



はじめに…

知多市では、友だちとの出会いや乳幼児期に適した遊びなどを行う中で、親子の関わりを深め、楽しんで子育てができるように、平成17年度から「あそび広場」を開催してきました。

その中で、保護者の方からお子さんの様子や子育ての中での悩みを気軽に話してくださる機会が増えてきました。そんな悩みを、毎日子どもたちと接している保育士と一緒に考えていき、保護者の方の日々の子育ての応援ができれば…と、この「子育て応援ブック」を作成しました。

# もくじ

## 食事のこと

- 1 偏食があるのだけれど…
- 2 遊び食べをしちゃうのだけれど…
- 3 おやつばかり食べちゃうのだけれど…



## 排泄のこと

- 4 トイレトレーニングってどうやってやるの？
- 5 時々失敗しちゃうのだけれど…



## 生活のこと

- 6 家以外の場所では遊べないのだけれど…
- 7 これって赤ちゃん返り？
- 8 甘えん坊だけど大丈夫？
- 9 ぐっすり眠るには？
- 10 乱暴な言葉遣いが気になるのだけれど…



## 入園のこと

- 11 みんなと一緒に遊べるのかな？
- 12 寂しくて泣いてしまわないかな？
- 13 保育園の給食を食べられるかしら？
- 14 箸がつかえないのだけれど…
- 15 4月から保育園。オムツが取れていないけれど…

## 1 偏食があるのだけれど…

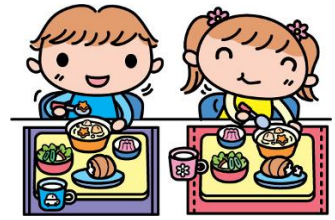


Q

食事で好きなものばかり食べたがって、苦手なものは食べようとしないのですが、どうしたらいいでしょうか。

**A.** 無理に食べさせるのではなく、まず保護者の方がおいしそうに食べたり、味や形状を変えたりして、食べるのが楽しいと感じられるようにすると、「食べてみようかな」という気持ちも少しずつでてくると思います。

## 2 遊び食べを



### しちゃうのだけれど・・・

**Q**

食事中に食器を使って遊んだり、気分によって食べたり、食べなかつたりすることがあるので困ります。

**A.** テレビやおもちゃが近くにあると食事に集中することができません。子どもが満腹感を感じるのは、食べ始めから30分程度です。少なめに盛り付け「全部食べられた」ことを褒めて、喜びを感じることで、だんだん食べられるようになっていきますよ。

## 3 おやつばかり

### 食べちゃうのだけれど・・・

**Q**

お菓子を欲しがり、食事をあまり食べてくれません。

**A.** おやつ時間を決めましょう。量を分かりやすく示してあげることが大切です。お皿に入れてあげることで、「これがなくなったらおしまいね」ということが分かりやすくなります。

## 4 トイレトレーニングって どうやってやるの？



**Q**

トイレトレーニングを始める時期は？どうやって進めるの？

**A.** 目安は、パンツがぬれていない時間が長くなってきたらチャンスですね。おしっこがどれくらいの間隔で出ているかを知り、タイミングを見てトイレに誘うと、出やすくなります。お昼寝から起きた後は、トイレでできることが多いです。トイレで出た時はたくさん褒めてあげてください。

## 5 時々失敗しちゃうのだけれど…



**Q**

トレーニングパンツで過ごせる日も増えてきたのですが、今日は少し漏らしてしまったので、怒ってしまいました。

**A.** 成功する事が多くなってくると、失敗した時に、「どうしちゃったのかな」と不安になることがありますが、その時は叱らず「でちゃったね、今度はトイレでできるといいね」などと声をかけてあげてください。遊びに集中するとトイレに行くことを我慢してしまうこともあるので、時間を見計らってトイレに誘うと良いかもしれませんね。

## 6 家以外の場所では

### 遊べないのだけれど…

Q

あそび広場や地域の行事に参加することが多いのですが、みんなと一緒にするあそびの中に入れていけないので心配です。

A. たくさんの友達の中に入ることに不安や緊張を感じているかもしれませんね。保護者の方も一緒にみんなの輪の中に入ると、安心して遊べるようになると思います。

\*回数を重ねても、子どもさんの姿が変わらない場合は保育士にご相談ください。



## 7 これって赤ちゃん返り？

Q

下の子が生まれ、赤ちゃん返りをしてしまい、困っています。

A. 赤ちゃん返りは「僕（私）のこと見てよ！」という気持ちの表れです。赤ちゃんが寝ている時は、2人だけの大事な時間として一緒に遊びながら“あなたのことが大切だよ”という事を伝えてあげてください。

## 8 甘えん坊だけど大丈夫？



Q

着替えの時に自分でできるのに「やって」といいにくるのですが、どうしたらよいでしょうか。

**A.** 保護者の方に自分の方を見てほしいというサインを送っているかもしれません。「そうだね、一緒に着替えようね」と甘えたい気持ちを受け止め、一緒にやってあげてください。すると、「大好きな家族が僕（私）の方を向いてくれた」という安心を感じ、また自分でやろうとする気持ちももてるようになります。

## 9 ぐっすり眠るには？

Q

なかなか寝付いてくれません。どうしたらよいでしょうか。

**A.** 毎朝決まった時間に起床・睡眠、食事もしっかりと摂って、生活リズムを整えましょう。日中身体を使った遊びを多く取り入れていくことで、心地良い疲れの中で朝までぐっすり眠れるようになります。眠る部屋は暗く静かな雰囲気にしましょう。



## 10 乱暴な言葉遣いが

### 気になるのだけれど…

Q

最近〇〇レンジャーが好きで、その影響からか、言葉遣いが悪くなってきたように思います。

**A.** 今は、なりきったり真似したりする事がとっても楽しい時期ですね。言葉の意味をわかっていないまま言っていると思うので、周りの大人が丁寧な言葉を使うようにしたり、度がすぎる言葉には保護者の方が、「悲しいな」「嫌だな」という気持ちを伝えていくと良いと思います。



## 11 みんなと一緒に遊べるかな？

Q

人見知りが激しく、たくさんの子どもが集まっているところを嫌がってしまいます。保育園に入ってから、友達と一緒に遊べるかが心配です。

**A.** 今まで家族と過ごしていたので、集団の中に入って遊ぶのは不安があるかもしれません。「お友達は何をしているかな？」と周りの子の遊んでいる様子に気づくことができるように誘いかけ、遊んでいる様子を一緒に見ることで、興味をもてるようになっていきます。



## 12 寂しくて

### 泣けてしまわないかな？



**Q**

保育園に入って、朝登園した時に私と離れられるかが心配です。

**A.** 大好きな家族と初めて離ればなれになり、寂しくて泣けてしまう子もいます。保育士と手をつないだり、抱っこしてもらったりすることで信頼できる大人が見つかり安心して過ごせるようになってきますよ。

## 13 保育園の給食を

### 食べられるかしら？

**Q**

家では好き嫌いがあって好きなものばかりになってしまうので、保育園での給食も心配です。

**A.** 園では保育士や友達がおいしそうに食べている姿を見たり、苦手な物は量を減らしたりして、少しずつ味や食感に慣れていけるようにしています。食べられたことを一緒に喜んでいきながら「次も食べてみようかな」という気持ちにつなげています。ご家庭の様子も聞きながら、無理なく進めていきます。



## 14 箸が使えないのだけれど…



**Q**

4月から入園予定ですが、箸が使えなくて困っています。

**A.** うまく使えないのに使わせようとすると、食事自体が嫌なものになってしまいます。焦らずにスプーンを正しく持たせて、しっかり使えるようになってきたら、箸に持ち替えていってください。

## 15 4月から保育園。

### オムツが取れていないけれど…



**Q**

4月から保育園に入園する予定ですが、トイレでおしっこをしようとしません。

**A.** まずはトイレに行くことが楽しくなることから始めましょう。好きなキャラクターのパンツやスリッパを用意したりすることも方法の一つです。保護者の方がこまめにトイレに誘い、どの時間におしっこが出るか把握できるとよいですね。トイレでおしっこが出るようになり、褒められることが増えると、次も行こうという気持ちにつながっていきます。

