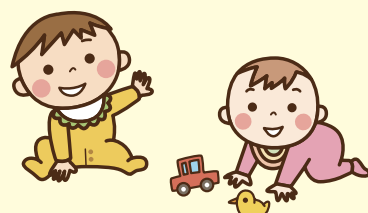


子どもたちの育つ姿

家庭版

令和 8 年度



City of Kita

この本を手にとられた方へ

子どもの育ちには大きな個人差があり、また個性があります。
ここに書かれていることが、すべてぴったり当てはまるということはありません。

お子さんの事で悩んだとき、この冊子を手にとってみてください。

お子さんの成長の目安として、接し方や考え方の参考にしていただけることでしょう。

この冊子は、平成20年度の北区就学前教育保育検討委員会で作成された「子どもたちの育つ姿」を、家庭版にしたものです。特に「心の育ち」に着目しました。お子さんの行動の発信元は心なのです。お子さんの心を感じ取ってあげましょう。

お子さんの思いを分かってあげるには、姿をよく見て、気持ちを共有することが大切です。

目 次

- 1 おおむね 6カ月未満 P.1
- 2 おおむね 6カ月～1歳3カ月未満 P.7
- 3 おおむね 1歳3カ月～2歳未満 P.13
- 4 おおむね 2歳 P.19
- 5 おおむね 3歳 P.25
- 6 おおむね 4歳 P.32
- 7 おおむね 5歳 P.38
- 8 おおむね 6歳 P.44
- 9 小学校の入学に向けて P.50

子育てで悩んでいることはありませんか

心の育ち

自分の世話をしてくれる大好きな大人との心地良い関わり（スキンシップや抱っこでの豊かな感情交流など）を積み重ね、愛着が形成されていきます。その過程で大切なことは、「泣く、笑う、目と目を合わせる、喃語^{なんご}で語り合う喜びを味わう、表情」など乳児のまだ言葉では言い表せない訴えを受け止め、通じ合える喜びを満たしていくことです。

泣く

- 生後2、3カ月頃までの乳児は、泣くことでしか人と関わる手段がありません。おむつが濡れて気持ちが悪い、お乳が飲みたい、痛みを感じるなど、泣くことで不快感を訴えます。
- 乳児は泣くことで周りの人を自分に呼び寄せ、不快を快に変えてほしいと訴えます。
- 生後3カ月頃には泣けば誰かが来てくれることが分かってきて、自分と心を通わせてくれる人を求めて泣くようになります。
- 5カ月頃には甘えたいときは甘え泣き、眠いときはぐずって泣く、不安、不快など泣き方に表情が出てきます。



何を訴えて泣いているかその意味を理解し応えてあげましょう。
泣いているときの適切なケアこそ愛着形成の礎となります。

笑う

- 生後1、2カ月頃までの乳児は、生理的微笑と言われる笑みを浮かべます。
- 2カ月頃から周りの大人の笑顔に触発されて人の顔に対して最もよく笑うようになり、赤ちゃんの笑顔が生まれます。人と一緒にいることは楽しいという人への親愛や快感情を表すものです。
- 首がすわり、声を出して笑うようになったら、同じように笑い返したり、あやしたり、くすぐり遊びなどして関わり、たくさん笑いを引き出してほしいです。



大人の笑みは、乳児に「私は愛されている」という喜びの感情を育みます。

乳児の顔を見つめ目をあわせる

- 大人が乳児の目を見て、「何かうれしいことでもあったの？」などとその気持ちをくんであげると、乳児も大人の目を見て気持ちを感じ取るようになります。



アイコンタクトはコミュニケーションの原点です。

なんご

喃語※1

- 生後2カ月頃から「あー」「うー」といった音声を発するようになります。
- 泣くことでしか自分の意思を伝達することがなかった乳児にとって、喃語を発することも、人と関わる楽しい手立てとなります。
- 自分の音声に答えてくれる大人とのやり取りを通して、発声行動や感情交流が豊かになりコミュニケーションの楽しさを味わいます。

喃語はコミュニケーションの楽しさを知るきっかけとなります。

お家の方へ

- 乳児は常に、自分の心を映し出す目や豊かな表情で人と関わる能力を発揮しています。
- 不快を訴えて泣いたりぐずったりしているとき、いつも自分の世話をしてくれる大人に抱っこされたりあやされる体験を経て、自分が愛され守られていることを感じ取り、自己肯定感※2と信頼関係の基礎が築かれていきます。



※1 喃語…「あーあー」「うーうー」などの音声のこと。

※2 自己肯定感…「自分は認められている」「自分はここに居ていい」と感じること。

体の育ち

体がしっかりしてきます

- 吸い付き・嚥下^{えんげ}※3などの反射運動※4から、手足を動かすなど運動機能の育ちへ移っていきます。
- 視聴覚の発達がめざましく、じっと見たり、音や声のほうを向いたり、目で追ったりするようになります。
- 体重や身長が増加が大きく、首がすわり、手足の動きが活発になります。首がしっかりしてくると縦抱きを好みます。
- 腹ばいの姿勢にすると頭や肩を持ち上げ、手足を盛んに動かします。そのうち寝返りや回転などするようになります。
- 自分の手や足を舐めたり両手を絡ませたりし、機嫌よく遊び、触れたものは握り、口へ運ぶなどします。

お家の方へ

- 腹ばい、寝返りなど全身運動が安全にできるよう環境に配慮し、玩具は触ったり舐めたりしても安全なものを用意しましょう。
- 大人との関わりに安心感が持てるように、赤ちゃんの要求に対して、目を合わせて微笑みかけ、優しく語りかけながらゆったりと応えていきましょう。

基本的な生活習慣

睡眠、覚醒^{かくせい}※5、授乳のリズムができてきます

- 生理的欲求(空腹、痛み、体位、体調など)をいろいろな泣き方で訴えます。
- 十分眠れるような環境と子どもの欲求に応える大人の接し方から、睡眠と覚醒、授乳のリズムができてきます。
- 外気浴や戸外での気分転換を喜びます。
- おむつ交換など体を清潔にしてもらうことを喜びます。
- 飲む力が増し、授乳時間が徐々に規則的になってきます。5、6カ月頃から離乳が始まります。

※3 嚥下…飲みくぐらすこと。口の中の食べ物を胃に送り込む過程を言う。

※4 反射運動…無意識の運動。

※5 覚醒…目が覚めること。目を覚ますこと。

お家の方へ

- 体、衣服、身のまわりにある物を常に清潔にしておきましょう。
- 静かで十分眠れるような環境（室温、換気、採光、湿度、寝具など）を整えましょう。
- 授乳は、抱いて、微笑みかけたり、優しく言葉をかけたりしながら、ゆったりとした気持ちで行いましょう。
- 仰向けに寝かせ、布団の硬さや寝具のかけ方に気を付け、呼吸や顔色などを睡眠中にときどき見てあげましょう。
- 赤ちゃんを抱いて激しく揺さぶると脳内に出血を起こすことがあるので注意しましょう。（ゆさぶられ症候群）



コミュニケーション

いろいろな泣き方、表情で気持ちを伝えます

- 要求や生理的な快・不快の感情を、泣く・笑うで表します。子どもが泣くことには必ず意味があります。泣く理由を感じ取り、その都度優しく応えていくことで、子どもが気持ちを表せるようになります。
- 微笑みかけられあやしてもらおうと、相手の顔をみてにっこり笑います。
- 日常生活の中で、自分によく関わってくれる人に対し、声を発したり笑いかけたりします。
- 泣き声や喃語に優しく言葉をかけながら世話をすると、大人の口元をじっと見て自分も口を動かしたり喃語やしぐさで表現したりします。

お家の方へ

- 大好きな大人との関わりやスキンシップなど心地良い体験をさせましょう。特定の大人との良い関わりが、信頼関係の基礎となり子どもの心の安定につながります。

学びの芽生え

見て、触って、舐めて確かめます

- 自分の手足を動かしたり、両手を絡ませたりして、1人で遊びます。
- 触れたものは口に運んで舐めて確かめます(口でのいじりあそび)。
- 大人の口元や表情を見て真似をしようとします(あやしあそび)。
- 大人が優しく歌を歌ったり触れ合い遊びをしたりすると、喜び、声をたてて笑います。
- 近づく物や動く物を目で追ったり、身の回りの物に手を伸ばしたり、触れたものを握って遊んだりします。



6カ月未満の頃に適したおもちゃや絵本

- カラフルなモビール
- 柔らかく感触が良い人形やボール
- 布を使って、いないいないばあ遊び
- 軽いガラガラ・歯固め・握りやすいおもちゃ
- 振ると軽い音が出るおもちゃ
- おきあがりこぼし
- 絵が単純で大きく、色などが楽しめる絵本



こんなとき、どうしよう？

Q ベビーベットの柵はいつも上がっていますか？

A 赤ちゃんからちょっと目を離した際に転落事故が起こることがあります。柵は必ず上げておくようにしましょう。

Q かかりつけの病院や緊急時の連絡先をわかるようにしてありますか？

A 事故が起こってしまった時に慌てないように、メモをしておきましょう。タクシー等の交通機関の連絡先をメモしておくのも役立ちます。

Q 赤ちゃんを抱いているとき、自分の足元に注意していますか？

A ちょっとした段差で、赤ちゃんを抱いたまま転んで、赤ちゃんが怪我をすることがあります。足元には十分注意しましょう。

Q 便の色や臭いがいつもと違うので心配です。

A この場合、下痢かもしれません。下痢になると水分が失われますので、脱水症状を起こさないように水分を十分に与えましょう。そのうえで、かかりつけ医を受診するのが良いでしょう。

Q ミルクを吐いた。どうしよう？

A 寝ている時に吐くと、吐いたものが気道につまってしまうことがあります。すぐに抱きあげて、しばらくの間体を縦にしてあげましょう。口の周りについたミルクも拭いて、しばらく様子を見てから横にしましょう。

わたしのイライラ解消法 ～先輩ママからのメッセージ～

●子どもの泣き声にイライラしちゃうの

- ・小さい時は抱っこをしてあげると泣きやむ事が多いです。
- ・抱っこをして、自分の好きな歌や童謡を歌ってあげます。
- ・ちょっとトイレや台所に行って、深呼吸しています。
- ・ちょっと飲み物や食べ物を口にするのも気分転換になります。
- ・友達に電話して、イライラを聞いてもらって発散しています。
- ・子どもと2人きりだと気が滅入るので外に出て開放感を味わいます。

●「夕暮れ泣き」(夕食の支度時間に決まって泣くの)

- ・おんぶしてます。子どもも安心して落ち着きます。
- ・諦めが肝心！子どもに付き合っただけの方が解決は早いです。
- ・下ごしらえを子どもが寝てるうちにしておけば、夕暮れ泣きにも付き合えますよ。

●イライラしないために工夫していること

- ・ママ友を作って「どうしてる？」とおしゃべりと情報交換をしています。
- ・夫に協力してもらって、2時間位自分の好きなことをしています。
- ・おじいちゃんやおばあちゃんに思いっきり頼っちゃう！
- ・ファミリー・サポート・センターのサポート会員さんに、子どもを預けて気分転換しています。
- ・児童館・子どもセンターや子ども家庭支援センターへ遊びに行っています。

心の育ち

子どもと大人が同じものを見て、心が通い合います

- 乳児が自分の世話をしてくれる大人との親密な関わり〔愛着〕を築いていく一方で、周囲のものにも関心を示すようになります。日頃、乳児が注意を向けて見ている同じものを、大人も見て、「かわいいわんわんだね。」などと、言葉にすることで、見ている対象〔犬なら犬〕を子どもと大人が共有し合う関係が生まれます（三項関係の成立）。



指差しは言葉の前兆

- やがて指差しによって自分の要求や発見の喜びを訴えるようになります。乳児が指差した同じものを見て、大人は「あら、バナナを見つけたのね。」などとその子の思いに共感し言葉にすることで、やがて「ものには名前があること」が分かり、「自分の要求や気持ちが確かに人に伝わる喜び」を実感するようになります。指差しが言葉の前兆と言われる所以です。やがて「まんま」「ぶーぶ」など意味のある言葉（一語文）が誕生します。

人見知り

- またこの時期は自分を守り育ててくれる人が誰であるかが分かり、安心できる人には笑いかけたり甘えるなど格別な思い入れを示すようになります。すなわち「よく知っている人」と「知らない人」を見分け、知らない人には不安を表すなど「人見知り」が始まります。しかし人見知りをしている子どもをよく見ると、警戒心が強く、泣いたり顔をそらしたりしていても、信頼できる大好きな大人がその人と親しく話したりしていると、怖いものでも見るような様子をしながらも、相手を見ることができます。

大好きな人がついていてくれれば不安を乗り越えていくことができるのです。

自立の芽生え

- 歩き始めるようになった子どもが最も好きなことは、「バイバイ」をしてニコニコしながら大人から離れていき、また戻ってくる行為です。特定の大好きな大人を基地にそこから「1人で出かけてみたい」という自立への芽生えが「バイバイ」であり、戻ってくる「行って帰る行為の繰り返し」を喜んでします。

体の育ち

は
這う、座る、つかまり立ち、伝い歩きから歩けるようになっていきます

- 歯が生え始め、1年で体重が約3倍、身長が約1.5倍になります。
- 活発に手足を動かし、姿勢を変えたり移動したり様々な動きをします。
- はいはいやつかまり立ちが始まり、いろいろな物が見えるようになってくるので興味が広がります。
- 歩行を開始し、歩くことにより移動や平衡を保持する能力が発達してきます。
- 手のひらでつかむことから二本指（親指と人差し指）でつまめるようになります。
- 両手を協調させて使うことが可能になり、引き出しやかごから物を出し入れする、小さい物を落とす、両手に持ったものを打ち合わせるなどして遊びます。
- 情緒が安定する中で、周囲の人や物に興味を示し、探索行動※6が始まります。



お家の方へ

- たくさん這えるような環境（緩やかな斜面や興味をひくような設定）を用意し、子どもが自分からしてみようとする姿を大切に、温かく見守りましょう。
- 伝い歩きや一人歩きを始めるので、転倒に気をつけながら、探索活動を十分にさせていきましょう。
- 床に落ちている物を口の中に入れたり、舐めたり、コンセントの穴に指を差し込んだりなど、大人が予想しないようなことがあるので、十分気をつけましょう。

※6 探索行動…目新しい色々なものに興味を示して、どんなものかを知ろうとする行動。

基本的な生活習慣

生活のリズムがついてきます
離乳食が進みいろいろな味に慣れてきます

- 大人の助けで1日の生活のリズムができてきます（眠る・食べる・排泄※7など）。
- 夜にまとめて眠るようになり、昼寝と合わせると12～13時間位眠ります。
- 動きたい気持ちが強くなっているので、おむつ交換時にもすぐ起き上がろうとします。
- 離乳食が進み、新しい味覚や様々な調理形態に慣れていきます。
- 手づかみやスプーンで大人に助けてもらいながら食べようとしています。



お家の方へ

- 食事の時間は食べることを強要したり、こぼすことや汚すことを叱ったりしないで、少しずつ新しい味覚に慣れさせていくようにしましょう。
- おむつ交換時、子どもが動いて困る時は、おもちゃなどで気をひいたり、「きれいにしようね」「さっぱりしたね」など声がけし、大人と一緒に気持ち良さを喜ぶようにしていきましょう。
- 6カ月を過ぎると、母体からの免疫力が切れ、感染症にかかりやすくなります。全身状態（機嫌、食欲、体温など）をよく観察するようにしましょう。
- 子どもの発達が促されるように、優しく話しかけながら接しましょう。



※7 排泄・・・おしっこやうんちをすること。

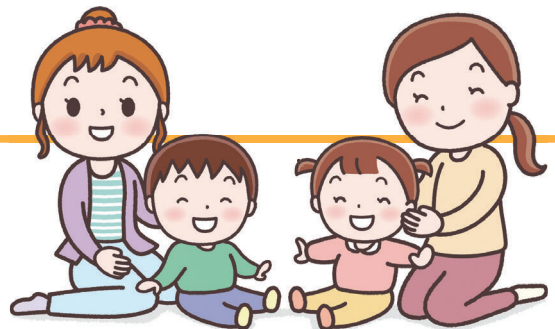
コミュニケーション

自分も、大好きな人も、言葉も分かってきて、喃語を発します

- 名前を呼ぶとその方向を見て、声をかけられたり目が合ったりすると良く笑います。
- 「だーだー」「ば・ば」など変化に富んだ喃語を発するようになります。
- 「ぶーぶー・まんま・おいで・だっこ・ちょうだい・ないない」など大人の言葉がけや行為を言葉と表情から汲み取ろうとします。
- 自分が分かってきて、いろいろな人に対して区別をつけ（人見知り）、よく世話をしてくれる安心できる人が近づくと自分から手を出します。
- 自分の意志や要求を身振りや喃語などで伝えようとします。大人に受け止めてもらおうと気持ちが安定し発語や意欲が出てきます。

お家の方へ

- 物や人、動作と言葉が結びつくように、ゆっくりはっきり話したり、思いを汲み取って言葉に代えたりしていきましょう。
子どもの身振りや喃語に対しても、「そうだね・～がほしいのね・まってね・はいどうぞ」など気持ちを受け止め、言葉に置き換え応えていくようにしましょう。
- 「〇〇しようね。」「〇〇するよ。」など次の行動を分かりやすい言葉で知らせましょう。



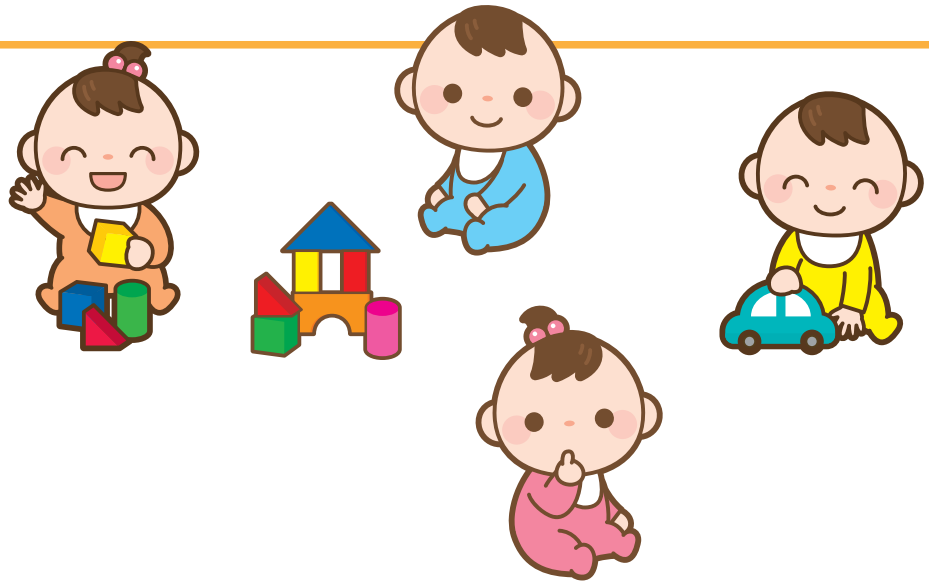
学びの芽生え

いろいろなことに興味を示し何でも触ってみようとしています

- 見慣れた人の簡単な身振りや手遊び、歌などを模倣^{もほう}※8しますので、いないいないばあ、たかいたかいなど言葉を添えて一緒に遊ぶと体を動かし喜びます（リズムカルな遊び）。
- いろいろなものに興味を示し、家庭用品や身の回りにある物を何でも触ってみようとしています。
- 積み木、お手玉、ブロックなどつかんで容器の中に出し入れします。
- 絵本を見て好きなものを指差し「あーあー」といって教えたり喜んだりします。

お家の方へ

- おもちゃを子どもから見えたり触れたりできる位置に用意し、興味を持つように大人が楽しく関わっていきましょう。音が出るもの、ボールや布、触り心地の良いもの、様々な容器、引っ張ったり出し入れできるものなどを用意しましょう。
- 遊ぶことで楽しさや喜びを味わい、運動機能・言語・心の育ちなどすべてが発達していきます。



※8 模倣…同じような行動をとること。真似^{まね}して学ぶこと。

6カ月～1年3カ月未満の頃に 適したおもちゃや絵本

- 触れると音が出る、飛び出すなど変化するおもちゃ
- つまむ、振るなど手先を使うおもちゃ
- 布を引っ張り出すおもちゃ
- しゃもじ、鍋のふた
- はいはいが十分できる斜面
- 絵が大きく身近なものを題材にした絵本、生活に即した絵本



こんなとき、どうしよう？

Q 入浴後、浴槽のお湯は抜いていますか？

A はいはいや伝い歩きができるようになると、勝手に浴室に入り、浴槽に転落して溺れてしまうことがありますので、入浴後は浴槽のお湯を抜いておくようにしましょう。

Q 小さい物（直径約3cm程度のラップの筒などを通してしまう物）を子どもの手の届く所に置いていませんか？

A 子どもは小さい物を口に入れたり、鼻や耳にも入れたりします。
子どもの喉は未発達なので気管に物が入りやすく詰まったり、鼻や耳に入れた物も取れなくなることがあり危険です。こうしたことを未然に防ぐため、小さい物を子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。

Q 発疹が出たら、どうしよう？

A 発熱と同時に発疹が出る場合、熱が下がってから発疹が出る場合など、状態や発疹が出る場所により病気が違います。かかりつけ医を受診するのが良いでしょう。

Q かゆみがあるとき、どうしよう？

A 湿疹や虫さされによるかゆみや、冬の肌の乾燥によるかゆみなど、様々な原因が考えられます。かかりつけ医を受診するのが良いでしょう。家庭では、かきこわさないように爪は短く切り、手を清潔にしておきましょう。また、入浴後はタオルでよく拭き、処方された外用薬や保湿剤を塗ってあげましょう。

3 おおむね 1歳3カ月～2歳未満

心の育ち

興味と好奇心

- 子どもは自分をかわいがってくれる人には安心して自分のありのままを表し依存し、人を信頼することを学びとっていきます。
- やがてその大人との愛着関係を礎に、外界に対する強い興味や好奇心から探索活動を開始していきます。歩行ができるようになり、自分が自分の行きたいと思った所に行ける喜び、自由になった手を使って『あれっ、これはなに?』『面白そう。やってみよう。』と周りの物を探り確かめる楽しみを獲得していきます。

この時期、大人から「触ったらだめ」などと手当たり次第禁止されたり、「いたずらしてはだめ」などと干渉されすぎたりすると、子どもは自分の興味や関心に従って行動しようとする力(自発性)が弱くなります。

自我の芽生え

- 2歳に近づくと、大人から「もう片付けてごはんにしましょう。」などと促されると「いや」「だめ」とさかんに拒否し、聞き分けが悪くなります。大好きな大人が提案をすることに対し『大人とは違う自分』『もう赤ちゃんじゃないんだから大人の言いなりにはなりたくない自分』を主張するようになります。「自我の芽生え」です。
- 即ち自分なりの心の世界(自分はこうしたい。こうするつもり…)が誕生し、他者の求めと出会い、自分の要求がいつも通るわけではないことを学ぶチャンスとなります。

子どもの「いやいや」が始まったらまずは何に対して拒否をしているのか、子どもの「つもり」を聞き「もっと遊びたかったの?」などと言葉にしてあげます。

子どもは自分の気持ちを大切にしてくれる大人には心を開くようになるため、次に大人の考えていることをきちんと伝えていきます。そこで子どもが泣いたり怒ったりしても、それは『互いの考えていることが違ってしまった。どうしよう?』と混乱状態になっていることなので気持ちが静まるまで待つてあげることが大切です。

そのあと子どもが判断し、自分で決めるのを待ち、うまくいくはずがないと分かっているても「自分でそう決めたのね。じゃあやってみよう。」と任せてみる方法もあります。時には大人の言うこと(提案)を選択することもあります。

このような折り合いをつける方法は、小さいながらも子どもを1人の人間として尊重する接し方で、自分が大切にされているということを学びます。

体の育ち

歩き回ることや外遊びが盛んになります

- 歩行がしっかりし、走る、階段の昇り降り、くぐる、しゃがむ、またぐ、押したり引いたりするなど、粗大運動が発達し基礎的な体力がついてきます。
- 行動範囲(生活空間)が広がり、戸外でも探索活動が盛んになります。
- 歩くペースを大人に合わせてもらい、自分のペースで好きなところを歩き回ります。
- 活発に動き回り、転んでも起き上がることをくり返しながら、歩くことが上手になっていきます。また、走る、方向転換などができるようになりますが、急には止まることができません。
- 大人の体を使った遊び(たかいたかいなどの触れ合い遊び)をし、いろいろな動きを体験し喜びます。
- 手先の運動機能(つまむ・引っ張る・ねじる・穴に落とす・突っ込む・形に合わせる・集めるなど)が伸びてきます。
- 広いところを登ったり降りたり、ボールを投げたり転がしたり、追いかけたりし空間感覚を楽しみます。



お家の方へ

- 子どもが思うままに動きたい気持ちを満足させるため、戸外遊びや探索活動を十分にさせましょう。運動発達から脳の発達も促されます。
- 大人と体を使った遊びをたくさんすることで、いろいろな動きが体験でき、心も安定します。

基本的な生活習慣

生活のリズムが安定してきます
よく噛んで食べる力がついてきます

- 1日の生活リズムができてきます(食事・排泄・睡眠)。
- おむつに排泄してしまった時の不快を感じ、表情や動作で表したりします。
- 噛む力がついてきて、いろいろな食材や調理形態を体験していきます。
- この時期は、手づかみでも自分で食べようとするのが大切です。自分で食べる喜びを感じさせてください。
- 好き嫌いや食べず嫌いがでてきたり、食べる量も少なくなったりすることがあります。
- 食前食後の手洗いや顔拭き、あいさつなどを大人と一緒にします。
- 顔や手が汚れた時は、洗う、拭くなどしてきれいになった心地よさを感じるようになります。



お家の方へ

はいによう

- 排尿※9 間隔が長くなってきて、2時間程度時間が経過してもおむつが濡れていない時など、タイミングを見計らって便座に座らせてみるようにしましょう。
- 大人に手助けされながら学んでいくので、優しく言葉をかけながら世話をしていきましょう。
- 個人差があるので、焦らず子どもの発達に合った対応をしていきましょう。

※9 排尿…おしっこをすること。

コミュニケーション

話していることが分かってきます

- 大人の言葉を模倣する能力が育ち、発音を真似たりし、語彙ごいが増えてきます。
- 「これなあに？」と聞いたり「待ってね。」「〇〇を持ってきて。」などの簡単な指示を理解して行動するようになります。また欲しいものがあると「ちょうだい。」と言ってもらいに來たりします。
- 友達と同じことがしたい、同じものを持ちたいという気持ちが見られます。ものの取り合いでけんかになることがあります。
- 言葉で言い表せないときは、指差しや身振りで伝えようとします。伝わらなかったり、間に合わなかったりすると、噛みつき、引っかき、押すなどの行為になることもあります。

お家の方へ

- 子どもが言おうとしていること、言いたいことのサインを見逃さないようにし、気持ちを受け止め対応していきましょう。

学びの芽生え

ひとりでじっくり遊びます

- 身の回りの人や物事に興味を示し、何でも自分で試そうとします。
- 変化と発見を喜び、繰り返す遊びを楽しみます（積んだものを崩す、落とす、容器の中身を空ける、動きのある物を追いかけるなど）。
- 絵本は、読んでもらったり、1人で見ながら知っているものを指差しで名前を言ったり、動作を真似したりします。また、大人が読み終わらないうちにページをめくってしまうことがあります。いずれも絵本に親しむ過程として大切な経験です。
- 音楽やリズムに合わせて体を動かしたり、わらべうたや手遊びなど大人に歌ってもらったり遊んでもらうことを喜びます。
- 積み木を積む、なぐり書きをする、容器や袋に物の出し入れをする、水や砂などで遊ぶことを喜びます。



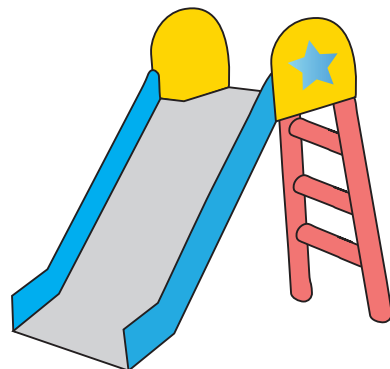
お家の方へ

- 子どもが興味を示したり、試したり、探索したり、一人遊びをじっくりしたりできるような環境（繰り返し楽しめるような場や物、時間など）を作り満足させていきましょう。
- 周囲にある物への興味、関心の広がりから「いたずら」と見える行動が増えるので身の回りの安全には十分気を配り、危険なことをしたときには「めっ!」「いけない」と真剣に伝えましょう。

1歳3カ月～2歳未満の頃に適したおもちゃ、遊具や絵本



- 簡単なパズル、型はめ、ひも通し、積み木、ブロック
- プレイボード、クレヨン、紙や布、小麦粉粘土
- 人形やままごと道具、お茶碗、コップ、皿、バッグ、エプロン
- 砂や土、水、木の葉などの自然のもの
- 低い滑り台、トンネル、斜面や階段、押したり引いたりするおもちゃ
- 簡単な言葉の繰り返しのある絵本



こんなとき、どうしよう？



Q 何かにつけてイヤイヤと言います。これは反抗期？

A この頃になると、自分でやりたい、したいという気持ちが生まれてきます。子どもの中の「自分」が着実に発達している証ですから、親のイライラは禁物です。否定せず、自分でやりたいという気持ちを大事にして認めてあげましょう。

Q まだ、歩かないので心配です。

A 「まだ、歩かない」と思うより、「もうじきかな？」と期待をこめて見守ってあげましょう。伝い歩きをしているなら、ひとり歩きまでもう少しです。個人差はありますが、ゆっくりの子ども1歳半頃にはひとり歩きをするようになります。

Q トイレトレーニングを始めるタイミングは？

A 時期は、春から夏の暖かい時に始めましょう。
また、個人差が大きいため、焦らず根気よく進めていきましょう。



Q かんしゃくを起こし、ママを困らせます。

A やってみたいと思っても、現実には思うようにならないことがたくさんあり、パニックになってしまいます。子どものやりたいと思う気持ちを受け止めながら、泣いたり怒ったりすることを受容し、ゆっくり気分転換をしましょう。

Q 食事中に歩き回ってしまいます。

A 子どもが椅子から立ち上がる時は、「もう食べないの?」とはっきり子どもに聞きましょう。子どもが「もう食べない」という意思表示をしたら「それでは片づけますよ。戻ってきてももう食べられませんよ。」と目を見て訴えてください。そして子どもが戻ってきても食べ物を出さないことです。

「もう食べたくない」と言う時と遊びたくて立ち上がる時の分別が大事です。戻ってきても、もう片付けられて出てこないことを3～4回体験するときっと席を立たなくなります。

「叱る」と「怒る」

子どもたちが社会で生きていく力を養っていくには「人を傷つけることはしない」「人が困ることとはしてはいけない」ことを知らなければなりません。

叱ることはそれを子どもたちに伝えることです。ところが叱っているつもりがつい怒ってしまうことが多いですね。

怒るときは大抵「どうしてあなたは言うことを聞けないの!」「あなたはいつも片づけができない!」などと怒りの感情を子どもにぶつけ、`あなた言葉、で子どもを非難し、`できない子、というレッテルを貼り、そのうえ子どものプライドを傷つけてしまいます。これでは全く逆効果です。

叱るということは`なぜそれがいけないかをわからせること、なので、「お母さんは、話を聞いてもらえないと悲しい。」「そんなことをされると私は困るの!」などと`わたし言葉、で親の気持ちや感情を訴えることです。さらに「あなたはどう思うの?」と子どもに考えさせることになります。

「怒るのではなく叱る」これをいつも胸に納めておいてください。

心の育ち

自立と甘えが揺れ動く不安定なとき

- 1人でできることが多くなり、走り回ることもできます。『もうぼくおおきくなったんだ』『わたしもうおねえさんなの』と大きくなった自分を認めてもらおうと自己主張する反面、大好きな大人の姿が見えなくなると泣いて後追いをしたり、抱っこを執拗^{しつよう}に求めるなど1歳のとき以上に甘えることがあります。
- おにいさんになったり赤ちゃんになったり自立と甘えの間を激しく揺れ動く不安定なときを迎えます。

自分本位の行動で大人をてこずらせる

- 日常生活全般において、2歳児特有の自分本位の行動が見られるようになり大人をてこずらせます。
- 自分の要求を、信頼している大人から拒まれたりすると、場所をわきまえず手足をばたばたさせて泣き騒いだりします。『自分としてはこうしたい』『自分のつもりを分かって』と訴えますが、まだ言葉ではうまく伝えられず混乱状態（パニック）になってしまいます。長泣きしたり、怒りの感情を乱暴で表す子どももいれば寡黙^{かもく}※10になってしまいう子もいます。
- 自分のつもりがはっきりしてくるからこそ他者の考えに出会った時、思い通りにならず一層強情^{ごうじょう}になるのです。自律が育っていく過程には、自己コントロールができずにパニックになってしまいうこともあります。感情を吐露^{とろ}※11し、自分と向き合う時期が必要です。
- 泣いたり怒ったり混乱振りを表すことで気持ちにある程度の締めくくりができ、やがて気持ちが収まり、どうしたらよかったか？という気づきも生まれてきます。



※10 寡黙…言葉数が少なくなること。何も言わなくなること。

※11 吐露…気持ちをすっかり吐き出すこと。

大人は、混乱状態になっている子どもに「早く泣き止みなさい」などと感情にふたをしてしまうのではなく、「どうしたらいいか分からなくなってしまい困ってるのね。泣きたいときは泣いていいのよ。気持ちがすっきりするからね。」などと抱いて子どもの気持ちを聞いてあげます。子どもはいつでも誰でも信頼する大人に自分の気持ちを理解してもらうことで、激しい感情を静め葛藤を乗り越えていくことができるのです。

この時期、大人が子どもの言いなりになってしまうのではなく自律の芽生えを促すには、

- ①子どもの要求、感情を言葉に置き換え知らせる（買ってほしいという思いが通らなくて悔しかったのね）。
- ②大人も自分の考えを述べる（でも私は、家におやつがあるから今日は我慢してほしいと思ったのよ）。
- ③しばらく気持ちが収まるのを待つ（涙を拭いてあげたりスキンシップをするなど気持ちの安定を図る）。そして「どうするの？」と子どもに判断させる。それでも要求を押し通そうとするときはさらに交渉する（私も譲れない）。
- ④その子の判断や行為に承認をする（分かってくれてうれしいわ。我慢できたのね）。

自分のつもりにこだわり、強情でわがままになったりすることが多くなるのですが、子どもは泣くことや怒りを表すことで、自分の気持ちを大好きな大人に知ってもらいたいと思っているのです。

言葉の使い方の違い

「自立」と「自律」

自立…自分の力で物事をやっていくこと。

自律…自分で決めたことに対して、我慢しながらも最後まで責任をもつこと。決して他から押さえつけられないこと。

体の育ち

体の動きが活発になります

- 手、足、全身の協応動作※12が巧みになり、体を思うように動かせるようになります。
- 大人と一緒に、体操や追いかっこなど体を動かして遊ぶことを好みます。
- 外遊びや滑り台、ブランコ、三輪車に乗るなどの遊びが多くなり運動することで基礎体力がついてきます。
- でこぼこ道、砂利道、溝を乗り越えるなど小さな障害を克服したり、歩くときの動きを周囲の状況に合わせてようとするなど、歩くことが上手になります。
- 走る、両足とび、またぐ、よじ登る、乗り越える、うずくまるなど体全体の運動機能や平衡感覚が発達します。また、ボールを転がす、両手を使ってボタンをはめようとするなど手首や指先の機能も発達します。



お家の方へ

- 体の動きが活発になるので、戸外での遊びや歩くことをなるべく多く体験させていきましょう。
- 固定遊具などは安全面に配慮し、大人が必ずそばについて遊ばせるようにしましょう。

基本的な生活習慣

身の回りのことを自分でしようとします 生活の中の簡単な決まりや危険なことが分かってきます

- 大人に助けをもらいながら、着る・脱ぐ・はく・顔を拭く・手を洗うなど、身の回りのことを自分でするようになってきます。また、身近な遊具や生活用品の扱い方が分かり、大人と一緒に片付けようとします。
- 大人の言葉がけで、生活の中の簡単な決まりや危険なことが分かってきます。
- 自分の物と他人の物の区別ができるようになります。
- 自分からあるいは大人に声をかけてもらいトイレに行き、見守られながら自分で排泄し、便意の予告も少しずつできてきます。
- 友達と一緒に食べることを喜び、嫌いなものも大人の言葉がけに食べてみようとしています。
- 食べ物に関する関心が出てきて、野菜やいろいろな料理にも慣れ、手づかみもしますが、スプーンやフォークを使って1人で食べられるようになります。

※12 協応動作…目でとらえ、足で蹴るなど、2つの動作を同時に行うこと。

お家の方へ

- 身の回りのことを自分でやろうとする気持ちを大切に、ゆとりを持って見守ったり励ましたりしながら意欲につなげていくようにしましょう。
- 「きれいになったね。」「靴が履けたね。」など子どものすること、しようとしていることを言葉に置き換えてあげ、うれしさや満足感を味わえるようにしていきましょう。

コミュニケーション

友達が気になり、ぶつかり合うことも多くなります

- 大人と一緒に簡単なあいさつをし、してもらいたいことを言葉で言うようになります。
- 大人と会話することで、生活体験を思い出して話すようになり「～したよ、～だから」など話すことを喜びます。「これなあに?」「どれ?」など具体的な事物に関する質問が盛んになります。
- 「～だから」と納得して相手におもちゃを渡したりもします。
- 子ども同士関心を持ち交わりたがりますが、意思疎通がうまくできずぶつかりあいが多くなります。
- 自分の気持ちをうまく言えなかったり、自分の思いどおりにならなかったりして、かんしゃくを起こしたり反抗したりすることが増えてきます。

お家の方へ

- 何でも自分でやりたいと自己主張したり、かんしゃくを起こしたり、反抗したりするなど、大人を困らせる行動が出てきますがそれは発達の過程と捉えましょう。
- 子どもの感情や思いを言葉に置き換えて知らせたり、相手の子どもの気持ちや大人の気持ちを伝えたり、子どもに判断させ、待ってあげたり、場所を変えたり、抱いて話を聞いたりするなど、焦らず対応していきましょう。
- 子どもの思いを受け止めながら、いいこと、いけないことを言葉でしっかり伝えるようにしましょう。



学びの芽生え

見立て遊び、ごっこ遊びを喜びます

- 「大きいね」「おんなじ」「これもあった」などと色や形、大きさや重さなど物の量や性質を感じてきます。
- 大人の振る舞いを真似したり、積み木やお手玉などを乗り物や食べ物に見立てて遊んだり、人形やままごと道具を使ったごっこ遊びを好んでします。また、水遊び、砂遊びを喜んでします。
- 探索活動から色々なものを操作する遊びが出てきます（集める・並べる・積む・選ぶなど）。子どもなりに考えたり試したりしたことの变化を繰り返して喜びます。様々な容器や袋、ブロック、積み木、布、ひも、箱などを使って1人でじっくり繰り返し遊びます。
- 粘土で遊ぶ、クレヨンで描く、音楽に合わせて体を動かすなどします。
- 絵本や紙芝居などを読んでもらい、繰り返しのある言葉を楽しみます。
- 身のまわりの物や小動物、植物に興味を持ち、気づきや発見を喜び、大人にも知らせようとサインを出します。

お家の方へ

- 子どもの行動や気づき、サインを見逃さず周りの大人は一緒に目を向けて応えてあげましょう。
- 子どもが何をしているか、しようとしているか、よく観察し、大人が子どもに合わせてたり、子どもと少し違うことをして見せたりするなど遊びが少しずつ広がるように働きかけましょう。

おおむね2歳の頃に適したおもちゃ、遊びや絵本



- 低い滑り台、トンネル、斜面や階段、押したり引いたりするおもちゃ
- 簡単なパズル、型入れ、ひも通し、積み木、ブロック、クレヨン、はさみ、のり、紙、小麦粉粘土、水、砂
- コンビカー
- 楽器、オルゴール、電話、ミニカー
- 人形やままごと（役割が表現しやすい洋服や小物）
- ボタンはめ
- 親子で触れ合う遊び（体操、手遊び、歌など）
- ダンゴムシ、アリ、カタツムリ、チョウ、トンボ、草花、木の実、小石等の自然のもの
- 子どもがイメージしやすく、調子よく口ずさめる文章の絵本

こんなとき、どうしよう？



Q `イヤイヤ、ばかりで困ります。

A `イヤイヤ、も大切な育ちの現象です。

- ・約束ができるようになったら、1つ約束をし、守れたらほめましょう。
- ・簡単なお手伝いを頼み、できたら「ありがとう。助かるわ。」と言葉で表しましょう。子どもは自信を持ち親の考えや期待に敏感になります。
- ・「まったく!」「いつもそうなんだから!」など頭から否定することは避けましょう。
- ・子どもの思いを受け止めて、だめなことはだめとはっきり伝えましょう。
- ・場所を変えて気分転換してみましょう。

お子さんの状況に合わせていろいろ試みましょう。

すぐには終わらないと思い、辛抱強く気長に対応しましょう。

Q 朝寝坊で困ります。

A いつまでも寝かせておくと生活のリズムが身につきません。遅くても7時半頃には起こしましょう。

朝ごはんを食べ、午前中しっかり体を使って外遊びをし、お腹を空かせてから昼食が良いですね。昼寝は15時半頃までに。夕方寝てしまったら30分位で起こしましょう。

Q 待てなくて困ります。

A 子どもが待てる時間はそう長くありません。子どもが理解できる見通しを持たせてあげることが大切です。頑張って待てた時は「待っててくれてありがとう。」と言葉をかけ大人の気持ちをしっかり伝えていくのが効果的です。

Q すぐにかっとなって怒ってしまいます。

A 誰でもかっとなって怒ってしまうことはあります。怒りすぎて子どもの気持ちを傷つけてしまったなと感じたら「ごめんね。～と言えばよかったのにね。」と謝りましょう。

子どもは誰よりも親が大好きです。すぐに気持ちを切り替え許してくれます。反対に親が子どもに謝れないと子どもはとても頑固に育ってしまうこともあります。

Q お話はできるのに、パンツが濡れていても言えません。

A 先回りしないで励まして待ちましょう。パンツが濡れていることに不快を感じるようになると、だんだんと教えてくれるようになります。

5 おおむね 3歳

心の育ち

時間の認識

- 今（現在）を基準に、今より前のこと（過去）、これからのこと（未来）という時の流れがだんだんと分かるようになっていたり、自分が納得したことだからと理由付けの言葉を使ったり、これから自分が何をするつもりか、言葉で自分の考えや思いを表現できるようになってきます。

私だって一人前

- 目当てに向かって行動するなど何でも自分でできる、大人のすることや会話にも口出しをして『私だってもう一人前…』を主張するようになります。

けんか

- 自分のつもりや考えを盛んに言葉で表現するため自分が思っていることと、人が考えていることが違うということに気づくようになります。
- けんかも多くなります。友達とのぶつかり合いを通してさらに自己主張する力、友達の意図に気づき、一緒に遊ぶためにはどうしなければならないかなどたくさんの矛盾や葛藤※13を経験し友達との結びつきを強めていきます。

友達

- 自分がやってみたいと思っている好きな遊びを繰り返し楽しみながら自己実現の喜びや気の合う好きな友達もできてきます。そういう友達とは一緒にいると楽しい。いつも一緒に遊ぶから、友達のことが少しずつ分かってきて、友達が喜ぶことは自分もうれしいなど人に寄り添う気持ちも生まれてきます。

けんかをしても、その後仲直りすることが何より大切なことです。子どもは子どもなりの仲直りの仕方を知っています。最初は、そっと見守ってあげましょう。

※13 葛藤…思い通りにならない心の苛立ち、迷い。

自我の育ち

- 自分のことを「ぼく」「わたし」と代名詞で表現するようになるなど、自分についての認識が強くなり自我の育ちがめざましくなります。

お手伝い

- 自分を中心に家族や先生、友達との関係が分かってきます。
大好きな人を喜ばせたい、家族の一員として認められたいという願いから大人の手伝いを好んでするようになります。

いろいろなお手伝いを体験し活動の幅を広げていくこと、自分のしたことやその価値を大人に認められることなどがこの時期の子どもたちの成長の原動力です。

「〇〇ちゃんがお手伝いしてくれたから、お母さん助かった。ありがとう。」などと子どもを褒めましょう。

ごっこ遊び

- 周囲の人への関心の強さが、たちまちごっこ遊びに表現されます。「ごっこ遊びは子どもたちの憧れの想像の世界」です。友達とごっこ遊びを繰り返しながら、様々な人や物への理解を深め、予測や期待を持って行動する社会性を育んでいきます。



体の育ち

全身のバランスがとれてきて、様々な動作ができるようになります

- 外で十分に体を動かして遊ぶのを喜びます。歩く・走る・跳ぶ・押す・引っ張る・投げる・転がる・よじ登る・ぶら下がる・またぐ・蹴るなど基本的な動作ができるようになります。
- 基礎的な運動機能が育ち、「土踏まず」が形成され全身のバランスがとれてきます。
- 乳歯が生え揃います。

お家の方へ

- 転ぶことが少なくなりますが、動き回ることを好みます。固定遊具（ぶらんこ・すべり台など）やベランダからの転落、道路での飛び出しには大人が十分に注意しましょう。
- 歩くことは全身運動になるので、十分歩く機会を作りましょう。合わせて道路では交通安全のルールを知らせる機会にすると良いでしょう。
- 自分の体の動きを調整する力や、自らの身体感覚が高められるように、体を十分使った様々な動作や運動遊びの経験をさせましょう（砂遊び・土遊び、簡単なルールの鬼遊び、リズム遊びなど）。

基本的な生活習慣

親しい大人に見守られて、基本的な生活習慣が少しずつ身に付いていきます

- 見守られている安心感のなかで食事・排泄・衣類の着脱などある程度自分でできるようになります。
- 生活に必要な決まりや約束事を知り、守ろうとする気持ちも少しずつ育ってきます（あいさつを喜んでする・人の物を取らない・順番交代など）。
- スプーンやフォークを正しく持って食事をしようとしています。
- 友達と一緒に食べることを喜びます。
- うまく表現できなくとも、味覚や嗅覚きゅうかくもはっきりしてきて「好き、嫌い」と食べ物えの選り好みをするようになります。

お家の方へ

- 自我意識※14が強くなり、大人に指示されたり、世話をされ過ぎたりすることを嫌がり、反抗的な言動が多くなる時期です。自分でしようとする気持ちを大切に、「できたね。」「よかったね。」などと受け止めてできるだけ待つようにしましょう。また、大人の都合で手助けしすぎて過保護にならないように注意しましょう。
- 大人に頼っていたことを自分でできるようになりますが、うんちの後始末・歯みがきの仕上げ磨きは大人がしましょう。
- 着替えや鼻をかむなどは丁寧に繰り返し教えていきましょう。

コミュニケーション

友達にも目が向きますが、同じ場でそれぞれの遊びを楽しみます

- 単語数が急激に増加し、話し言葉の基礎ができて、日常生活での言葉のやり取りができるようになります。
- 自分なりに感じたことや思ったことを羅列的に表現するようになりますが、自分の要求を伝える時、主語と述語がはっきりしないこともあります。
- 身近な人の名前や愛称を言えるようになります。
- 友達と同じ場で過ごすことを喜ぶようになりますが、同じ遊びをそれぞれが楽しんでいる平行遊びがほとんどです。
- 自分の要求がはっきりしてくるので友達とのぶつかり合いも多くなります。
- 自分を誰よりも認めて欲しいと思い、大人の言葉かけや励ましで頑張ろうとします。

お家の方へ

- 面白いと感じたことを繰り返したり、周りにいる人のしていることに興味を持ち、関わって遊んだりする楽しさを感じる時期です。心が人だけでなく他の生物や無生物にもあると思い、空想や想像の世界を楽しむようになりますので、子どもの思いを十分受け止め、共感してやりましょう。
- 人と関わる生活に必要な「おはよう」「ありがとう」「おやすみなさい」などのあいさつや「はい」の返事を大人が毎日繰り返して言い、言葉やあいさつを交わす心地良さを知らせていきましょう。

※14 自我意識・・・自分について持っている意識。自意識。

学びの芽生え

様々なことに興味を示し、いろいろなことを質問します

- 盛んに質問するなど知的好奇心や関心が旺盛になり、疑問に思ったことは繰り返し聞きます。特に、動く虫や動物、車などに興味を持ちます。
- 大きいや小さい、多いや少ないの比較ができるようになり、3つ位までの数が分かるようになっていきます。
- 絵本や短い童話などで、言葉や動物などが繰り返し出てくる面白さが分かり、喜んで見たり聞いたりするようになります。
- 指先が器用になり簡単な合わせ折りを折り紙で折ったり、好きな折り方をして動物や花に見立てて喜んだりします。
- 花や虫、果物などの色、形、量、数などの身近なものの違いに少しずつ気付くようになります。
- 自分のもの、他の人のもの、みんなで使うものの区別ができるようになりますが、友達の持っているものを欲しがったり、黙って使ったりします。

お家の方へ

- いろいろなことに興味・関心を持ち、身近な物や小動物、虫、植物などに直接触れたり、関わったりする中で、見つけた喜び、命の不思議さ、大切に思う気持ちの芽生えを育んでいきましょう。
- 野菜や野草、虫などにも目が向くようにし、様々なことを見つけた時には、子どもの表現や言葉を受け止め一緒に喜んだり、不思議がったりしましょう。



おおむね3歳の頃に適した おもちゃ、遊びや絵本



- すべり台、ブランコ、砂遊び、鉄棒（ぶら下がりなど）
- 三輪車、ボール、縄跳び（電車ごっこなど）
- 水や泥んこ遊び
- 積み木、ブロック、モザイク、パズル、粘土、ひも通し
- トランプ、ままごと、人形、ドールハウス
- クレヨン、色鉛筆、サインペン
- はさみ、のり、折り紙、セロテープ
- 空箱、牛乳パック、空容器
- ダンゴムシ、アリ、カタツムリ、チョウ、トンボ、クワガタムシ、カブトムシ、草花、木の実、小石等の自然のもの
- ストーリーの中に繰り返しのある絵本



こんなとき、どうしよう？



Q 友達のおもちゃがほしくて、取ってしまったり、押したり、噛みついたりしてしまいます。

A 大人が落ち着いて状況を見定めることが大切です。

友達のおもちゃがほしくて納得せず、泣いたり、パニックになったら、その場から遠ざかり、抱っこや手をつないで「○○ちゃんのおもちゃがほしかったのね。」と気持ちを受け止めながら、落ち着くのを待ちましょう。

落ち着いたら、

- ・ 友達が使っているおもちゃ以外のおもちゃや道具がないか一緒に探してみましょう。
- ・ 借りるときの「貸して（ください）」や貸してくれたときの「ありがとう」を言うことや、順番を待つときの「○○ちゃんがどうぞと言ってからね。」などを知らせてあげましょう。
- ・ 友達を噛んだり、押したりしてはいけないことを毅然とした態度で知らせ、友達に「ごめんなさい」と言えるように導いていきましょう。



Q 聞き分けが悪くて困っています。

A まだまだ、我慢のコントロールを自分自身ではできない年齢です。

しかし、子どもの泣き声に惑わされずに、目を見てしっかり言い聞かせることが大切です。

まずは、子どもの気持ちを理解し、「○○がしたいのね。」と気持ちを言葉にしてあげましょう。

次に、何故してはいけないのかという理由や、今はできない時であること、できない場所であることをきちんと伝えましょう。子どもの気持ちを動かすのは、大人からの愛とスキンシップです。

そして、大人自身もしっかりした基準を持ち、気分でその対応を変えないことです。

Q 指しゃぶりから卒業できません。やめさせる方法がありますか？

A 無理にやめさせるよりは、どんな時に指しゃぶりをしているかをよく見てみましょう。

何かに不安を感じているようならその不安を和らげるように心に寄り添ってあげたり、眠るときなら手をつないで絵本やお話をしたりします。こうしたことを繰り返すうちに、少しずつ指しゃぶりから卒業できるようになるでしょう。



Q 下の子の妊娠期もそうでしたが、生まれてからも、ぐずぐず言ったり、泣いたり、やきもちをやいて手がかかります。

A いわゆる「赤ちゃんがえり」で、どの子にも現れる姿です。子どもは変化に敏感で、その変化に戸惑いと不安を感じていると思われます。不安を和らげるには、甘えの気持ちを受け入れ、抱っこやおしゃべりを沢山してあげましょう。例えば、赤ちゃんの授乳時にお母さんのもう片方のひざに乗せてあげたり、一緒に抱き寄せたりすると良いでしょう。ポイントは、赤ちゃんと同じように接してもらえているという気持ちが持てることです。

Q 鼻や耳に物を入れて遊んでしまいます。

A 子どもはプラスチックの玉や小さなおもちゃ、おかしを鼻や耳に詰めて遊んでしまうことがあります。鼻の粘膜に炎症を引き起こしたり、思わぬ大きな事故につながったりすることがあるので、注意が必要です。すぐにやめさせるようにしましょう。



心の育ち

憧れ

- 『○○ちゃんみたいにやってみたい』『○○ちゃんのお兄ちゃんは、強くて何でもできる。ぼくもお兄ちゃんみたいになりたい』など、きれいなものや強いもの、速いものや大きいものに憧れるようになります。

子ども達の行動がよく理解できない場合、それを解く鍵は子ども達の想像している世界を探ることです。『早く大きくなりたい』『テレビやお話の主人公のようになりたい』という憧れや欲求が、日頃のおしゃべりや遊びに如実に現れます。豊かな想像力に支えられ、ごっこ遊びが活発になります。

かっとう

葛藤体験

- 4歳児はたいてい自分なりの理想や、目当てを掲げて活動を始めます。そして思うようにことが運ぶと自信を持ち雄弁^{ゆうべん}になります。しかし、現実には目指したとおりにことが運ばず、そのギャップに苛立ち^{いらだ}葛藤することが多いです。

子どもの育ちには「思っているようにはなかなか自己コントロールできない自分」と向き合うことが重要です。そのような葛藤体験から自分を振り返り、自分にできること、できそうもないことなど知っていく力がついていきます。子どもが葛藤しているとき「どのようにするつもりだったのか？」とその子の考えを聞き、「こうすればやれるかもしれないね。」と手立ての見通しを大人も一緒に考えることで心を落ち着かせ、再度挑戦するようになります。

たんきゅうしん

探究心

- 探究心も旺盛で「なんで?」「どうしてなの?」と飽くことなく質問をします。物事の結果からその原因や理由を追究しようとするなど、考える力が発達します。人より深く関わりたいといった願いが、がむしゃらに質問する態度になります。

質問のための質問には、正解を述べるよりは「いい質問だね。〇〇ちゃんはどう思うの？」などと問い返しその子の考えていることを十分に聞き、話をさせる機会にしていきます。

競争心・自負心※15の芽生え

- 友達との関わりを求めるようになり、子ども同士の遊びが活発になります。自分たちの大好きな遊びを通して仲間もできてきます。友達に認められる喜びや仲間と一緒にいる楽しさを感じるようになります。同時に友達と自分を比較し、競争心や自負心が芽生え、自信家になったり落ち込んだり、様々な感情を体験します。また友達とのぶつかり合いで悔しい思いを経験しながらも、相手の主張を受け入れたり、一緒に遊びたいからこそ我慢する気持ちが育まれます。

子ども同士の遊びや関わりは、自律が育つ正念場です。

体の育ち

全身のバランスをとる能力が発達し、体の動きが巧みになります

- 全身のバランスをとる能力が発達し、協調運動※16ができるようになり、遊具や用具の使い方にも慣れてきます（ボール、縄、二輪スクーターなど）。
- 戸外遊びを活発に行うようになり、いろいろな運動・遊びに自分から取り組むようになります（片足けんけん・スキップ・目標に向かってボールを投げるなど）。
- 友達の動きを見て、同じように自分の体を動かせるようになります。
- 指先の細かい動きが巧みになり、ひもを通したり結んだり、はさみを扱えるようになります。



※15 自負心……自分に自信を持つ心。

※16 協調運動……別々の動きを1つにまとめる運動。

お家の方へ

- 様々な機能を使っの遊びを、繰り返し楽しめるようにしていきましょう。
- 子どもの冒険心を大切に、新しい運動や遊びに対する不安や恐れを取り除くよう心がけましょう。
- 自分の体の異常を大人に訴えることができるようになります。子どもが訴えていることにしっかり耳を傾けましょう。

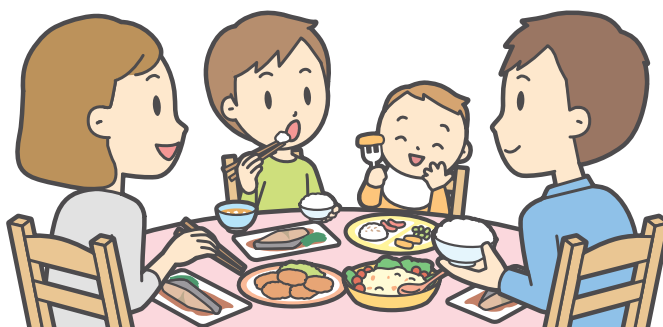
基本的な生活習慣

自分のことは自分でできるようになります

- 生活に必要なこと（着替え、排泄、手洗い、あいさつ、食事、所持品の始末など）が分かり、自分でできることは自分で行うようになります。
- 気持ちよく生活するためのルールやマナーを理解できるようになり守ろうとします。
- 身の回りの簡単なお手伝いができるようになります。

お家の方へ

- 自分でしたい遊びや片付けができるように、用具を出し入れしやすいように置いたり、着替えや身支度がしやすいように、洋服などの場所を決めたりしておきましょう。
- 生活の簡単な決まりや約束（場所の使い方、遊び方、交通ルールなど）を、機会を捉えながら、繰り返し知らせていきましょう。
- 食べ物の好き嫌いが少なくなるように、工夫して食べやすくしましょう。様々な食材を使い、薄味で料理してあげましょう。植木鉢やプランターなどで野菜を自分で育てると、野菜嫌いが少なくなるきっかけになります。



コミュニケーション

仲間とのつながりが強くなる一方、けんかが増えます

- 友達との会話が活発になり、経験したこと・思ったこと・感じたことを言葉で伝える楽しさが分かってきます。仲間とのつながりが強くなる中で、けんかも増えてきます。
- ごっこ遊びの中で役になりきって動いたり、言葉のやり取りをしながら表現遊びを楽しみます。
- 感じたことや思ったことを自由にかいて楽しむようになります。
- 歌を歌ったり、カスタネットや鈴など簡単なリズム楽器を使ったりすることを楽しみます。

お家の方へ

- 大人が先回りせず、子どもが自分から話せるようにしましょう。大人に話を聞いてもらう楽しさが味わえるよう、聞き上手になりましょう。
- 子ども同士のけんかを悪いことと決めつけず、「なぜけんかになったの?」と聞いてあげましょう。
- 他人の気持ちや立場を^{きづか}気遣う感受性を持つことができるようになる頃なので、子どもの言葉や思いを十分受け止めながら「優しさ」や「強さ」を育んでいきましょう。

学びの芽生え

想像力が豊かになり、自分なりの目的をもって行動するようになります

- 自分の好きなことに集中して取り組むようになります。
- 好きな遊びを通して仲間ができ、一緒に遊ぶことを楽しむようになります。
- 想像力が豊かになり、目的を持って作ったり、かいたり、試したりするようになります。
- 水・砂・草花・土・虫など身近な自然環境に興味を持ち、積極的に関わろうとします。
- 様々なことに対する、気付き・驚き・発見・興味が広がります。
- いろいろなものに興味を持ち、やりたい遊びを自分で見つけて取り組みます。
- 絵・記号・文字などに興味や関心を示します。
- 簡単なルールのある遊びや合図が分かり、友達と一緒に遊ぶようになります。

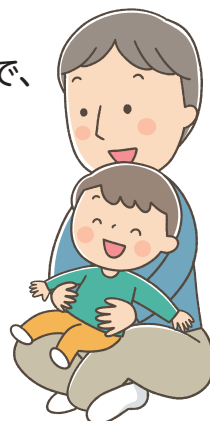
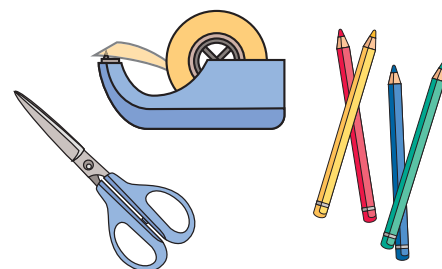


お家の方へ

- 一緒に考えたり調べたりしながら、知りたいことが目で見て分かるような環境（絵本・図鑑などを提示する）を作ったり、自分で解決する方法を見いだせるようにしてあげましょう。
- 遊びに必要な物を自分で作る楽しさが味わえるように、空き箱や空き容器などを用意し、作り方、用具や材料の扱い方を知らせてあげましょう。

おおむね4歳の頃に適したおもちゃ、遊びや絵本

- すべり台、ブランコ、砂遊び、鉄棒、うんてい
- 三輪車、ボール（投げる、蹴る）、縄跳び
- 水や泥んこ遊び
- 積み木、ブロック、モザイク、パズル
- トランプ、ドミノ、ままごと、着せ替え人形、ドールハウス
- クレヨン、色鉛筆、サインペン
- はさみ、のり、折り紙、セロテープ
- 空箱、牛乳パック、空容器、段ボール
- ひも通し（ストローなどの応用）、粘土
- ダンゴムシ、アリ、カタツムリ、チョウ、トンボ、クワガタムシ、カブトムシ、草花、木の実、小石等の自然のもの
- ストーリーが少し複雑で、長めの絵本
※絵本に集中するためには、雑音を避け、大人のひざの上などで、落ち着いて聞き入れる環境を作ってみましょう。





Q 突然怒ったり、叩いたり、物を投げたりします。また小さいことからすぐけんかになります。どのように対応したら良いのでしょうか。

A 2～3歳頃とは違い、言葉も多くなってきます。同時に自分の意思や主張もはっきりしてきます。そのために、思うようにならないと泣きわめいたり、暴れたりすることがあります。「こうしたい!」という強い意思があるのに、なかなか思うようにいかないことに^{いらだ}苛立ち暴れたり怒ったりしてしまうのです。

また、友達同士のいざこざからけんかに発展することもあります。様子を見ながら解決を急がずに、ちょっと嫌な思いや解決してほっとする経験は相手の気持ちがわかる良い機会です。

少し時間がかかりますが、人と関わる力(社会性)が育ってくると少しずつ減ってきます。心の成長の1つとして見守りましょう。

大人は子どもの葛藤^{かつとう}に巻き込まれないようにしましょう。子どもがぐずり始めると一緒にイライラしがちですが、大人が動揺せず対応すると子どももあっさり諦めたりすることもあります。

Q 嘘をつくので心配です。

A 子どもの嘘には、①想像力が発達してきて自分の頭の中でイメージしていること、考えていることが現実のように思えてしまい夢や願望をさも現実のように言ってしまう嘘があります。例えば誰かが「昨日動物園に行ったんだ」と話しますと、まだ行ってないのに「ぼくも行ったよ」などと同調してしまう嘘です。本当は「ぼくも行きたかったなあ」なのでしょう。

また、②人を陥れる^{おとし}嘘があります。例えば友達の靴を隠してしまい友達が困っているのに「隠してない」という嘘です。

①は心配ありません。「そう、動物園に行きたいって思ったのね。」でいいのです。②は友達が困っていることを知らせ、嘘が明白であれば「人を困らせるような嘘は二度と言ってはいけない。」と叱ってください。

Q 毎晩おねしょをします。

A 身体がまだ発達過程にあるので心配しないでください。夕食後の水分の取り方や時間に注意をしましょう。また、寝る前にトイレに行くように習慣づけると良いでしょう。子どもは小学生くらいになっても、たまにはおねしょをしてしまうものです。

Q 自分のことは自分でできるのに「やって」と甘えてきます。

A 子どもは、その日やその時の気分で意欲も大きく変化します。

「やって」と甘えてきた時は、大人が先取りしすぎないようにしながら、側に行って「見てあげるね。」と見守ったり、少しだけ手を添えて手伝ったりしましょう。甘えてきた時には気持ちを受け止めて寄り添うことが必要です。

心の育ち

仲間

- 気の合う友達同士で「基地ごっこしよう」「おかあさんごっこしよう」などと自分たちの好きな活動を拠点に、共通の目当てで繋がりがあい、仲間と一緒に活動する充足感を味わうようになります。その仲間との活動を通して友達からいろいろな刺激を得、イメージ交流を豊かにし協同活動の楽しさや難しさを知っていきます。
- 4歳のときのように「○○ちゃんってすぐ怒るから遊ばない。」と一方的に友達を見るのではなく「○○ちゃんはよく怒るけど本当は優しいんだよ。」など思いをめぐらし、複数の判断を結びつけて自分の考えを導き出すようになります。

仲間関係を築けた子どもたちは、友達が心のよりどころになり生活が安定します。言葉による表現力も発達し、自分の思っていることや考えていることが人に伝わる喜びも大きく、自制心※17が育まれます。

ないげん

内言の育ち

- この時期は、自分の中に信頼できる他者のイメージや言葉を内在化（もう1人の自分と対話）し考える「内言」が育っていきます。さらに「もしも私が○○ちゃんだったら…」と自分を相手に置き換える言葉を盛んに使って相手を思いやる力も発達します。特に、自分より小さい子どもへの優しい関わりや配慮が、上手にできるようになります。

考える力

- この時期の子どもたちは、心の中で言葉の力を借りて考える力が育ちます。例えばいつも行く地域の散歩マップを描きながら「ポストを曲がってちょっと歩くと公園だよね。」など自分が思っていることや考えていることを言いながら表現したり、行動します。
- 表現しなかったことや、活動したことがうまくいかなかったり失敗すると、今まで信頼してきた親や保育園・幼稚園の先生がいつも「うまくいかなかった原因はなんだったんだろうね。」と支えてくれたことを思い出し、「どうすればいいのかな?」と自分自身で振り返り考える力がついてきます。
- 物事を進めるときは、1人だけで考えるより友達の発想や考えを聞くことで解決できることがあると分かり、友達と互いの考えを出し合い調整していく力が養われます。そして筋道を立てて考えたり表現する力は、みんなで力を出し合うとき最も大きな力になっていくことを感じるようになります。

※17 自制心…自分の感情や欲望をおさえる心。

具体的な経験を通して獲得してきた認識を、頭の中で筋道を辿ってつなげられるようになっていきます。

体の育ち

体全体を協応させた複雑な運動をするようになります

- いろいろな運動（縄跳び、鉄棒、ボールをつくなど）に興味を広げ、目標を持って取り組んだり、友達の言動から刺激を受け、何にでも挑戦しようとしたりする意欲が見られます。
- いろいろな体の動かし方（まわりこむ、ゆっくり、はやく、友達に合わせるなど）ができます。
- 手先の器用さが増し、様々な動作（ひもを結ぶ、雑巾ぞうきんを絞るなど）が出来るようになります。
- 体全体でバランスをとって動けるようになり、周りの状況に応じて、巧みに体を動かし行動できるようになります（竹馬、缶ポックリ、ホッピングなど）。
- ルールのある遊びや競い合う遊び（リレー、ドッジボール、綱引きなど）を好み、自分たちでルールを考えたり、遊び方を工夫したりしながら意欲的に取り組みます。
- 乳歯が抜けて永久歯が生え始めます。



お家の方へ

- 友達と同じように動きたい気持ちが強くなってきます。友達の動きを見せながら、具体的に自分の体の動きをどうすればいいのか気付くようにしていきましょう。
- 広い場所で、十分に体を動かし、のびのびと遊べる機会をできるだけ多く作ってあげましょう。

基本的な生活習慣

人に言われなくても自分から進んでやろうとできるようになります

- 生活に見通しが持てるようになり、生活の中で必要なこと（共有物を大切にする・当番活動・片付けなど）に気付き、自分で判断して、行動できるようになります。
- 自分のことだけでなく、みんなのために役立つ喜びを感じ、進んで大人の手伝いをしたり、年下の子どもの世話をしたりするようになります。
- 健康や安全に必要な生活習慣や態度が身に付いてきて、自分から進んであいさつや食事・排泄・着脱・持ち物の片付けなど、自分の身の回りのことを言われなくてもできるようになります。
- 食事の仕方が身に付くとともに、体と食物の関係に関心を持つようになります。



お家の方へ

- お手伝いを頼んで、終わったら「ありがとう。助かったよ。」と声をかけると、「人の役に立っている」と実感してうれしく感じ、自信がつきます。

コミュニケーション

友達の気持ちも分かり、みんなと一緒に活動することを楽しむようになります

- 自己主張のぶつかり合いなどを通して、相手の気持ちを感じ取り、聞く力が育ってきます。また、状況に応じて、自分の気持ちを分かりやすく表現したり、次第に相手を許したり、認めたりできるようになり、自分たちで解決しようとする姿が芽生えてきます。
- 感じたことをかいたり、作ったり言葉にしたりして表現し、相手に伝えられるようになります。
- 目的に向かって、友達と考えを出し合いながら遊びを進めていきます。
- 一人ひとりがグループの中で役割を担い、最後までやり抜こうとする姿勢が見られます。
- 自分の生活に関係の深い、様々な人に触れ合う体験をすることで、人と関わる力が育っていきます。
- お話や絵本などのストーリーに沿って自分のイメージを動きや言葉で表現したり、リズムや曲想を感じて音楽に合わせて身体を動かしたりすることを楽しみます。

お家の方へ

- 自分の仲間の意見を大切にし、仲間意識が芽生え、同じ目的に向かって行動できるようになっていきます。自分の思いが十分に出せない子どもに対しては、お互いの思いや利害がぶつかり合った時、遠慮したり、気を回し過ぎたりしないよう、大人が仲介役になり自分が出せる雰囲気を作っていきます。
- 自主性・社会性などが育つ、成長のめざましい時期です。細かい指示は控え、子どもの話をしっかりと聞き、見守り、自分で考え行動する機会が持てるようにしていきましょう。
- 高齢者（祖父母など）や異年齢の子どもたちと触れ合えるよう工夫し、人と関わる力を育てていきましょう。

学びの芽生え

探求心が深まり、試したり、工夫したりして遊びを楽しむようになります

- 探究心が深まり、身近な物の動きや仕組みなどを知ろうとしたり、よく見たり、尋ねたりして分かっていくようになります。また、自分なりに試したり工夫したりし、自分がイメージしたものを自分の力で作ってみようとする姿も見られます。
- 「こうしたら、どうなるかな」「きっと、こうなるだろう」など、自分なりに予測したり、実際にやってみて確かめたりするようになります。
- 友達の特技や良い面（困った時に優しくしてくれるなどの心情や態度面）を受け止め合い、遊びの中に取り入れて、より遊びを工夫し楽しむようになります。また、自分にはない友達の良さに気づき、認め合う姿も見られるようになります。感じたことや想像したことなど、様々な方法で表現するようになります。
- 日常生活の中で目にするマークや表示の意味が分かり、文字や数に興味を持ちます。また、生活の中で、前後・左右・遠近などの位置の違いが分かります。
- 戸外の自然に接し、自然の美しさや変化の不思議さに興味を持つようになります。
- 生活の中で、自分が得た情報を友達に伝えたり友達の持っている情報に関心を持ったりします。
- 生活に関係の深い施設（病院・学校・図書館など）の役割が分かり、施設がみんなの物であり大切に利用しなければならないなど、公共心が育っていきます。



お家の方へ

- 一人ひとりの良さを一緒に遊んでいる友達にも伝え、友達の中で自信を持って自分の力を発揮したり、互いの良さに気づき認め合えたりするようにしましょう。
- 自然に関わる楽しさや発見の喜びが感じられるように、大人が感じたことを言葉に出したり、遊びへの取り入れ方を知らせたりしながら、関心が持てるようにしていきましょう。

おおむね5歳の頃に適した おもちゃ、遊びや絵本

- 大縄跳び、鉄棒
- ままごと、かくれんぼ
- 自転車
- ボール (キャッチボール・サッカーなど)
- かるた・トランプ
- オセロ・すごろく・ジェンガ
- プラモデル
- あやとり
- 絵の具
- 主人公の気持ちになって一緒に楽しんだり、悲しんだりできる時期です。
イメージが膨らむようなストーリーや感動するような絵本を一緒に探しましょう。
また、身体のしくみや自然、星 (宇宙) など科学の絵本にも興味が広がってきます。





Q 家の中におもちゃが散乱しています。おもちゃの片付けができず困っています。

A 子どもが遊びに夢中になっていると、片付けることなど考えず、おもちゃを次々と出して散らかしてしまいます。そんな時、片付ける時間を決める・片付ける場所を決めておく・一定量のみ出すなど、決め事を作ったりして工夫してみましょう。多すぎるおもちゃは片付けるのも大変です。おもちゃ箱のおもちゃを時々交換するなどすれば、新鮮な感じで遊べることもあります。

Q 文字に関心を示しません。

A 子どもは大人と違い、抽象的なことは理解が出来ません。好奇心旺盛な子どもたちですが、強制は嫌がります。五十音表の1語ずつではなく、身の回りのもの(自分の名前や家族の名前、果物や虫の名前など)を文字にして自分の言葉と文字に表現できることに気付かせてみてください。五十音表を子どもたちが普段生活している場所に貼ったりしておくのも良いでしょう。

Q いつも仲良く遊んでいた友達に、「遊ぼう」と言っても遊んでくれず、落ち込んでいるようです。どうしたら良いでしょう？

A 一緒に遊びたい気持ちがあるのに遊べないというのは、子どもにとってはとても悲しいことです。まず、その気持ちをしっかりと受け止めてあげましょう。そして、その友達のことを悪く言うのではなく、「何かわけがあるかもしれないね。聞いてごらん。」「きっとまた仲良く遊べるよ。」と言って慰めてあげましょう。

また、見方を変えれば、たくさんの友達に目を向ける良い機会になるかもしれません。「いろんな友達と遊んでごらん。」と、ちょっと背中を押してみてください。これを乗り越えられれば、お子さんはまた一歩成長することでしょう。

Q うんちをした後、パンツにうんちがついていることが多いのですが？

A 排便後の処理の仕方を丁寧に教えてあげましょう。トイレットペーパーの使い方・きれいに拭き取る方法・パンツを汚したら穿き替えること・汚したパンツはどうしたら良いかなどを、優しく子どもが分かるように教えてあげることが大切です。自分でできるようになっても、子どもに任せきりにするのではなく、時々確認しましょう。

心の育ち

感情や自制心の育ち

- 目前に迫った小学校生活への不安や期待から、『すぐ泣いたり怒ったりすることは恥ずかしいことだ』といった感情や自制心の育ちが著しく見られるようになります。
- 遊ぶ友達の範囲も広がり、いつも遊ぶ仲間だけでなく誰とでも遊ぶようになります。友達と力を合わせるといろいろなことができるという充足感や、考えたことを相手に分かってもらうために、自分の思いだけで話すのではなく、考えながら話すという態度も見られるようになります。
- 現実をもっと知りたいという願望が、強く社会の出来事に強い関心を示し、自分が本当に知りたいことについて質問するようになります。
- 怒りすぎたり、友達の気持ちを傷つけてしまったりなど、感情の高ぶりが収まると素直に謝ったり、相手を思いやることができるようになります。

気持ちの切り替えができるようになることこそ自律への第一歩。

生活の決まりや遊びのルールを守る

- 生活の決まりや遊びのルールを守ろうとする気持ちも強くなります。その一方でルールを自分なりに解釈したり、大人がいないところでは抜け道を見つけて自分の都合の良い方に対応してしまう姿も見られます。
- けんかは、「みんなで決めたルールを守らなかった」、「弱いものいじめをした」、「協力してほしいとき協力してくれなかった」など、仲間意識に関わるが多くなります。
- 状況判断もできるようになり、自分がいけなかったことを認め、また仲間に加わることも多くなります。
- 知的探究心おうせいも旺盛になり予測したり、推理したり、理由を明らかにするなど言葉や文字を使って考えたり、友達と一緒に表現する楽しさを味わうようになっていきます。
- 大勢でする集団遊びのルールは、誰もが皆、平等に守らなければ遊びは成立しないことを実感させていきます。
- さらに友達みんなの共通の約束事を果たせた心地良さで、自分が認められたことを確認していきます。

「約束事やルールを守れるようになる」などの規範※18意識は、子どもたちの豊かな生活や遊びの中で培われていきます。特に子ども同士のトラブルは、子どもたちが様々な人間関係を学ぶ貴重な経験です。

※18 規範…判断や行為などのよりどころとなる基準。

もうすぐ1年生

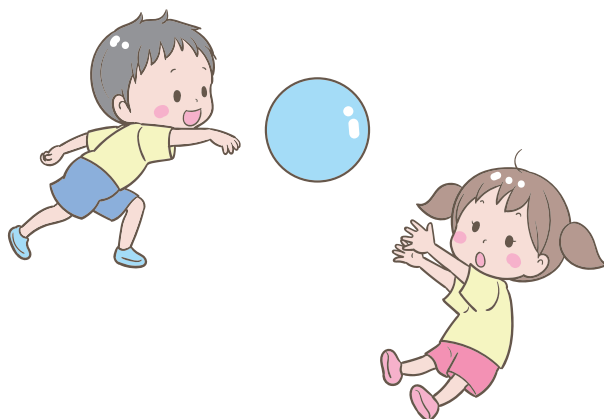
- 1年生になるという意識や期待から、自分の生活を振り返り「決まった時間に寝起きする」「あいさつや返事ははっきりする」「耳と目と心で人の話を聴く」など目標を持ち、張り切って生活するようになります。



体の育ち

全身運動が滑らかになり、自分が満足いくまでやり抜こうとするようになります

- 身をかわしたり、目標に向かって投げたり、スピード感を感じながら喜んで遊びます。また、競い合ったり応援し合ったりして、全身を動かして集団で遊ぶことも楽しめます（宝取り、ドッジボール、的当てなど）。
- いろいろな運動に取り組み、進んで物事に取り組む意欲や達成感を得られるようになります。鉄棒や縄跳びなど自分なりの課題を乗り越えていくことで自信を持ち、新たにより高い課題を設定して取り組もうとします。



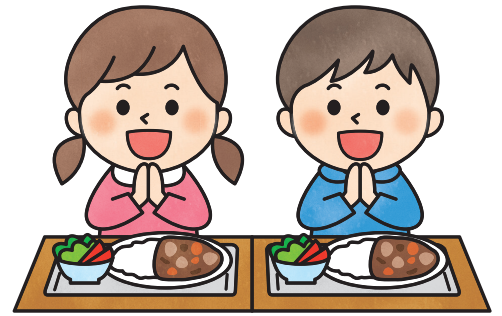
お家の方へ

- 自分なりの力を発揮しようとしている姿を認め、励ましたり、達成するための具体的な方法を援助し、途中で投げ出したり、活動に向かう気持ちを失わないようにしてあげましょう。

基本的な生活習慣

身の回りのことを自分ででき、自分で考え、行動できるようになります

- 社会生活における望ましい習慣や態度の必要性や意味が分かり、行動できるようになります。
- 時間の感覚（遊びの区切り、生活や活動の見通しなど）が持てるようになり、決められた時間を意識して片付けをしたり、食事をしたりなど、自分なりに自覚して生活しようとしています。
- 目的に応じて遊具や用具を選び、安全に使えるようになります。
- 食事のマナーを守り、好き嫌いをしないで、一定の時間内で食べられるようになります。



お家の方へ

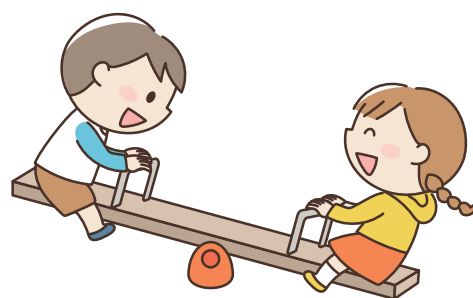
- 「早寝、早起き、朝ごはん」「トイレ」など、生活のリズムを整え、自分のことは自分でやる習慣を付けましょう。
- 自分で見通しを持って生活できるように、例えば、カレンダーや時計などを活用し、「何をしたら良いか」「いつまでにすれば良いか」など、意識して行動できるようにしましょう。
- 図書館や公園、乗り物などの利用を通して、公共のマナーを身に付ける機会としたり、通学路や近隣の様子に触れたりしておきましょう。



コミュニケーション

友達と協力し合い、目的を達成していく喜びを味わえるようになります

- 考えたことや感じたことを相手に分かるように話したり、遊びの中でトラブルが生じた時に、自分の言葉で説明したりできるようになります。
- 日常のあいさつ、伝言、報告などができ、みんなで共通の話題について話し合うようになります。
- 相手の話を注意して聞き、内容を理解して行動できるようになります。
- 自分が友達に認められたり、指摘されたりしたことが自分を知るきっかけとなり、いざこざや葛藤とその対処を通して、良いことと悪いことを体感し、規範意識が育ちます。
- 生活や遊びの中で友達と共通の目的を持ち、友達と一緒に協力して生活や遊びを進めていきます。
- 一人ひとりの学びが周囲に伝わり、みんなの学びになっていきます（文字や数を使った遊びの遊び方、縄跳びや鉄棒などのやり方、製作物などでの工夫の仕方など）。
- 予測したり工夫したりしたことが実現することで、満足感を感じます。
- 自分たちでお話を作り発表できるようになります。曲の感じをつかみ楽器を選んで演奏の仕方を先生や友達と考えて分担奏をしたり、自分たちで表現したりすることを楽しみます。
- 様々な人との関わりを通して、自分とは異なる人の存在や自分と相手の違いを知り、状況を考えて行動したり、相手を思いやりながら自分ができることをしてあげたりできるようになります。



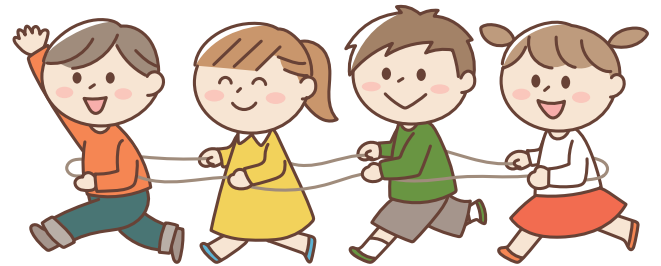
お家の方へ

- 試したり、発見したり、考えたりする楽しさが十分に味わえるようにしていきましょう。
- 様々な人との関わりを通して、自分と相手との違いを知り、相手の気持ちを考えて行動するようになっていきます。大人が、正しい理解や認識を持ち、思いやりの気持ちを持って接することができるようにしていきましょう。

学びの芽生え

友達と情報を伝え合い、様々なことに関心が深まり、遊びや生活に活かしていきます

- 自分に自信を持ち、良いことや得意なことを遊びや生活に活かすようになります。
- 周囲の大人の言動をよく観察し批判したり意見を述べたりします。また、テレビで見たり、大人から聞いたりした情報を友達や先生と話し、共通の話題を持ったり遊びに取り入れたりします。
- 遊びの中で、文字や数や形への関心が高まり、遊びの中に取り入れて楽しもうとします。
- 作りたいものの仕組みが分かり、いろいろな素材の特性を活かして作ることを楽しみます。
- 自然現象（氷、霜柱、空、風など）の変化、大きさ、美しさ、不思議さなどに関心が深まり、気付いたことや感じたことを友達と伝え合ったり、考え試したり、調べたりします。
- 身の回りに起こる様々な物事や出来事に関心が深まり、社会のしくみに気付きます。病院・銀行・レストラン・交通機関などやそこで働く人たちの様子を遊びで再現することを楽しみます。



お家の方へ

- 社会の現象や自然現象など、様々なことに興味を持ち、不思議に思ったり、面白がったりする体験を、大人も共感してあげましょう。
- 生活や遊びの中で、幼児が美しいものや心を動かされる出来事に出会う機会を大切にし、感じていることに共感したり、関心を持って関わられるように言葉かけをしたりしましょう。

おおむね6歳の頃に適した おもちゃ、遊びや絵本

- 大縄跳び、鉄棒
- ままごと
- 自転車
- ボール（キャッチボール・サッカーなど）
- バドミントン
- かるた・トランプ
- オセロ・すごろく・ジェンガ
- あやとり
- 絵の具

●絵本だけでなく、童話などの本や昆虫や花・電車の図鑑などにも興味を持ち始めます。子どもが好きな本と一緒に読みましょう。



こんなとき、どうしよう？

Q エスカレーターやエレベーターに1人で乗りたがります。

A 6歳にもなれば1人で行動したくなるでしょうね。そのためには事前に親がエスカレーターやエレベーターの正しい乗り方、決まりなどをしっかり伝え、それが守れるようになったら1人で乗れるようになることを見届けましょう。

Q 家ではよくおしゃべりするのに、外に出ると話をしません。どうしたら良いでしょう。

A 誰でもあまり良く知らない人や場所では緊張することもあります。親戚の人や近所の人など、リラックスできる人たちとの付き合いから始めるのもひとつです。また、必要以上に大人が助け舟を出し、先回りして本人が言わなくてもいい状況にしないようにしてください。その子が思ったこと、考えたことを話し始めるのを待つことが大切です。成長するにつれ、他の人との関わりが多くなると、次第に慣れて、だんだん話せるようになります。



Q 道路でヒヤッとしたことはありませんか？

A 子どもは周囲に注意を払うことが、なかなかうまくできません。

- ・信号の変わり際に横断歩道を渡る
- ・ボールを追って道路に飛び出す
- ・自転車に乗って急に交差点に飛び出す

など危険なことがあります。自分の身を守るためにも、子どもと一緒にいる機会に、しっかり交通ルールを教えましょう。

9 小学校の入学に向けて

- `遊びの体験を通した学び、から`教科学習による学び、が始まります。
- `身体活動中心の生活、から`座学、知的活動中心の生活、が始まります。
- `話し言葉中心の表現、コミュニケーション、から`読む、書くなど文字表現の学習、が始まります。
- 新たな友達との出会いと新たな集団での生活が始まります。
- 新しいルールや決まり事に従った新しい生活が始まります。



入学当初は、環境や生活の違いに戸惑ったり、気持ちを張り詰めていたり緊張感を持って生活しています。
基本的な生活習慣の継続化と学校生活に必要な学習習慣が身に付くよう繰り返し丁寧に教え、できたことを認めてあげると意欲的になります。

お家の方へ

- 大きな環境の変化の中で、子どももストレスを感じていることでしょう。子どもが安心感を持って学校生活を送れるように、家でのスキンシップや会話が何よりも大切です。

「褒め方」のコツ

褒めることは、親に自分を認めてもらったという喜びや、自信、自己肯定感を育みます。昔から「7つ褒めて3つ叱れ」と言われてきました。□先だけの褒め方ではなく、心のこもった褒め方をしてあげましょう。

特に「いい子ね」「上手!」「かわいい」といった褒め方ではなく、「その子が成長したな」と感じたり、「以前はやれなかったのにこんなことができるようになった」といったその子らしさやその子の育ちを認めてあげることです。「上手に描けたね。」といった結果より、そのプロセスを認めてあげて、「一生懸命やっていたね。頑張り屋さんだね。」などと褒めてあげましょう。

「お利□にできたから○○あげようね。」などと決してご褒美で釣らないようにしましょう。ご褒美がないと何もしない子になってしまうと困りますね。

ご家庭で配慮してほしいこと

基本的な生活習慣・規範意識の育ち

- 日常生活の中で決まりを守ることの大切さを体験させましょう。
- 保護者自身が積極的にあいさつをしたり交通ルールを守ったり、家庭でも外でも手本になるようにしましょう。
- 就学前に子どもと一緒に通学路を歩き、学校まで安全に行けるように、教え見守りましょう。
- 食事、睡眠、入浴などの生活のリズムを整えましょう。
- 自分で考えたり自分で行動したりできるように、大人がやりすぎたり、早く早くと声かけを多くしすぎないようにしましょう。自分で頑張っているときにはゆっくりと待ち、できたときには褒めて自信が持てるようにしましょう。失敗しても叱らず、どうすればよかったかを考えさせてあげましょう。
- 乱暴な言葉や約束を守らないときは、子どもの行動の良くないところを分かりやすく短く叱り、人格を傷つけるような言葉は避けるよう気をつけましょう。
- 規範意識の芽生えを培うことが、心の育ちに欠かせないことを知っておきましょう。
- 手伝いに、整理、整頓、片付けなどを組み入れ、できた時には認め、感謝の言葉を添えながら子どもが気持ち良く習慣づいていくようにしましょう。
- 子どもが持ってくる手紙、連絡事項などの情報は見逃さないようにしましょう。



学び・コミュニケーションの育ち

- 就学に向けて、期待が膨らむ思いを十分受け止め、小学校への入学を楽しみにできるようにしましょう。
- 「そんなことをしていたら学校に行けない。」「学校の先生に叱られるよ。」など不安になるような言葉は避け、肯定的な言い方で接しましょう。
- 子どもが興味を持って試したり工夫したりしている姿を見守り、自分で試せるような時間や環境を作りましょう。
- 失敗したときには、なぜそうなったか気付けるように一緒に考え、次の意欲につなげるよう励ましましょう。
- 家庭の約束事や役割を決め、家族の一員としての自覚を持って行動できるようにしましょう。できた時には感謝の気持ちを伝え、自信につながるようにしましょう。
- 子どもの質問に答えたり、一緒に考えたりし、子どもとの時間を持ちましょう。
- 子どもの目を見て話を聞き、子どもの気持ちを受け止めましょう。
- 新しい環境での子どもの様子に気を配り、学習や翌日の準備が自分でできるようになっていくように見守りましょう。
- 学校からの連絡は丁寧に読み、返事や質問など必要な事を記入し、子どもが学校での生活に自信が持てるように見守りましょう。
- 文字が読めるようになって、本の読み聞かせを続けましょう。心の安定や想像性を育むことにもつながります。



子どもたちの育つ姿 家庭版

令和8年度

発行日 令和8年4月発行
監修 元立教女学院短期大学 教授 今井和子
発行 東京都北区子ども未来部子ども未来課
東京都北区滝野川2-52-10
電話 (3908) 9097 (直通)
刊行物登録番号 7-3-069

子育てで悩んでいることはありませんか

子どもなんでも窓口

児童館・子どもセンターでは子どもや子育てに関することをなんでも相談することができる「子どもなんでも窓口」を開設しています。また、専門相談員（臨床心理士など）による専門相談も実施しています。

専門相談の相談日・受付時間・相談方法については各児童館・子どもセンターにお問い合わせください。

※電話相談の拠点は以下のとおりです。

●赤羽児童館	赤羽南1-16-1-101	TEL 03 (3901) 1460
●豊島児童館	豊島7-17-1	TEL 03 (3911) 9520
●桐ヶ丘児童館	桐ヶ丘1-16-27-102	TEL 03 (3900) 8671
●田端児童館	田端5-10-6	TEL 03 (3823) 2860
●滝野川西児童館	滝野川6-21-25	TEL 03 (3918) 5872
●西が丘児童館	西が丘2-4-1	TEL 03 (3906) 6431
●浮間子ども・ティーンズセンター	浮間4-29-32	TEL 03 (3967) 6623
●神谷子どもセンター	神谷3-35-17	TEL 03 (3598) 6771

成長・発達相談

お子さんの成長・発達や、保護者のこころの健康等について、保健師・栄養士・歯科衛生士などが電話や面接・家庭訪問などで相談を行っています。

●相談日 月～金曜（休日及び年末年始を除く） ●受付時間 8:30～17:00

●王子健康支援センター	東十条2-7-3 北区保健所1階	TEL 03 (3919) 7588
●赤羽健康支援センター	赤羽南1-13-1 赤羽会館6階	TEL 03 (3903) 6481
●滝野川健康支援センター	西ヶ原1-19-12	TEL 03 (3915) 0184

お子さん（18歳未満）の発達や障害について、相談及び支援を行います。

●相談日 月～金曜（休日及び年末年始を除く） ●受付時間 9:00～17:00

●児童発達支援センター 王子6-7-3 【総合相談】TEL 03 (3913) 8841

子どもと家庭の総合相談

子どもの悩みや親子関係のことなどを気軽に相談できます。

●相談日 月曜～日曜（祝日（日曜日と重なった場合は開館）、振替休日、祝日と祝日の間の休日、年末年始を除く）

●受付時間 9:30～17:00

●子ども家庭支援センター 王子6-7-3

【電話相談】TEL 03 (3927) 0874

【児童虐待に関する相談・通告】TEL 03 (3912) 1894（専用電話・月～金曜）