

エンゼルプラン
シリーズ

絵で見る

子どもの発達

Q&A



監修

国立国際医療センター院長

鴨下重彦



1 育児書どおりに
いなくても悩
まない。



2 お父さんにも積
極的に育児に参
加してもらう。



3 子どもとのスキ
ンシップを心が
ける。



4 子育ての中に喜
び、楽しみをみ
つける。



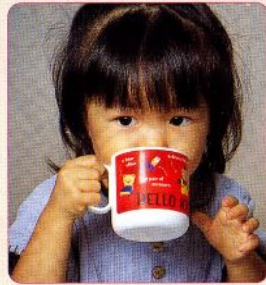
5 テクニックより
心(愛情)を優
先する。



6 疲れたときは息
抜きの機会をも
つ。



7 失敗しても、お
やみに自分を責
めない。



8 困ったときは子
育ての先輩に相
談する。



9 子どもの個性を
尊重し、育つ力
を信じる。



10 子どもといっし
よに自分も成長
しようとする。



子

育てたいのは、育児書のマニ
ユアルどおりに、育児書のマニ
から、赤ちゃんにも個人差があるもの
応用問題はかりといてもよいです。
う。そのついで自分で考え、答えを出さ
なければならぬわけですから、つま
じうのも当然かもしれません。

し

かし、そもそも百点満点の育児
などというものは存在しないの
なごといつものをだれよりも深
く理解し、愛情をベースに接してい
お母さんやお父さんに勝る育児の担い
手はいないはず。ときには失敗す
ることもあつてしまつが、ぜひ自信を
もつて、お子さんと向き合つてみてく
ださい。

子

育ては決してテクニックではあ
りません。大切なのは心です。
お子さんにたつぷりと愛情を注ぎ込
力を抜いて、ゆったりと自然体の子育
てをめざしましょう。



もくじ

共に育つ のびのび子育て10か条	1
ママ、あせらないで / パパ、肩の力を抜いて /	2
ママ、だっこして / パパ、おんぶして /	4
年代別子育て法① 0歳児(1~5か月)	6
●離乳の進め方カレンダー	8
年代別子育て法② 0歳児(6~12か月)	10
年代別子育て法③ 1歳児	12
年代別子育て法④ 2~3歳児	14
もう、こんなことできるよ / (乳幼児の発達カレンダー)	16



子育て・Q&A

Q1 「ミルクより母乳がいい」といわれるわけは？

A 母乳は、赤ちゃんの成長に必要なすべての栄養を含んでいます。しかも、赤ちゃんが母乳の胸に抱かれて乳首を吸うことは、母と子のきずなを深めるうえでも、はかりしれない効果があります。ミルクよりも母乳で育てよう、といわれるのはこのためです。母乳がよく出る場合は、ぜひ母乳だけで育てましょう。母乳の出がよくない場合でも、せめて初乳（出産後、はじめて出る母乳）だけは必ず与えるようにしましょう。

母乳の出が悪いときも、あきらめないうちに、赤ちゃんに乳首を吸わせ続けてみましょう。1週間もすると、母乳の出がよくなってくることが多いものです。それでも、母乳の量が足りないときや、お母さんが働いていて昼間母乳を与えられないときは、ミルクをブラスしてください。

がんばれ
ワーキングママ!

3分間子育てアドバイス

職場に復帰しても母乳を与え続ける工夫

産休があげたら、職場に復帰しようと考えているお母さんも多いでしょう。そんなお母さんは、働き始めるまでは、ぜひ母乳だけががんばっておきましょう。いったん勤務が始まってしまえば、これまでのように十分母乳を与えることはできなくなるからです。

職場に戻ってからも、できるだけ母乳を与え続ける工夫をしてみましょう。昼間は無理としても、朝の出勤前と帰宅後は母乳を与えることは十分できます。もし職場が近い場合は、休憩時間などを利用して母乳を与えに戻ってあげることも可能でしょう。遠い場合でも、朝、母乳を哺乳びんに入れて届けておく方法があります。忘れてならないのは、母乳はミルクとちがって調乳の手間がいらぬということ。とくに夜間の授乳の際などはミルクよりも断然ラクです。母乳は、忙しいワーキングママにとっても強い味方なのです。

Q2 いま急増中の「子どもの生活習慣病」を防ぐための注意は？

A 乳児期には母乳（ミルク）をきちんと与え、離乳後はバランスのとれた栄養を心がけましょう。おやつは、甘いものをひかえ、なるべく薄味のものを与えてください。缶ジュース、あめ、スナック菓子などはひかえめに。代わりに牛乳や果物などを多く

与えましょう。また、運動も大切。いっしょにからだを動かす遊びをしてあげましょう。毎日、家の外に連れ出すことも忘れないうでください。



無理のない 楽しい子育てをめざそう

ゆったりとした気持ちで子育てを

はえば立て、立てば歩めの親心。これは、子をもつ親の気持ちをみごとに言い表した言葉です。赤ちゃんが「立つたよ」といつては喜び、「歩いたよ」といつては喜びのは、親として当然のことといえましょう。

しかし、子どもはハイハイ→タッチ→アンヨと、順をおって成長していくものです。わが子の1日も早い成長を願うあまり、そうした発達段階を無視して性急な子育てをするのはよくありません。あせらず、ゆつくりと、肩の力を抜いて育てていきましょう。子育てとは、赤ちゃんが本来もっている

ママ、あせらないで！
パパ、肩の力を抜いて！

「成長の芽」に、段階に応じて愛情という水を注いであげること考えたいものです。

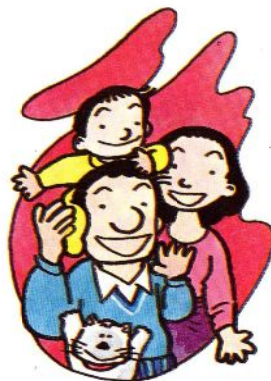
お父さんも子育てに参加を

最近、子育てに参加するお父さんが少しずつですが増えています。子育て



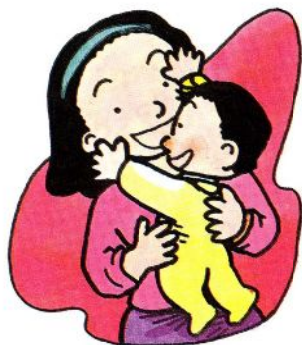
は母性と父性の協力があつて、はじめてうまくいくものですから、これはたいへん喜ばしいことです。ぜひ、お父さんも積極的に育児に参加するようにしましょう。

とくに、お母さんの負担が大きい共働き家庭では、お父さんの育児参加は不可欠です。できれば、それぞれの役割を決め、責任をもつて実行するようになりたいものです。仕事の関係などで、どうしても時間がさけないお父さんでも、お母さんにならわりの言葉をかけたり、勇気づけてあげることが十分できます。子育てを通して、子どもだけでなく、母親も父親もいっしょに成長できるような関係ができれば理想的です。





子育て・Q&A



Q3 「抱きかかると必要があるもの」と、直す必要がないものがあります。いわゆる「抱きかかえ」は、直す必要がないことです。「抱きかかえ」とは抱くことが苦になる人だけの言葉ですから、抱くことがむしろ喜びである人は、思う存分、抱いてあげましょう。いすれにしても、抱くことが楽しみになるような子育てをめざしたいものです。

Q3 「抱きかかると必要があるもの」と、直す必要がないものがあります。いわゆる「抱きかかえ」は、直す必要がないことです。「抱きかかえ」とは抱くことが苦になる人だけの言葉ですから、抱くことがむしろ喜びである人は、思う存分、抱いてあげましょう。いすれにしても、抱くことが楽しみになるような子育てをめざしたいものです。

かんはれ
ローキーンママ!

3分間子育てアドバイス

少ない時間を有効に生かして 親子のきずなを深めよう

働くお母さんは、どうしても赤ちゃんとのスキンシップが少なくなりがちです。量的に少なくなった分は、質の面でぜひカバーしたいもの。朝の出勤前や、夕方、赤ちゃんを迎えにいったときは、しっかり抱いてあげましょう。目と目を見つめ合ってお話してあげたり、ほっぺをくっつけてあげると、赤ちゃんは喜ぶものです。

また、休日など時間が十分あるときは、ふだんの分までいっしょに遊んであげたいものです。できれば、お父さんも、その遊びに加わってあげてください。



Q4 熱が出る、ひきつけを起す。予防方法は無い?

A 熱を出すたびにひきつけを起す病気が「熱性けいれん」と呼ばれます。生後6か月ごろから6歳

までの乳幼児に多い病気で、小学校にいくころには治ってしまいます。風邪などで熱が出ると、全身をそらせて、白目をむきますから、たいていの人は驚きますが、けいれんは1〜5分でおさまるのが普通です。もし、けいれんが15分以上も続く場合は救急車を呼びましょう。最近では、けいれんを経験した子どもには、あらかじめ予防薬が渡されるケースが増えています。家庭に常備しておくことで安心できるので、主治医に相談してみましょう。

親子のきずなは、
ふれあひの中で深まる

遊びは子どもの栄養です /

おもちゃ選びのヒント

2歳	1歳6か月	1歳
<ul style="list-style-type: none"> ● 2語文がいて、会話になる ● 大人のまねがさかんになる ● 外で遊ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ものの名前をいう ● 大人のまねをする ● 靴をはいて、さっさと歩く 	<ul style="list-style-type: none"> ● ものを持ちながら歩く ● ボールを転がしてやると、転がし返す
<ul style="list-style-type: none"> ● 家事を再現できるもの ● 屋外で全身で遊べるもの ● 本を読んだり、お話を聞かせたり、できるだけ話しかける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 創造力を養うもの ● ままごと遊びなどは、いっしょにしながらお手伝いをさせてみると喜ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手先の器用さを養うもの ● 全身を動かすもの ● 子どもが夢中になっているときは声をかけず、求めてきたら応じてあげる
<ul style="list-style-type: none"> ● 着せかえ人形、型合わせ、クレヨン、ままごとセット、おそろいセット、絵カード、童謡レコード、三輪車、砂遊びセット 	<ul style="list-style-type: none"> ● ままごと道具、人形、電話、絵本、ラッパ、ピアノなど音の出るもの、手押し自動車、乗物玩具 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大きなボール、積み木、トンカチ、人形、指人形、粘土、キュービー、コップ重ね、自動車(手動)

発達の特徴

与え方、遊ばせ方のポイント

与えたいおもちゃ

きずなと自立の妨げになる」という

たつぷりと スキンシップを

考え方もてはやされた時期がありました。しかし、いまではこうした欧米流の「自立第一主義」の育児思想を信じる人は少なくなってきたようです。自立を急ぐあまり、生まれたばかりの赤ちゃんに一人寝をさせ、泣いてもだつ

こしてあげない、あるいは離乳やトイレのしつけも早くから厳しく行う——こうした育児は、子どもの心の発達に弊害をもたらすことが、徐々にわかってきたからです。

食事やトイレのしつけは、子育てのごく一部でしかありません。現在では、子育ての中核をなすものは、お母さんやお父さんの愛情だと考えられています。赤ちゃんが泣いているときは、しっかりと抱きしめてあげましょう。そうしたスキンシップをおして、親子のきずなは深まっていくのです。

ママ、だつぷりして！
パパ、おんぶして！





離乳食-Q&A

Q6 離乳食をスタートするのは生後5か月ごろがよいでしょう。このころになると、赤ちゃんは大人が食べるのをじっと見つめ、口をモグモグさせたり、よだれを流したりして、いかにも食べたそうなそぶりを見せます。これが離乳開始のサインです。赤ちゃんからのシグナルを見逃さず、タイミングよく始めるとよいでしょう。

Q6 離乳をスタートするのは5か月ごろ

Q5 なぜ離乳が必要なの？

A 母乳（ミルク）は、生まれたての赤ちゃんにとっては理想的な栄養です。しかし、生後5か月ごろになると、母乳（ミルク）だけでは栄養が不足してきます。そこで、それ以外の食品を与えるわけです。果汁や野菜スープなどを与えて、離乳へのウォーミングアップをしておきましょう。

かんぱれ
ワーキングママ!

3分間子育てアドバイス 離乳食から大人の食事を つくるコツ

離乳食と大人の食事を別々につくるよりも、赤ちゃんも大人も食べられるものをつくと調理時間が大幅に短縮できます。離乳食の初期（5～6か月ごろ）は離乳食を大人の食事に近づけ、中・後期（7～15か月ごろ）は大人の食事を離乳食に近づけるように工夫してみましょう。たとえば、離乳食のおかゆに野菜やハムを加えれば大人の朝がゆになり、離乳食の野菜ピューレは大人のグラタンになります。逆に、大人の焼き魚（白身魚）は、細かくほぐして大根おろしとコーンスターチを加え、おろしくず煮にすれば、立派な離乳食になります。



0歳児

1～5か月



健診は必ず受けよう

この時期に受ける健診は「1か月健診」と「3～4か月健診」の2回あります。忘れずに受けましょう。



泣き声や喃語にこたえてあげよう

赤ちゃんは「眠い」「おなかがすいた」「おむつがぬれた」ときなどに泣きます。すぐにそばにいて、何を訴えているのかを調べましょう。また、アーアーと声を出したときも、そのつど返事をしてあげましょう。そんなやりとりが赤ちゃんの心の発達の手助けになります。

外気浴と日光浴の機会を

乳田車に乗せたり、抱いたりして、少しずつ戸外へ連れ出し、外気と日光にならしていきましょう。室内にいるときも、ときどき窓を開けて外気を取り入れてください。外気浴や日光浴は赤ちゃんの皮膚や粘膜を丈夫にする効果があります。

離乳の準備を始めよう

生後2か月ごろになったら、離乳の準備を始めましょう。授乳と授乳の間に少しずつ果汁を与え、母乳やミルク以外の味になれさせておきます。3か月ごろからは野菜スープも与えてみてください。いやがって飲もうとしない場合は無理をせず、少し薄めるなどの工夫をしてみましょう。



Q7 離乳はどのくらい進めるの？

A 最初はドロドロ口状にしたかゆ類などを1日1回1さじから与え始め、様子を見ながら2さじ、3さじ







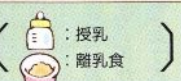

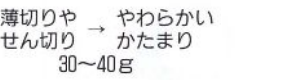
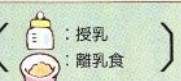



と増やしていきます。徐々にベタベタ状へと固さを増し、量とともに食品の種類を増やしてなれさせ、1歳ごろまでに幼児食が食べられるようにしていきます。

離乳は約1年間にわたる長期戦です。はじめのころは離乳食を食べたがらない赤ちゃんもいますが、時期がくれば必ず食べ始めるものです。あせらず、楽しみながら、ゆっくりと進めていきましょう。具体的な進め方については8ページの表を参考にしてください。

離乳の進め方かしこめ

●下の表は、「離乳の基本」(厚生省児童家庭局母子保健課・1995年)をもとに、
具体例などを加味して作ったものです。

月 齢	1~4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月~15か月		
											
離乳準備期	離乳初期ゴックン期		離乳中期モグモグ期			離乳後期カミカミ期		離乳完了期			
離乳食の回数		1日1~2回		1日2回		1日3回		1日3回			
授乳の回数	1日6~7回 →5~6回	1日4回+食後にも (母乳またはミルクを欲しがるだけ)		1日3回+食後にも (母乳またはミルク)		1日2回+食後にも (後半は食後の授乳をやめていく)		牛乳やミルクを 1日300~400cc			
離乳食の固さの目安		ドロドロ状		ベタベタ状 → 舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきで かめる固さ			
食べ方の発達の目安		初めは舌で押し出した りするが、だんだん口 を閉じて飲み込めるよ うになる。				舌で押しつぶすことが 可能になる。口を見る と上下にモグモグ動く。 自分で食べようとする。		やわらかいものを歯 ぐきでかみつぶせる ようになる。口が上 下左右によく動く。			
1食に食べる量の目安	働く力や体温となる 穀物	離乳食に入る前の準備に、果汁や野菜スープをスプーンで与えてみる(1日に合計で50~100cc)。慣れたらポタージュも可。		ドロドロのつぶしがゆ 30~40g		ベタベタの → やわらかい 全がゆ おかゆ 50~80g		やわらかい → やわらかい おかゆ ごはん (90~100g) (80g)		やわらかい ごはん90g ↓ 普通のごはん80g	
	調理用油・脂類・砂糖	各0~1g		各2~2.5g		各3g		各4g			
	からだを作る 卵または豆腐(大豆製品)乳製品	卵黄のゆるいペースト 1/3以下		卵黄のペースト → 全卵 1~1/2個		全卵 1/2個		全卵 1/2~2/3個			
	整える 野菜・果物・海藻類	すりつぶし 5~10g		25g 55g すりつぶし や裏ごし		40g 85g ~50g ~100g 細かいほくし 身や豆腐の粗 つぶし		50g 100g 15g 18g やわらか煮 の小片や肉 だんごなど		50~55g 100~120g 15~18g 18~20g やわらかい 切り身魚や 肉など	
スケジュール例			すりつぶしや裏ごし 15~20g		やわらか煮の → 粗つぶしや みじん切り 粗みじん切り 25g		薄切りや → やわらかい せん切り かたまり 30~40g		なるべく 緑黄色野菜 を多くする 40~50g		
											
											

「離乳完了期」12~15か月は、遅くとも18か月ごろまでに完了。でも、食事は当分やわらかい薄味のもの。



0歳児・Q&A

Q8 7か月をすぎてもおすわりができないけど、大丈夫？

A 運動機能の発達には個人差があります。健診で異常がないかぎり、平均より遅れていても心配することはありません。もう少ししばらくすればおすわりも上手にできるようになるはずです。

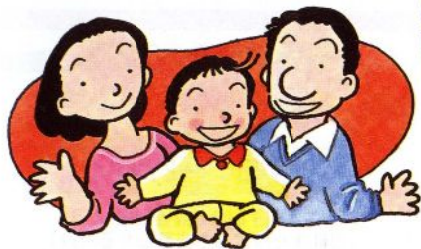
9人見知りやげんこす、心配ないか？

Q9 人見知りやげんこす、心配ないか？

A 人見知りは生後6か月ごろから始まり、7〜8か月ごろにもっともはげしくなります。しかし、親しい人と他人が見分けられるのは、赤ちゃんの心が順調に育っている証拠。むしろ喜ぶべきことで、気にする必要はありません。もし、不安がってひどく泣くような場合は、しっかり抱きしめて安心させてあげましょう。ふだんから公園など人が多く集まる場所に連れ

0歳児

●6~12か月●



ねえ、見て、見て！
ボクもう、おすわりなんてカンタン。
はいはいだって、うまいでしょ。
それにね、つかまり立ちや
つたい歩きもできるようになったよ。
だっ、ボク
いま、ひとりで歩く練習してるの。
もうすぐお誕生日だもん。

6か月健診を忘れずに

6か月に入ると、首もしっかりとつり、おすわりができる赤ちゃんも出てきます。おすわりができるようになる、視野が広がり、好奇心もますます旺盛になります。いわゆる人見知りが始まるものころ。6か月健診の時期ですから、忘れずに受けておきましょう。

思わぬ事故に注意を

8か月ごろになると、はいはいやつたい歩きを始める子がでてきます。行動範囲がグンと広がり、転んで家具に頭をぶつけたり、手にふれるものは何でも口に持っていくなど、目が離せなくなります。ストープでやけどしたり、ドアに指をはさんだり、浴槽に落ちておぼれたり、思わぬ事故が増えてくる時期です。十分、注意してください。一度、家中の危険箇所を総チェックしておくといでしょう。



3分間子育てアドバイス

整理上手になるためのヒント

部屋の中がいつもきちんと片づいていると、掃除時間が短縮できるだけでなく、ボタンなどの小物を子どもが誤って飲み込む事故も防げて一石二鳥です。整理上手になるためのコツは、①いらぬものは思い切って捨てる②ふだん使わないものは押し入れなどにしまう③あらかじめものの置き場所を決めておく、ラベルなどで場所を表示しておく④むやみにものを買込まない、など。休日など時間がたっぷりある日を利用して、定期的に“わが家の大処分市”を実施しておきましょう。気持ちがスッキリし、その後の暮らしがグンと楽になります。



10かんの虫がひどいときは、どうすればいい？

A お誕生日が近づくとつれて徐々に自立心が芽生え、何でも自分でやれたがるようになります。しかし、まだ思うようにできないため、かんしゃくを起すのです。上手にできないときは少し手助けをしてやり、達成感

出し、人になれさせておくのもよいでしょう。

を味わわせてあげましょう。かんしゃくを起したときは、いっしょに遊んであげたり、外に連れ出すなどして、気分転換をさせるといでしょう。



できるだけ話しかけて言葉の発達を促そう

9か月に入ると、人の顔を覚え、表情などもわかるようになります。9か月健診の時期ですから、進んで受けるようにしましょう。

10か月、11か月と赤ちゃんはさらに成長し、離乳食も朝、昼、夜の3回になり、いよいよゴールも間近です。12か月ともなると、体重は生まれたときの約3倍、身長は1・5倍になります。活動的な子はそろそろ歩き始め、大人の言葉もある程度わかるようになります。「ムンムン」「ワンワン」など簡単な言葉をしゃべりだすものころ。できるだけ話しかけて、言葉の発達を促しましょう。もうすぐ赤ちゃんの時期も卒業です。





1歳児・Q&A

Q11 お誕生日をすぎても歩かないけど大丈夫？

A 歩き始める時期には個人差があります。健康で何も異常がなければ、もうすぐ歩き始めるはずですよ。心配せず、そのときを待ちましょう。万一、1歳6か月をすぎても歩かない場合は、念のために医師の診察を受けてください。

Q12 おむつをはすすのはいいですか？

A やはり個人差がありますので、いちがいにはいえませんが、1歳半から2歳くらいの間を目安にするとういでしょう。ときには、子どもが「チッチ」などと教えてくれることもあります。そんなときが、トイレトレーニングのスタートのチャンスですから、見逃さないようにしましょう。まず、おまるやトイレに座る練習から始めてください。失敗してもし

かんぱれ
ワーキングママ!

3分間子育てアドバイス

遊んで食べないときは無理をしない

1回の食事時間は20~30分を目安にしたいもの。しかし、食べている途中で遊びだしてしまい、1時間近くかかってしまう赤ちゃんも少なくありません。そんなときは無理に食べさせようとせず、思い切って食事を片づけて十分遊んであげましょう。適度に空腹にさせたほうが食事に集中するものです。また、おもちゃは片づけ、テレビは消すなどして、赤ちゃんの気が散らないようにすることも大切です。



Q13 テレビの見せ方で注意すべきことは？

A 一日中、テレビに子守をさせるような見せ方はもちろんよくありません。テレビばかり見ていると、子どもが受け身になり、言葉を話さなくなる傾向があるからです。しかし、幼児向けの番組や自然を対象とした番組などは、上手にできたらたくさんほめてあげるのがコツです。

組などは、子どもの情操を豊かにし、自分で体験できない世界を見せてくれるプラスの効果もあります。一定の時間なら、子どもが見たがる時は見せてあげてかまいません。ひとりで見せるよりも、お母さんやお父さんもしょに、お話ししながら見てあげるとよいでしょう。

また、いわゆる「テレビっ子」にならないために、絵本を読んであげたり、いい音楽を聞かせたり、戸外に連れ出したりすることも忘れたいありません。

年代別子育て法

3

1歳児



個性に応じた子育てを

乳児から幼児へと移行するこのころから、からだや心の発達に個人差が目立ってきます。太った子とやせぎみの子、活発な子とおとなしい子、よくしゃべる子とあまりしゃべらない子……。親ともなれば、どうしても他の子と比べてしまい、そのちがいが気になる時期です。しかし、「太っている子=健康優良児」と考える時代はもう終わりました。多少、やせぎみだったり、おしゃべりが上手でなくても、成長のカーブが上昇していれば、まったく問題はありません。いたずらに一喜一憂するよりも、その差は個性のちがいととらえてみてはいかがでしょうか。ゆつたりとした気持ちで、それぞれの個性に応じた子育てを心がけたいものです。

夜泣きは自然に治る

夜泣きがひどくて、寝不足に悩まされるお父さんやお母さんが多くなるの

もこのころ。しかし、子どもは親を悩ませるために泣いているわけではありません。泣くだけの正当な理由があつて、泣いているのです。おなかがすいていたり、おむつがぬれていることを訴えていたり、徐々にわかるようになってきた不安や恐れなどの感情から泣くのです。夜泣きは、いつのまにか自然に治ってしまうもの。しばらくのしんぼうですから、子どもが泣くのは当たり前とゆつたりと構え、そのシグナルをしっかりとキャッチしてあげましょう。

遊ぶであげよう

子どもは遊びと共に育ちます。とくに、この時期の子どもにとって遊びは生活の大部分を占める大切なもの。事故防止に気をつけながら、せいいつしよに、たつぷりと遊んであげましょう。おもちゃの与え方については、4ページの表を参考にしてください。また、1歳6か月は健診の時期です。忘れずに受けておきましょう。



2~3歳児・Q&A

3歳のゆうちゃん
 3歳が生まれたから
 妹が生まれたから
 ボク、もう、お兄ちゃん/
 クレヨンで丸や四角も描けるし
 おはしだって使えるよ。
 いつち、パパやママに聞くんだ。
 「これなあに？」って。
 だって、ボク、
 知りたいことがいっぱい!

Q14 子どもの事故について注意すべきものは？

A 起りやすい事故は年齢によって異なります。とくに危険なのは、1歳未満の乳児では、ふとんにある窒息、ベビーベッドからの転落など。1歳児では階段からの転落、タバコなどの誤飲、ストープによるやけど、浴槽への転落など。2~3歳児では交通事故や水の事故などに注意してください。

Q15 最近、いつかをきかなくなりましたが心配ない？

A これまで素直だった子が急に反抗的になれば、心配になるのも無理はありません。しかし、2~3歳は自我の発達が進み、いわば「第一の反抗期」のとき。いうことをきかないのは、自己を主張し始めた結果ですから、気にする必要はありません。

かんぱれ
ワーキングママ!

3分間子育てアドバイス
夕食を翌朝の食事に活用する法

朝は何かと気ぜわしく、なかなか手の込んだ食事はつくれないもの。そんなときは、前日の夕食の献立を活用するのも一つの方法です。たとえば、夕食がカレーだったら、スープを少し多めにつくり、ルーを加える前にとっておいて、翌日の朝食に利用してはいかがでしょうか。トマトケチャップやホワイトソースを加えるだけで、立派なシチューになります。そんな工夫をすると、ゆとりの朝を迎えることができます。



年代別子育て法

2~3

歳児



2歳のゆうちゃん
 ボク、ひとりでも階段をのぼれるよ。
 でも、ちよっとこわいから
 ちゃんと下で見ててね。
 いま、積み木遊びに夢中なんだ。
 1つ、2つ、3つ……
 ほら、上手に積めたでしょ。

3歳ともなると、乳歯は20本すべて生えそろう、運動能力や知能も著しく発達します。手先が器用になり、とん

3歳児健診を忘れずに

2歳児のころは、言葉の発達がめざましい時期です。「ママ」「プー」「プー」「きた」などの2語文を話すようになります。どんどん話しかけて、言葉の発達を促してあげましょう。それが、やがて3語文から4語文へとつながっていきます。また、このころは、大人のまねをしたがる時期でもあります。それを上手に利用して、よい生活習慣をつけさせましょう。たとえば、子どもの前で楽しそうに歯をみがいて見せれば、たいていまねをして、みがきたがるものです。トイレトレーニングにも利用してみましょう。

片言から2語文、3語文へ

自立した生活への第一歩を

いよいよ自立へ向けてのスタートをきる時期です。食事、排せつ、睡眠、衣服の着脱など、暮らしの基本部分が親の手を借りずにできるようになること——これが、これからの目標です。最初は、なかなかうまくいかないかもしれませんが、この時期の子どもは何でも自分でやれたがるもの。そんな気持ちを利用して、徐々に手助けの機会を減らしていくとよいでしょう。決して急がないこと、多少、不完全でも一人でできたときはほめてやるのが、うまくいく秘訣です。

だりはねだりの外遊びが大好きになります。知的好奇心も増し、「これなあに？」の質問を連発するのもこのころめんどくがらず、ひとつひとつ丁寧に答えあげましょう。そんな積み重ねが、知識や想像力の向上につながります。また、3歳児健診の時期ですから、必ず受けておきましょう。






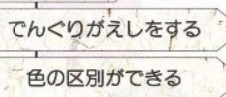
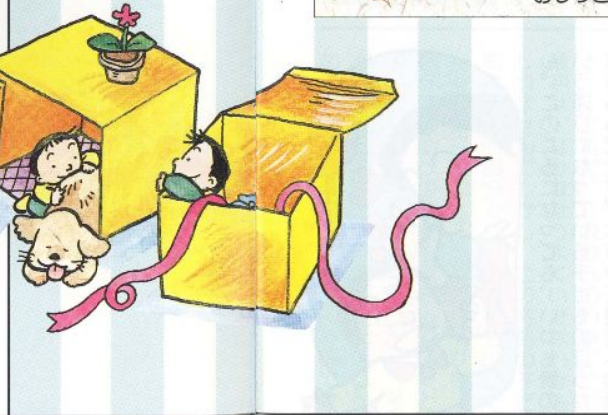


ん。このころになっても、いつも親のいう通りになっている子どものほうがむしろ心配です。もうやく自立への第一歩を踏み出したことを喜ぶべきなのかもしれません。

もう、こんなこと

できるよ!

●子どもの発達には環境に左右されやすく、個人差があるものです。この表は、あくまで一つの目安と考えてください。

1歳												2歳						3歳			4歳									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	27	30	33	36	42	48
 <p>首がすわる</p> <p>声を出す</p> <p>寝がえりをうつ</p> <p>おすわりをする</p> <p>は う</p> <p>つたい歩きをする</p> <p>ひとり立ちをする</p> <p>「パパ」「ママ」などという</p> <p>ひとり歩きをする</p> <p>コップから水を飲む</p> <p>うんちを予告する</p> <p>片手を</p>												 <p>支えられて階段をのぼる</p> <p>ボールをける</p>						 <p>三輪車をこぐ</p>												
												 <p>おしっこを予告する</p>						 <p>でんぐりがえしをする</p> <p>色の区別ができる</p>												
												 <p>ブランコに立ってこぐ</p> <p>○や□を描く</p> <p>はしを使って食べる</p> <p>服をひとりで着る</p> <p>長い話をし、質問が増える</p>																		