

# ほっと かしば

- 子育てハンドブック -



( H 2 3 . 4 改訂版 )

## 子育て相談 エトセトラ

妊娠したら・・・



妊娠届（窓口：保健センター） 77 - 3965

母子健康手帳を交付します。

この手帳は、お母さんとお子さんの健康を守るための大切なものです。

健診や予防接種などを受ける時は、必ず持っていき必要に応じて書き入れてもらい健康記録として利用しましょう。

妊婦健康診査（窓口：保健センター） 77 - 3965

妊婦一般健康診査補助券を交付します。

母体と胎児の健康のために、妊娠中は定期的に健診を受けましょう。

母親教室（窓口：保健センター） 77 - 3965

出産を迎える人、良いお産を迎えるために、みんなでお話しませんか。（申込制）

対象・・・妊婦とその家族を対象に奇数月に実施。

持ち物・・・母子健康手帳、筆記用具等

赤ちゃんが生まれたら・・・



出生届（窓口：市民課） 76 - 2001

出生後14日以内に出生証明と母子健康手帳を持って届けましょう。

乳幼児医療証等の申請は・・・

（窓口：保険医療課） 79 - 7528

乳幼児医療証等の申請については、総合福祉センター内保険医療課へお問合せください。0歳から小学校入学前のお子さんを養育されている方に対して、保険診療にかかる医療費の自己負担分から一部負担金を控除して助成されます。

また入院についての医療費は、小学校在学中まで一部負担金を控除して助成されます。

一部負担金：1ヶ月に1つの医療機関につき500円

：入院が14日以上になる場合には1,000円

こども手当の申請は・・・

(窓口：児童福祉課) 79 - 7522

こども手当の申請については、総合福祉センター内児童福祉課へお問合せください。  
中学校修了前までの児童を養育している方に支給されます。

支給額(月額)

子ども1人につき・・・13,000円

公務員の方は、勤務先で手続きをしてください。

その他・・・



こんにちは赤ちゃん事業(乳児家庭全戸訪問事業)(窓口：保健センター、児童福祉課)  
赤ちゃんの健やかな成長と子育てを応援するために、生後4ヶ月までの乳児のいる家庭を  
対象に訪問します。

なら子育て応援団

なら子育て応援団とは、18歳未満の子どもがいる世帯(妊婦を含む)を対象に、様々な  
分野・地域で子育てを応援する企業、店舗等が料金の割引きなど様々なサービスを提供する  
ことを通して、子育てを応援する取組です。

関西2府7県(三重県・滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県・徳島県・  
鳥取県)の協賛店舗で利用できます。

利用方法 なら子育て応援団のホームページで世帯情報を登録し、「ロゴマーク」をダウ  
ンロードしてご利用ください。

登録方法や協賛店舗等の詳細は、なら子育て応援団のホームページをご覧ください。

(パソコン) <http://www.kosodate.pref.nara.jp/>

(携帯) <http://www.kosodate.pref.nara.jp/m/>



・・・子どもに関する相談（対面相談は、事前に電話等でお申込ください）・・・

名 称・問合せ先	方法（場所・電話等）	日 時	内 容
家庭児童相談 （児童福祉課） 79 - 7522	対面・電話 総合福祉センター 79 - 7522	月～金曜日 午前9時～午後5時	子育てに関する相談に家庭児童相談員が応じます。子どもの体・ことば・生活習慣・遊び・保護者の育児ストレス・近所づきあい・家族などの相談が寄せられています。
母子相談 （児童福祉課） 79 - 7522	対面・電話 総合福祉センター 79 - 7522	月～金曜日 午前9時～午後5時	母子家庭や家庭内暴力に悩む女性の相談に母子相談員が応じます。生活資金や住宅・就業などの相談が寄せられています。
すこやか育児相談 （公立保育所）	対面 （公立保育所）	土曜日 （保育所によって曜日が異なります） 午前10時～11時 30分	就学までの子育てに関する相談に保育士が応じます。日時の詳細は最寄りの保育所へお問い合わせください。
乳児・幼児相談 （保健センター） 77 - 3965	対面 （保健センター）	各月1回 午前9時～11時 （歯科相談は時間予約制）	3歳6ヶ月までの乳幼児の身体計測と育児全般の相談に保健師・栄養士・歯科衛生士（幼児のみ）が応じます。体の発育・発達・食事などの相談が寄せられています。

<p>子育て・虐待・ 悩みの相談 (児童福祉課)</p>	<p>Eメール kosodate@city. kashiba.lg.jp</p>	<p>毎日24時間</p>	<p>子育て・虐待などの悩みの相談に家庭児童相談員が応じます。回答は、後日になる場合があります。</p>
<p>子育て相談 (社会福祉協議会) 79-5858</p>	<p>対面・電話 (総合福祉センター・ひまわり園) 79-7529</p>	<p>月～金曜日 午前9時～午後5時</p>	<p>就学までの子育てに関する相談に障害児通園施設指導員が応じます。子どもの発達に関する相談が寄せられています。</p>
<p>心配ごと相談 (社会福祉協議会) 79-5858</p>	<p>対面 (総合福祉センター)</p>	<p>水曜日 午前9時～正午 ただし第1・3水曜日は午後3時まで</p>	<p>日常生活のあらゆる心配ごとの相談に民生児童委員・行政相談委員などの相談者が応じます。さまざまな相談が寄せられています。</p>
<p>子育て相談ダイヤル (保健センター) 77-3965</p>	<p>電話 (保健センター)</p>	<p>月～金曜日 午前9時～午後5時</p>	<p>子育てに関する相談に応じます。</p>



## 保健センターでのサービス

0歳～1歳では・・・



4ヶ月児健診 対象児には個人通知があります  
午後1時～1時45分 持ち物・・・問診票、母子健康手帳

### 子育て交流会

対象・・・2～6ヶ月児未満の乳児とその保護者  
午前10時～11時30分（申込制）

10ヶ月児相談 対象児には個人通知があります  
午前9時～9時45分 持ち物・・・問診票、母子健康手帳

### 乳児相談

0歳～1歳を対象として毎月実施  
午前9時～11時（申込制） 持ち物・・・母子健康手帳



### 妊産婦・新生児訪問

妊産婦・新生児の家庭に助産師が訪問（申込制） 沐浴、母乳の事等

### 定期予防接種

初回のみ個人通知があります。

B C G、三種混合、ポリオ、麻しん・風しん混合ワクチン、日本脳炎

1歳～就学までは・・・

1歳6ヶ月児健診 対象児には個人通知があります  
受付時間 12時45分～1時30分 持ち物・・・問診票、母子健康手帳

3歳6ヶ月児健診 対象児には個人通知があります  
受付時間 1時～1時45分 持ち物・・・問診票、母子健康手帳、検尿

### 幼児相談

1歳～3歳6ヶ月を対象として毎月実施

午前9時～11時（申込制） 持ち物・・・母子健康手帳

歯科相談・・・時間予約制 持ち物・・・コップ・歯ブラシ・タオル

## 子どもが集う

### 保 育 所

保育所は、乳幼児の保護者が仕事や病気などの理由で家庭保育が困難な場合に保護者に代わって保育することを目的とした児童福祉施設（子どものための施設）です。

公立保育所・・・0歳児（出生後6ヶ月以上）から5歳児  
私立保育所・・・0歳児（出生後3ヶ月以上）から5歳児  
の乳幼児を預かります。

#### 公営と民営のちがい

保育所には公営と民営がありますが、経営形態が行政であるか、民間であるかの違いで、運営に関してはどちらも同じ法律に基づいて行われています。

#### 入所できるのは

小学校入学前の乳幼児で、保護者が次の事柄に当てはまる場合です。

- 自宅外で仕事をする（会社等勤務）
- 自宅内で、日常の家事以外の労働をする（自営等）
- 妊娠中、または出産後まもない
- 病気や、けがをしたり、精神や体に障害がある
- 同居の親族を常時介護している
- 災害等によりその復旧に当たっている
- その他 ～ と同じ様な状況にある




#### 保育所に入所するには

保育所について知りたい時や保育所に入所したい時は、公営、民営を問わず、まず住んでいる地域の市町村の窓口で直接出向くか、電話をかけてたずねてください。

入所できるのは、公立保育所・・・0歳児（出生後6ヶ月以上）から5歳児  
私立保育所・・・0歳児（出生後3ヶ月以上）から5歳児  
問い合わせ 児童福祉課（ 79 - 7522 ）  
です。

### 公立保育所の入所までの流れ

1. 情報収集  
不安や疑問点は先ず聞いてみましょう
- ↓
2. できれば保育所を見学してみましょう  
時間・送迎の方法もイメージして考えましょう

- ↓
3. 申込書の提出  
必要書類（勤務等証明書など）を準備しましょう  
第1・2・3希望まで考えておきましょう
- ↓
4. 保育所で面接・健康診断を受けます  
入所に向けて、準備するものを整えましょう。
- ↓
5. 入所決定  
書面で連絡します。
- ↓
6. 入 所
- 

#### 保育時間は

1日につき8時間を原則としていますが、地域事情等を考慮した時間帯になっているため保育所によって異なります。公立保育所は、午前7時30分から午後7時までの開所になっています。

#### 保育料は

家庭の収入状況や子どもの年齢によって決まります。国の基準額をもとに各市町村で保育料を決めています。保育料は、入所児童の年齢（3歳未満児・3歳児・4歳以上児）で違い、扶養義務者の所得税や市民税などの課税状況により、それぞれ保育料を決定します。

#### 特別な保育サービス

時代の変化とともに、求められる保育の内容も変わりつつあります。保育所では利用者の要望に応えるために次のような保育サービスを実施しており、乳児保育・延長保育・地域子育て支援などがあります。

問い合わせ 児童福祉課 79 - 7522

#### 乳児（0～2歳）保育

一定の設備と職員の配置などの体制が整っている保育所で0歳児（公立は出生後6ヶ月以上、私立は出生後3ヶ月以上）から保育します。

#### 延長保育

就労形態が多様化したこと、通勤時間が長くなってきたこと等に対応するために、時間を延長して行うものです。

### 一時保育

保護者の病気、災害等の緊急時や短期間の保育を必要とする場合、緊急一時的に保育します。

### 地域子育て支援

地域の子育てネットワークの中核として保育所入所者だけでなく、地域の人々を対象に就学前の乳幼児の育児相談等の支援事業を行っています。

園庭開放（毎週土曜日）

すこやか育児相談（毎週土曜日）

ほっとひろば

保育所のリズム室を開放し、子どもが自由に遊ぶのを見守りながら、お母さん同士が気軽に子育てのことを話し合えるスペースを提供します。

年2回（1回目は5月～7月、2回目は11月～1月）に実施します。

詳細は、各保育所へお問合せください。

### 病後児保育

市では、せいか保育園に委託して病後児保育を実施しています。子どもが病気の回復期にあって、登校・登園ができない場合は、保護者に代わって保育・看護を行います。

満1歳～小学校3年生までの児童

定員4名

月曜～金曜（祝日を除く）午前8時～午後6時

受診後、お医者さんが回復期と認めた子どもに限ります。

問い合わせ せいか保育園 病後児保育室“キャロット”

北今市5丁目508-1 77-5200

児童福祉課 79-7522

幼稚園（市立）

香芝市立幼稚園のスローガン  
いきいき・キラキラ・わくわく 笑顔あふれる幼稚園



幼稚園は、幼児教育の専門機関であり、保育所と並び家庭という環境から子どもたちがはじめて出会う集団の場です。また、保護者にとっても自由な語らいの場であり、子育ての支援の場でもあります。

幼稚園に入園希望の場合は、各幼稚園へ願書でお申し込みください。

市立幼稚園では二年保育を実施しています。毎年園児の募集案内は、秋ころ「広報かしば」に掲載します。

## 保育時間・給食について

月～金 午前8時30分から午後2時まで

給食は、週4回実施し、毎週水曜日はお弁当の持参となります。

## 子育て支援の取組み

地域の幼児教育センターとしての役割をもち、就学前の子ども達にも園庭を開放したり、幼稚園の行事に招待したりしています。

子どもにかかわる相談も受けつけています。なお、詳細は各市立幼稚園にお問い合わせください。

## その他のサービス

### 地域子育て支援拠点事業

#### 1. つどいの広場事業

総合福祉センター内の子育て交流センター“おうちのこうえん”  
旭ヶ丘の子育て支援センター  
エコール・マミショッピングセンター南館2F マミホール

では、こんな支援をしています。

- ・親子で自由に遊べるつどいの場を提供しています（月曜日から金曜日9時～5時）  
エコール・マミショッピングセンターは、火・水・木の午前10時～午後3時
- ・子育て相談ができます（スタッフ常駐）
- ・親子行事
- ・子育てに関する情報提供  
問い合わせ 児童福祉課（ 79 - 7522 ）

#### 2. センター型

あけぼの・保育学院内の地域子育て支援センター“ゆめふうせん”でも、子育て支援の一環として、こんな支援をしています。

- ・専任の保育士による子育て相談
- ・親子クラブや園庭開放等による親子のふれあいの場
- ・子育てに関する情報提供  
問い合わせ あけぼの・保育学院（ 71 - 8008 ）



### 香芝市地域子育てサポートクラブ

育児の援助を行う人（まかせて会員）と育児の援助を受ける人（おねがい会員）が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のシステムです。利用したい人は、まず会員の登録をしましょう。

問い合わせ：児童福祉課 79 - 7522

## 市内の保育所・幼稚園等

### 市立保育所

五位堂保育所(五位堂)	Tel	77 - 2023
若葉保育所(下田西)	Tel	77 - 2758
みつわ保育所(良福寺)	Tel	77 - 2184
二上保育所(畑)	Tel	77 - 2944
関屋保育所(関屋)	Tel	77 - 2717
志都美保育所(今泉)	Tel	77 - 3852
真美ヶ丘保育所(真美ヶ丘)	Tel	76 - 4777

### 市立幼稚園

五位堂幼稚園(五位堂)	Tel	76 - 1035
下田幼稚園(下田西)	Tel	76 - 0958
二上幼稚園(畑)	Tel	76 - 4325
志都美幼稚園(今泉)	Tel	76 - 3761
関屋幼稚園(関屋北)	Tel	76 - 1090
三和幼稚園(良福寺)	Tel	76 - 7113
鎌田幼稚園(鎌田)	Tel	78 - 3877
真美ヶ丘東幼稚園(真美ヶ丘)	Tel	78 - 3878
旭ヶ丘幼稚園(旭ヶ丘)	Tel	71 - 3715

### 私立保育園・幼稚園

ハルナ保育園(鎌田)	Tel	76 - 5541
あけぼの・保育学院(関屋北)	Tel	71 - 8008
せいか保育園(北今市)	Tel	77 - 5200
旭ヶ丘せいか保育園(旭ヶ丘)	Tel	79 - 1200
ハルナ幼稚園(上中)	Tel	76 - 5542
せいか幼稚園(逢坂)	Tel	77 - 8900

### その他の子育て支援施設

児童福祉課(逢坂)	Tel	79 - 7522
子育て交流センターおうちのこうえん(逢坂)	Tel	79 - 7522 (内線315)
子育て支援センター(旭ヶ丘)	Tel	78 - 5340
保健センター(下田西)	Tel	77 - 3965
香芝市役所(本町)	Tel	76 - 2001
社会福祉協議会(逢坂)	Tel	76 - 7107



## 子育て情報エトセトラ

ひとりで悩まないで困ったときは相談しましょう。



### 子育ての相談

安心子育てダイヤル 0744-21-0852

子育てについての知識や経験豊富なボランティアと一緒に考えます。

受付時間 月・火・木 午前10時～午後8時

(祝日の場合は、午後1時～午後5時)

土・日 午後1時～午後5時

(ただし、12月28日～翌年1月4日は休みます)

子育て電話相談 0744-21-4154

育児・しつけ・発達などの子どもの相談や育児不安・家族関係など親自身の相談を受けています。

受付時間 平日 午前9時～午後5時

子育てネットなら <http://www.kodomo.pref.nara.jp/>

県内の子育てサークルの情報、相談機関の情報、イベント情報など子ども・家庭に関する様々な情報を提供しています。

なら子育てブログタウン <http://www.kodomo.pref.nara.jp/blogtown/>

子育て中のパパ、ママが共感できるような日常の楽しい場面や悩み事、子育て関係の情報など子育て中の方に役立つ情報が満載です。

(財)21世紀職業財団奈良事務所

「フレイフレー・テレフォン奈良」 0742-36-6777

フレイフレーネット <http://www.2020net.jp>

保育サポーターをはじめとする育児・介護・家事支援等に関する各種サービスについて相談に応じ、情報提供しています。

### 子育てと絵本

#### ブックスタート

赤ちゃんのことばと心を育むためには、愛情に包まれた抱っこの暖かさの中で優しく語りかけてもらう時間が大切であると言われています。その中で赤ちゃんは、愛されることを知り、人を信頼し、さらに人と「ことば」と「心」を通わせる力をつけていきます。ブックスタートは絵本を介して、そのかけがえのないひとときを持つことを応援するものです。

4ヶ月健診を受診するすべての子どもに、絵本を進呈します。

(場 所) 保健センター 4ヶ月健診時

えほんたいむ0・1・2

えほんたいむ2・3・4

ブックスタートで初めて出会った赤ちゃんに、もっと絵本とふれあう時間を楽しんでもらいたいという思いで実施されています。絵本だけでなく手遊びなど、赤ちゃんと一緒に楽しいひとときを過ごしてみませんか？

開催日時等は市民図書館(77-1600)へお問い合わせください。

(場 所) 市民図書館 おはなし室

えほんたいむ0・1・2

対象・・・0・1・2歳児

えほんたいむ2・3・4

対象・・・2・3・4歳児



急な病気の場合

必ず一度、電話で確認の上、受診して下さい。

葛城地区休日診療所(内科・小児科・歯科)

場所：大和高田市西町1番45号(大和高田市保健センター内)

0745-22-7003

診療日：日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

受付時間： 8:30～11:30 13:00～15:30

17:30～20:30

歯科診療受付は、15:30までです。

持ち物：保険証・医療受給者証



橿原市休日夜間応急診療所(小児科)

場所：橿原市畝傍町9の1(橿原市保健センター併設)

0744-22-9683

診療日：(小児科) 受付時間：電話でお問合せの上、受診して下さい。

持ち物：保険証・医療受給者証

香芝消防署(指令室)

救急車を呼ぶほどの緊急性がなく、自家用車等で病院へ行かれる方は病院を照会します。

76-4119(代)

小児救急医療電話相談(奈良県・奈良県医師会)

0744-21-1199

8000(全国同一短縮番号)

子どもが高熱を出した時やひきつけを起こした場合、親はとても慌てます。子どもの症状を伝えれば、どのように対処すればいいか相談を受けてもらえます。(これは診察や治療をおこなうものではありません。)

相談日：土曜・日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）  
時間：午後6時～午後11時  
対象者：15歳未満の子ども



## こんな時には

### 熱の時

熱が出たからといって、機嫌がよく食欲があるなら、心配いらない事が多いですが、様子が普段とちがい、ぐったりしたり、顔色が悪い時、吐き気がある時は要注意です。医者に診てもらいましょう。



### ひきつけ

急に意識を失って、つっぱり、目をつりあげて手足を震わせるのが、ひきつけとか、けいれんと呼ばれるものです。普通はせいぜい2～3分くらいでおさまります。あわてないで安静にし、おさまったら必ず受診しましょう。

#### ポイント

ひきつけの時間、発熱の有無、症状を覚えておき、医者に正しく伝えましょう。

### 下痢

便の様子がいつもと違って、機嫌が良ければ、あわてることはありません。食べ物をひかえて、水分を補給することでほとんどの下痢はおさまります。便のにおいや色、回数をよくみてあげましょう。機嫌が悪く下痢が長引いたり、はき気や熱を伴う時は医者に診てもらいましょう。

#### ポイント

医者に行く時、便を持って行きましょう。



## やけど

まず、水道水で冷やしましょう。服を着ているときは、脱がさずに服の上から水をかけ、しっかり冷やし続け医者に診てもらいましょう。

### ポイント

やけどは大人の不注意でおこります。子どものまわりに危ないものを置かないようにしましょう。

## 頭を打った時

すぐに泣いた時は、ひとまず安心です。はき続ける、ぼーっとするなどの時はすぐに医者に診てもらいましょう。

### ポイント



ひきつけはないか、けいれんを起こさないか、引き続き注意深く診てあげましょう。

## 鼻血

座らせて、頭を少し前に曲げ小鼻の所をつまんで、止血してあげましょう。首を後ろに曲げたり、あおむけに寝かせないでください。20分たっても止まらない時は受診しましょう。

## 物をのどにつめた時

子どもは手にした物をすぐに口に持っていきます。まず、危険な物を子どものまわりに置かないようにしましょう。

もしも誤って口に入れた時は子どもを前かがみに支え、背中を強くたたいてはき出させましょう。その後、医者に診てもらいましょう。

## 物・異物を飲み込んだ時

すぐに医者にかかりましょう。

## Q&A ( 0 ・ 1 ・ 2 歳 )



Q . ミルクの量や離乳食が少なく気になるのですが？

A . 離乳食は、母乳やミルクだけでは足りなくなってくる栄養を補い、大人と同じものを食べられるようにするためのそしゃく力（かみこなす）や味覚を育てる食事です。食習慣の基礎づくりの役割をもっているのです。赤ちゃんの様子に合わせて無理強いすることなく、楽しくおいしい食事に心がけましょう。

Q . 食事をあまりせず、おやつばかりほしがるので困っています。

A . 1～2歳の乳幼児は、胃が大きいので、3度の食事だけでは栄養を満たすことができません。おやつは食事の一部として栄養のバランスを考え、時間と量を決めて規則正しく与えることが大切です。牛乳、乳製品、いも類、果物などを上手に取り入れてできるだけ手作りで3度の食事に影響しない程度の量にしましょう。



Q . オマルにいやがって座ろうとしないのですが？

A . 便器が冷たかったり、無理に座らせられたり、便器に座るたびいやな思いをしているのかもしれませんが。便器はトイレで排泄できるまでの段階ですから、気楽な気持ちでさせてみるとよいでしょう。

Q . 夜泣きがひどいのですが？

A . 原因が分からないことが多く、お母さんにはつらいことですがまず、すぐに抱いてあげましょう。そして少し考えてみてください。夜泣きの原因には、日中の運動不足や寝かせすぎによる昼夜の逆転、夜寝つく前の興奮等もあります。また入浴時間を夕方にしたたり、日中散歩に出かける、這う距離を伸ばすなど生活リズムを見直してみましょう。

Q . 夜なかなか寝ないのですが？

A . 乳幼児期は、まだまだ寝るときは甘えたく、そばにいてもらうことで気持ちが安定し、ぐっすり眠れます。眠るまでそばについたり、添い寝もしっかりしてあげましょう。ぐっすり眠っている間に「成長ホルモン」が出て大きくなっていきます。寝る前は、親子のふれあいの大切な時間です。ゆったりとした気持ちで接し、絵本を読んだり、歌を歌ったりお話をしあうのもいいですね。

Q . 歯磨きはいつから？

A . 歯が出てきたら、ガーゼや脱脂綿で歯を拭くことから始めて、前歯が揃ったら幼児用の小さい歯ブラシを歯にあてて大人が磨いてあげましょう。徐々に子どももいっしょにリズムを取りながらできるようになります。

Q . 発育が遅れているのではと心配です。

A . 人はひとりずつ顔が違うように発達の段階も様子も違います。育児書には、何ヶ月で

何ができるというようなことが書かれていますが、ただの目安と考えて、子どもの機嫌のいいときの様子などしっかり見ておきましょう。気になることがあれば、いつも子どもに接してくれている人などに経験を聞いたり、いろいろな相談機関がありますので相談されても良いでしょう。

Q . 危ないことを教えるのに、どうすればいいのでしょうか？

A . 1歳を過ぎるころから「危険なこと」はある程度理解できるようになります。たとえば、ガスレンジなどいじったときは「だめ」「いけません」と真剣な表情で伝えればいいのです。

さわられて困る物も「これは大事な物だからさわってはいけない」と繰り返し繰り返し教えましょう。

Q . 自分の思い通りにならないと大声で泣いて困らせるのですが？

A . 自己主張が強くなり、自立心が育ってきているため自分の思い通りにならないとかんしゃくを起こし、ひっくりかえったり、おこったり、泣きわめいたりします。こんなときは、やさしく抱きしめて、気持ちをしずめてあげましょう。子どもが落ち着いたら「どうしたの？」とか「そうやりたかったのね」と声をかけ気持ちを聞いてあげましょう。

## Q&A ( 3 ・ 4 ・ 5 歳 )

Q . 好き嫌が多いのですが？

A . 食べられないというのは味だけで決まるのではなく、見た目やその時の体の状態や匂い、あるいはその場の雰囲気による場合もあります。無理に食べさそうとするのではなく、調理方法や味付け、盛り付けの工夫や食べやすい形にするなど、楽しい雰囲気作り心がけましょう。それでもだめなときは、いつかは食べてくれるかもしれないと気長に待つことも一策かもしれません。



Q . 食べるのに時間がかかるのですが？

A . 食べる量や速さには個人差があります。全部食べられたという満足感は次への意欲にもつながりますので、その日の体の状態や活動量によって食事の量を変えてあげることも必要です。また、食べ始めてから30分を過ぎると初めに食べたものが吸収され、血糖値が上がって食欲がなくなります。毎日、長時間かけて食べ続けることは食事嫌いにしてしまいかねません。おしゃべりに夢中になっていたり、長時間、口の動きが止まっているときは声をかけて促してあげるようにしてください。

Q . テレビやテレビゲームに夢中になるのですが？

A . テレビは日頃の生活の中で身近にあり利用しやすいものです。なかなか見ることのできない自然界の不思議な珍しいもの、経験できにくいことも見せてくれるので、いろいろな物事に興味や関心を持つことができます。しかし、見せ方や内容など工夫する必要があります。テレビに子守りをさせたり1日中つけっぱなしにするようなことはやめましょう。テレビゲームも含めて興味や関心を広げることは大切ですが、豊かな言葉、豊かな心そして豊かなつながりが育つような親の働きかけが大切だと思います。

Q . 大人とのかかわりが多く引っ込み思案で友だちがいないのですが？

A . 親は「気弱で困る」「甘えん坊」等と心配しますが、言い換えれば「優しい子」ということにもなります。子どもが親を必要としたときは、まだまだ親の愛情が欲しいときなんだと思ってしっかり受けとめてあげてください。そうした信頼できる場所、安心できる場所があって初めて子どもは外に飛び出していけることを十分わかってあげてください。安心の後、「大丈夫だから、もう一度いってごらん。」「やっごらん。」と励ましながら後押しする。そういう親の態度が、子どもの自立心や社会性を少しずつ育んでいくといえるでしょう。

Q . 反抗期なのか言うことを聞かない。わがままで泣いたり暴れたりするのですが？

A . 噛む、たたくななどの行為がその子自身の表現であることも少なくありません。こうしたい、ああしたいという気持ちをうまく伝えられない、うまく表現できない、まどろっこしくて相手を噛んだりたたいたりすると考えてもいいでしょう。そんな時期は子どもが本当は何を言いたいのか、どんな気持ちなのか一緒に考えてみるといいでしょう。「どうしてそんなことを言うの？」なんてしからない。親に気持ちをわかってもらえたと思うだけで子どもの興奮は少しずつ治まるし、自分の感情をどう扱えばいいか自分自身で

学んでいきます。話して聞かせて少しずつがまんができるようになるのは3歳くらいからです。しばらくの間、根気よく付き合ってください。子どもの育ちに「がまん」で寄り添う、それがお父さん、お母さんです。



Q. ことばづかいが悪くて困っています。(おまえ・おれ・オラーなど)

A. 自我が急速に発達してくるこの時期は、いろんな言葉を使ってみたい時期で、周りの子が言っているのを聞いてまねることがあります。そんな言葉を使って大人の反応を見ているときもあります。叱ったり、禁止するよりも軽く受け流して他の遊びに関心を向けたり、さりげなくきちんとした言葉で返していくようにしてはどうでしょうか。

Q. 下の子が生まれて、赤ちゃん語を使うようになってしまったのですが？

A. 自分も赤ちゃんのように甘えさせて欲しいという思いが強いからか、赤ちゃんがえりをすることがあります。赤ちゃんと一緒にいないときは、ひざの上に抱っこしてあげたり、独り占めできる時間作りを心がけてみられてはいかがでしょうか。



Q. 5歳にもなるのにおねしょで困っています。

A. おねしょは個人差が大きいので心配しないで見守ってあげましょう。

生理的な発達が整ってくると自然になくなります。おねしょを気にして夜中に起こさず、トレーニングパンツなどで安心して眠らせてあげましょう。叱ったり、あせったり、他の子と比べたりはやめましょう。夕食は就寝の2時間前までに済ませるなど生活リズムを整えることも大切です。

Q. どもるのが気になるのですが？

A. 話そうとする気持ちと話す能力のバランスがとれず気持ちが先走ってしまうので、聞く側としてはじっくり聞いてあげるゆとりを持つよう心がけましょう。気にして言い直させたり、じいっと口元を見るとプレッシャーを感じるのでのんびりとかまえるくらいでいいのではないのでしょうか。

