

★子育てワンポイントアドバイス★

以下の内容をそれぞれご紹介しています。

- | | |
|----------------------|--------|
| ① 人見知り | 2 ページ |
| ② 夜泣きについて | 3 ページ |
| ③ 指しゃぶり | 4 ページ |
| ④ 子育て 今・昔 | 5 ページ |
| ⑤ 育児ストレスを減らすには？ | 6 ページ |
| ⑥ テレビ・DVD 等との付き合い方は？ | 7 ページ |
| ⑦ 生活リズムについて | 8 ページ |
| ⑧ 赤ちゃんとの遊び（発達を促す遊び） | 9 ページ |
| ⑨ 楽しく遊ぶポイント（発達を促す遊び） | 10 ページ |



その他、育児に関するご相談は
以下までお気軽にご連絡ください。

中区こども家庭支援課
045-224-8171
(平日 9:00~17:00)

人見知り

赤ちゃんの人見知りは「親しい人と親しくない人を見分ける力」



人見知りは、一般に6か月過ぎに始まり、8か月ごろがピーク
個人差が大きく、早いお子さんは4か月頃から始まり、
1歳過ぎまで続く場合があります。

☆まず、なれることから☆

急に他の人に抱かせず、
少しそばにいて慣れてから抱いてもらうようにしてみましよう。



泣いたらすぐにパパやママが抱き
お子さんを安心させてあげましよう♥

☆いっしょに☆

安心できるママとパパと一緒に、赤ちゃんのいる場所に
出かけてみてはいかがでしょう

地域子育て支援拠点（のんびりんこ）・親と子のつどいの広場（シャーロックBABY本牧）
子育て支援会場（区内7か所）・園庭開放・公園など

同年齢や年上のこどもたちや、そのママに出会うのもよいかもしれませんね。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課
TEL 224-8171

夜泣きについて



赤ちゃんが夜泣きをすると大変ですね。どうにかしてあげたいけれど、なかなか泣き止んでくれなくて・・・困ってしまうということが多いと思います。

★夜泣きの原因と対応★

お腹が空いた・のどが渴いた・暑い・寒い・母乳やミルクの飲み過ぎ
病気の始まり・日中興奮することがあった・生活リズムが変わった など



母乳やミルクをあげてみる・オムツを替える
部屋の温度等を調整する・身体に異常がないか調べる



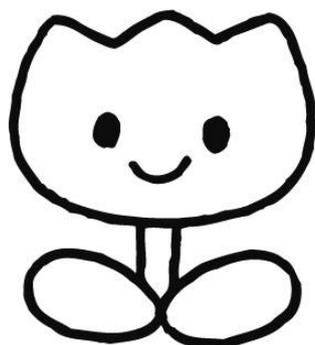
★原因がみあたらないことも★

それでも泣いていたら・・・

原因が見当たらないことも少なくありません。抱っこしてあやしたり、おっぱいやミルクで落ち着くならあげてみてください。

★気長に対応を★

夜泣きは一般に睡眠リズムが確立されていく乳児期中期から出現し、2歳までにみられなくなると言われています。脳の正常な発達のひとつの段階と考えて気長に対応することも大切でしょう。



♡疲れてしまわないように♡

育児に疲れてしまわないよう、ご両親の睡眠や休養も大切にしてください

ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 子育て家庭支援課
TEL 224-8171

指しゃぶり



赤ちゃんは、お母さんのお腹の中にいる時から既に指を吸っていると言われています。

また、これは反射の一つで、この行動から出生後に哺乳する力を獲得しているとも言われています。この反射は生後1～2か月くらいまでみられます。

☆乳児期前半の指しゃぶり☆

哺乳の力を強めるという役割の他に、手を口に持っていき、自分の身体を確認する目的があります。

☆☆乳幼児期後半の指しゃぶり☆☆

行動範囲の広がりとともに興味の範囲は広がり、指だけでなく、見たものに手を伸ばし口に入れ、なめて確かめる行為が活発になります。

また、口唇への刺激による心地よさによって自ら心を落ち着かせようとしているとも言われています。1歳半頃まで続くようです。

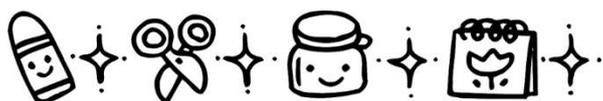


このように、指しゃぶりは発達に応じた意味を持っているのです。

1歳半を過ぎると、成長と共に言葉や遊びなどの活動で自らの思いを表現できるようになり、指しゃぶりから自然と卒業していきます。

外遊び、手遊び、積み木、お絵かきなど、どんどん誘ってあげてくださいね。

様々なものに興味を持たせ、お子さんの世界を広げてあげましょう。



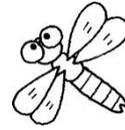
ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171



子育て 今・昔



体が小さい・指しゃぶり・オムツはずし・わがまま・乱暴等々・・・
子どもの成長はなかなか親の思い通りにいきません。

「昔はこうしていた・・・」という何気ない一言や指摘で何だか不安になることはありませんか？

☆子育ては時代と共に・・・☆

子育ての考え方、あり方は時代と共に変わっていきます。

昔からの変わらぬ知恵を大切にしながら、新しい考え方や便利グッズを上手く取り入れることができたらいいですね。

☆「子ども一人ひとりのペースを大切に」って？☆

「子ども一人ひとりのペースを大切に」という言葉がよく聞かれるようです。

無理に親の思いで自立させようとする、かえって子どもは不安になり逆効果になることもあります。

親はきっかけを作りながら、焦らず、子どもが自分から自立していけるよう見守り、励ますことが大切です。

その中でどの子ども確実に成長していくものです。

☆ちょっと困ったなあ～☆

お子さんが可愛いあまり、両親がしてほしくないことをしてしまう親戚や友人がいることもあるでしょう。直接、お母さんの思いや意向をぶつけて気まずくなるよりも、「今はこうみたいですよ」

とか「本でみたのですが」など、伝え方を工夫してみるのも一つです。

★子どもの一番の理解者は★

子どもの一番の理解者はご両親なのです。

自信を持って楽しく子育てをしていけるといいですね。

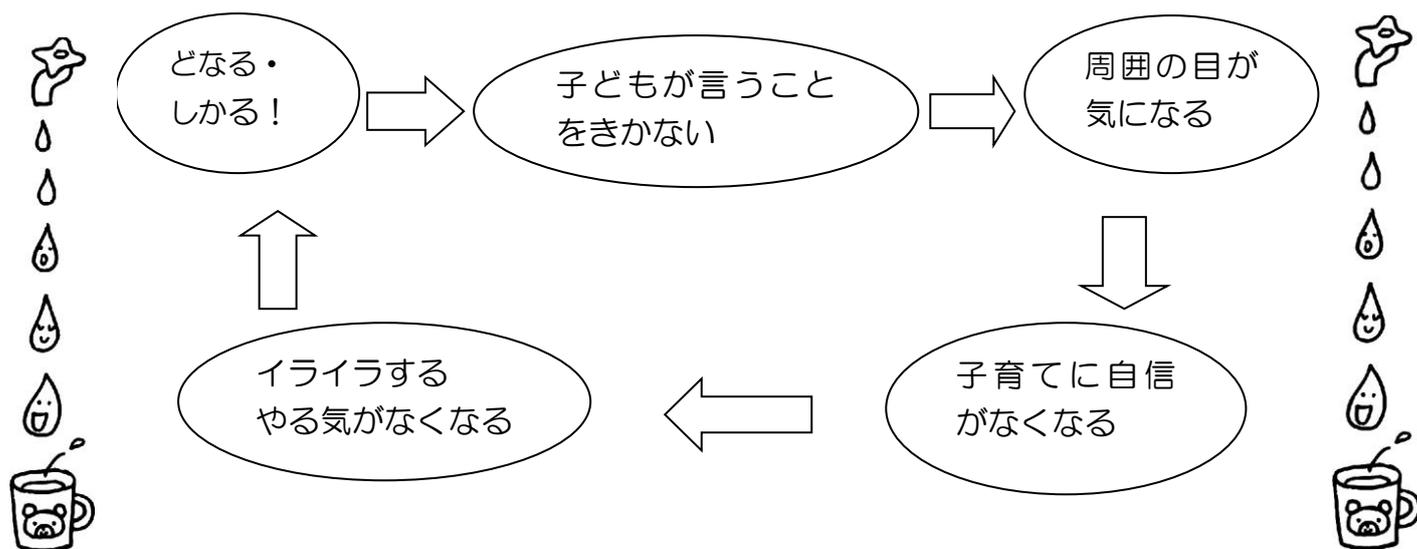


ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

育児ストレスを減らすには？



ストレスが積み重なって悪循環になってしまいがち・・・

【ヒント1】 子どもは一人一人違います。

その子に合った関わり方を知ることで、子どもがグンと成長するかも

【ヒント2】 「ダメな子ね!」となる前に・・・

その時の子どもの気持ちを考えてみましょう! もしかしたら・・・

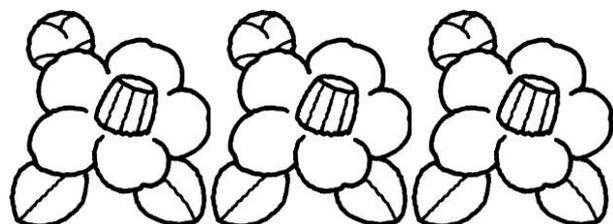
- ① 聞こえていない
- ② うっかり忘れている
- ③ 言われていることの意味が分からない
- ④ 関心を引きたい

【ヒント3】 自分に合った方法でストレス発散

自分のこと・対人関係・出来事や環境が心や体の変化に影響します。

自分に合ったストレス発散方法を見つけて、やってみましょう!

深呼吸・散歩・音楽や読書を楽しむ・おしゃべり・カラオケ・好きなスイーツを食べる・ガーデニング・スポーツ etc.



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

テレビ・DVD等との付き合い方は？

忙しい毎日、お子さんをお家の中で遊ばせていると、テレビ・DVDなどをついついつけっぱなし・・・ どうしたらいいの？と、迷うお母さんは多いようです。

上手く付き合う事ができれば、いいことがある視聴覚グッズになるのですが、一方通行の映像や音などの長時間にわたる刺激は言葉の発達やコミュニケーションの力に影響を与えることもあります。



☆時間を決めてみせる

時間を明確に、具体的に示すことが大事です。

☆チャンネル権は親が持つ

リモコン・モバイル機器・パソコンなど、子どもはすぐに使い方を覚えてしまいます！気をつけましょう！

☆大人も一緒に楽しむ

同じものを一緒に観ながら気持ちをわかちあうことが大事です。歌やダンスで大人もプチストレス発散になるかも？！

- ♥ ご機嫌が悪い時・家事で手が離せない時に、お気に入りの番組を上手く気分転換に使えるといいですね。お子さんが何を気に入っているのか、どんな好みがあるのか観察しておくといいいようです。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

生活リズムについて

人間の身体は、自然環境（季節や気候の変化）や社会環境（保育園や幼稚園など規則的な生活リズムのある場所）に適応していかなければなりません。

そのためには、睡眠リズム・食事のリズム・排泄のリズムを通して自立した身体をつくっていくことが大切です。基本的な生活習慣を身につける乳幼児期から生活リズムを整えていきましょう。



特に睡眠中は様々なホルモンが分泌され、からだの成長だけでなく、情緒の安定やからだの成熟のコントロールなどに大きな役割を果たします。

心と身体の発達を健康に促すために早寝・早起きの生活リズムが上手くできるといいですね♡

☆早寝・早起きをするために・・・☆

- ★ 朝、一定の時間に起きるようにしましょう！
⇒ 前夜が遅くてもいつもの時間に起きるようにします。
- ★ 昼の生活を充実させましょう！
⇒ 外遊びや他のお子さんとの遊びなど。
- ★ 昼寝は夕方にすれこまないようにしましょう！
- ★ 夜、入浴後は静かに過ごし、一定時間には部屋を暗くし、寝る準備をしましょう！
- ★ 夜遅くに、お子さんと触れ合う時間を持っているご家族は、触れ合う時間を朝や週末に変えてみてはいかがでしょうか。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

(発達を促す遊び)

赤ちゃんとの遊び

お子さんと過ごす時間、どんなふうに遊んだらいいの？と迷う方は多いようです。遊びは日々の活動の中にあるものですが、月齢・年齢によって遊びは変化していきます。時期を見て、上手く新しい遊びを取り入れてみるとよいでしょう。

☆子どもの遊びの発達過程☆

見ている段階 ⇒ 援助を受けて遊ぶ ⇒ 一人遊び

並行遊び ⇒ 連合遊び ⇒ ルールのある遊び

変化はしていきますが、成長しても以前の年齢の遊びは行われます。

☆乳児期の遊び・・・感覚遊び☆

聞いたり・見たり・触ったり・舐めたりしてその感覚を楽しむ

モビール（天井から糸で吊り下げる飾り物）などが動いているのをじっと眺める・触る
大人とのふれあい遊び（“いっぽんばし” などいろいろあります）

☆乳児期の遊び・・・運動遊び☆

手足を動かして、赤ちゃんが自分の動きと物との関わりを楽しむ

赤ちゃんが手に持って動かすと音がする（ガラガラなど）
触れると揺れて音がするもの・ひもを引くと音がする（オルゴール人形など）

☆赤ちゃんと気持ちのやりとりのチャンス☆

乳児期の遊びは、赤ちゃんと気持ちのやりとりができるチャンスです。
一人で遊んでいるのを見守ることも必要ですが、リラックスした雰囲気の中で
同じものを楽しむ経験は赤ちゃんの心の成長に大きく影響します。



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171

(発達を促す遊び)

楽しく遊ぶポイント

遊びとは楽しいこと、好んでやりたいこと、答えが決まっていないことです。

「楽しい」「新しい」「心地い
い」を追求する自由な活動です。



でも、自由な活動とはいえ、子供の成長を促すために
「どんなふうに遊んだらいいか？」と親としては悩めますよね！

☆楽しく遊ぶポイント☆

- ★子ども一人ひとりが主体的に力を発揮して主役になれることを大切に
- ★「ダメ！！」と言わないで済む、安全な環境を設定する
- ★簡単すぎない、ほどほどに挑戦できる遊びを用意する
- ★子どもも大人も楽しむことを大切にする
- ★上手になるために練習することではなく「できた！」という達成感が大事



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課
TEL 224-8171

(発達を促す遊び)

楽しく遊ぶポイント

遊びとは楽しいこと、好んでやりたいこと、答えが決まっていないことです。

「楽しい」「新しい」「心地いい」を追求する自由な活動です。



でも、自由な活動とはいえ、子供の成長を促すために「どんなふうに遊んだらいいか？」と親としては悩みますよね！

☆楽しく遊ぶポイント☆

- ★子ども一人ひとりが主体的に力を発揮して主役になれることを大切に
- ★「ダメ！！」と言わないで済む、安全な環境を設定する
- ★簡単すぎない、ほどほどに挑戦できる遊びを用意する
- ★子どもも大人も楽しむことを大切にする
- ★上手になるために練習することではなく「できた！」という達成感が大事



ご相談のある方はお電話ください。

中区役所 こども家庭支援課

TEL 224-8171