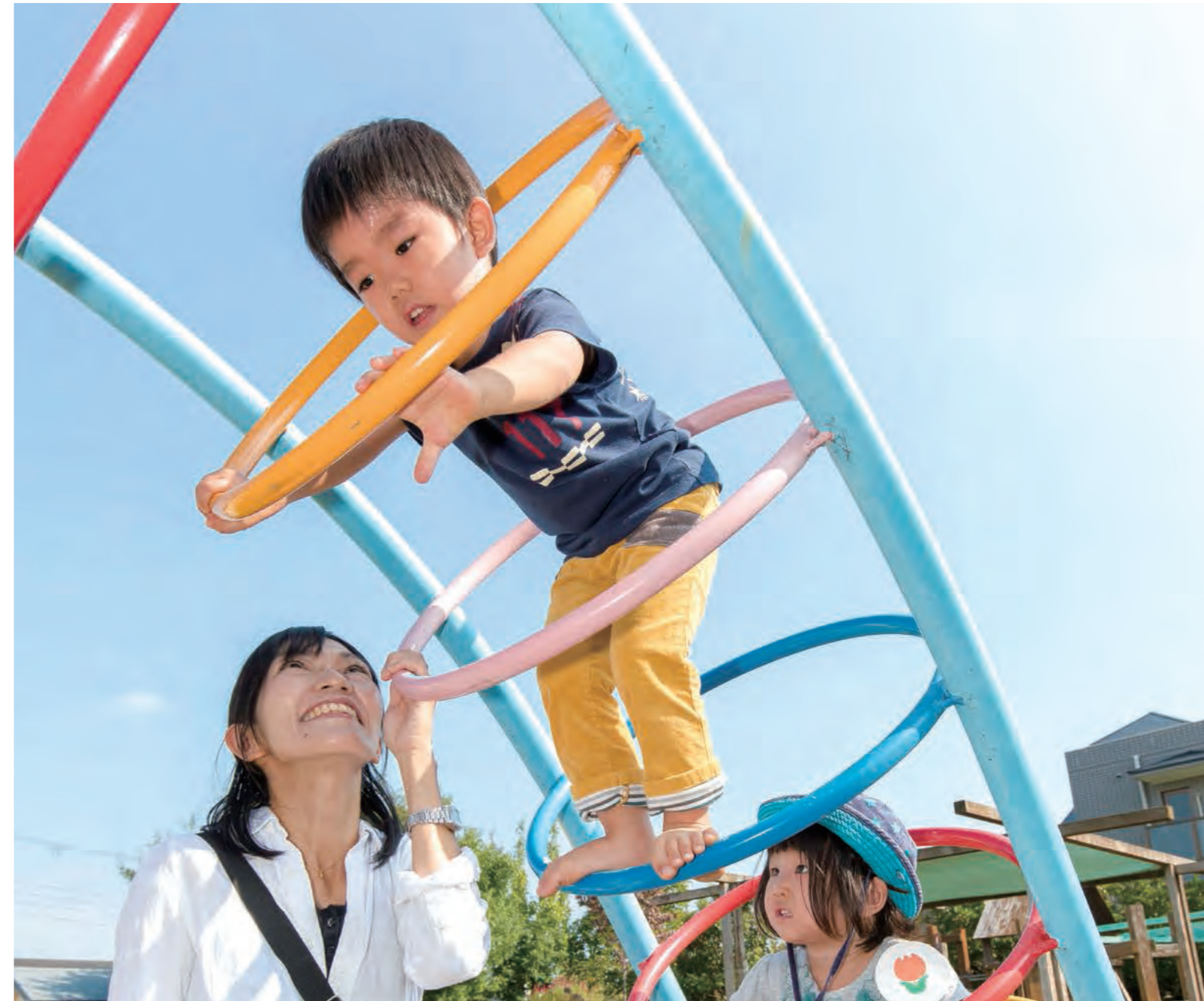


箕面子育て応援ブック

SMILE



なんで期に利用できる
advice & support

おすすめアプリ

情報収集や予防接種の
スケジュール管理ができます！

みのお子育てアプリ



相談先

相談先 & サポート

■ 子育てや地域の子育て情報に関すること	子育て支援センター「おひさまルーム」	721-8845
■ こどもの家庭養育に関する相談／虐待に関する相談・通告	児童相談支援センター	724-6233
■ 保育園・幼稚園など預け先に関すること	子ども総合窓口	724-6791
■ ひとり親家庭の生活などに関すること	子育て支援室	724-6738
■ 子どもの発達に関すること	子どもすこやか室 発達相談「ゆう」	727-9522
■ 女性の相談員による電話相談	人権施策室	723-3654 月曜日・水曜日 13:00～16:00
■ 女性カウンセラーによる女性のための面接相談（要予約）	人権施策室	724-6943（予約電話）

サポート

Support!

■ 予防接種	子どもすこやか室	724-6768
■ 子どもの医療費の助成（子どもの医療証）	介護・医療・年金室	724-6733
■ 児童手当	子ども総合窓口	724-6791
■ みのおファミリー・サポート・センター	シルバー人材センター みのおファミリー・サポート・センター	721-2611
■ ちょこっと保育	シルバー人材センター「まみーず」	722-0555
■ ふれあいホームサービス	社会福祉協議会	727-9517
■ 箕面まごころ応援カード	箕面営業室	724-6727
■ 児童発達支援	子どもすこやか室 児童発達支援センター	727-9520

小学校へ入学してから利用できる
advice & support

相談先

相談先 & サポート

■ 教育相談（友人関係・学習面・学校に行きにくいなどの相談）	児童生徒指導室（教育相談）	724-6797
--------------------------------	---------------	----------

サポート

Support!

児童保育

放課後、保護者が仕事で留守にしている、または保護者が病気で
あったり、介護をしている等の家庭の児童や障害のある児童を対
象に小学校の空き教室等を利用し、支援員が児童を預かります。
月額 7,200 円の保育料がかかります。
小学校1年生から6年生までの児童を対象に17時まで実施。
(17時から19時まで延長利用あり)

子ども総合窓口 724-6791

自由な遊び場開放事業

全市立小学校で、放課後に運動場、
体育館などを子どもたちの遊び場と
して開放しています。

放課後子ども支援室
724-6736

就学援助

所得の状況によって、市立小学
校での学習活動に必要な学用品
費等を援助します。なお、一部
は「入学準備金」として、入学
前に給付します。

学校生活支援室
724-6760

CONTENTS

- 2・3 ぐんぐん育てみのおっ子
- 4～7 この時期に育てたい力
- 8・9 連載：教えて！箕面の先輩パパ＆ママ
3～5歳の子育てお悩みはこれで解決！
- 10・11 連載：パパの出番ですよ！親子で楽しくおすすめ遊び
- 12・13 読んで納得！1年生の学校生活と入学前にやってよかったこと
- 14 連載：質問箱「みんなが知りたいQ&A」
- 15 連載：子どもに思いを伝える omoide BOOK
- 16 なんで期に利用できる相談先 & サポート
小学校へ入学してから利用できる相談先 & サポート

びんぶん育て Kids in Minoh

みのおっ子

体と心の成長の目安

3～5歳頃までは、体はもちろん、言葉や知的能力、身体能力などが大きく成長します。

※成長の時期は、おおよその目安で、早さや順番には個人差があります。

3歳6か月ごろ～



何でも自分でやりたい気持ちとおしゃべりが盛んに。

衣服を着たり脱いだり、食事をしたり、何でも自分でしようとする自立心が見られるようになります。うまくできなくても励まし待ちましょう。根気よく習慣づけていくことが大切です。

積み木を高く積んだり、はさみで紙を切ったり、直線や曲線等を描けるようになります。

全身を動かす運動を好み、走る・跳ぶに加え、階段の上り下りや三輪車がこげるようになります。

挨拶や返事など、生活や遊びに必要な言葉や自分の名前などを言えるようになります。

記憶力や学習能力がだんだん高まってきます。数・量・形・色・音に興味を持ち、違いに気づけるようになります。

おしゃべりの時期です

言葉の数が増え「ぼく」「わたし」などの言葉を使えるようになるほか、何でも興味を持って「これはなに?」「あれはなに?」と質問を繰り返してることがあります。子どもの質問に答えてあげると、子どもの知的好奇心が満たされ、いろいろなことに興味をもつようになります。

4歳ごろ～



バランス感覚がぐんとアップ遊びの幅が広がります。

よく体を動かし知識が豊富になり、周りのことにも目を向けるようになります。ますますおしゃべりが上手になっていきます。

絵本などのキャラクターやあらすじを覚えるようになります。

階段の2、3段目から飛び降りたり、ケンケンやスキップができるようになります。

指先が器用になり、鉛筆やクレパスを持って色々な線や形を描くようになり、お箸を使えるようになります。

洗顔や歯磨き、衣服のボタンかけなどができるようになります。

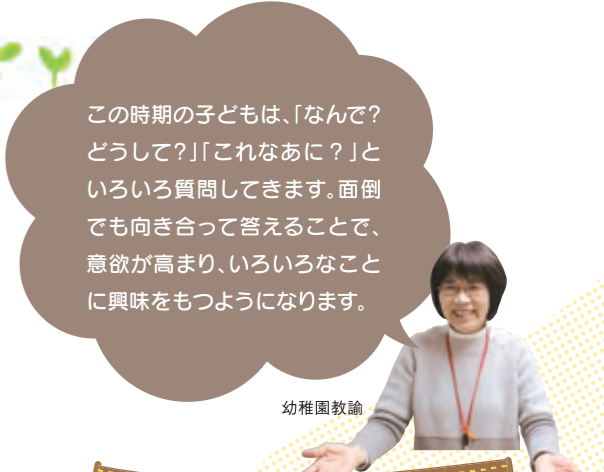
自分の経験したことや思ったことを話すようになります。

想像力と協調性が豊かに

想像力が豊かになり、積み木を電話のようにして話すなど物を何かに見立てる「見立て遊び」や、お店屋さんごっこなどの「ごっこ遊び」が増えてきます。現実と空想の世界に遊びが広がり、子ども同士で夢中になります。また、協調性が育ち、友達と長時間遊べるようになったり、友達とけんかしても、相手の気持ちが理解できるようになります。

3歳6か月～5歳児の体と心の成長

この時期は、脳や神経系が盛んに発達する時期です。知的好奇心を育て、のびのびと体を動かして遊びたいですね。また、いろいろな事柄や人への関心が広がってきます。これまでは、身近な家族との関係が中心でしたが、この頃から家族以外の人にも興味をもつようになり、一緒に遊んだり関わったりしてみたくになります。家の外へ出かけて、友達と一緒に遊ぶ機会を作りましょう。



この時期の子どもは、「なんて? どうして?」「これなあに?」といろいろな質問してきます。面倒でも向き合って答えることで、意欲が高まり、いろいろなことに興味をもつようになります。

「なんて?」「どうして?」 答え方ワンポイント

子どもの「なんて?」にきちんと向き合い、理由をわかりやすく説明することが大切です。回答に困る場合は、「なんてだと思っ?」と逆に聞き返し、子ども自身に考える機会を与えたり、一緒に本などで調べてみましょう。

5歳ごろ～

身のまわりのことがほぼできるようになり協調性が育ってきます。

身のまわりのことは大人の力を借りながらも、1人でできるようになっていきます。言動に安定感が増し、その子らしさが現れてきます。友達と協力して活動することを楽しめるようになります。



人の話を聞いたり、聞かれたことに答えることができるようになります。また、簡単な伝言もできるようになります。

1人で衣服を着脱し、気温に合わせて衣服の調節も自分でできるようになります。

縄跳びやボール遊びなど手と足、目と手を同時に使う動作や、ボールを蹴ったり投げたりすることがうまくなってきます。

はさみやテープなど、道具を使って作ったりクレパスなどで絵を描いたり、表現することを楽しむようになります。

文字・数字・記号に興味をもつようになります。

批判する力が芽生え、「ずるい」「おかしい」といった言葉で表現できるようになります。

「友達」を意識し始める時期です

友達との交わりを通して、お互いの立場や長所を認め合ったり励まし合ったりすることができるようになります。我慢することや決まりを守ることの必要性がわかってきます。また、人の役に立つことに喜びを感じます。

1. 理由を丁寧に説明する



汚れてないのに、なんで手を洗わないの? あかんの?



目に見えてなくてもバイ菌はついてるんだよ!



手を洗わないと、手にくっついたバイ菌が体の中に入ってきて、お腹が痛くなったり、熱が出たりしちゃうよ!

2. 「なんてだと思っ?」と逆に聞き返す



ダンゴムシはどうして丸いの?

なんてだと思っ?一緒に調べてみようか!



他の虫から身を守るためだったんだね~

ボールのまねっこしてるのかな



この時期に 育てたい力

家庭で
できること



育てたい力とは

子どもたちが社会に羽ばたいていくために必要となる力で、それは「自分を大切に思い自信を持つこと(自己肯定感)」「他者と意見や気持ちを通わせて集団生活を送れること(コミュニケーション力)」「自分を律して行動できること(自己規律)」です。この時期は、これらの基礎を養うのに大切な時期です。「子どもとの会話」を通して自己肯定感やコミュニケーション力を培い、「子どもが自分で考えて行動できる声かけ」によって自己規律を育むことができます。ご家庭で子どもと関わる時のポイントを紹介します。



子どもとの時間を つくって話しましょう

「子どもと関わる」というと、「忙しくてそんな時間はとれない」とあきらめてしまいがちですが、そんなことはありません。子どものための時間は、日常生活の何気ない場面で作ることができます。たとえ1日5分というわずかな時間でも、家族と一緒に過ごし、会話してお互いの気持ちを伝え、認め合う時間が大切です。この時間が子どもの心の根底で「家族の一員として大切に思われている」という安心感や自信となり、将来、くじけそうになった時にがんばれる力へとつながります。

1日5分
でもOK!



こんな場面で時間をつくって子どもと過ごそう

How to 1 時間の作り方

子どもとの時間は、いろんな場面で作れます。これなら続けられる、楽しめそうということから始めてみましょう。

毎日のお風呂で…

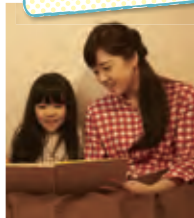
毎日のお風呂タイムを利用して、一緒に好きな歌を歌ったり、今日の出来事を話したり、しりとりやなぞなぞをしたり、子どもと楽しい時間を共有しましょう。

食卓を囲んで…



家族で食事をする時は、テレビを消して、子どもの話に耳を傾けましょう。「あのね…」「今日はこんなことがあって…」子どもは聞いて欲しいことがいっぱいあります。家族が「楽しかったね!」など、子どもの言葉を繰り返すだけでも、子どもは共感されていると感じて安心します。また、家族が自分の気持ちを伝えることで、子どもも自分の気持ちを表しやすくなります。

おやすみ前の絵本タイムに…



就寝前は、心を落ち着かせリラックスできる時間です。子どもの好きな絵本を読んであげたり、昔話を聞かせるなど、一緒に静かな時間を共有しながら1日を終わると子どもも安心できますね。

幼稚園・保育園の送迎時に…

登園する途中で「空が青いね」「花が咲いたね」。帰り道で「今日はどんなことをしたの?」「楽しかったんだね」など、毎日子どもといる時間を少し意識して過ごすことで、親子にとって大切な時間になります。



まとまった時間のとれる休日に…

普段はなかなか一緒に遊べなくても、休日には少し時間をとって、近くの公園や図書館に出かけてみましょう。自宅で一緒にトランプやカルタなどのゲームをしたり、お菓子やお料理をつくったり、親子で一緒に楽しむのもいいですね。



楽しく会話し、子どものコミュニケーション力を育もう

How to 2 聞き方・話し方

社会で生活していくためには、自分の気持ちや考えをうまく表現しながら、周りの友達と上手にコミュニケーションをとる力が求められます。身近な家族との会話を楽しむことこそ、その第一歩です。

話したい時が聞いてほしい時



大人が聞きたい時が、子どもが話したい時とは限りません。子どもが話した時が聞いてほしい時です。少し手を止めて子どもの方を向き、目を見て聞いてあげましょう。忙しくて手が離せない時は、「後でね」と約束して必ず後から聞いてあげましょう。ご家庭がいつも話を聞いてもらえる環境にあれば、どんどん会話が増えていきます。

相づちをうつ・共感する

「うんうん」「そうなの」と相づちを打ちながら子どもの話を聞きましょう。また、子どもが発した言葉を繰り返したり、「すごいね」「悲しかったね」「残念」など、子どもの気持ちを言葉で表してあげると、子どもは気持ちの整理ができたり、聞いてもらえた満足感が得られます。



「何が?」「どんな?」で会話を広げよう

話を聞く時に、「Yes」「No」で答えられる質問ではなく、会話が広がる聞き方をしましょう。例えば、「保育園は楽しかった?」では、「うん、楽しかった」で終わってしまいますが、「保育園で今日は何が楽しかった?」のように、質問にはない言葉を引き出すような聞き方をすれば会話が広がっていきます。



言葉がなくても

元気がない、食欲がない、ちょっとしたことで泣くなど、いつもと様子が違う時は、不安や悲しみがいっぱいかもしれません。そんな時は、ぎゅっと抱きしめてあげると、子どもは安心します。そして、時間をおいてから「あの時は何があったの?」と聞いてあげましょう。



これはやめよう!

× 話をせかす

子どもは頭の中で整理しながら一生懸命伝えようとしています。急がせると、聞いてもらっているという感覚も薄れ、途中で話したいことがわからなくなり、話しくなくなってしまう。

× 根掘り葉掘り聞く

せっかく子どもが話し始めたのに、途中でしつこく追求していくと、自分の伝えたい気持ちがなくなってしまう。

次の成長へのステップ

幼稚園や保育園など家庭以外の場所で、いろいろな人との関わりが出てくるこの時期だからこそ、家庭が子どもにとって安心できる場であることがより必要となってきます。自分のことを常に気にかけ、信じてくれる家族の存在、「自分は大切に思われている」という安心感が「自己肯定感」を育み、やがて、いろいろなことに取り組む意欲や自信につながっていきます。また、家族との楽しい会話は、他の人との良好な人間関係を築く「コミュニケーション力」へと広がっていきます。

子どもが自分で考えて行動できる言葉かけをしましょう

「子どもが困らないように」や「親がした方が早い」などの理由で、ついつい先回りをして親がやってしまういませんか？親が何でもしてしまうと、子どもはしてもらって当たり前になり、集団生活に入ると、どう動いていいのかわからなくなります。日常生活の中で、子ども自身が考えたり、ルールを守ったりできるような言葉かけをしましょう。



How to 3 言葉のかけ方

考えさせる(気づかせる)



外から帰ったら、手を洗う、うがいをする。はじめは教えながら一緒に行動し、少しずつ子どもに任せていきます。子どもがひとりできない時は、親がすぐに答えを示すのではなく、「外から帰ったら、何をするんだっけ？」とたずね、子どもに考えさせてやるべきことに気づかせましょう。そうすると、見通しをもって生活できるようになっていきます。

選ばせる



着替える時に「白い服と青い服、どっちにする？」と聞いたり、ご飯を食べる時に「ご飯とパン、どっちが食べたい？」と聞いて、子どもに選ばせます。子どもは「自分で選ぶ」ことで、自ら進んで選んだ服を着ようとしたり、ご飯を残さず食べようとしします。親が選んでほしいものを選ばなかった場合でも、子どもが選んだものを尊重しましょう。

励まし、ほめながら 達成感を感じさせる

3歳～4歳ごろまでは、ひとりでは服の着脱が思うようにできず、子ども自身がイライラして投げ出すこともあります。そういう場合、できるところだけさせて、ボタンかけなど難しいところは手伝ったり教えたりして、できたらほめてあげましょう。「がんばったらほめる」を繰り返すことで、がんばることの楽しさや達成感を覚えていきます。また、子どもの気持ちののらない時は無理強いせず、「今日はママが手伝っていい？」と同意を得て手伝い、「次はきつとできるよ」などと励ましてあげましょう。



NG **これはやめよう!**

先取りする

子どもが「〇〇しようかな」と思っている矢先に、「〇〇しなさい」と言うと、「今やろうと思ったのに……」とやる気を失い、自分で考えて行動しなくなります。「～しなさい」という前に、「次は何するの？」などと問いかけるようにしましょう。

育児書やインターネット上には、たくさんの子育て情報があり、何が正しいのか迷いますよね。子育てで「絶対にそうしなければならぬ」ということはありません。「1つのアドバイス」くらいに受け止めましょう。困った時には、幼稚園や保育園、子育て支援センターなどに気軽に相談してください。子どもの状況にあった方法と一緒に見つけましょう。

納得させる(ルールを守る)

夜9時になったら寝て、朝7時に起きる。9時になったら寝ることを家庭のルールとしている場合、「元気に遊ぶには寝ることが大事。毎日決まった時間に寝て、ぐっすり眠ると、朝もすっきり起きられて元気に遊べるんだよ」など、ルールや早く寝ることの大切さを納得できるように伝えましょう。また、就寝にいたるまでの生活リズムとして、「9時になったら、好きな絵本を1冊読んでから寝ようね」と、ルールを決めて習慣づける方法もあります。



次の成長へのステップ

日常生活では、親が励ますことで、子どもは生活習慣やルールを身につけたり、試行錯誤しながら自分で考えて行動する力(自己規律)を身につけます。自己規律は、小学校に入ってから生活や学習の基礎となりますので、幼児期から家庭のさまざまな場面で育てていきましょう。

column



子どもの姿

気になることがあれば、発達相談「ゆう」へご相談を

子どもが思い通りに行動してくれなくてイライラした経験はありませんか？「もっと自分から友達の輪に入ってほしいのに……」「できなくてもいいから、やってみたらいいのに……」「もっと大きな声で挨拶してほしいのに……」などなど。

大人と同様、子どもにも個性があります。それを、「他の子と違う。正しく育てていない」と心配するのではなく、一人一人違った個性を尊重した上で、社会性を育てていくことが大切です。

言葉や運動などの発達には「個人差」があります。ある程度、「この年齢でこんなことができるようになる」という目安はありますが、一人一人、発達の早さは異なります。

ただ、「個性」や「個人差」と思っている、保育園や幼稚園で、友達とうまく関われない、集団生活にうまく参加できないなどの様子が見られることがあります。発達相談「ゆう」に相談していただくことで、子どもの発達の状況を知り、発達を促す関わりを持っていただくことができます。少しでも気になることがあれば早めに相談してください。

相談先 子どもすこやか室 児童発達支援センター
発達相談「ゆう」 ☎727-9522 (発達相談専用)



発達相談「ゆう」臨床心理士



保健師

子どもの成長

この時期の子どもは心も体もぐんぐん成長しています。3歳6か月児健康診査で相談の多いおねしょや、この時期に確認してほしい視力・聴力についてお伝えします。

おねしょ

3歳以降に多い相談におねしょがありますが、5歳頃までのおねしょは問題ありません。おねしょは「起こさず」「焦らず」「叱らず」が3原則です。水分は日中に多めに摂り、夕方から控える、寝る前にトイレに行くなど、生活の中で水分の摂り方を見直してみましょう。また身体の状態を知るために、この時期に一度はおしっこ検査を受けましょう。



視力

子どもの目は生まれてから発達を続け、6歳ごろに大人と同じくらい見えるようになります。ただ、乱視や近視、強い遠視などの屈折異常が視力の発達の妨げになることがあります。特に片目だけ見えにくい場合は、普段の生活には支障がないので、気づきにくいことがあります。この時期は正しい治療を受ければ視力の回復が期待できる時期ですので、気になることがあれば早めに眼科を受診しましょう。

※おしっこ視力・屈折(乱視・近視・遠視など)・聴力の検査は3歳6か月児健康診査の際に確認しています。3歳6か月児健康診査で、紹介状をもらった場合は、1か月以内に医療機関を受診しましょう。

聴力

聴力は言葉の発達にも関係しています。軽度から中程度の難聴は、日常生活の音がある程度聞こえるため発見が遅れることがあります。呼んでも返事をしない、何とも聞き返すなどの様子が見られたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

相談先 子どもの成長について、気になることがあれば、子どもすこやか室まで ☎724-6768 FAX 721-9907



RECOMMENDED

3~5歳の子育て お悩みはこれで解決!

箕面の子育て中のパパ・ママ100人にアンケートをしたところ、2つの大きな悩みがわかりました。

- 1 ついイライラして感情的に叱ってしまう…
- 2 大人同士のつきあい方がわからない…

この2つの悩みに、ベテラン保育士・幼稚園教諭や先輩パパ・ママがお答えします。



ついイライラして感情的に叱ってしまう…



アンケートでは6割のかたが、「感情的に叱ってしまう…」
「言うことをきかないのでたたいてしまう…」などで悩んでいると答えています。
怒りの感情をコントロールするのはとても大変ですが、日頃から、感情的になってしまう
場面を想定して対応の方法を決めておくと、意外と落ち着いて対応できたりします。

対策 1 前もって、その瞬間の対応策を考えておく

イライラする出来事に正面から向き合わず気持ちをそらすことで、感情的にならずにすみます。怒りの感情をコントロールする方法を6つご紹介しますので、あなたに合った方法を見つけましょう。

- 6つ数える:** 怒りの感情が続くのは6秒と言われています。ゆっくり6まで数える間に、気持ちが落ち着きます。
- 深呼吸をする:** 息を大きく吸い込んでいる時は、叱る言葉も発せません。新鮮な空気を体に取り入れることで落ち着きます。
- ゆっくりと話す:** イライラすると早口になって余計に気持ちが高ぶることがあります。意識してゆっくり話すことで気持ちが高ぶらない効果があります。
- その場から離れる:** イライラする渦中から一旦離れることで冷静になれます。台所に行って水を飲むなど、何をするか決めておいてもいいかも。
- 視線を外す:** その場から離れられないなら、怒りの対象から視線だけでも外しましょう。
- 「思い通りにならなくて当たり前」と口に出して言う:** 自分の子どもといえども、親の思い通りにはなりません。そのことを口にすると気持ちが落ち着きます。



対策 2 なぜ感情的になるのか振り返って対応策を考えておく

感情的になる場面って、結構、似ているパターンだったりしますね。似ているパターンには攻略法が事前に考えられます。



- 子どもの反抗的な返事は無視する。相手の土俵には乗らない。
- 否定的な言葉、抽象的な言葉ではなく、何をすればよいか具体的に話す。
×「早く片付けなさい!」 ×「いつまでゲームしてるの!お風呂の時間!」
○「おもちゃをかごに戻そうね」 ○「約束どおりゲームは20分間でやめようね。お風呂に入ろう。」

対策 3 やっぱほめるって大事!

叱って言うことをきかせるより、当たり前のことや、少しでもできたことをほめることで、子どもはできるようになっていきます。

体験談
いつも片付けや着替えに時間がかかってグズグズしているので、イライラして叱ってしまっていました。親が子どもにはきちんとできてほしいと思うのは自然なことですが、「子どもはいつもいつもきちんとはできなくて当たり前」と考えるようにしたら、気持ちがほっとしてイライラすることも減りました。着替えでも、「自分で脱げたね」「ボタンを上手に留められたね」と、段階ごとにほめるようにすると、しっかり自分で着替えるようになりました。

体験談
3歳の息子が、1歳の弟にやさしく接してくれません。何度注意してもなおらず、自分でも嫌になるくらい感情的に叱っていました。幼稚園の先生に一呼吸おくことを教えていただき、早速試してみたところ、一呼吸おくことで、感情的になるタイミングが失せ冷静に対応することができました。さらに「兄弟仲よく遊んでくれたらうれしいなあ」と自分の気持ちを素直に子どもに伝えてみました。すると、兄が弟にやさしく接する姿を見かけるようになり、そんな時は、笑顔でほめています!

対策 4 それでも、感情的に叱ってしまった時は…

落ち込む必要はありません。冷静になってから、子どもに、「大きな声で叱ってごめんね。」と正直な気持ちを伝えてあげることが大切です。

RECOMMENDED



大人同士の付き合い方がわからない…

～対応方法はいろいろあります～

子育てしていると、子どもとの関係だけじゃなくて、大人同士の関係もいろいろあるので、どんなふうにお付き合いしたらいいのか、心配になることもありますよね。少し考え方をえて大人同士の関係作りを工夫してみると、案外うまくいくことも多いかもしれませんよ!ここでは、先輩パパ・ママたちの対応方法について紹介しますので、参考にしてみてくださいね!



Q ママ友との付き合いどうすればいいの?

A 幼稚園のママ友には行事や幼稚園で流行っている病気など、その時に必要な情報をタイムリーに聞けるので助かります。以前から交流のあるママ友とは、習い事のことなどを教えてもらい、地域情報を聞くことができ、長くおつきあっています。ママ友のグループの中で考えが違ったり、苦手な人がいると少し距離を置くようにしています。



A ムリしてママ友を作ろうとしなくても大丈夫。仲良くなった子どものパパ・ママと自然と親しくなれましたよ。周りには、そんなかたが多いようです。

A 保育園に通っているのでも、ママ友と話す機会は少ないですが、お迎えの時など会うことがあれば、話をして情報交換をしています。

Q パパ・ママの育児・家事分担。どうすればいいの?

A まずは、育児・家事の分担をどうするか夫婦で話し合しましょう。話し合わずにいると、パパは参加していると思っていても、ママには思わぬ不満がたまっていたりします。以心伝心では伝わりません。お風呂、寝かしつけ、絵本の読み聞かせ、保育園の送り迎え、料理、掃除、洗濯、ごみ出しなど、普段行っている育児・家事を書き出して、どれを分担するかを話し合えば具体的に決めましょう。分担表を見える場所に貼っておくと日頃から意識できますね。

A 子どもは、3歳6か月を超えると、自分でできることが増えているので、この時期は、パパの育児や家事の分担範囲を広げるチャンスです。例えば、「お風呂に入れる」から「お風呂と一緒に入る」へと育児のハードルが下がっています。家庭生活をパパ、ママ、子どものみみんなで楽しいものとしていくため、パパももっと育児・家事に参加しましょう。



A ご家庭によって、何を分担するかはそれぞれですね。どちらかが「これをするのが当たり前!」という思いがあるとしんどくなるもの。お互い「できる時にできることをしよう」という気持ちと、それに対する「ありがとう」の言葉があれば、お家の中がほんわかしますよ。子どももそんなパパ・ママの姿を見ることで、きっと自然と優しく育っていきますよ。「パパが何も手伝ってくれない」と悩まれている方も多いようですが、些細なことでも「ありがとう!」を伝えることで、パパが積極的になり、お互いの関係がよくなりました。

A 毎日仕事でクタクタ。なかなか家事も育児もできないけれど、ママの話を「うんうん」と聞いたり、「大変だったね」と声をかけるだけでも、ママはちょっと元気になっているような気がします。休みの日は子どもと過ごす時間を大切にしています。





親子で楽しくおすすめ遊び

お出かけ編

パパやママと遊んで 元気もりもり!



Let's go!!
公園へ行こう!

3~5歳のころは、身体機能が大きく成長する時期。外で元気に遊ぶことで、バランス感覚や体幹が鍛えられます。それには、身近で安心して思いっきり遊べる公園がおすすめ。時にはパパと子どもだけで行ってみましょう。子どもはパパと一緒にいるだけでとても嬉しいし、パパも運動不足を解消できますよ!

おすすめ遊び

● **のぼって、すべって、身体を動かそう!**
八幡太公園には、この他にも楽しい遊具がいっぱい!



● **水遊び!** 夏場にぴったり!
箕面西公園のすぐそばには箕面川があるので、夏場は水遊びの子ども連れがいっぱい!



写真はイメージです。

● **ボール蹴り、鉄棒で逆上がり、自転車・一輪車の練習など。** パパの力を見せてころ!



Let's go!!
図書館へ行こう!

4~5歳のころは、想像力や理解力が伸びる時期です。本の主人公の気持ちになってドキドキしたり、笑ったり、悲しくなったり、より豊かに物語を楽しめるようになり、想像力や理解力をさらに伸ばすことができます。また、小学校でのひらがなの習得にもつながりますよ。パパもママも、子どもと一緒に気に入りの絵本を探したり、読み聞かせをしてあげましょう。親子ともに心が豊かになります。ぜひ、親子で図書館に行ってみましょう!

図書館司書に聞きました! 3~5歳におすすめの絵本



図書館司書



『かいじゅうたちのいるところ』
モーリス・センダック/作
じんぐう てるお/訳 (富士房)
いたずら坊主のマックスはある晩寝室に放り込まれ、不思議な冒険が始まります。個性的な画風・色使い、楽しいお話を親子で味わってみましょう。



『ほげちゃん』
やぎたみこ/作 (偕成社)
ぬいぐるみのほげちゃんは、ゆうちゃんといつも一緒なので汚れ放題。そのせいでおでかけの日にも置いてけぼりに。怒ったほげちゃんは…。ぬいぐるみを大切に扱う気持ちになってくれる絵本です。



『からすのパンやさん』
かこさとし/作・絵 (偕成社)
森の中のパン屋さんにおこるゆかいなお話。画面いっぱいのいろいろなパンのページに子どもたちは釘付け! 親子で一緒に楽しんでください。(続きのお話もあります)

おうち編

パパやママと 楽しく手作り!



料理なんてしたことない!! そんなパパにもおすすめです!

親子で作ろう!!
簡単 クッキング!

自分で料理して、おいしく食べることで、「食」への関心が広がります。また、準備や片付けを一緒にすることで、この時期に大切な生活習慣の自立を促すことができます。片付けた後は「きれいに片付けられたね」としっかりほめることで、自己肯定感を育むことができます。子どもと一緒に簡単なクッキングを始めてみませんか。

みんな大好き おにぎり

材料
ごはん 塩 お好みの具材 (中身/梅干し・鮭・たらこ・塩昆布・ちりめんじゃこなど 仕上げ/のり、こま、ふりかけなど) ラップ

- 作り方**
- ① 手をきれいに洗う。
 - ② ラップを広げ、塩をバラバラふってからごはんをのせる。(ごはんは軽くお茶碗1杯分程度。仕上げにふりかけなど塩味のものまぶすときは、塩は不要。)
 - ③ 好きな具を真ん中にのせる。
 - ④ ラップの四隅をつまんでごはんを寄せて、包み込む。(真ん中の具がみださないように気をつけながら)
 - ⑤ 丸や三角、たわら形など好きな形に握る。仕上げに、のりを巻いたり、ふりかけやこまなど、好きなものをまぶしてもOK。



親子で作ったおにぎりを、公園と一緒に食べれば、たちまちピクニック気分!

さつまいもで作る かんたん茶巾しぼり

材料
※4~5個分 さつまいも 1本(約200g) 砂糖 大さじ1杯 ラップ

- 作り方**
- ① よく洗ったさつまいもは皮つきのままラップでくるみ、電子レンジで、やわらかくなるまで加熱します。(500W5分程度 加熱時間は参考です。硬さを確かめながら調整してください。)
 - ② ①がさわっても熱くない程度に冷めたら手で皮をむき、ボールなどに入れてつぶします。
 - ③ 砂糖を加えてよく混ぜます。
 - ④ ③を4~5等分して広げたラップの中心に置き、四隅をそろえて持ち上げ、空気を抜くようにラップをねじります。
 - ⑤ 形を整えて完成です。



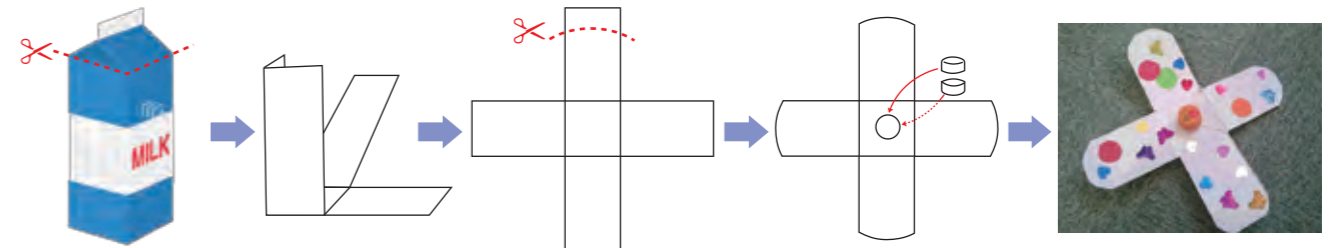
親子で作ろう!!
簡単 おもちゃ作り!

大人が見守る中で、ペンやのり、セロハンテープ、はさみなどをうまく使えるようになります。身近にある牛乳パックで、簡単に作れるおもちゃを紹介します。でき上がったら、コマのつまみ(ペットボトルのキャップ)を「つまんで、ひねって、回して遊ぶ」ことで、手先の器用さを育むことができますよ。ぜひ、子どもと一緒に作って遊びましょう。

「牛乳パックゴマ」の作り方

用意するもの
牛乳パック1個
ペットボトルのふた2個
セロハンテープ
マジックやシール

- 作り方**
- ① 牛乳パックの4面を切って開く。
 - ② 開いた4つの面を同じ形、大きさに切って、マジックで好きな絵を描いたり、シールを貼ります。
 - ③ ペットボトルのキャップを底と中央にセロハンテープで貼り付けます。



1年生の学校生活

読んで納得!

入学前にやってよかったこと

小学校に入学すると、パパ・ママにとっても、子どもにとっても大きく環境が変わります。小学1年生の学校生活の様子や、入学までに親子でしてほしいこと、いじめなど気になることについてお伝えします。

学校での1日

登校してから、下校するまでの生活の様子です。

登校 学校が指定する方法で登校します。	授業 国語・算数以外にも、英語や生活科などの勉強もします。	給食 各校に給食室があり、温かくておいしい給食が食べられます。アレルギー対応も行っていきます。
-------------------------------	---	---

8:15ころ	8:45	10:20	10:45	12:20	13:10	13:35	13:50	14:40
登校	1・2時間目	休み時間	3・4時間目	給食	昼休み・掃除	英語	5時間目	下校

※時間は一例です。学校によって異なります。

生活と学習準備

小学校入学前に、生活面や普段から身につけておいてほしい習慣について紹介します。参考にして、ご家庭でも少しずつ取り組んで準備しておくといいですよ。



朝ごはんを食べよう!

基本的な生活習慣を身につけることが、学校生活を円滑に送るために1番重要です。元気いっぱい遊んだり勉強できるように、朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。



数や形に親しもう!

ドリルを買う必要はありません。日常の生活で物を数える時に「〇こ」と言ったり、「2つに分けて」などの数や量の感覚を養うことや、パズルなどの形に慣れておくとうれしい!

HOW TO

単純に数えるだけでなく、体重を量って親子で比べ「パパの方が重たい」など、数の大小の感覚なども養いましょう。

ひとりで着替えをしよう!

最初は先生が手伝ってくださりますが、給食のエプロンや体操服、夏には水着など自分で着替える機会が増えます。ひとりでできるように、少しずつ練習しておくといいですね!

HOW TO

前もって実際に家で体操服などに着替える練習をしましょう。励まして、ほめて、繰り返しましょう。ボタンが多くて脱ぎ着しにくい服は避けましょう。

絵本をたくさん読もう!

文字や言葉に多くふれるために、幼児期に絵本を読んだり、親が読み聞かせをしてあげたりするといいですね!



初めて経験する時に自分ではどのように対応したらいいか、考える力を育てていきましょう。

実生活の中で、初めて経験することに、「自分でどのように対応するか」を考え行動できる力をつけておくこと、学校など外の世界で起きるさまざまな状況に対処することができます。普段から、絶対にこの方法といった伝え方ではなく、困った時に、解決方法を一緒に考えてみるなど、考える行動する力を育てていきましょう。

入学前にやってよかったこと

学校生活や、子どもの健康の観点から、入学前までに確認しておくといふことをまとめてみました。参考にしてください。

入学前に気になること



入学を控えた5歳児のパパ・ママ100人に聞きました!

特に「いじめ」「習い事」について気になっているパパ・ママが多かったので、ここで市の取り組みなどについて紹介します!



いじめについて

どの小学校でも「いじめは許さない」という強い信念のもと、教職員一丸となって学級・学校運営を行っています。担任以外にもたくさんの教職員が子どもたちに関わっていき、全員で子どもたちを見守っています。普段と違う様子が見られたら、すぐに対応しますので、担任の教師や学校にお知らせください。

習い事について

小学校に入る前に、水泳やピアノなどの習い事をさせた方がよい悩んでいるパパ・ママも多いはず。小学生の子どもをもつ先輩パパ・ママに意見を聞きました。

- (ヒロシさん) 親から言っても習い事をさせても続きませんでした。子ども自身が興味を持つまで、図書館や水族館、川遊び、旅行、スポーツ観戦など、いろいろな体験をさせるのがいいと思います。
- (りおパパ) 子どもが興味を持ったことや「やりたい!」と言って始めたものは、今でも楽しく続けています。子どもの好奇心や意欲を尊重して習い事を始めさせて正解でした。

入学前までの予防接種チェック



入学前までの予防接種予約スケジュールとこれまでの接種状況を確認しておきましょう。

忘れていませんか? 予防接種 予約スケジュール

予防接種を予約したら日付を記入し、接種したらチェックしましょう。

予防接種名	予約日	チェック	予約日	チェック	予約日	チェック
日本脳炎 ※不活化ワクチン 3・4歳で受けましょう	1回目 6~28日あける	<input type="checkbox"/>	2回目 12か月あける	<input type="checkbox"/>	3回目	<input type="checkbox"/>
麻しん・風しん(MR)第2期 ※生ワクチン 小学校入学前1年間で必ず受けましょう	1回目	<input type="checkbox"/>				

予防接種 チェックリスト

乳幼児期に受ける予防接種です。接種が済んでいるか母子健康手帳で確認しましょう。

予防接種名	1回目	2回目	3回目	追加4回目
B型肝炎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BCG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ヒブ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
小児用肺炎球菌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ヒブ、小児用肺炎球菌は5歳未満、四種混合は7歳6か月未満であれば公費負担の範囲です。無料で受けることができます。※B型肝炎、BCG、MR第1期、水痘は公費負担の範囲外です。有料になります。接種については、かかりつけ医にご相談ください。

問い合わせ先: 子どもすこやか室 ☎724-6768 FAX 721-9907

質問箱

みんなが知りたいQ&A

どんどんできることが増えていく3・4・5歳児。
体力もつき、意思もはっきりと主張してくる子どもに対応するのは、
パパ・ママも大変ですね!そんなパパ・ママにちょっと役立つQ&Aです。



臨床心理士

落ち着きがない!話を聞かない!

Q 子どもはどれくらいの時間
お話を聞けるもの?

A 子どもの脳はまだ未熟で、行動のコントロールがうまくできません。座ってお話を聞けるのは、せいぜい5分から長くても15分程度でしょう。

Q 公共の場で走り回るのを
止めさせるには?

A 広くて刺激いっぱいの公共の場で、大人しくしているのはかなり難しいことです。
それでもお出かけしたいパパ・ママの気持ちもわかります。そんな時には・・・

- ① 買い物するお店や利用する場所の順番を事前に伝えて、どのように行動するか教え約束しておく。
- ② 待ち時間を活用して楽しむアイテムを用意。
例) 絵本、塗り絵、ブロックなど
- ③ 途中で思い切り遊べる時間を作る。
- ④ 約束を守れたら、ほめる。

登園しぶり

Q 幼稚園(保育園)に行きたくないと言いました。
どうしたらいいでしょう?

A 入園時期にもよりますが、初めての集団生活であれば慣れるのに本人も大変です。
大人が「行きたがらない!」と焦ってしまうとよけいに子どもの緊張も増してしまいます。子どもの様子をよく見て何が原因か探ってみましょう。先生にも相談をして、慣れるまでは時間を短くしたり、苦手な事(給食・プールなど)があるようなら少し配慮してもらいなどの工夫をして様子を見ましょう。それでも変わらない時には早めに相談機関を利用してみましょう。

引っ込み思案

Q 子どもが引っ込み思案だけど
将来大丈夫?

A 大丈夫です。
子どもが積極的に友達の輪に入らなかったり、自分の意見を言いづらそうにしている姿を見ていると、「学校で友達ができるかしら」「社会に出てやっていけるのかしら」と心配になりがちです。でも年齢とともに少しずつ緩和していくので心配しすぎないことが大切です。

Q どんな対応をしたらいい?

A 我が子の内向的な性格を「短所」と捉えるのではなく「長所」と捉えてあげましょう。
内向的な性格は「思慮深くものごとをじっくりと考えることができる性格」とも捉えられます。また、それ以外の長所を伸ばしてあげることで自信がつくと、積極的になったり、欠点のようにみえる性格もプラスに捉えられるようになりますよ。大人が積極的によい点を言葉にしてほめたり、伝えてあげるようにしましょう。



相談したい時は

通っておられる幼稚園・保育園または、
子どもすこやか室 児童発達支援センター
発達相談「ゆう」 ☎727-9522
(発達相談専用)

子どもに思いを伝える omoide BOOK

パパやママなど、おうちのかたから、誕生日にメッセージを書きましょう。



4歳の誕生日

date

お子さんや家族の写真を貼りましょう



5歳の誕生日

date

お子さんや家族の写真を貼りましょう



6歳の誕生日

date

お子さんや家族の写真を貼りましょう