

幼児の

家庭教育支援ワークシート集

【本音トークで気づき合おう】



平成26年5月

福井県幼児教育支援センター

目 次

はじめに	1 頁
1 ワークシートを使うにあたって	2 頁
2 共通シート（年齢別） — みんなで話してみようシート —	
（1）みーつけた！我が家の0歳児のすがた	4 頁
（2）みーつけた！我が家の1歳児のすがた	5 頁
（3）みーつけた！我が家の2歳児のすがた	6 頁
（4）みーつけた！我が家の3歳児のすがた	7 頁
（5）みーつけた！我が家の4歳児のすがた	8 頁
（5）みーつけた！我が家の5歳児のすがた	9 頁
3 テーマ別シート — みんなに聞いてみようシート —	
（1）食事編	
①みんなの家ではどうしてる？食事編（0～1歳）	11 頁
②みんなの家ではどうしてる？食事編（1～2歳）	12 頁
③みんなの家ではどうしてる？食事編（2～3歳）	13 頁
④みんなの家ではどうしてる？食事編（3～4歳）	14 頁
⑤みんなの家ではどうしてる？食事編（4～5歳）	15 頁
⑥みんなの家ではどうしてる？食事編（5～6歳）	16 頁
（2）睡眠編	
①みんなの家ではどうしてる？睡眠編（0～1歳）	17 頁
②みんなの家ではどうしてる？睡眠編（1～2歳）	18 頁
③みんなの家ではどうしてる？睡眠編（2～3歳）	19 頁

④みんなの家ではどうしてる？睡眠編（3～4歳）	20頁
⑤みんなの家ではどうしてる？睡眠編（4～5歳）	21頁
⑥みんなの家ではどうしてる？睡眠編（5～6歳）	22頁
（3）生活習慣編	
①みんなの家ではどうしてる？生活習慣編（0～1歳）	23頁
②みんなの家ではどうしてる？生活習慣編（1～2歳）	24頁
③みんなの家ではどうしてる？生活習慣編（2～3歳）	25頁
④みんなの家ではどうしてる？生活習慣編（3～4歳）	26頁
⑤みんなの家ではどうしてる？生活習慣編（4～5歳）	27頁
⑥みんなの家ではどうしてる？生活習慣編（5～6歳）	28頁
（4）人とのかかわり編	
①みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編（0～1歳）	29頁
②みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編（1～2歳）	30頁
③みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編（2～3歳）	31頁
④みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編（3～4歳）	32頁
⑤みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編（4～5歳）	33頁
⑥みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編（5～6歳）	34頁
4 プチ先輩の体験談	
（1）食事編	36頁
（2）睡眠編	48頁
（3）生活習慣編	61頁
（4）人とのかかわり編	73頁
5 ワークシート活用ガイド	85頁
6 ちょっといい話募集	87頁

はじめに

幼児期は、人間形成の基礎が培われる重要な時期であり、子どもは、生活や遊びを通して、情緒的・知的な発達、あるいは社会性を涵養し、人間として、社会の一員として、より良く生きるための基礎を獲得していきます。

一方、家庭は、愛情やしつけなどを通して子どもの成長の最も基礎となる心身の基盤を形成する場がありますが、家庭教育力の低下が全国的に危惧されております。

福井県では、昨年度策定した「福井県幼児教育支援プログラム」に基づき、家庭における親の育児やしつけ等に対する不安やストレスを解消し、その喜びや生きがいを取り戻して、子どものより良い育ちを実現できるよう、「家庭教育支援ワークシート集」を作成しました。保育所・幼稚園や子育て支援センターなどの関係機関と連携して、育児の悩みや不安を解消し、家族、園や地域住民とのコミュニケーションを通して家庭教育力の向上を目指していきます。

このワークシート集の成功の鍵は、保護者だけでなく、保護者と直接接する、保育所・幼稚園の先生方の意識とスキルの一層の向上です。このため、幼児教育支援センターで講座を設け、意識向上を図るとともに、保護者会等での活用につなげていくことが必要です。

園・センターと家庭、地域のつながりの力で、子どもとその保護者の健やかな生活を支援していくため、このシートの趣旨をご理解いただき、ぜひ、ご活用いただきますようお願い申し上げます。

福井県幼児教育プログラム策定委員会

委員長 無藤 隆（白梅学園大学 教授）

1 ワークシートを使うにあたって

(1) ワークシートのねらい

- ア 「我が家の課題」や「子育ての楽しさ」に気づく機会・ヒントを提供する。
- イ 答えを見つけるのではなく、親自身の振り返りと工夫のきっかけづくりとする。
- ウ 様々なエピソードを出し合い、参加者で共感し合う場を作る。

保護者のつながりカアップで親力の活性化

保護者同士の交流を生む保護者会の実施

福井県幼児教育支援センター

保育所・幼稚園の保護者支援指南役の養成

ワークシートの開発・支援の仕組みづくり



(2) ワークシート活用の留意事項

- ア みんなで話してみようシート「み～つけた！我が家の〇歳児のすがた」
 - ・ おもしろい姿、困った姿など、我が子のいろいろなエピソードを思い浮かべて書いてみるシートです。
 - ・ リラックスした雰囲気大切にしましょう。保護者同士、お互いに笑い合えるネタがあると、交流が生まれます。
 - ・ 育児・しつけ等、生活の中のエピソードを紹介し合って、保護者同士の交流を育てましょう。
 - ・ 保育所保育指針に基づいて、発達を目安を例示してあります。一人一人個人差があることを伝えましょう。
- イ みんなに聞いてみようシート「みんなの家ではどうしてる？」
 - ・ いろいろなエピソード、いろいろな考え方や工夫があります。お互いに聞きながら、その家庭なりのやり方を見直す機会にしましょう。
 - ・ 結論を出すのではなく、それぞれの家庭でどうするかヒントにしましょう。
 - ・ 話し合いを深めたり盛り上げたりするために、プチ先輩の体験談を選んで使いましょう。

2 共通シート

みんなで話してみようシート

★み～つけた！我が家の〇歳児のすがた

- ① 幼児期の育ちについて、子どもの姿を思い起こし、保護者同士が懇談しながら交流する。
- ② 家庭での我が子のおもしろい姿、びっくりした姿、困った姿などをワークシートに記入しながら、保護者同士が紹介し合う。
- ③ 育児の楽しさ・多様さ、子どもに個性があることに気付く。

★み～つけた！我が家の0歳児のすがた

～きずなが深まる0歳児 やりとり楽しいな～

★ ねんね・ねがえり・ハイハイ・・・動けるようになるから、危ないこともあるよ。
手が届くところにあるものをつかんだり、口に入れたりするよ。

☆ お乳やミルクから離乳食になってくるよ。
だんだんカミカミごっくんができるようになるよ。

★ 大人にあやしてもらおうと喜ぶよ。
でも、人見知りして泣いてしまうんだ。

☆ 見たり聞いたり、泣いたり笑ったり・・・どんどん表情が豊かになるよ。
ア－ア－など、声を出して伝えるようになるよ。



我が家の0歳児の出来事を思い出して書いてみましょう。

★み～つけた！我が家の1歳児のすがた

～歩いて しゃべって たんけん大好き 1歳児～

- ★ 少しずつ歩けるようになるよ。
あれもしたい、これもしたい、何にでも自分からはたらきかけていくよ。
- ☆ 嫌いな食べ物も出てくるよ。
昼夜の生活リズムが少しずつ整ってくるよ。
- ★ ものをやり取りして遊んだりするよ。
でも、たたいたりかんだりしてしまうこともあるよ。
- ☆ マンマ・ブーブーなど、片言の言葉が出てくるよ。
イヤイヤもするよ。



我が家の1歳児の出来事を思い出して書いてみましょう。

★み～つけた！我が家の2歳児のすがた

～生活に必要な習慣を自分でしようとする2歳児～

- ★ 歩く・走る・跳ぶ・・・元気いっぱい。
指先が器用になって、自分の身の回りのことをしたい気持ちも出てくるよ。
- ☆ トイレに行って、おしっこやうんちができるようになるよ。
オムツにバイバイだね。
- ★ 「自分で」「いや」自己主張の連発。
やりたいことが自分だけではうまくできなくて、かんしゃくをおこすんだ。
- ☆ ぶだんの生活に必要な言葉を言えるよ。
絵本も紙芝居も好きなんだ。



我が家の2歳児の出来事を思い出して書いてみましょう。

★み～つけた！我が家の3歳児のすがた

～自信に満ちた3歳児 何でも自分でできるように思える時期～

- ★ 体がよく動いて、いろいろな遊びができるよ。
経験したことを遊びに取り入れられるようになるよ。
- ☆ 見てて！食事もトイレも着替えも、一人でできるよ。
大人が手伝うとおこるんだ。
- ★ 友達と一緒にいても、一人ずつ違うことをしているときもあるんだ。
ものの取り合いをしてけんかになっちゃうんだ。
- ☆ 「どうして？」「なんで？」
目の前のこと、聞いた言葉など、何でも聞きたいよ。知りたいんだ。



我が家の3歳児の出来事を思い出して書いてみましょう。

★み～つけた！我が家の4歳児のすがた

～いいことかんがえた！みてみて4歳児～

★ ケンケン、スキップ・・・バランスをとって動けるよ。
手先も器用になって、はさみやひも結びもがんばるぞ。

☆ 想像して遊ぶのが大好きなんだ。
イメージをふくらませて、つくったりかいたり試したりするよ。

★ なかまと自己主張をぶつけ合って、受け入れたり受け入れられたりして、人の気持ちがわかるようになるんだ。

☆ 感情が豊かになって、自分と目の前の人の気持ちが違うのがわかるよ。
つべこべ・・・汚い言葉・・・何でも言えるようになるよ。



我が家の4歳児の出来事を思い出して書いてみましょう。

★み～つけた！我が家の5歳児のすがた

～やる気まんまん！おにいさん・おねえさん～

★ 縄跳び、ボール投げなど、いろいろな運動ができるよ。
みんなのものを大事にしたり、片づけたりするよ。

☆ 身のまわりのことが一人でできるようになるよ。
次に何をすればいいか予想したり見通しを持ったりできるようになるよ。

★ 遊びが複雑になるよ。役割を考えて、友達と力を合わせるよ。
楽しく遊びたいから、おたがいの意見も聞くようになるんだ。

☆ ほめられて、どんどんおにいさん・おねえさんになるよ。
その場にはいない人のことも考えて、自分の意見を言えるようになるよ。



我が家の5歳児の出来事を思い出して書いてみましょう。

3 テーマ別シート

みんなに聞いてみようシート

★みんなの家ではどうしてる？【テーマ別】

- ① 様々なエピソードをテーマ別に取り上げる。

テーマ 食事、睡眠、生活習慣、人とのかかわり

- ② 抱え込みや孤立感を軽減し、保護者同士の共感を引き出す。家庭環境の違い、子どもの個性等から、解決策が様々なことに気付く。

- ③ プチ先輩（小学生の親）の体験談を交え、共感やヒントを得て、様々な解決策を引き出し、園の先生や祖父母、保護者のなかま等、相談相手が身近にいることに気付く。

みんなの家ではどうしてる？食事編【0～1歳】

気になることを書いてみましょう。

★離乳食をつくるのって大変だ。

★手作り派？レトルト派？



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？食事編【1～2歳】

気になることを書いてみましょう。

- ★手づかみで食べる。
- ★食べる量が少ないor多い。
- ★モグモグよくかむようにしたい。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？食事編【2～3歳】

気になることを書いてみましょう。

- ★食ベムラがあって困る。
- ★おやつのは量はどれくらいか。
- ★遊び食べがひどい。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？食事編【3～4歳】

気になることを書いてみましょう。

★おはしの持ち方をどう教えよう。

★好き嫌いがあって困る。

★立ち歩いたり遊んだりする。



みんなでお話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？食事編【4～5歳】

気になることを書いてみましょう。

- ★食べ終わるまでに時間がかかる。
- ★家族でいっしょに食べる時間がとれない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？食事編【5～6歳】

気になることを書いてみましょう。

★食事の手伝い・片づけをやらない。

★食事にかかる時間が安定しない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？睡眠編【0～1歳】

気になることを書いてみましょう。

- ★お昼も夜も区別がない。
- ★寝たと思ってもすぐ起きる。
- ★なかなか寝なくて大変。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？睡眠編【1～2歳】

気になることを書いてみましょう。

★夜にまとまって寝ない。

★昼寝はどれくらいか。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？睡眠編【2～3歳】

気になることを書いてみましょう。

- ★夜は 時頃に寝て
朝は 時頃に起きます。
- ★寝起きの機嫌がわるい。
- ★昼の遊びや生活が十分か。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？睡眠編【3～4歳】

気になることを書いてみましょう。

- ★夜は 時頃に寝て
朝は 時頃に起きます。
- ★寝るのが遅くて困る。
- ★パジャマや寝る場所の工夫。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？睡眠編【4～5歳】

気になることを書いてみましょう。

- ★夜は 時頃に寝て
- 朝は 時頃に起きます。
- ★朝の身支度をしようとしなない。
- ★早寝早起きができない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？睡眠編【5～6歳】

気になることを書いてみましょう。

★夜は 時頃に寝て 朝は 時頃に起きます。

★身支度、準備など言われなくてもできるようにならない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？生活習慣編【0歳】

気になることを書いてみましょう。

【排泄】○紙オムツを交換するタイミングは？

【着脱】○どれくらい着せればいい？

○赤ちゃんにはどんな服がいいの？

【清潔】○沐浴ってどうやってするの？

○よだれがひどいのは？

○生え始めた歯を守りたい。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？生活習慣編【1歳】

気になることを書いてみましょう。

- 【排泄】○オマルに座るのを嫌がる
- オムツはずしはどうするの？
- 便秘がひどい。
- 【着脱】○着替える練習は何からすればいいの？
- 【清潔】○手洗いの習慣をつけたい。
- 歯磨きができるようにしたい。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？生活習慣編【2歳】

気になることを書いてみましょう。

【排泄】○トイレに行くのを嫌がる。

○漏らすことが多くて困る。

【着脱】○一人で脱げるようにしたい。

○どんな服を着せるといい？

【清潔】○うがい・顔ふきができるようにさせたい。

○（手伝っても）鼻をかむのができない。

【整理整頓】○片付けやすい工夫はどうすればいいの？

○ものを大切にしない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？生活習慣編【3歳】

気になることを書いてみましょう。

- 【排泄】○自分からトイレに行かない。
○まだオムツがはずれない。
- 【着脱】○一人で着替えられるようにしたい。
○服の前後、表裏がわからない。
○手袋・くつ下がはけない。
- 【清潔】○自分で鼻をかむ・歯磨き・顔洗いができない。
○髪を洗うのを嫌がる。
- 【整理整頓】○遊びをやめて片付けるのをいやがる。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？生活習慣編【4歳】

気になることを書いてみましょう。

- 【排泄】○便器が違くとトイレに行けない。
○ウンチの後、おしりを自分でふけない。
- 【着脱】○服をたたまない。
○ボタンを留めたりはずしたりできない。
○ジャンパーのファスナーができない。
- 【清潔】○そうじのお手伝いをはじめさせたい。
○自分で身体や髪を洗えるようにしたい。
- 【整理整頓】○自分から片付けようとしない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？生活習慣編【5歳】

気になることを書いてみましょう。

【排泄】○活動や予定の前にトイレに行く習慣が身につかない

○トイレを気持ちよく使うマナーが身につかない。

(水を流す・履き物をそろえる・汚したとき・ドアを閉める)

【着脱】○ひもを結べない。

○寒さ・暑さに応じて着替えられない。

【清潔】○歯磨きが雑である。

○自分から掃除や片付けをしない。

【整理整頓】○整理整頓を身につけさせたい。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編【0歳】

気になることを書いてみましょう。

○泣いてばかりいるとき、どうしたらいいの？

○人見知りが多い。

- ・おじいちゃん、おばあちゃんに慣れない。
- ・男の人を嫌がる。
- ・眼鏡の人を怖がる。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編【1歳】

気になることを書いてみましょう。

○子どもと家族がふれあう時間がとれない。

○自分の思い通りにならないと、のけぞったり顔をふせたりする。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編【2歳】

気になることを書いてみましょう。

- 思うようにならないとかんしゃくを起こす。
- 友達とうまくかかわれなくて、たたいたり噛んだりする。
- 人のものと自分のものの区別がつかない。
- できないことも「自分で」とやりたがって言うことをきかない。
- 下の子をたたいたり、持っているものを取ったりする。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編【3歳】

気になることを書いてみましょう。

- 初めて会う人がいると、その場所や部屋に入れない。
- おもちゃや遊具などで遊ぶのに、順番を待つことができない。
- 「あの子と遊びたくない」「鬼になりたくない」など、遊ぶときにわがままを言う。
- 「どうして？」などしつこく聞きたがる。
- 集団の中に入りたがらない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編【4歳】

気になることを書いてみましょう。

- 経験したことを家で伝えようとしない。
- あいさつができない。
- 遊びのルールを守らない。
- 友達とけんかばかりする。
- 汚い言葉や相手を傷つける言葉をいってしまう。
- 相手にしていいことと悪いことの区別がつかない。
- 小さい子に優しくしない。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



みんなの家ではどうしてる？人とのかかわり編【5歳】

気になることを書いてみましょう。

- 相手の言い分を聞いたり自分の気持ちを話したりできない。
- やりたくないことには見向きもしない。
- 特定の友達としか遊ばない。（大勢の友達とかかわろうとしない。）
- 家の手伝いをしようとしてない。
- 反抗してばかりいる。



みんなで話をして思ったこと やってみたいことなどを書いてみましょう。



4 プチ先輩の体験談

①プチ先輩の体験談とは？

育児・しつけに悩んでおられる「今」のお父さん、お母さんに対し、悩みやその解決方法の一助にさせていただくために、少しでも先輩でいらっしゃる小学1年生の保護者の皆様を対象に募集させていただいた声を集めたものです。

②内容は？

「あの頃は大変だったなあ」と当時を振り返りながら、多くのプチ先輩が悩みながら工夫された「我が家の秘策」が書いてあります。「我が家と似ているな」と共感したり、「そうやって気持ちを切り替えればいいよね」と自分の子育てを振り返ったりできる様々なエピソードがあります。テーマ別の話し合い「みんなの家ではどうしてる？」の際にご活用ください。

(1) 食事編

食事・0歳 「その子なりの時期で」

初めての子どもでもあった長男は、6 か月頃から離乳食を始め、最初の1～2 か月はとても順調でした。少しずつベタベタ状の物を食べるようになった頃から、うまく飲み込めず、食べた物をすべて吐いてしまうようになりました。なんとか上手にゴックンできる物を中心に、少しずつ食材を増やしたくても、アレルギーでもないのに、やっぱりオエッと戻すのです。

当時は悩んで悩んで、健診で栄養士さんに相談したり、本やネットで調べ、できることはすべてしました。が、どれも上手くいかず、3歳くらいまで、ひどい偏食でした。

でもとても健康で、体も標準。3歳を過ぎて幼稚園に行くようになると、お友達に刺激されたのか、少しずつ給食を食べられるようになり、それが自信になって、家でも野菜や肉・魚を食べてくれるようになりました。6歳の今では、苦手なものこそあるけれど、出されたものは食べてくれます。

きっとその子なりの時期というのがちゃんとあって、その時期がきたらできるようになるんだなと今にして思います。あんなに悩んだ当時の自分に教えてあげたい気分です。

偏食で悩む方も、どうかあまり悩まず、いつかは食べてくれるのだと、

のんびり構えてほしいなと思います。プロや本の情報も、どれも一般的なもので、その子にはあてはまらないことが多いのです。健康であれば大丈夫。ママがニコニコしているのが、一番大切です。

食事・0歳 「離乳食」

食事を作るゆとりがないとき、離乳食が始まりました。

1歳ぐらいになるまで、うちは「主食＝ごはん」「魚類」「肉類」「野菜類」「豆」など、バランスをとれるように、1食ずつ冷凍保存していました。特に忙しく、作ってられない時など、その時々でレンジで戻して、普段の食事に加えていました。その都度作るのもいいですが、たまには助かりますよ。



食事・1歳 「子育て支援センターにて」

初めての子だったとき、どんな離乳食を食べさせればよいか、そしてどんなふうに食べさせればよいか考えました。

その頃、市の子育て支援センターで、持参したお弁当を食べられるようになりました。最初は、1歳になっているにもかかわらず、やわらかいものや小さいものしか食べられない我が子に、どんなお弁当を食べさせてよいものかわかりませんでした。

でも子育て支援センターを利用している先輩ママに作るものを教えてもらったり、また、いつも二人で静かだった昼食に会話が増えたりして、私の気持ちが楽になりました。子どもも同じ年齢の子たちと食事ができて、楽しそうでした。工夫とは言えないかもしれませんが、いろいろな人とふれあって親子共々、成長できたと思います。

食事・1歳 「食が細い」

離乳食の頃から食が細く、とてもとても苦労しました。

子育て支援センターの先生に相談したときには、数日後に離乳食のレシピを何枚もいただきました。

保健師さんからは「小さいうちは1週間単位で食事の量をみましょう」と言われました。少食の日も一生懸命になり過ぎず、少し手を抜いて食事の時間を過ごすようにしました。

食べないと、とてもとても心配ですよね。ですが、3歳過ぎたあたりから食べる量も増えてきて、5歳、6歳でムチムチになりすぎて、今はちょっと控えるくらいです（笑）。



食事・2歳 「大人といっしょに」

はじめのうちは「食べ物」に興味もあり、いろいろなものを食べてくれましたが、そのうち物によっては食べてくれないことも・・・。

大好きなものに混ぜたり、料理の中で細かく気付かれないようにしたりしました。

それでも、一番効果があったのは、大人と同じように器に盛り、同じペースで食べること。それまでは、私がそばで付きそう形でしたが、必ず一緒に食べて、「おいしいよ。おいしいね。」「これはな～に？」などとしているうちに、自然と食べてくれるようになりました。

お買い物も一緒に行き、見せるのもオススメです。

もう少し大きくなれば、お料理の手伝いもオススメです。

食事・2歳 「朝ごはんお弁当」

保育園で新しいクラスになり、はじめ慣れずに、保育園へ行くのを嫌がって、毎日朝から機嫌も悪い日が続きました。

自分も仕事と家事に追われ、子どもの機嫌をとるのにイライラする日が続き、考えた方法が、朝ごはんお弁当です。保育園へ行くのに少し早く出て、堤防をドライブしながら、鳥や風車や花、四季の自然を見ながら、朝ごはん弁当（ウインナーや卵、サラダ、おにぎり）を食べました。

すると、私も子どもも笑いながら保育園に行くことができるようになって、卒園まで、「ちょっとドライブ朝ごはん弁当」をやりました。

朝の時間がすごく楽しい時間になりました。

食事・3歳 「遊び食べ」

家での食事のときには、少し食べては椅子から降りて歩き出したり、遊び食べが激しかったです。

その都度、注意をしていましたが、なかなかおらず・・・。

1年生になって落ち着いて食べられるようになりました。

うるさく言い過ぎても食べるのが嫌になるかと思い、1回の食事の中で注意は2回ぐらいにおさえるようにしていました。もちろん、食事の中の空気も悪くなり、食べるのが楽しくないと思われるのも考えものだったので。

食事メニューも季節の旬のものを十分取り入れ、興味を持たせるようにしています。

時期がくれば、注意されていた内容も理解でき、お友達と自分との比較もでき、徐々に身につくのかと思います。あんまり神経質に親がならないことも工夫の一つかもしれないです。



食事・3歳 「箸の持ち方」

箸の持ち方は一生事だと思い、少しずつにぎり箸から直していきました。同居家族7人の一番末の3歳の我が子は、みんなをしっかりと見てくれていたように思います。未だに、まだ鉛筆持ちのようなところがありますが、その頃は少しずつでもできると、褒めるように心がけたつもりです。

子どもでも大人でも、褒められることはうれしいことだと思います。つい、怒ってしまいがちな子育てですが、褒めることをこれからも大切にしていきたいと思っています。



食事・4歳 「実家に頼りながら」

上の子が4歳のとき、下の子が生まれました。

父親が単身赴任なので、その頃から夕食を実家に頼るようになりました。はじめは、実家に頼りたくない思いがあったので、とまどいましたが、今考えると、素直に甘えられるときは甘えておいた方が、子どもにも優しく関わられた気がします。

家族みんなが働いていたので、本当に大変なときには、1から10まで全部手作りでなくても、「出来合い」も必要だと思いました。

おじいちゃん、おばあちゃんの作るご飯を食べるようになり、いろいろなものが食べられるようになり、好き嫌いもありません。



食事・4歳 「台所の手伝い」

大好きなもの、決まった食材がほとんどの食生活で、少し心配でした。

1歳を過ぎてから、4歳くらいまでずっと、子どもと一緒に台所に立ち、興味のあることは何でも手伝ってもらいました。

できたての味を「ほんのちょっとつまみぐい」で、にっこり笑って楽しみました。

今（6歳）ではほとんど嫌いなものはありません。食器洗いもすすんでしてくれて、助かっています。

食事・5歳 「作った人に感謝しながら」

「ものを大切に使う」ということを伝えたくて、まずは「食事」からと思いました。

実家が田んぼと畑を少しずつやっていて、実家からお米やお野菜をもらっています。食事のときに「いらない」「イヤ」と言って残していたら、「じいちゃんが毎日暑い日も寒い日も、みんなのためにおいしいものを作ってくれているんだよ」「食べたいと思っても食べられないお友達もたくさんいるんだよ」などと言いながら、「最後まで残さず食べる」ということを教えてきました。これは今でも継続してやっています。

食事を通して、作ってくれた人に感謝すること、料理をしてくれた人がその場にいれば、その人に向かって「ごちそうさま」を言うようにしてきました。

そんなことを通してあいさつにつながっていけたらいいな・・・と思いつつ、いながら続けています。

食事・5歳 「野菜嫌い」

上の子は、下の子に比べて野菜嫌いで困っていました。

細かく切って、具材に混ぜれば食べられますが、何とか好きにならないかと、マイ包丁を買い与え、一緒に調理する機会を作るようにしてみました。

自分で大嫌いなピーマンを切って、調理することで、食べたときに「○○くんが切って作ってくれたから、おいしいね」と言って食べると、「そうだね」と満足げな顔で食べてくれました。ちなみに、家庭菜園でとれたピーマンです。苦手な野菜も、自分で収穫して、自分で調理すると格別でおいしいものです。



(2) 睡眠

睡眠・0歳 「寝ないときの秘訣」

「睡眠」に関しては、父母とも、とてもたいへんでした。

- ①授乳やおむつ替えは、部屋の電気をつけず行いました。
- ②おむつの性能が向上しているので、必要以上におむつを替えない。
替えるとかえって刺激してしまい、目がさめてしまう。
- ③夜眠る部屋は早めに暗く静かにしておく。
- ④寝る前にミルクをたっぷり、お腹いっぱいにする。
- ⑤夜中、目を覚ましても、しばらく様子を見る。(自然にもとの深い眠りに戻る場合もある)
- ⑥年に数回、どうしても夜中に寝ない！！泣きやまない！！ことがあります。親も腹をすえて、1～2時間の散歩に出る。夏は星を見ながら、冬は車でドライブ。

そのときは、どうなることかと悩みましたが、今ではいい思い出。子どもたちにも思い出を語っています。

睡眠・0歳 「夜泣き」

うちの娘は、生まれたその日から、夜通し泣き続け、退院してからも2時間寝てくれたら本当にいいほうで、主人も私も毎日寝不足の日が続きました。あんなに「元気に生まれてきて！」と祈っていたはずなのに、心も体もクタクタになってしまい、正直つらい育児の毎日が続いていました。

娘も私たちも疲労がひどくなり、何とかしなくては・・・といろいろな対策を考えました。

①母乳だけで頑張りすぎないこと

最初は母乳だけでがんばっていたのですが、4～5か月からはミルクと混合にしました。たくさん出る方はいいですが、出ない方はつらいですよ。無理なく、お母さんも元気であることが一番だと今なら言えます。お腹いっぱいになると娘も満足そうで、しっかり寝てくれるようになりました。

②おもちゃの活用

音の出るおもちゃ（プーさんの音の出る人形）を与えてからは、しばらく泣きやむようになりました。いくつかをうまく合わせて使ううちに、泣きやんでくれるようになりました。音の出るおもちゃで、ずいぶん助けられました。

③お散歩とドライブ

朝は眠くても早く起きて、散歩につれていき、夜はドライブさせたこともあります。スウイングベッドをつかって寝かしたこともあります、適度な振動や揺れが心地よい眠りにつながったようです。

今小さなお子さんをかかえて、一人で育児に励まれているお母さん・お父さんも、時に本当につらくなる時もあるかと思いますが、じっと寝顔を見ていると、子ども（赤ちゃん）から得るパワーのすごさを感じられるはずです。あんなに寝なかった娘も、今では起こすまで全く起きなくなりました。「期間限定」と思って、がんばりすぎず、楽しんでくださいね。



睡眠・1歳 「とことんつきあって」

寝つきは良く、夜中も眠るのですが、朝の4時前後によく泣きました。ミルクやおむつ、考えられることはするのですが、なかなか泣きやみません。抱っこしたり添い寝をしたり、おもちゃで遊んだり……。一時は泣きやんでも、また泣いたり繰り返してでした。「なぜ泣くのかな」と考えても答えは分からないので、「きっとそう長くは続かない、とことん付き合おう」と思って接しました。次第に泣かなくなり、いつの間にか朝までぐっすり寝るようになりました。

今、いろいろ考えてみると、パッと目が覚めて、不安や寂しさがあつたのかもしれませんが、一緒にいたかっただけかもしれません。本当の理由は分かりませんが、思い詰めず「終わりはある」と信じ、「どこまでも付き合うよ」という気持ちで接すると、自分も気が楽になり、子どもにもそれが伝わり、安心できたのかもしれませんが。その時はものすごく大変ですが、振り返ると、一時のことが多いので、思い詰めず、自分の気持ちを楽な方へ持っていく、そして考え方や考える視点を変えてみるといいのかもしれません。

睡眠・1歳 「川の字で寝る」

上の子が5歳、真ん中の子が4歳、下の子が1歳のとき、年が近い3人きょうだいでしたので、いろんな場面でけんかばかりしていました。

ささいなこと（物の取り合い、順番、お母さんの取り合い）でと思うのですが、子どもにしてみれば重大なことだったり、ゆずれないことだったり。

親からしたらダメダメとか、上の子に注意したり我慢させたり、いいところを褒めてやる余裕が日中はほとんどありませんでした。そんな時、寝るときはいい気分で寝られるように布団に入ってから、一人一人のその日のいいところを一つ探して伝えてみました。これはすごくうれしく楽しかったようで、そこからまた会話が始まったり。一人一人が話したいし、聞いてほしいと思っているんだなと感じていました。単身赴任の夫が普段いないので、平日の夜は一人でいかに3人の子に平等にしてやれるか悩みながらの生活でした。

今日は〇〇の隣で寝よう、明日は〇〇と、川の字で寝る順番を日ごとに変えたりしました。

今は11歳、10歳、7歳となり、子どもが先に寝てしまっているので、私はあいている場所に寝ています。

睡眠・2歳 「夫婦で相談」

夜泣きがひどく、なかなか寝てくれない時、私と夫は車でドライブに娘をつれていきました。娘の場合、車の中でよく寝ていたのので、効果的で、車にのるとしばらくするとすぐに寝ていました。

夜泣きはいつまでも続くものではありません。うちの子もいつの間にか夜泣きをしなくなっていました。今は、下の子が夜泣きするたびにだっこしています。その子その子で方法は違うと思いますので、いろいろ夫婦で検討して、なかなか積極的に育児に参加しないお父さんを巻き込んでしまういい機会にもなると、もっと母親の不安な気持ちが和らぐのでは・・・と思います。

睡眠・2歳 「寝る時間の違いを使って」

上の子（女）が小学1年生になったとき、息子は2歳でした。

子どもたちが夜に寝る時間が違ったので、困ったのを覚えています。

上の子は夜9時には寝るのに対して、息子は保育園でお昼寝をしている上に、体力があったため、寝るのは10時くらいでした。

お風呂など、寝る準備はすべて一緒にして、上の子だけ寝かしつけました。その当時、私は仕事をしており、子どもと接する時間が少なかったため、息子はその寝るまでの時間を大切に、一緒に過ごすようにしました。

今では、子ども二人とも小学生になり、同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようになり、楽になりました。毎日元気に小学校に通っています。

睡眠・3歳 「抱っこタイム」～おとうさんから

工夫かどうかはわかりませんが、母親を3歳で亡くしてしまい、父親（私）一人でどのように接していいか、当時はかなり迷いました。仕事も早く帰るとはいえ、決して子供らが満足する時間には帰宅できずに、子どもと話す時間さえも限られていました。私が帰ってくる時間と言えは、子どもが寝る時間になっています。少しでも関わってほしいと思い、「抱っこタイム」を作りました。

寝る前に自分のひざの上に子どもをおいて、ギュッと抱きしめている間に、今日あったことを少しだけ聞くことを毎日欠かさずやってきました。寝てしまうこともありましたが、その中で、自分の仕事のことも少しずつですが、子どもなりに納得できるような話をして、今の仕事が続けられている次第です。

子どもはとても素直で純粋です。改めて感じました。抱っこしている間の子どもの顔を見ると、とてもいい笑顔で、それを励みに今も私は仕事を頑張っています。

今では抱っこタイムが待ち遠しいのか、兄妹でけんかするほどの順番争いをしている今日この頃です。

睡眠・3歳 「歌を歌って」

子どもが保育所に通っている間は、よほどのことがない限り8時にはベッドに入るようにしていました。眠たくても眠たくなくても、とにかくお布団の中に入るのがお約束でした。眠たくないときは、まずは目を閉じさせて、私が「夕焼け小焼け」と「たなばた」の歌を繰り返し、寝付くまで歌ってやりました。(歌はその当時、子ども二人からのリクエストでした)長いときは、何十回も歌ったこともありました。

おかげで、早寝の習慣がつき、自然と早起きするようにもなりました。今、小学校3年生と1年生の姉妹は、毎日5時40分に起きて、夜は必ず9時までには寝ています。今でも時々、こちらから子どもたちに「歌わせて!」とお願いして、歌わせてもらっています。

睡眠・4歳 「赤ちゃん返り」

上の子（男）が幼稚園の年少の時に、妹が生まれました。四つあきですが、周りから「赤ちゃん返りは必ずある」と聞いていたので、下の子が生まれてからは、時間のあるときは、上の子との時間を大事にするように心がけました。赤ちゃんが泣いても、毎日、だいたい決まった時間にお布団に入り、子どもが好きな絵本を1冊読んでから添い寝して寝かせました。寝る前にぎゅっと抱きしめることもありました。そのおかげか、ひどい赤ちゃん返りはありませんでした。

今では上の子も小学1年生。妹は3歳。妹思いのとっても優しいお兄ちゃんに成長しました。

睡眠・4歳 「就眠儀式」

保育園で昼寝をしている下の子が、「まだ寝たくない」と言ってなかなか布団に入ろうとしませんでした。

そこで、以前育児雑誌で見た記事「就眠儀式」というのを、我が家でも少し真似してみることにしました。うちは、「寝る前に本の読み聞かせ」をしています。

- ・寝室にも絵本などの本棚を置く。

- ・寝る前に、一人一冊ずつ好きな本を選ばせる。
- ・本の読み聞かせをしてから、電気を消す。

最近では、言われる前に自分で本を選んで布団で待っていたり、早めに寝る準備ができたときは一人2冊読んだりするようになってきました。

本を読んだ後は、寝つきがいいような気がします（気のせい？）。

子どもが親に「本を読んで」と言ってくれる時期は、小学校高学年ぐらいまでだと聞いたことがあります。そう考えると、この「就寝前の読み聞かせ」を通して子どもとふれあえるのも、子育ての限られた期間内だけで、我が家では、あと数年。

疲れていても忙しくても時間がなくても（親が眠たくても！）、この読み聞かせを続けていきたいなあと自分に言い聞かせながら毎日を過ごしています。



睡眠・5歳 「無理なくこなせる工夫を」

「寝る前に絵本を読んであげると良い」とよく耳にします。絵本を読んで、そのまま私も一緒に朝まで寝られるのならばよいのですが、主婦はなかなかそうはいきません。子どもが寝付いたのを確認してそーっとリビングに戻るのも大変、一緒に寝てしまい、気がついたら真夜中であせってしまうこともよくありました。

そこで、私は寝室をリビングの続き間の部屋に設け、絵本を読んだ後、寝つけていない子に「お母さんはこっちの部屋でお仕事してるからね」といって布団を出ていきました。

子どものためには、暗く静かな部屋で寝るのは良いこととは思いますが、私はあえて、薄明るく、生活音のする中で寝かせました。子は母親が近くにいることを感じながら、布団でコロコロしていると、いつの間にか寝ちゃったといった感じです。「子どもが寝たから静かにしなきゃ」とはあまり気にしていませんでした。子どもは少々の音ではびくともせず、熟睡してるし、布団をけったり咳き込んだりしてもすぐ対応できました。怖い夢を見て目が覚めてしまったとき、近くに私がいることで、安心してくれることもよくあったように思います。

全て子どものためにより良いことをするのでなく、自分が無理なく育児・家事をこなせるよう工夫することが大切ではないかと思います。

睡眠・5歳 「子どもが納得するまで」

上の子が5歳のときに、下に弟が生まれました。下の子がお腹にいるときから、赤ちゃん返りがひどく、今まで一人でできていたことも何もできなくなりました。ご飯を食べるときも、着替えるときも「できない、手伝って」と必ず言ってきます。下の子に手がかかることが多く、「できることは自分でしなさい」といつも怒っていると、よくなるどころかどんどんひどくなっていきました。このままではいけないと思って、主人に協力してもらいながら、子どもが納得するまで、すべてのことに手を貸しながら見守ることにしました。寝るときも私か主人のどちらかが一緒に布団に入り添い寝をするようにしました。

あれから、1年半ほど経ちますが、今でもその習慣は続いています。

もう1年生になり、きっと一人で寝ているお友達もいるかと思いますが、彼にはその時間が大切なのだと思います。他のことは自分でできるようになり、学校も毎日元気に通っています。

共働きの中、一人一人の子どもに時間をつくるのは大変ですが、夫婦協力し合って、少しでも子どものリズムに合わせて生活していけたらと思っています。

(3) 生活習慣編

生活習慣・0歳 「あっという間に」

上の子（男の子）が2歳半の時に、次男が生まれました。一人目の時は、何から何まで初めての育児でしたので、「完璧にこなさなくては」という気持ちとプレッシャーがありました。二人目が生まれ、生活スタイルも変わり、まったくそうはいかなくなりました。完璧にいかず、思い通りにならないもどかしさで、日々ストレスがつのる一方でした。

核家族で、そんな時、テレビやインターネットで育児のことを調べてみました。すると、「私みたいに悩んでいる人がいるんだ」「私だけじゃないんだ」と思うようになり、「頑張りすぎなくてもいいんだ」と思うようになりました。

子どもは泣くものだし、ケンカもするし、いろいろできなくて当たり前。私もこの子たちと共に成長していこうと思うようになりました。

今思えば、乳幼児期はあっという間だなあと思います。

生活習慣・0歳 「冬の授乳の思い出」

下の子は1月生まれです。上の子の子育てもあり、自分が一人目より歳をとったこともあり、毎日の授乳や寝かしつけも疲れて、すごく大変に感じました。

夜中に何度も泣かれたけれど、また寝て欲しいときには、添い寝で何とか乗り越えました。本当にヘロヘロになるくらい疲れているときには、座って授乳する元気がなくて、赤ちゃんの口を塞ぐことにならないようにと気をつけながら、横に添い寝したまま母乳を飲ませていました。（くわえているだけだったかも？）

服やパジャマの前を広げたまま、いつの間にか、私も寝てしまっていて、「ハクシヨン」という自分のくしゃみで目を覚ますこともしばしば……。冬の授乳はとても寒くて、あまりにもひどい自分の姿を自覚して、苦笑いしていたのを覚えています。

その二男がまとまって寝るようになり、私が朝までぐっすり寝られるようになったのは、3歳ぐらいまで待たなければならなかったのですが、それでも、あの頃がとても母親らしい幸せな時間だったなあと思います。

赤ちゃんの時期には、とにかく子どものリズムに合わせてながら、寝られるときには寝て、身体を休めながら乗り切ることが大切なのだと思います。

生活習慣・1歳 「便秘解消の答えは・・・」

娘は卒乳してからひどい便秘になりました。ウンチの出ない日が2、3日続くのは当たり前、ひどい時は5日程出ない日も多く、ウサギのようにコロコロで固かったり、固くて大きなウンチを出そうとふんばって排便しているのが普通になっていました。泣きながら顔を真っ赤にして、1時間くらいかけて、カーテンの陰に隠れていきんでいました。

当時、食物繊維の食事をたくさんとったり、赤ちゃん用の便秘薬を飲ませたり、インターネットで便秘に効くオリゴ糖をとったり、酸化マグネシウムを病院で処方してもらったり、浣腸をしたりと、毎日ウンチのことで悩んでいました。

そして、幼稚園に入園したのですが、なんとすぐに便秘がなおったのです。ウンチがしなくなったらトイレに行って、すぐ排便できるようになっていました。規則正しい生活になったことが一番大きかったと思います。そして、体をよく動かすことも大切だと思いました。

入園前は、恥ずかしながら主人の帰宅が毎日遅く、私たちもそれに合わせていたので、とても不規則な生活をしていました。

いろいろなことを試しましたが、答えはそこにあったのです。

生活習慣・1歳 「ムシバイキンが見えた作戦」

歯磨きの時に、私がブラシを持ってするのを嫌がったので、自分で歯ブラシを持たせて、慣れさせました。私が持って寝かせてやろうとすると嫌がったので、向かい合わせに立って磨くようにしました。

その時の声かけが「ムシバイキンが見えた」です。絵本などで日頃虫歯のバイキンの姿を見せておき、「あっ、ムシバイキンがいた！お母さんがやっつけてあげるから、あ〜んして」と言いました。口を閉じようとしたら、「あっ、ムシバイキンが奥の方に行っちゃった。大変！見えないから、お口開けて」と言うと、とても大きな口を開けてくれます。終わる時には、「全部やっつけたよ」と教えてあげます。

3人ともこの作戦で成功しました。それからは、寝かせて磨いても全く嫌がりませんでした。



生活習慣・2歳 「『カッコいい！上手だね』と伝えて」

2歳のお誕生日を機に、オムツをとりました。暖かい季節ということもあり、下着をつけず過ごさせました。最初は、部屋のいろいろな場所にウンチをしました。一カ所一カ所案内して教えてくれた時、とても笑えたのを覚えています。

トイレへ行くことを失敗のたびに伝え、うまくいった時(少しでも)「カッコいい！上手だね」と言葉をかけることで、トイレでする楽しさを覚えてくれました。ほんの10日間程で、完全に日中のオムツは卒業できました。

お風呂も、4歳頃から自分で体や頭を洗う練習をしました。目に泡が入ろうが助けませんでした。うまくせっけんで泡立てることも、してあげることはせず、手本を見せるようにしていました。

6歳では、一人でシャワーを浴びれるようになりました。ズックや靴下など、自分の汚れは自分でなるべく洗わせるようにしています。

生活習慣・2歳 「おまじないをかけて」

我が家では、小4・小1の男の子二人ともに暗示（おまじない）をかけました。

3歳までにオムツ外しをしたかったので、少しずつトイレトレーニングをしながら、「パンツをはけるのは楽しい」と伝え、「3歳のお誕生日までにはパンツマンになろうね」と伝え続けたところ、上の子は3歳の誕生日、下の子は3歳前に自分から「今日からパンツにする」と言い、完全にパンツマンになりました。



生活習慣・3歳 「おもちゃの国に帰っちゃう」

我が家では「小さいからいい」「大きくなったらダメ」ということは言いたくなかったので、おもちゃの片付けや食器を流し台に持ってくるということを小さい頃からやってもらっていました。

やりたがらずにぐずったりすることもありましたが、そういう時には「おもちゃの国に戻ってもらうから、もうバイバイね」と本当に隠しました。すると、「片付けしないとおもちゃの国に帰ってしまう」と言って片付けをしてくれるようになりました。

一つおもちゃを出したら、一つ片付けるという基本を守ってもらったのもよかったかもしれませんね。

生活習慣・3歳 「一人一人の成長に合わせて」

トイレトレーニングの年齢になり、一人目の子の時は家でも必死になりました。「夜のオムツもはいてないよ」という他のお母さんの話を聞くと、正直あせりました。

失敗してもいいと思い、おねしょマットを敷いてチャレンジしても、3日目に失敗、その後も2、3日おきに失敗してしまいました。

ある日、子どもが「おねしょをしてしまうと、夜眠れない」と言い、実家の母からも「大人になってもオムツをはいている人はいない！」と言われました。

不思議とオムツだとおねしょはしない・・・そこで、気の済むまでオムツをはかせていました。二人目、三人目も同様です。三者三様で、オムツがいなくなった時期にはバラつきがありますが、一人一人の成長に親が合わせてあげればよいと思います。

生活習慣・4歳 「自分でできる子にしたい」

4歳のときは、子どもが自分の身の回りのことができるように、がんばりました。脱ぎ着しやすい服は自分でできるようになっていましたが、ボタンやファスナー、靴下、手袋、ズック、ひも結びなど、この時期にできるようにさせたいことがいろいろあって、あせりました。

「一度も家で練習せずに、新しい手袋や、扱いにくい履き物を持たせると、幼稚園の流れの中で子どもが戸惑う」という幼稚園の先生からの話もあったので、子どもの持ち物や服を買うときには、とにかく「我が子が自分でできるか」を考えて選びました。

お弁当を持たせる袋も、きんちゃくタイプのものから、少しずつお弁当包み（四角の布）に変えていき、結ぶ練習をさせました。毎日の繰り返しが大切だと思いました。

母親の私が頑張ったのは、すぐ手を出さずに、じっくりと我が子がチャレンジする時間を確保することと、ほめることです。時間がないときには、「待ってられない」と焦り、「ちょっとお母さんがお手伝いするわ」というときもありましたが、ゆとりがあるときには、「手出ししないぞ」と決めて、我が子に自分でさせました。

生活習慣・4歳 「見通しをもたせて」

朝いつも機嫌が悪く、起こすとグズグズ、朝ご飯も「こんなの食べたくない」とかんしゃくを起こして困っていました。

そんなとき、我が子が通っている保育所の保育士さんに、「先の見通しを持たせて、前日のうちに起きる時間を一緒に決めて、朝することを貼っておくといいのでは？」とのアドバイスをいただきました。

「朝は〇時に起きる」「ご飯を食べる」「着替える」などの、朝の流れを絵で表し、目覚ましも前日に二人で一緒に合わせ、次の日の朝ご飯のメニューも前夜に一緒に考えて、紙に書くなどしました。すると自分で起きるようになり、朝ご飯も文句を言わず食べてくれるようになりました。

小学1年生になりましたが今ではすっかり早起きできるようになりました。

保育士の方との信頼関係があって、困ったときにすぐに相談できたことがとてもよかったと思います。

生活習慣・5歳 「規則正しい生活リズムを」

我が家は5人子どもがいるので、他の人よりはいろいろな経験をしたと思います。赤ちゃんの世話をしたり（怖くて見ていただけませんが）下の子の髪の毛をはさみで切ったりなど、書ききれない程の体験をしました。

一つ、言えることがあります。それは、「規則正しい生活リズムを作ること」です。早寝、早起き、朝食を必ず食べる、間食は決められた時間に食べる、これをしっかりしていれば、しつけといわれることは十分できると思います。

親の都合で夜更かししたり、コンビニへ行ったり、ゲームの時間を決めずに遊んでいたりと、生活のリズムをつくるために考えなければいけないことがいろいろあると思います。何か家族でルールを決めるのも一つの方法だと思います。

生活習慣・5歳 「命をいつくしむように」

子どもが入院していた時、病院の外の遊び場内に、小さな木がありました。置いてあった竹ぼうきで、木をバンバンたたいて遊び始めたので、「木だって生きているよ。たたかれると痛いよ。生きているんだよ」と言い聞かせ、目をしっかり見て話した時、「ごめんなさい」と涙を流してくれたことは、「伝わったなあ」と嬉しかったです。

命をいつくしむ優しい心を持つ人になってほしいと思います。

(4) 人とのかかわり編

人とのかかわり・0歳 「お父さんと上の子が一緒に」

人とのかかわりの第一歩は、家族とのふれあいだと思います。

日中は、母親の私だけがかかわっているのですが、夜は父親との時間を持つようにしたいと考えました。我が家が唯一決めた時間は、お風呂タイムです。

下の子が0歳から、お父さんと上の子の二人でお風呂に入れてくれました。私は、お風呂から上がってきた子どもの世話をすることができ、自然と家族の役割ができました。何よりも、家族の絆を深める点で、とても助けになったと思います。

人とのかかわり・0歳 「近所の人たちをお願いして」

我が子がいつも安全に過ごせるように、散歩しながら、近所の人たちに我が子の顔を見せています。

地域の歩道や公園を毎日歩きながら、近所の人とのつながりを少しずつつくっていきました。

「何かあったらよろしくお願いします」と言っています。

人とのかかわり・1歳 「外に散歩しながら」

よく動くようになり、ベビーカーやよちよち歩きで、よく外に散歩しました。毎日近所をうろうろするうちに、近所の人「〇〇ちゃん、大きくなったね」「おはよう」「こんにちは」とたくさん声をかけてくれるようになりました。表情がかわいらしく、いろいろなことができるようになるこの時期に、近所の人にもとてもかわいがってもらいました。子どもを通して、近所の方とのやり取りをしたり挨拶をしたりして、いろいろなつながりができました。

子育ての時期は、地域で子どもを見守ってもらうような基盤をつくる大切な時期かもしれません。小学生になった息子は、家に帰ったときに誰もいなくて困っていると、近所の人のお家でおやつを食べていたり、電話をかりて連絡してきたりして、お世話になっています。



人とのかわり・1歳 「赤ちゃん返り」

長男が1歳の時に二男を出産しました。退院して1日目の夜、二男のミルクの時間になったので、夫に長男の寝かしつけを頼んで、ミルクを飲ませようとした時、長男が急に泣き出して、私のところに来て二男をたたこうとしました。

夫が抱っこしようとするのが嫌がり、私から離れませんでした。

その日は私が長男を抱っこして寝かしつけ、夫には二男のミルクを頼みました。次の日から長男の赤ちゃん返りが始まり、二男を抱っこしたりオムツを替えたりしていると大泣きして大変でした。

長男が不安定になっていることを夫に相談しました。そして、なるべく長男を優先にして、夫がいる時は家事・育児を手伝ってもらうことにしました。そのうち、長男の赤ちゃん返りはなおりました。

1年生になっても甘えん坊ですが、弟と妹の面倒を見てくれ、お兄ちゃんらしくなってきて頼もしいです。

我が家の秘策は、夫に何でも相談して、大変な時は、家事・育児を手伝ってもらうことです。夫と二人で乗り越えてきました。

人とのかかわり・2歳 「誰かに頼りながら」

上の子が2歳の時に下の子が生まれました。下が生まれると上の子の赤ちゃん返りが出てくると周りから聞いていたので、できるだけスキンシップをとるように心がけていました。そのせいか、赤ちゃん返りは見られませんでした。

しかし、数ヶ月たつと、まばたきをよくするようになり、チックが出てきました。初めチックが出てきたときにはショックでした。でも、それは一つのサインなんだ、私に教えてくれているのだと考えました。

父親はもちろん、実家の母などに話してアドバイスをもらいました。祖父母と一緒にいない核家族で、私の実家が近いため、時々子どもを連れて行き、下の子を実家の親に見てもらい、上の子とかかわる時間を増やしました。

乳幼児の時には、必ず母親との時間が多いですし、いろいろなことを一人で抱え込んでしまいます。少しでも悩んだときには、子どもが親を頼ってくるのと同じで、自分自身も誰かに頼っていいんだと私は思います。

人とのかわり・2歳 「あたたかい言葉をかけて」

言葉には魔法の力があると思います。

例えば、「お腹が痛い」と言ってきた時、「お母さんがなでなでするとすぐに治るよ」と言ってお腹をさすったり、眠る前は「また明日いっしょに遊ぼうね。楽しい夢が見られますように」と言って、寝かしつけたりなど。

また、きつくしかってしまった後でも「〇〇（名前）、大好き」と毎日のように言うようにしています。年齢に限らず、今でも続けていることです。

母親は子どもにとって太陽のような、ひだまりのような存在でありたいと思っているので、こうした言葉かけ一つで、子どもが安心できるなら、どんどん温かい言葉をかけてあげたいと思います。

人とのかわり・2歳 「本は一生の宝」

「本は一生の宝」と私の母に教えられ、年齢に応じた絵本を買って、必ず毎晩読み聞かせました。その時間は今も続き、母娘の大切なコミュニケーションの時間です。

言葉を話すようになった娘の、語彙の多さや想像力にとってもびっくりしました。まだ小さくても、ちゃんと心の中に言葉があるのだと思いました。

小学生になった娘は、人一倍おしゃべりで知識の豊富な子です。

絵本は、娘が大人になり、子を持つ母になった時にあげようと、大切に使っています。



人とのかかわり・2歳 「自分がしてみせて」

土地柄、近所の方とのかかわりが多い町内にいます。

私は常日頃からあいさつは大事だと思っているので、子どもに「あいさつしなさい」より、自分がしてみせることだと思い、ずっと続けていました。

その方が、子どもにしつけようというストレスがたまりません。自然にあいさつができる子になり、近所の方の名前まで呼びかけるようになり、嬉しく思っています。



人とのかかわり・3歳 「テレビの見せすぎをやめて」

保育園に入ったのに、社会性が乏しく、先生の話をお聞かず、みんなと同じことができず、落ち着きがありませんでした。

講演会に参加した時に、テレビの見せすぎはよくないと知りました。今まで、家事で忙しい時など、ずっとテレビがついていて、子どもがテレビを見ていることに気づき、1日30分と決めて、実行しました。

1年で効果が表れ、人の話が聞けるようになっていきました。

人とのかかわり・3歳 「子育て支援センターを活用して」

うちは、一人娘です。核家族で、家にいてもいつも私と二人なので、おもちゃもおやつも何でも独り占めできてしまいます。

それで、他の姉妹のいる家と同じように接したかったので、クラブに入ったり、いろんな場所の子育て支援センターへ出かけたり、お友達の家に遊びに行ったり、我が家に来てもらったりして、他の子どもたちとかわってきました。

怪我をしない程度にケンカを見守ったり、順番になるまで待たせたりしました。反対に、お友達と一緒にだと、一人のときと違う遊びができるということもわかったのではないのでしょうか。

今振り返っても、親子でいろいろな経験ができてよかったと思います。いろいろ経験できる時間があったのも、一人娘の特権かもしれませんね。

人とのかかわり・4歳 「叱るときは叱る」

親の仕事上、いところ同士が5人一緒の空間にいることが多く、ケンカも日常茶飯事です。小さい子とじゃれあっていて、ケンカに発展することもあります。自分の子がたたいたり蹴ったりして手を出して、相手を泣かせてしまったときには、「小さい子・弱い子・女の子に手を出してはいけません」と子どもに復唱させています。今ではほとんど手を出すことはなくなりました。してはいけないことを子どもに教えることは、親として大切な役目だと思います。叱るときはしっかり目を合わせて叱り、叱った後は抱きしめてあげています。

人とのかかわり・4歳 「親のまねをして」

子どもは親の真似をします。今まで人とかかわらなかった自分でしたが、子どもの目があると思い、散歩や朝の通勤時に必ずあいさつをして、子どもにもさせていました。

今では、子どもは自分からあいさつをして、お礼が言える子になりました。

人とのかわり・4歳「みんなが喜んでくれるお手伝いをして」

自分の思いが通らないと、いらいらして、すぐかんしゃくを起こしていました。

でも、お手伝いをお願いして、それが上手くいった時や、すごくほめられた時など、気持ちがすっきりしたのか、いらいらがなくなってきました。

新聞を新聞受けから持ってくるとか、はしをテーブルに並べるとか、みんなが飲むコーヒーを入れるとか、自分のことはでない「みんなが喜んでくれる手伝い」をすごく喜びます。



人とのかかわり・5歳 「見方を変えれば」

子どもがわがままを言ったり、駄々をこねたり、いけないことをしたり、危ないことをしたり、口答えをしたり・・・その度に、自分がイライラさせられ、つい叱ってしまっていました。

でも、ある時、新聞でこんな記事を見ました。

見方を変えれば、

駄々をこねる → 粘り強さの表れ

危ないことが好き → チャレンジ精神が旺盛

親への口答え → 勇気がある証拠

はじめは、私にこんな見方ができる余裕なんてないと思いましたが、このことを頭の片隅においておくことで、少しだけゆとりができたように思っています。

毎日、この言葉を書いた紙を冷蔵庫に貼って、一日一回見るようにしています。

人とのかわり・5歳 「がんばる後ろ姿を見せながら」

主人、私、長女、二女の四人家族です。その上、共働きで、保育園に迎えに行くのもいつも遅く、よく娘たちに「どうして私のお家は、早く迎えにきてくれないの？」と泣きつかれました。本当に寂しい思いをさせているなと感じ、辛かったです。

休みの日、ショッピングセンターに出かけて、洋服や本を買ったり、公園にお弁当を持って行ったりして、子どもが大喜びした日の夜には、「今日、楽しいことができたのは、パパとママが夜遅くまでお仕事を頑張って、お金をもらってきているからだよ」と話をしたり、お給料日には必ずパパにお礼を言うようにしつけています。

お金やものの大切さ、頑張ることの大切さを少しずつですが理解してくれました。

5 ワークシート活用ガイド

ねらい

ワークシートをきっかけに、保護者が我が子のエピソードを思い起こして話したり、みんなの家ではどうしているか聞いたりして、保護者同士の気づき合う機会を持つ。

【講座の流れ】（講座時間 60分）

1 講座

主な活動（時間配分）	展開のポイント・留意点	準備物等
事前の準備	・ 4～5名ぐらいずつで小グループを作る。	・ 鉛筆 ・ 椅子、机
先生から ・ 趣旨説明	<ul style="list-style-type: none"> ・ 明るく元気な話し方を心がける。 ・ 講座のねらいについて、わかりやすく説明する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>みんなで思いを出し合って、一緒に考えていきましょう。</p> </div>	
<p>ワークシート活用講座 （全体で60分）</p> <p>① <u>みんなで話してみよう</u> 共通シートの記入 （5分）</p> <p>② グループでの話し合い と全体での紹介 （20分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 共通シート「みつけた！我が家の〇歳児のすがた」を配布する。 ・ 和やかな雰囲気づくりに配慮し、緊張をほぐす。 ・ シートを記入しながら、我が子のすがた、我が家の生活を振り返る。 ・ おもしろい姿、困った姿などを自由に話す。 ・ 個人差もあることを伝えながら、保護者の話を受け止める。 ・ 様々な姿を全体で取り上げ、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 共通シート（みつけた我が家の〇歳児の姿）



<p>③ みんなに聞いてみよう テーマ別シートの記入 (5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 今日のテーマについてワークシートを配布する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(例) 食事について、みんなで話し合ってみましょう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> テーマ別シート (みんなの家ではどうしてる?)
<p>④ グループでの話し合い と全体での紹介 (25分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 様々な姿や考え方、工夫をお互いに聞き合う。 プチ先輩体験談を紹介しながら話し合いを深める。 各グループをまわって、参加者同士の交流を促す。 	
		
	<ul style="list-style-type: none"> 子どもへのかかわり方や家庭での工夫など、グループで話し合ったことを取り上げる。 紹介し合ったり認め合ったりしながら、子育ての意欲につなげる。 	
		
<p>⑤ まとめ (5分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> アンケートの記入。 受講者の今日の姿を認め、気付いたことを各家庭で生かしていく意識付けを図る。 	<ul style="list-style-type: none"> アンケート

6 「ちょっといい話」を教えてください

幼児教育支援センターでは、講座後の「ちょっといい話」を募集しています。

ワークシートを活用して講座（保護者会）を行った後に、保護者の声や子どもの生活に良い変化があったエピソードがあれば、是非、幼児教育支援センターへお知らせください。連絡帳のコピーや、降園時の何気ないやり取りでも結構です。

ワークシート活用講座後の「ちょっといい話」

① 園名

② 連絡先（TEL番号）

③ 連絡くださった方のお名前

④ 園の講座（保護者会）実施日と取り上げたテーマ

平成 年 月 日（ 曜日）に実施

【テーマ】

⑤ エピソード（連絡帳や保育の記録のコピーでも結構です）

⑥ エピソードを通して感じられたことなど

FAX送信先 福井県幼児教育支援センター 0776-41-4232（送付状不要）



問い合わせ先

福井県幼児教育支援センター

電 話 (0776) 41-4231

FAX (0776) 41-4232

福井県教育庁義務教育課 幼児教育支援グループ

電 話 (0776) 20-0732

FAX (0776) 20-0671

E-Mail youji@pref.fukui.lg.jp

ワークシート集は幼児教育支援センターHP からダウンロードできます。必要な頁をプリントいただき、保護者会等でご利用ください。

HP アドレス <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/gimu/youjikyoyouiku/youjikyoyouiku.html>