」と言っても難しいものがあります。寝る時間も年齢によって多少異なりますが、夜9時くらいを目標に、一旦、子どもを寝かしつけて、子どもが眠ったあと、残りの用事や自分たちの時間を楽しむようにしましょう。

寝る前に、子どもが喜ぶからと興奮させすぎると、寝る気持ちになれないことがあるので、寝る前は落ち着いた静かな時間を過ごしましょう。

寝る前に、毎日一冊、本を読んであげると「本が読み終わったら寝る時間！」と、子どもの中で習慣化しやすくなることでしょ。

子どもは、睡眠、食事、排泄のリズムが整ってくると、やる気が湧いて、何事にも積極的に取り組めるようになってきます。

お父さん、お母さんも生活リズムを大切にしていきましょう。



④ ぼく（わたし）のペース見守ってね♪



子どもはそれぞれに「可能性」を持っています。その「可能性」を引き出すには、その子の成長や行動のペースを大切に『見守る』ことが大切になります。

ついつい、「早く、急いで！」とやってあげることがあります。お父さん・お母さんが待てないですぐに手助けしていると、挑戦する気持ちが薄れ依頼心が大きくなります。励ましながら見守っていると、何とかしてやろうと意欲をみせてきます。

経験の積み重ねでできることが増えていきます。自信にもつながります！

『見守る』ということは、子どもの気持ちに添ってあげること。子どものペースにあわせること。

出かけるとき、5分間の待つ余裕があれば、靴を履く練習ができます。5分の積み重ねが、自分で履けることにつながります。「待つ」ゆとりを持ちたいですね。

子どもには、それぞれできることがたくさんあります。

ついつい、「トイレができない」「着替えができない」と「できない」ところに目がいっていませんか。「ひとりでおしっこはできないけれど連れていけばできる」「服を着ることはできないけれど脱ぐことはできる」など、『できること』に目を向けると、次の関わり方が見えてきます。

「できること」をたくさん探してあげましょう。
ほめることにもつながっていきます。



がんばって
はけたね！



見守中



⑤ 経験させよう！ 達成感を持たせよう！



子どもは、沢山の経験をすることでいろいろなことを学んでいきます。見よう見真似でも、繰り返し経験をさせることがとても大切です。

食事やトイレ、着がえ等の身の回りのこと、お手伝いや買い物など、経験を繰り返すことで、自分でできる力が育っていきます。

お父さん、お母さんが家庭の中で日々していること（例えば、食器運び、食器並べ、洗たくたたみ、草むしり、物づくり、家の中での楽しみ等・・・）と一緒に経験させたり、手伝いをさせることで、子どもの力が育っていきます。日々の積み重ねで効果をうむものです。

経験には、成功経験と失敗経験がありますが、どちらも自立のための貴重なステップになります。成功の経験は自信につながり、失敗の経験は、それを乗り越えようと考えるチャンスになります。

経験をさせる中でできなかつたら、一緒に考えながら本当にできない部分を手助けしてあげましょう。

また、一気に難しいことに挑戦して、失敗を繰り返すと、自信を無くすことがあります。目標のハードルを低くして、できることから始めてみましょう。

例えば・・・くつ下をはくとき・・・

- ① かかとまで入れて、最後の引き上げをさせる
- ② かかとを半分くらい残して、残りをさせる
- ③ つま先だけ手助けして、残りをさせる
- ④ 準備して、ことばかけをする



段階をおって少しずつ、「できた」のハードルを高くしていきます。
「できた」の積み重ねで、一人でできることが可能になっていきます。

※どの年齢でどんな力が育ってくるかを知っておくことも大切です。

(P 31 をご参照ください)



◎ わかることばで伝えてね♪



「あっち」「こっち」「そこ」「あれして」など、気をつけていなければ、ついつい言ってしまう抽象的なことばがあります。

「ここ」「そこ」はどこのこと？ どうすればよいの？ 子どもたちは困ってしまいます。

具体的なことばで、短くはっきり伝えることで、どう動けばよいか分かりやすくなります。繰り返し言ってあげることで、ことばの理解・発語・物の認知などにつながっていきます。

例えば、入浴中に「ここ洗って」「次はここよ」と伝えるよりも、「首を洗うよ」「次は胸を洗おうね」などと言ってあげることで、洗う順序と併せて、体の各部位を覚えていきます。

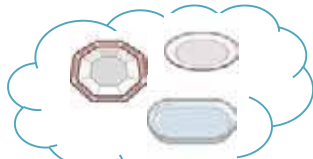
「あそこにあるの取って」「違う、違う！それではないよ！」よりも、「テーブルの上にあるコップを取って」「それはお皿だから、違うよ」の方が伝わりやすいですね。

パンツをはくときも、「さあ、はいて」よりも、「パンツをはこうね」など、省略せずに伝えましょう。



NG

そこにあるの取って！



?



OK

アンパンマンのお皿 もってきて！



😊 !



⑦ こんなときは「予告」してね！



人は、急に何かを言われたり、いつもと違う行動をとられると、見通しがつかなくて不安になることがあります。前もって、これからやることや、起こることを予告されていることで、見通しがついて安心することができます。

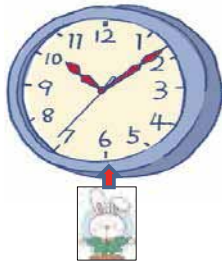
例えば、保育園の帰りに、毎日スーパーでお買い物をするのが習慣になっているのに、お母さんの用事で立ち寄らずに帰る場合があります。

子どもは、お買い物のが取りやめになったことに納得いかず、泣き叫ぶことがあるかもしれません。かんしゃくを起こしてしまうと、何を言っても子どもの耳には入りません。

早めに、「今日は、お母さんは用事があるので、スーパーには寄らないよ。まっすぐ帰ろうね。」と何度か予告してあげると、完全に納得できなくても、パニック状態までにならなくてすむかもしれません。

おもちゃで遊んでいる場合も同じように、「片づけるよ」と言っても、まだ遊びたくてかんしゃくを起こすことがあります。

片づけ用の箱を見せて「これに入れようね」と具体的に示したり、終わりの時間を時計などで事前に知らせてあげると、次の行動がスムーズにできることにつながりやすく、本人のわかりやすさと安心感が増します。



「お時計さん見て！」
長い針が、うさぎさんにきたら
お片付けしようね



⑧ 比べちゃ イヤだよ!



子どもは、たとえ、きょうだいでも、同じように育てたつもりでも、それぞれ、みんな違います。ひとりひとり、得意・不得意もあれば、好き嫌いも違います。それぞれ、いいところをたくさん持っています。

大切なことは、他の人と比べてどうかということではなく、その子なりの成長発達を大切にすること、ひとりひとりを認めてあげることです。

「数か月前に比べてどうか」「昨日できなかったことが今日ではできた」その子自身の成長過程を大事にします。

パズルに没頭するなど、ひとつのことにのみ集中する場合は、子どもの好きなことを大切にしながら、他のものへ興味が広げられるような工夫も大切です。

金子みすずの「わたしと小鳥とすずと」の詩の最後に

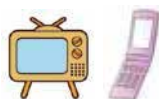
「すずと、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい」

という一節があります。

ひとりひとりを大事にしたいですね (^ ^)。



⑨ メディアに子守りさせていませんか？



テレビ、スマホなどメディアが多様化し、乳幼児期の子育てにも大きく影響してきています。

乳幼児は人とのやりとりを通して情緒が育っていきます。

特に授乳はコミュニケーションのはじまりです。おっぱい（ミルク）を飲みながらお母さんを見る。お母さんが見てくれる。「アイコンタクト」といって、この相互のやりとりが居心地のよい信頼関係を築いていきます。

“授乳中に赤ちゃんの目を見ていますか？”

授乳やオムツを替えてもらう、抱っこしてもらうなど、要求にこたえてくれるお母さん（大人）とのやりとりの中で、愛され、人を信じる心が生まれてきます。安心や人を信じる心や親子の絆は、子どもの心の発達の基盤となります。

忙しいときにテレビやビデオを見てくれると助かることもありますが、親子の触れ合い時間の妨げにもなりかねません。子どものコミュニケーション能力は、お父さん、お母さん、お友だち等との遊びややりとりを通してより高まります。また、おもちゃでの遊びや身体活動は、体や手先、指先を使うので、脳にもよい刺激となり成長発達につながります。

小さい子どもにとって、テレビやスマホは刺激が強いので、保護者が管理することが大切です。テレビを見る時間はできるだけ時間を決めて、食事中はテレビを消して、会話を大切にしましょう。また、泣いたりぐずったりしたときに、やさしく声かけをして、スマホに頼らずに、子どもが気に入っている好きなおもちゃを与えましょう。日ごろから、お気に入りのおもちゃや絵本を知っておくことが大切です。

日本小児科医会からは、下記の内容が言われています。

- ① 2歳までのテレビ、ビデオの視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ③ メディアに接する総時間は1日2時間まで、テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子どもの部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンは置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

子どもと一緒に、自然の風やにおい、季節を感じ、触れ合いましょう！



⑩ 親もホッとひと息 ♪



子どもが十人十色であると同様に、親もそれぞれの生活があり、ひとりひとり違います。親だって自分の感情をコントロールできないことがあります。それぞれの家庭での子育てのやり方もあるでしょう。

完璧な親になろうとして、頑張り過ぎないようにしましょう。

大事なことは、子どもを愛し、子育てを楽しむことです。

そして、お母さん自身が、自分を大切にすること、愛すること！

『お母さんは片づけ』『お父さんは寝かしつけ！』など役割分担することも大事ですね！

お父さん・お母さんがストレスをためこまないように、ホッとひと息つきましょう。

困ったとき、悩みがあるときは、一人だけで考えこまず、相談したり心を軽くしましょう。

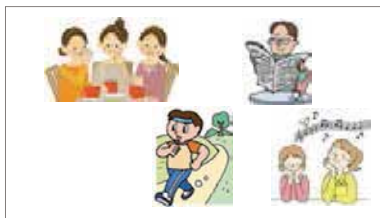
子育て最中は、大変と感じますが、後から考えると、一番思い出多い子どもとの触れ合いのとき。そして、子どもの人としての土台がつくられるとき。乳幼児期は、親子の宝の時期です。話し相手を見つけて、一緒に『子育ての知恵』蓄積しましょう！

◆日ごろからストレス発散にこころがけましょう！



ママの笑顔が大好き！

- ・十分な睡眠
- ・楽しい気分で食べる
- ・おしゃべり、仲良し友達と出かける
- ・音楽、映画
- ・散歩、スポーツなど

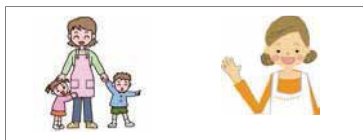


ひとりで抱え込まないで！



◆日ごろから相談相手を見つけておきましょう！

- ・市町村の保健師さん
- ・保育所や幼稚園の先生
- ・地域の子育て支援センターの先生
など



※子育てについて利用したい制度、施設等については、お住まいの市町村の保健師さんにお尋ねしてみましょう！

子育てで困っていることはありませんか？



乳幼児期は、子どもが、いろいろな能力を身につけていく時期です。子ども自身が周囲の環境や状況に対応できずに困っていることもあります。子どものペースに寄り添って、丁寧にかかわってあげることで、困っていることが減少し、保護者の悩みも軽減する場合があります。

次のページからは、生活場面でみられる、いろいろな困りごとと対応の工夫についてまとめてみました。



2 子育て(困ったとき)のコツ!

① 食事



- ・なかなか食べてくれない!
- ・偏食が多くて、大変!
- ・座って食べてくれない!



「食べる」ということは、人間にとって最も基本的な欲求であるとともに、子どもが楽しみにしていることの一つです。まず、何より、『楽しく食事をする』ことが基本になります。家庭での食事、園での食事など、どの場面においても皆と一緒に楽しく食事ができることは、食習慣を身につけるうえで、対人関係や社会性を身につけるうえでも、とても大切なことです。

自分で食べることができるために、またマナー等が身につくために、個々の状況に応じて、一つずつステップを踏みながら、あせらずに対応しましょう。



(1) まずは空腹に

無理強いしないで、ゆっくり、子どものペースに合わせて、できることからやってみましょう。自分から食べたいという意欲をつくるために、まず「お腹が空いている状態をつくること」が大切です。体を動かし食事前のお菓子などは控えます。



(2) 調理の工夫を

子どもの好き嫌いの内容を知って、調理方法を工夫してみましょう。形や色で食べられない場合は、無理強いしないで、形がわからないようにすりつぶしたり、小さく刻んで、好きなものにほんの少し混ぜて、ひと口から挑戦してみます。

噛まずに丸のみする場合は、りんごなどでサクッと噛むことや好きなものを噛みきる経験をさせます。飲み込まない場合は、好きなものを一緒に食べさせてみたり、一口の大きさを小さくします。「おいしいね」のこたばを添えてあげましょう。



(3) 食事環境の配慮

少しでも食事に気が向くように、テレビを消し、おもちゃを片づけて食事をしましょう。「ごちそうさまをしたら遊んでいいよ」など予告をしてあげることも大切です。テーブルの高さに合わせて、本人の椅子も用意します。

座る時間も5分→10分と少しずつ時間を延ばしながら、繰り返してやってみましょう。



(4) たくさん「ほめましょう」!!

苦手なものを食べようとしているときは、ひと口でも、「すごいね〜」「がんばったね」「食べたね」などほめます。ほめることで「次も挑戦してみよう」という気持ちになります。少しくらいオーバーにほめた方がよいでしょう。





(5) 楽しい食卓に！

嫌がるときは、無理に頑張らせたり、口に押し込んだりするのはいけません。ほめたり、優しい顔で「食べてみようか」「もくもくごっくんしようね」「おいしいね」など言葉かけをして、大人も一緒に、楽しくたべる雰囲気をつくるようにしましょう！



(6) 少しずつのステップで！あせらないで！

白いごはんしか食べない、麺類しか食べない、という場合もあります。子どもの目標を低めに決め、達成感が得られるように、少しずつのステップで食べられるものを広げていきます。どうしても食べれないものは、栄養的に代替えて無理強いせずに、あせらずにゆっくり増やしていきましょう。1日1回の食事ではなく、1週間くらいを目安に考えましょう。あきらめず、みんなと同じものを食卓に並べるなど、努力は大切ですね(^^)



少しずつのステップ ～スモールステップで！～

子どもが、ちょっとがんばったらできる程度のことを目標にします。ひと口からはじめ、「すごいね～」「がんばったね～」できたらほめます。「ぼく(わたし)できるんだ!」と、成功体験を積み重ねることで、子どもの自信につながり、自信が意欲につながっていきます。



(8) 離乳食を食べてくれない！

『食べない』の理由には、味が苦手、硬さに慣れていない、スプーンやフォークに抵抗がある、口に残る感じが嫌、などあります。原因を探りながら、工夫して挑戦することは大切です。お父さん、お母さんが食べるときは「おいしいよ!」と笑顔で接していきます。あせらないことが大事。極端な偏りで心配なときは保健師さんやかかりつけの小児科等に相談しましょう。



(9) 座って食べてくれない！

食事に座って食べない、歩きまわるという場合があります。毎日の食事時間は、できるだけ決まった時間に、決まった席で食べるようにします。テレビやおもちゃに気が向く場合があるので、テレビは消して、おもちゃなどは箱にしまい見えない環境にしてあげましょう。また(1)～(6)にも配慮します。

② 睡眠



- ・寝つきが悪い！
- ・眠りが浅くて、いつも夜中に起きる！
- ・夜泣きがひどい！



生まれてすぐの新生児は睡眠のリズムが未発達で、昼夜の区別がつかないくらい寝ている時間がありますが、3～4か月くらいになると、昼夜の区別ができ、夜にまとまって寝る時間が増えてきます。

2歳くらいになると、夜の睡眠も深くなり、生活リズムが整ってきます。いずれの時期も子どもが寝つくまで時間がかかったり、抱いていないと寝なかったり、大声で泣いたりすると、保護者もくたくたになります。昼間でも子どもと一緒に休むなど、保護者も休む時間を取りましょう。



(1) 子どもの生活に合わせる

子どもがなかなか寝てくれないと、大人も疲れてしまいますね！

夜の睡眠は、成長ホルモンの分泌などにも影響し、とても大切です！子どもが寝てくれるのを待っていても、なかなか寝てくれません。子どもの生活リズムは親の生活リズムの影響を受けます。子どもの成長と発達を促すために、毎日同じ時間に寝かしつけるようにこころがけましょう。

毎日夜9時くらいまでには、布団に入るよう工夫しましょう。

お風呂に入り、歯を磨いたら、絵本を読んで布団に入るなど流れを一定にします。

子守歌や背中をトントンしたりさすってあげると、安心して、睡眠のリズムが整ってくるようになります。



(2) 早起きから

早起きの習慣からはじめます

朝の光をあびることで体内時計がリセットされます。

カーテンを開けて朝の目覚めを促しましょう。



(3) たくさん遊ぶ

昼間は体を使ってたくさん遊びましょう。昼間の活動で疲れ、夜もスムーズに寝つきやすくなります。

お昼寝は15時くらいまでにして、夕方には寝させない工夫も大切です。





(4) 親も休息を

夜泣きは保護者にとって、くたくたになります。

子どもがお昼寝するとき是一緒に休むなど・・・自分のからだも大切にしましょう！



(5) 生活リズムを整える

生活リズム（起床時間、食事時間、昼寝の時間、体を使って遊ぶ時間、お風呂の時間、就寝時間など）できるだけ同じリズムで生活できるようにしましょう。



(6) 部屋の環境等

寝る前に、子どもが喜ぶからと、興奮させすぎると、なかなか静かに寝る気持ちになれないことがあります。寝る前は落ち着いた静かな時間を過ごしましょう。大きな音や家族の賑やかな声がないか？明るさはどうかなど環境面に配慮してみましよう。寝かしつけるときはテレビや電燈は消しましよう。寝具や衣類などは丁度よいか、手足の冷えはないか、暑すぎないか、空腹はないか、なども確認しましよう。



(7) 寝る前の流れをつくる

布団に入って寝るまで、いつも一定の流れをつくっておきます。これから寝るという予測ができて安心します。

例えば・・・

- ① 寝る時間を決めて、「寝る時間よ」と言って確認する
- ② パジャマに着替えて歯磨きをする
- ③ 絵本の読み聞かせを1冊する（子守歌などもよいです）
- ④ 電気を消す
- ⑤ 「おやすみ」の声をかける



(8) 夜中に起きる、泣く

夜中に何度も起きたり、夜泣きが毎晩続くと親も疲れてしまいます。夜中起きたら、熱はないか、のどが潤いていないか、ウンチやおしっこはしていないか、体（背中）をトントンしたり抱っこしてあやしたときに落ち着くかなど様子を見ます。落ち着くようだったら、様子をみながら再度寝かせ、(1)～(7)にも配慮します。1～2週間以上続き、精神的なストレスが溜まる場合は、一度かかりつけ医に相談してみましよう。

③ 排泄



- ・いつまでもオムツ（オムツが外れない）！
- ・オムツ（又はパンツ）の中でのみウンチする！



トイレトレーニングは、個人差もあり、難しい面もありますが、地道な努力の積み重ねで、トイレでの排泄が可能になってきます。

特に次の点に留意します。（１）排泄の間隔をつかむ、（２）オマルや便座に座ることに慣れる（しゃがむことに慣れる）、（３）尿意や便意のサインを見逃さない、（４）将来（就学後）を見据えてひとりで行えるように！

あせらずに、取り組みましょう。



（１）あせらない♪

がんばってもうまくいかないと、気がめいってしまいますね。

最初からうまくいく場合の方が少ないのです。

失敗も沢山あります。あせらずにすすめていきましょう。

２歳頃を目安にトレーニングを始めます。



（２）おしっこやうんちの間隔を知る

おしっこやうんちの前には、下腹部を触る動作やことばで知らせてくれることもあります。動作やことばでつかめないときはノートに記録していくことで、間隔がつかめます。

間隔がつかめると、オマルや便器に座らせるタイミングがつかめます。

タイミングがわかると成功する可能性が高くなります。



（３）子どもにわかりやすく

排泄の間隔がわかったら、例えば、１時間おきなど、時計を見ながらトイレに誘導します。子どもは、遊びを中断されることが嫌で「イヤ！」と言うときがあります。また、保護者も時間を気にしておくのは大変です。保護者と子どもの生活時間がマッチする時間帯を見つけて、誘ってみましょう。



(4) オマルや便座に座ることに慣れる

オマルや便座を嫌がるときは、子どもの好きなキャラクターをトイレ（ドア・室内）にはったり、好きな音楽を流したり、好きな本を準備して、座ることからはじめましょう。無理に押さえつけて座らせることは逆効果なので、少しずつ時間を伸ばしていきます。毎日続けることで、少しずつ慣れていきます。

便座の感覚がいや（特に冬場の冷たい時期など）なときは、便座カバーをつけることをおすすめします。おしっこが出なくても、オマルに座れたら褒めます。



(5) サインを見逃さない

本人が意識していなくても、おしっこが出そうな様子を示すときがあります（下腹部を抑えるなど）。その時はトイレに行き、2分くらい座ってみます。排便のときも、部屋の隅にいく、カーテンに隠れる、動きが止まる、顔をしかめるなどの様子を示すことがあります。トイレに連れて行き、座らせてみます。



(6) ほめる

成功したら、たくさんほめます。ほめられてうれしい気持ちになると、おしっこやうんちの成功体験がうれしい体験になります。「おしっこでたね（^^）」「きもちいいね（^^）」などしっかりほめ、次の成功へつなげます。



(7) 失敗してもしからない

叱られると、おしっこ、うんちが悪いこと、に感じたりします。

失敗しても、叱らずに「おしっこはトイレでしようね」など声かけします。『部屋が汚れても拭けばいい』『濡れたら着替えればいい』

そんな気持ちで対応しましょう！



(8) おねしょへの対応

おねしょは、2歳で2人に1人、3歳で3人に1人、4歳で4人に1人くらいはみられます。寝る前にはおしっこを済ませ、朝目覚めたらすぐにおしっこに連れていきましょう。夜にパンツを使用するようになったら、おねしょシートなどで対応します。



(9) オムツ（パンツ）にのみウンチする！

ウンチをする時間帯と、子どもの様子をつかみます。部屋の隅の方に行く、カーテンに隠れてする、動きが止まる、顔をしかめるなどの様子がよくみられます。ウンチの出やすい時間帯に、毎日1～2分ずつトイレに座る練習をしてみましょう。失敗しても、あせらず、叱らずに進めましょう。（4）を参考にオマルやトイレに座る練習も大切です。成功したら、しっかりほめましょう。

④ 着替え



- ・走りまわって、着替えに集中できない！
- ・着替えがうまくできない！



身辺面の自立で、早めに習得しやすいのが衣服の着脱です。ステップを踏みながら、ひとつひとつ教えていくことで身につけていきます。

まず『自分のことは自分でする』という意識をもたせることが大切です。

保育所や幼稚園、学校に通うようになると、スモック、体育服、給食エプロンなど着脱が必要になります。一人でできる力を身につけることが大切になります。

配慮した内容として、(1) 上着は少し大きめのものから練習する。(2) 活発な子どもの場合、着替える場所を決めておく。(3) 本人が着やすく、脱ぎやすい方法を見つける。などがあげられます。



(1) 着脱しやすい服を！ 一緒に手を添えて！

子どもが着やすく、脱ぎやすいものを選びましょう！

上着はボタン操作のいらぬ丸首シャツ、ズボンは縞ゴムの方が着脱しやすいです。また、ゴムなどで、伸び縮みしやすい方が着脱しやすく、ボタンがある場合は、出し入れしやすい大きさのものを選びましょう。

朝の着替えや、お風呂の後の着替え等を利用して、一緒に手を添えて、脱ぐ・着るの動作を伝えましょう。

服を着るときは、「頭を入れるよ」「ひっぱるよ」「手をとおすよ」など、一つ一つの動作にことばを添えると、動作とことばが結びつき、ことばを覚えることにもつながります。



(2) やり方のコツを具体的に

手を添えながら、本人ができる部分を残し、最後は本人にさせて「できた」という達成感を持たせます。



バランスのとりにやすい方法でステップアップ ①床に座って、②台に座って③壁に寄りかかって、④ひとりで

重ね着をするときは、そで口を持つ



(3) 前後、左右、裏表に目印をつける

〈アップリケで印をつける〉 〈左右そろえて絵が完成〉 〈表に絵、裏にはタグがあるよ〉



(4) 着替える場所を決めておく

動きまわるときは、バスタオルなどを活用します。

バスタオルを敷いて、「この上でお着替えしようね！」と伝え、場所を示すことで、そのエリアで安心してお着替えができることがあります。

場所が定まることで、服をしっかり見て集中することもできます。

バスタオルは、室内の移動も、外出時でも使用できるので便利です。

特定のバスタオル（本人の好きな色や柄）を決めておくとう安心です。



(5) 感触を嫌がる、決まった服を好むとき

タグがチクチクして嫌がる場合は取り除いてあげましょう。

決まった服を好むときは、何にこだわりがあるのかを探り、それに合わせて対応します。例えば、服に付いている好きなキャラクターにこだわってあげれば、新しいものにもキャラクターを配慮してあげること一つの方法です。「お兄ちゃんになったから、この服着ようね」「小さい服バイバイ」など、この服とはさよならという予告をしてあげることも大切です。



(6) 『めやす』を知っておくことも大事！

個人差があります。その子に合わせて進めていきましょう！

- ・着衣に合わせて手足を動かす (1歳)
- ・一人で上着を脱ぐ (2歳～3歳)
- ・上着のボタンをかける (3歳)
- ・一人でくつをはく (3歳)
- ・一人で服を着る (4歳～5歳)

⑤ 歯磨き



- ・歯磨きをいやがって、毎日大泣き！
- ・仕上げみがきが大変！



口の中を触られるのを極端に嫌がる子どもは、毎日の歯磨きは苦痛で仕方ありません。歯磨きができなければ、むし歯になりやすく、歯科での治療も非常に困難な状況になります。子どもの不安は益々大きくなります。

そのため、歯磨きによる予防は大事になります。嫌がる子どもの気持ちを考え、少しずつ慣らしていくことが大切です。①毎食後短時間でもみがく、②磨く時間を少しずつのばしていく、③一人で磨く工夫を取り入れていく、④むし歯になりやすいお菓子や飲み物は控えめにする、⑤むし歯は早めに治療する、という姿勢が大切です。



(1) 日頃から関心を！

日ごろから、歯みがきの絵本を読んだり、お人形の歯みがき遊びで関心を持たせる工夫もあります。

「きれいになってよかったね」、

人形をモデルにして、「お人形さんががんばったね」など関心を持たせます。



(2) 歯ブラシの選び方に配慮！

歯ブラシは、ブラシの部分が小さいもの、やわらかいものを使用しましょう。歯磨きを嫌がる原因の中に、ブラシの毛が硬くて痛い、ブラッシングが強すぎて痛いという場合があります。嫌がるというって、必死に子どもの手足を押さえるのはやめましょう。押さえる力を弱くして、優しい表情で磨きましょう。また、ほっぺに触れて「今度はこっち磨くよ」など磨く場所を予告することで心の準備ができます。





(3) 声かけのコツ！

「歯磨き上手だね」「1・2・3で終わるからね」と言いながら、手早く、小刻みに歯ブラシを動かします。

「1・2・3」と数えて磨きます。数を数えることで終わりの見通しができて、我慢できる場合があります

「がんばったね～」「きれいに磨けたね～」とほめながら自信を持たせます。慣れてくると「1～2～3～」と少しゆっくり数えても、磨くことが可能になってきます。上の右、真ん中、上の左、下の右、真ん中、下の左、など場所も伝えると、終わりの目途がつかます。



(4) ひとりで磨けるように

自分である程度歯ブラシを動かすことができるようでしたら、家族の誰かと一緒に磨いてみましょう。向かい合ったり、鏡の前に並んで一緒に磨くなど、お手本を示し、模倣することで上達します。自分で磨いたあとに不十分なお父さん、お母さんが援助して磨きます。

寝る前の歯磨きは必ず仕上げみがきをしましょう。



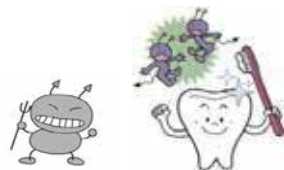
(5) おやつについて

むし歯予防に歯磨きは大切ですが、磨いた後すぐにおやつを食べていると、せっかく磨いてもむし歯になりやすくなります。おやつは決まった時間にあげましょう。また、ジュースには糖分がたくさん含まれていることが多いので、むし歯になりやすくなります。できるだけお茶などを飲ませましょう。



(6) 磨く順番を考えて

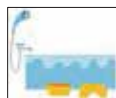
歯磨き、仕上げ磨きをするときは、歯ブラシをあてて敏感なところを後にする方が抵抗なく磨くことができます。例えば、前の方が敏感な場合は、奥から磨くように配慮しましょう。



⑥ お風呂



- ・お風呂をいやがる！
- ・からだを洗うのをいやがる！
- ・髪を洗うのをいやがる！



入浴は清潔を保つとともに、緊張をほぐし気持ちをリラックスさせてくれます。子どもにとっては楽しい水遊びの場であり、家族とのコミュニケーションの場でもあります。清潔面は、健康のうえでも、人と関わっていくなかでも大切な意味をもってきます。清潔な状態が気持ちよいことと思えるように、まずは「お風呂は、気持ちいいところ、楽しいところ」という意識を育てていきましょう。



(1) お風呂のなかでも好きな遊びを！

お風呂の中で、本人の好きな遊びをしながら気持ちを満足させてあげると、お風呂に抵抗がなくなる場合があります。

湯船から上がって洗うときも予告をしてあげます！

「あと〇〇数えたら上がって、からだ洗おうね」と伝えることで、気持ちの準備ができます。

「からだを洗ったら、また、お風呂の中で遊ぶよ」と声かけしてあげると、楽しみが待っているので、がんばれる場合があります。



(2) 自分で洗えるように

自分で体を洗えるように、子どもが使いやすい用具を準備します。タオルは体に合った自分で持てる大きさで、好きな絵柄が入っていると意欲が湧いてきます。洗面器も子ども用を準備しておくとういでしょう。

「首を洗おうね」「次は胸だよ」「次はお腹・・・」と洗う順序を決めておくと、取組みやすいですし、体の名称も教えられます。「ゴシゴシ」「1・2・3・4・5」「上手に洗えるね」「きもちいいね」など声をかけながら洗います。「上手にできたね」などほめながら毎日繰り返していきます。





(3) 髪を洗う際は、顔が濡れることに慣れる

泣くことを避けるために寝かせて髪を洗う方が多いようですが、大きくなって困ることになります。「今日から赤ちゃん洗いを卒業するよ」と知らせて、大きくなったときの洗髪方法で洗います。

まず、顔にお湯がかかっても嫌がらなくなるようにします。浴槽の中でジョウロなどを使って頭の上から少しずつお湯をかけて、お湯が流れていく体験をしてみます。このとき泣くことがあるかもしれませんが、「大丈夫！お顔をツルンとしてごらん」と自分の手で顔を拭くようにします。慣れてきたら以下のことを進めていきます。

<1>髪をぬらすときは、後ろの方から、少しずつぬらしていきます。いきなり顔にかからないようにします。

<2>はじめは目にしめないシャンプーがおすすめです。シャンプーの量も少なめにしましょう。

<3>すすぎは、最初、回数を少なくしてさっと終わるようにします。「3回でおわるよ」など知らせてすすぎます。
目に入らないように両手で目を隠す練習もしましょう。

<4>「できたね」「上手だったね」などほめながら進めましょう！！
※女の子で髪が長い場合は、短くすると時間も短縮できます。



⑦ ことば



- ・ことばが遅い!
- ・発音がはっきりしない!



子どもがことばを獲得するためには様々な要素が必要です。

- ① 音が聞こえる力（聴力）、音を聞き分ける力、音に気づく力
 - ② やりとりをする力（興味のある物を指さして知らせる、指さした方向をみる）→ 共有
 - ③ おとなの言うことばを聞く力、注意を向ける力 → 注意力
 - ④ 言われていることばと物や状況を結びつける力 → 理解力
 - ⑤ 音声を発する力（発音器官の発達）〈乳児期の喃語〉
 - ⑥ 自分の気持ちや要求を他の人に伝えようとする力
- ことばを獲得するまでにはどれも大切な力です。

- ◆ことばがでない（遅い）という場合、まず、耳の聞こえはどうか（呼んだら振り向く、大きな音に反応するなど）を確認します。耳の聞こえが気になる場合は、専門機関に相談したり、医療機関（耳鼻科）に受診しましょう。



（１）受け止める

6～7か月頃になると「アーアー（喃語：なんご）」など声を出し始めます。子どもの喃語にたくさん語りかけてあげましょう。

1歳頃になると、例えば犬を指さして「ウーウー」と教えてくれます。「そうだねー、ワンワンだね」と受け止めてあげます。この時期は「指さし」して欲求を訴えてきます。「〇〇が欲しいのね」等、物にことばを添えてあげましょう。物の名前を覚えていきます。

また、発音がはっきりしない場合（例えば靴のことを「くちゅ」）、「違うでしょ、くつでしょ」とは訂正しないで「そうだね、くつだね」と受けて止めて、さりげなく正しい発音で伝えてあげましょう。

訂正や何度も言い直しをさせると、子どもの「話そう」とする意欲をなくしてしまいます。

年齢が上がると「お母さん、あのね、今日ね」など出来事や経験を話してくれることも増えてきます。子どもの顔を見て話を聞いてあげましょう。忙しいときは「〇〇の後でね」と伝え、後できちんと対応しましょう。



(2) ことばの土台を育てる



ことばと心身全体の発達は両輪のようにつながっています。毎日の生活の中で、子どものことばが育ちやすい環境を整えましょう。

<1>生活リズムを整える

人間の体は、夜は寝て、昼は働くようにできています。そのリズムがうまく整うことで、脳がしっかり働き、集中力が増します。早寝、早起き、食事時間など規則正しい生活をこころがけましょう。

また、よく噛んでたべるとは口腔機能の働きを高め、きれいな発音にもつながっていきます。

<2>好きな遊びをたくさんする

遊びの中では声を出す場面がたくさんあります。また、遊んで体を動かしたり手を使うことは脳を刺激します。友達と一緒に遊ぶことで共感が芽生えます。また、好きなこと、興味のあることは、記憶として残りことばの獲得につながっていきます。

見たり、聞いたり、触ったり、色々な経験をしましょう。

吹く（シャボン玉、ラッパなど）、吸う（ハーモニカ）おもちゃは、発音のための口腔機能の働きを高めます。



<3>絵本を読んであげる

子どもの理解に合わせ、興味が持てる本をたくさん読んであげましょう。

印象的なことばが記憶として残り、話すことばに繋がっていきます。

<4>テレビを消す時間をつくる

忙しいときにテレビやビデオを見てくれるととても助かります。でもテレビをつけたままにしていると、親子のやりとり時間が減ってしまいます。

また、テレビを見ながらお話するなど二つのことを同時にするのは注意が散漫になってしまいます。テレビを消して、一緒にやりとりする遊びの時間をつくりましょう。

※ ことばの遅れには、様々な要因があります。

育ちの中での個人差であったり、口腔機能、環境や関わり方、理解する力、自閉症、心の問題など、様々です。まずは、(1)(2)に配慮しながら接し、心配なときはお住まいの保健師さんや専門機関に相談しましょう。

㊤ 言うことを聞かない



- ・言うことを聞かない！
- ・何度しかっても同じ！



「子どもが言うことを聞かない」というときは、『大人の言っていることがわからない』という場合があります。また、何かに気をとられて『うっかり忘れた！』や、親にかまってほしくて『わざと』という場合等もあります。

いろいろな方向から子どもの様子をとらえて、子どもの思いに近づいてかかわってあげること、うまく行動に移せる場合があります。

なぜそうするのか、子どもの思いを知ること、知ろうと努力することが大切になります。

例えば、おもちゃを出しっぱなしの時に

「そこのおもちゃをちゃんと片づけて！」と言っても、
言うことを聞かないことがあります。そんなときは・・・



(1) 具体的に伝える

- ・「おもちゃをこの箱に入れようね」など具体的に伝えます。
- ・収納する箱に、入れるおもちゃと同じ絵を表示しておくとうわりやすくなります。
- ・保護者がやって見せながら、ことばを添えることで、理解がしやすくなります。
- ・「きれいになって気持ちいいね」「片づけてくれてありがとう」などほめましょう。
ほめられることで自信が次もやろうという意欲につながります。

【具体的なことばで伝えましょう】

- ◆「そこ」「それ」「あれ」 → 「おもちゃを箱に」「赤いコップ」
- ◆「大切に」「きちんと」 → 「本は破らない」「手はおびぎに」
- ◆「早くしなさい」「行ってきなさい」
→ 「ごはんを食べよう」「トイレに行ってください」
- ◆片づけのとき「ガシャガシャ入れない」→「音のしないようにそーっと入れようね」



(2) 注目をさせて伝える

- ・テレビや遊びに夢中になって聞こえていない場合があります。
- ・テレビを消したり、興味のあるおもちゃ等はカーテン等でしきり、子どもの近くで注目をさせてから、話してみましょう。



(3) 確認を試みる

- ・指示を聞いても、すぐに忘れてしまう、うっかり忘れてしまう場合があります。そんなときは、「何をやるんだっけ？」と確認を試みましょう。
- ・「もう忘れたの!」「何度いったらわかるの!」など皮肉なことばは避け、もう一度肯定的なことばで伝えてあげましょう。また、「思いだしてすごいいね」「お母さん助かるよ」など、やる気のでることばを添えましょう。

わざとのことも・・・

- ・注目されたくて「わざと」のときもあります。本当はお父さん、お母さんのことが大好きで、注目されたい、気を引きたいという場合があります。
- ・日ごろから1対1でかかわる時間（読み聞かせ、手遊び、お風呂に一緒に入ってお話しするなど）を持てるように配慮し、認めることばを伝えましょう。



(4) 受け止める

何度注意しても言うことをきかないという場合があります。



- ・「何を」しかられているのか、ピンとこない（理解できない）場合もあります。まずは「それはダメ!」ということが伝わるように工夫して伝えます。例えば、「指で×と伝えたり、絵に描いてあげるとわかりやすい場合があります。
- ・何度言われてもついついしてしまう子どもの場合、自分ではわかっている、ついやってしまって「しまった」と思う場合があります。
- ・「いつも言ってるでしょ! どうしてしたの!ちゃんとこたえなさい!」問いただすような対応をしてしまうと、何か答えないと許してもらえないと思い、嘘を言う場合があります。怒ったり、問いただすことを避け、本人の思いを汲み取り冷静に対応しましょう。



(5) どうすればよいのか、代わりの方法を教える

食器を置くときなど、「がしゃんと置かない!」「こわれるでしょ!」「投げない」など禁止のことばでは、してはいけないことは分かっていても、どうすればよいかわかりません。わからなければ、迷いながら同じ行動をしてしまうものです。

まず、「こうして、そっと」「音がしないように」「静かに下まで置いてから手を離すよ」と、説明しながらやってみせて、次に手を取り一緒に自分でさせ、代わりの求められている行動が何なのか、分かるように教えましょう。



◎ 迷子になる！



- ・スーパー等に行くと、自分の行きたいところに行って迷子になって大変



つないだ手を振り切って、自分の興味のある場所に行くと迷子になったり、人の多さに興奮して迷子になる場合もあります。祭りやイベントで迷子になる場合もあります。



(1) お出かけ前に約束する

お買い物、お出かけの際は一緒に連れて行動することを心がけます。好奇心旺盛ですぐに親から離れてしまう場合、出かける前に「今日は、〇〇でお母さんと一緒に歩こうね」「お店では走らないよ」など伝えます。



(2) 公共の場でのマナーを教える

公共の場では「静かにしようね」など、騒いだらしたら、みんなの迷惑になることなどを教えていきます。



毎回、積み重ねることが大切です。少しずつ身につけてきます。



(3) 買い物の工夫を！

「短時間」で買い物ができるように、あらかじめ買い物リストを作成して手早く済ませる工夫をします。また「小さいお店」の方が手早く済ませたり、迷子になった場合も対応がしやすくなります。



(4) 目立つ服や名札、名前をいえるように

できるだけ手をつないでおくことが望ましいですが、嫌がって手を払いのけて行動し迷子になる場合もあります。大勢の人混みだと、迷子になりやすいため、目立つ服を着用させたり、名札を付けるなどの工夫もあります。また自分の名前、親の名前を言えるようにしておきます。



(5) 待ち合わせは分かりやすい場所で

待ち合わせる場合は、子どものお気に入り入りの場所などを設定しておくとうりやすくなります。

⑩ こだわり (いちず)



- ・毎日決まったおもちゃでしか遊ばない！
- ・決まった服を着たがる！



(1) 遊びを広げて！

ミニカーを一列に並べたり、くるくる回るものが大好きでじゅっと眺めて、一人で遊んでくれるのは楽だけど、一緒に遊ぼうとしてもなかなか遊ばずに親も心配になることがあります。遊びを広げてあげることも大事です。

例えば、車を一列に並べて遊んでいる横で、道路の絵を描いた上で車を走らせたりして子どもの関心を引きだし、一緒に楽しめることを探してみましょう。いろいろな経験をさせ、楽しめる遊びを広げていきましょう。



(2) 見てわかる工夫は効果的

例えば、「トイレだよ」と言いながらオムツを見せたり、「外に行くよ」と言いながら帽子を見せたりすることで「オムツ」や「帽子」がトイレや外出を表すことになります。

具体的な物や写真、絵カード、文字などを見せることで、理解しやすくなる場合があります。



(3) 予告する

見えないこと(例えば、遊びの終わり、順番など)は分かりづらいものです。お片付けの箱を決めて、「お片付けしようね」と促したり①□□、②□□、など順番を示したり、砂時計や時計をつかって知らせる方法もあります。

同じ服を着たがる場合 → P(20)の(5)参考



(4) 視覚(目からの情報)の強みを生かして

私たちの五感(視覚、聴覚、触覚、臭覚、味覚)の中で、一番情報処理を行っているのは視覚です。こだわり(いちず)がある場合は特にその傾向が強いことがあります。国旗や図鑑、電車など好きな場合も、色や形など視覚からの情報にひかれやすい傾向が強いようです。絵や写真などを用いて、視覚からの情報を活かすことで生活が安定したり、自信につながることもあります。



4 発達障がいについて



■ 生まれつきの違い

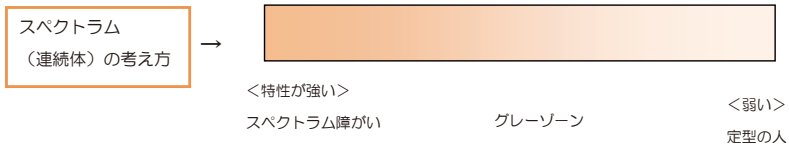
発達障がいは、生まれつき脳機能に違いがあると言われています。育て方や愛情不足が原因ではありません。脳の情報処理の仕方が違うために、物事のとらえ方、感じ方が違うのだと言われています。

何かを学んだり身につけていく過程で、通常のやり方で自然にずっと学んでいく子どもと、その子どもに合った学び方の工夫が必要な子がいるということです。道筋が違っててもその子なりに発達していきます。

発達障がいは、特性の現れ方も程度も一人ひとり異なっています。

少しの配慮でうまくいく場合もあれば、専門的な療育で子どもに合わせて丁寧に支援した方がよい場合もあります。

発達障がいと定型発達との関係を、最近は「自閉症スペクトラム（連続体）」というようなイメージで捉える考え方になってきています。子どもは、そのあいまいとした連続体の中を揺れ動いています。障がいの有無にかかわらず、子どもの持っている特性を把握することが大切です。



■ 優れた面もたくさんある

発達障がいのある子どもは、育てにくさから気づくこともあります。また、特に優れた面と苦手な面を持っている場合があり、優れている面が際立つために、本人の困りごとが隠れて、周囲の人にもわかりづらい場合があります。

集団生活に入る頃に、友達とのトラブルが増えたり、園での集団行動に馴染めないなどの困りごとが顕著になる場合もあります。年齢を重ねるに連れ、学校に行けなくなったり、大人になって仕事が長続きしないなどの場合もあるため、早く気づいてあげることが大切です。

早い時期に気づき、周囲が子どもを理解して丁寧な関わりをすることで、「困っていること」が少なくなります。また、長所や才能を伸ばすことができます。

◆得意な面、優れた面

- ・パズルが得意
- ・道路標識を覚えるのが得意、記憶力がすごい
- ・国旗、車種などと覚えるのが得意
- ・一度通った道は必ず覚える
- ・記憶することは得意
- ・真面目で正義感が強い など



◆優れた面の一方で困っていることがあります

- ・想像するのが苦手
- ・感情のコントロールが苦手
- ・新しい場所や人、やり方になじめない
- ・集団、行動のコントロールが苦手
- ・友達とのトラブルが多い
- ・融通がききにくい など

5 「発達障がい」の気づきのために



近年の研究では、発達障がいは、約10人に1人ともいわれています。

症状の現れ方は様々ですが、家庭の中の育てにくさから気づく場合があります。

乳幼児期は、子どもが、いろいろな能力を身につける時期です。早い時期に、まずは『気づく』ことが大切です。子どもを理解して、まわりの大人たちが、特性に応じた丁寧なかかわりをするすることで、子どもの長所や才能をのばすことができます。

育てにくい子=困った子 ではありません。

子ども自身が困っているのです。

子どもは、自分を『理解してほしい』と思っています。



この冊子では、子どもの困りにまわりの大人が気づくために、乳幼児期にみられる子どもの特性例を示しました。

これらが、即、発達障がいに結びつくわけではありません。

(1) よくある育児の心配ごと

6～12か月のころ

- ・あやしても顔を見たり笑ったりしない
- ・小さな音にも過敏、または大きな音に驚かない
- ・大人しすぎる。又はずっと泣いてばかりいる
- ・視線が合いにくい
- ・人見知りをしなない。又は極端に人見知りする
- ・イナイナイバーなどを喜ばない
- ・離乳食がなかなか進まない(いやがる)



1歳6か月のころ

- ・名前を呼んでも振り向かないことがよくある
- ・他の人は平気な音をとともいやがったり、耳をふさいだりする
- ・行動がととも活発で、目が離せない
- ・かんが強く思いどおりにならないと大泣きしたりひっくりかえったりする
- ・ワンワン(犬)等のことが出ていない
- ・いつも決まった遊びをする(ミニカーをきれいに並べて遊ぶ等)
- ・食べるものにととも偏りがある



3歳のころ

- ・ことばが増えない。やりとりが会話にならない。
- ・こちらから話すことを理解していない感じがする
- ・食事に偏食がある
- ・お風呂（洗顔・洗髪）や歯磨きをとともいやがる
- ・おむつの中でしか排泄（ウンチ、おしっこ）ができない
- ・同じ服を着たがる。同じおもちゃでしか遊ばない
- ・極端に寝つきが悪い
- ・集団の中でお友達と遊ばない
- ・ひとりで遊ぶことを好む
- ・自分の好きなことに集中すると、他のことへの切りかえが困難になる
- ・慣れない場所が苦手（泣く、怖がる）
- ・お店などでよく迷子になる
- ・けんけんや片足立ちなど体のバランスをとることが苦手
- ・極端に特定のものへ興味をもつ（標識、数字など）
- ・特定の音がとても苦手て耳をふさいだりする



5歳のころ

- ・ことばのやりとりが会話になりにくい。
- ・気に入らないとかんしゃくを起こす
- ・落ち着きがなく、じっとしていることが苦手
- ・きょうだいや友達とトラブルなりやすい
- ・一人遊びが多く、友達や集団で遊ぶことが苦手
- ・急な予定変更や予測に反した状況になると、不安になったり泣いたりする
- ・人や場所に慣れるのに時間がかかる
- ・遊びや生活の中でルールに従うのが苦手
- ・順番を守りながら遊ぶことが苦手
- ・名前を呼ばれても気づかないことがある
- ・あいさつの時など視線が合いにくい
- ・周囲の刺激に気が散りやすい（音・声・光など）
- ・食べ物のお好みにとても偏食がある
- ・食事の時など椅子に座って姿勢を保つことが苦手



(2) 主な発達障がい

自閉症スペクトラム障害

自閉症スペクトラムとは、自閉症の傾向が強い人から、社会的困難がほとんどない人までの連続体（スペクトラム）を意味しています。主に下記のような特性があります。

1) 社会的コミュニケーションの障がい

- ◆なかまづくりが不得手で一人であることを好みやすい
- ◆集団活動に参加することや、場に合った行動をすることが苦手
- ◆コミュニケーションの目的で言葉を用いることが少なく会話が進展しない

・視線があいにくい ・一人遊びが多く他の子に興味を示さない ・他児と関わりたがるが、関わり方が一方的で相互的なやりとりが難しい ・相手の気持ちがわかりにくい ・相手の表情や反応に気づくことが苦手 ・その場にふさわしくない行動 ・会話が成り立ちにくい ・場にそぐわない表情や態度



2) 限定した興味と反復行動

- ◆先のことをイメージして見通しをつけたり、柔軟に対応していくことが困難
- ◆パターン化された生活にこだわる（物の位置、食事、服装など）
- ◆興味関心の幅が狭く、物事の細部にこだわる（紙芝居の内容でなく隅に書いてある文字にこだわる）

・決まったおもちゃで遊ぶ ・同じ遊びやパターンを繰り返す ・マーク、数字、文字、光る物、回るものを好きなことが多い ・同じ順序ややり方にこだわる ・手のひらをひらひらさせたり、くるくる回ったり、ピョンピョン跳ねたりする ・いつもと違うことが苦手（行事など） ・きりかえが難しい。



注意欠如多動性障害（AD/HD）

1) 不注意

- ◆遊びや作業に注意の持続が苦手
- ◆本人に話しかけているのに聞こえていないように見える
- ◆物をなくしたり忘れてりする（おもちゃ、鉛筆、本、道具、教科書など）

2) 多動性

- ◆手足をそわそわ動かしたり、身体をもぞもぞする。
- ◆走り回る、高い所へ上ったりする
- ◆離席しやすい。じっとしていない。しゃべりすぎる

3) 衝動性

- ◆質問が終わっていないのに答える
- ◆順番を待てない
- ◆他人の話にわって入ったり、妨害する

・じっとしていない ・部屋からよく出る ・高いところに上る ・
制作活動が長続きしない ・遊びで順番が待てない、割り込む



限局性学習障害（LD）

全般的な知的発達遅れはないが基礎的な学力（聞く、話す、読む、書く、計算する、推論する）の習得に困難を示します。

- ◆音と文字のつながりを理解することや読むことが極端に苦手な『読字障害』や書くことが極端に苦手『書字表出障害』、数字の認識や算数の概念を理解することが困難である『算数障害』などがあります

（3）「発達障がい」にはまわりの理解が必要

親の子育てが悪いなどと誤解をされやすい場合があります。親はもちろん、おじいちゃん、おばあちゃん、近所の人、保育所や幼稚園の先生など、地域のみんなで理解をして、ひとりひとりの可能性をのばしていくことが大切です。



子育てで「気になること」「心配なこと」がありましたら、気軽にお住まいの市町村保健師等に御相談ください。



子育ての参考に♪

■あそぶ

乳幼児期は『遊び』を通して、たくさんのことを学んでいきます。

乳幼児期は『宝』の時期です。

子どもが喜ぶことをたくさんしてあげましょう。



(お馬さん遊び)



(シャボン玉)



(楽器で)



(手押しぐるま)



(腕ぶらんこ)



(横にゆらゆら)

■ほめる

たくさんほめて、子どもの『うれしい』『もっとやりたい』『挑戦してみよう』
そのような、気持ちを育てましょう。



「おはよう」「おやすみ」
「ありがとう」
「がんばったね」
「お母さんすごく助かったよ」
「すごいね」
「上手だね」

関係機関

■市町村母子保健担当窓口

(R8.4.1 現在)

圏域	名称	住所	電話
有明	荒尾市こども家庭センター(すこやか未来課)	荒尾市海陽町二丁目3番地1	0968-63-1153
	玉名市保健センター	玉名市岩崎133	0968-72-4188
	玉東町保健センター	玉名郡玉東町木葉372番地	0968-85-3135
	和水町こども家庭センター(保健子ども課)	玉名郡和水町江田3886番地	0968-86-5730
	南関町役場福祉課 とも未来推進室(こども家庭センター)	玉名郡南関町大字関町64番地	0968-57-8553
	長洲町保健センター	玉名郡長洲町長洲2773-5	0968-78-7171
山鹿	山鹿市健康増進課	山鹿市中578	0968-43-0050
菊池	菊池市市健康推進課	菊池市隈府888	0968-25-7219
	合志市こども家庭課	合志市福原2922	096-248-1173
	大津町健康保険課	大津町大津1156-3	096-294-1075
	菊陽町健康・保険課	菊池郡菊陽町大字久保田2800	096-232-4912
阿蘇	阿蘇市健康増進課	阿蘇市一の宮町宮地504-1	0967-22-5088
	南小国町住民課	阿蘇郡南小国町大字赤馬場143	0967-42-1113
	小国町福祉課	阿蘇郡小国町宮原1567-1	0967-46-2116
	産山村健康福祉課	阿蘇郡産山村山鹿488-3	0967-25-2212
	高森町住民福祉課	高森町大字高森2168	0967-62-2911
	西原村保健衛生課	阿蘇郡西原村大字小森3259	096-279-4397
	南阿蘇村こども未来課	阿蘇郡南阿蘇村河陽1705-1	0967-67-2715
御船	御船町保健センター	上益城郡御船町御船995-1	096-282-1602
	嘉島町町民保険課	上益城郡嘉島町大字上島530	096-237-2574
	益城町保健福祉センター	上益城郡益城町惣領1470	096-234-6123
	甲佐町総合保健福祉センター	甲佐町大字豊内619	096-235-8711
	山都町福祉課	上益城郡山都町浜町6	0967-72-1229
宇城	宇土市健康づくり課	宇土市浦田町51	0964-27-4428
	宇城市保健福祉センター	宇城市松橋町松橋396-1	0964-32-7100
	美里町こども応援課	美里町佐佐338番地	0964-42-6550
八代	八代市健康推進課	八代市松江城町1-25	0965-33-5116
	氷川町健康センター	八代郡氷川町島地419-2	0965-52-7154
水俣	水俣市いきいき健康課	水俣市牧ノ内3-1	0966-63-3202
	芦北町健康増進課	葦北郡芦北町大字芦北2015	0966-83-9675
	津奈木町ほけん福祉課	葦北郡津奈木町大字小津奈木2123	0966-78-5555
人吉	人吉市保健センター	人吉市西間下町一本杉118-1	0966-24-8010
	錦町保健センター	球磨郡錦町一武1502	0966-38-2048
	あさぎり町健康推進課	球磨郡あさぎり町免田東1199	0966-45-7216
	多良木町保健センター	球磨郡多良木町大字多良木1586	0966-42-1100
	湯前町保健センター	球磨郡湯前町1984番地	0966-43-4112
	水上村保健福祉課	球磨郡水上村大字岩野90	0966-44-0313
	相良村保健福祉課	球磨郡相良村大字深水2500-1	0966-35-1032
	五木村保健福祉課	球磨郡五木村高2672-7	0966-37-2214
	山江村健康福祉課	球磨郡山江村大字山田甲1356-1	0966-24-1700
	球磨村保健福祉課	球磨村渡戸1730	0966-32-1112
天草	上天草市健康づくり推進課	上天草市松島町合津7915-1	0969-28-3377
	天草市こども家庭センター	天草市浄南町4番15号	0969-22-0404
	苓北町こども家庭センター(苓北町福祉保健課)	天草郡苓北町志岐660	0969-35-3330

※担当窓口が変更となっている可能性があります。最新の状況はこちらから→



■熊本市区役所

	名称	住所	電話
熊本市	中央区役所保健こども課	熊本市中央区手取本町1-1	096-328-2419
	東区役所保健こども課	熊本市東区東本町16-30	096-367-9134
	西区役所保健こども課	熊本市西区小島2-7-1	096-329-1147
	南区役所保健こども課	熊本市南区富合町清藤405-3	096-357-4138
	北区役所保健こども課	熊本市北区植木町岩野238-1	096-272-1128

■相談機関

	名称	住所	電話
県保健所	宇城保健所	宇城市松橋町久具400-1	0964-32-1207
	有明保健所	玉名市岩崎1004-1	0968-72-2184
	山鹿保健所	山鹿市山鹿1026-3	0968-44-4121
	菊池保健所	菊池市隈府1272-10	0968-25-4138
	阿蘇保健所	阿蘇市一の宮町宮地2402	0967-24-9036
	御船保健所	御船町辺田見396-1	096-282-0016
	八代保健所	八代市西片町1660	0965-33-3229
	水俣保健所	水俣市八幡町3丁目2-7	0966-63-4104
	人吉保健所	人吉市西間下町86-1	0966-22-3107
天草保健所	天草市今釜新町3530	0969-23-0172	

■相談機関

	名称	住所	電話
熊本県	熊本県福祉総合相談所	熊本市東区長嶺南2-3-3	096-381-4411
	熊本県中央児童相談所	熊本市東区長嶺南2-3-3	096-381-4451
	熊本県八代児童相談所	八代市西片町1660(総合庁舎内)	0965-32-4426
	熊本県こども総合療育センター	宇城市松橋町豊福2900	0964-32-1143
	熊本県立教育センター (教育相談室)	山鹿市小原	0968-44-6611
	熊本県子ども未来課	熊本市中央区水前寺6-18-1	096-333-2209
熊本市	熊本市こども発達支援センター	熊本市中央区大江5丁目1-1	096-366-8240
	熊本市児童相談所	熊本市中央区大江5丁目1-50	096-366-8181
	熊本市教育相談室	熊本市中央区大江5丁目1-50	096-362-7070
	熊本市こども支援課	熊本市中央区花畑町9-6	096-328-2158

■発達障がい者支援センター

	名称	住所	電話
熊本県北部発達障がい者支援センター 「わっふる」	菊池郡大津町室213-6 さくらビル2F	096-293-8189	
熊本県南部発達障がい者支援センター 「わるつ」	八代市西片町1660(総合庁舎内)	0965-62-8839	
熊本市発達障がい者支援センター 「みなわ」	熊本市中央区大江5丁目1-1	096-366-1919	

発行 者：熊本県
所 属：子ども未来課
発行年度：令和 7 年度

制作：熊本県発達支援検討会