

しーどおばさんの子育てシリーズ ①

おかあさん  
こうしてみたら



三重県立小児心療センターあすなろ学園  
こどもの発達総合支援室

## おかあさんへ

おかあさん いい日続いていますか？

子どもがスクスク育っていると嬉しいですね。でも、機嫌が少しでも悪いと気になりますよね。

子どもは毎日同じではないですよ。からだや心が驚くほど成長を続けています。お母さんが同じように育児をしても、子どもはいつも違った行動をするかもしれません。このことが、時々お母さんたちの悩みになるのでしょうか。

子どもの気持ちや行動がわからなくなったり、「子どもを育てていくってこれでいいのかしら」と思った時は、身近にいる子育ての先輩に相談するといいですよ。

でも、いつも相談相手がいるとは限りませんね。ひとりで悩んでいるお母さんもいるかも知れません。そのようなお母さんのために小さなパンフレットを作ってみました。

手があいた時に読んでみてください。

家庭生活のリーダーシップをとりながら、子育てにもがんばっているお母さん、時には自分にも優しくしましょうね。

たべること 3

- 手づかみで食べています.....5      歩きまわって落ち着きがない!.....8
- 好きなものしか食べない!.....6      どれだけでも食べてしまう!.....9
- 食べることに意欲がない!.....7

おしっこ・うんち 11

- おむつはずしを始めたい!.....13      トイレを嫌がる!.....17
- おもらしばかり!.....14      トイレでうんちをさせたい!.....18
- 5歳だけど、まだおむつ!.....15      ペーパーがうまく切れない!.....19
- うんちで遊んでしまう!.....16

こまったこと 21

- 服が替えられない!.....23      こだわりがたくさんある!.....27
- わがまま、気まま?.....24      声かけしないと行動できない!.....28
- ふらっと外へいく!.....25      あぶないことがわからない!.....29
- 気持ちが高ぶると乱暴!.....26

あそぶこと 31

- 水や砂いじりばかり!.....33      遊びのじゃまをしてしまう!.....35
- おもちゃでうまく遊べない!.....34      遊ばせ方がわからない!.....36

たべること





## しーどおばさんのワンポイントアドバイス

子育て中のほとんどのお母さんが食べることに悩んでいます。

神経質にならないで、おらかな気持ちで子どもに接しましょう。

食べることは、からだにも心にも栄養を取り入れることで、成長

発達の第一歩です。

愛情をもって見守るとともに、しっかりかかわりましょう。

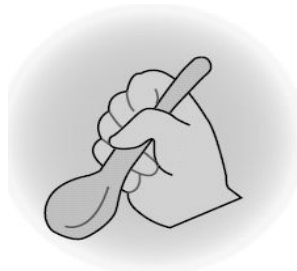
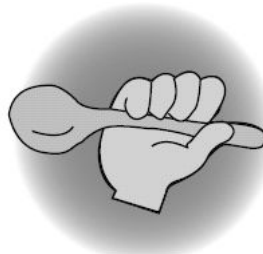
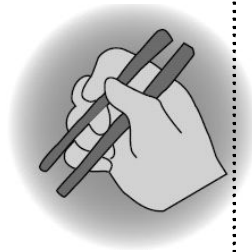


あせらず、根気よく！

わがままには負けないで！

食事の時間はくずさない！

みんなで楽しく、食事しましょう！



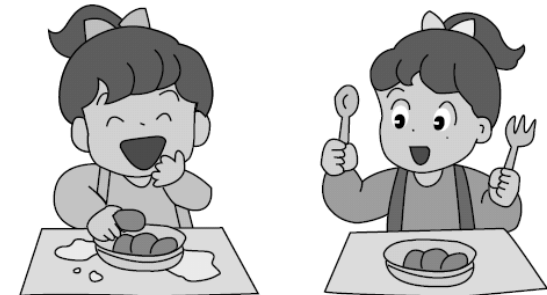
## おかあさん

どれだけお箸を持たせても、手づかみで食べるの。

お箸を使わせていきたいのですが・・・

## しーどおばさん

スプーンやフォークに慣れることから始めましょう！



スプーン・フォーク・お茶碗・お皿など、子どもの使いやすいものを用意してあげましょう。

はじめは好きなメニューを用意したり、スプーンやフォークが使いやすいようなかたさや形にしたりするといいですね。

スプーンやフォークが使えるようになり、手づかみも少なくなってきたら、箸にかえていきましょう。

手指を使うことは大切です。日頃からおもちゃを手にして遊べる工夫をしましょう。

おかあさん

好きなものしか 食べないの。

好き嫌いを なくしていきたいのですが・・・？

しーどおばさん

好き嫌い というより 食べ慣れないものを

受け入れるまでに 時間がかかるのでしょ。



一度好きなもの・嫌いなものを表に書いて調べましょ。  
そして理由を考えましょ。

嫌いな食材	嫌いな調理法	嫌いな理由	好きな食材	好きな調理法	好きな理由

味 におい 舌ざわり かたさ かたち 温度

なまもの 焼きもの 煮物 炒めもの 揚げもの・・・？

ごく少量を小さなお皿に取り分けてすすめてみましょ。

少量でも食べられたら、大いにほめましょ。ただし、食べられたからといって

「もう少し」とそれ以上すすめないようにすることがコツです。

家族みんながいろいろなもの、おいしく楽しく食べることが一番です。

ひとくち子どもに食べさせてあげ、食べなくても嫌い決めないでまた作ってみましょ。

おかあさん

食べることに 意欲がないの。

どうしたら 自分から 食べるようになるのかしら・・・？

しーどおばさん

食事のリズムを 整えましょ！

一口でも 自分で食べたら、おいちに ほめましょ。



食事は一日3回。好きなものを中心に始めましょ。

子どもが欲しがるたびにおやつをあげていませんか？

間食は、食事のリズムが一定するまでやめましょ。

好きなキャラクターの食器を使用したり、盛りつけにも工夫してみましょ。

おなかがすくように、からだを使った戸外での遊びをたくさん取り入れましょ。

おかあさん

歩き回って 落ち着きがないの。

じっと座って 食べさせるには どうしたらいいかしら・・・？

しーどおばさん

食事に集中できるように 環境を整えましょう！



テレビやおもちゃなど、気になるものを片付けてから食事をしましょう。

日頃から、家族そろって「いただきます」「ごちそうさま」をする習慣を付けましょう。誰かが、別のことをしていると気になるものです。

集中できない場合は、部屋の端を利用してお母さんと二人で食べてみるのもいいですね。

机に好きなシールをはって自分の席を意識させましょう。

約束をして、座って食べたらほめましょう。

立ち上がった時は、「おしまい」と声をかけ、食事を切り上げましょう。

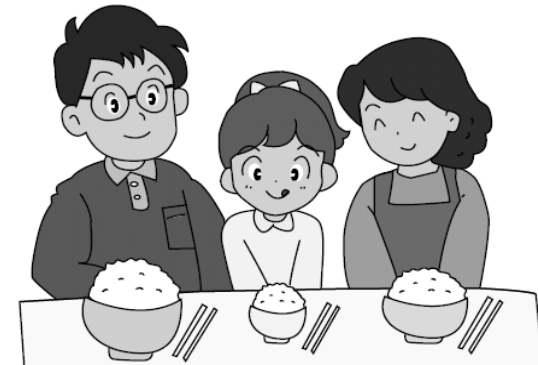
おかあさん

食事中、人のものまで取って食べてしまうの。

適当な量を教えるには、どうしたらいいの・・・？

しーどおばさん

一人分ずつ盛りつけましょう！



トレイや食器を用意して「どれだけ食べたいか」知らせてあげましょう。自分の物と人の物の区別をつけることが大切です。

ゆっくり食べると満腹感が得られます。「カミカミ」と声をかけたり、かむ回数を決めてゆっくり食べるようにしましょう。

習慣がつくまで、家族もおかわりをしないことに協力しましょう。

どうしてもおかわりをしたがる時には、はじめから量を少し控えておく工夫はどうでしょう。

食事が終わったら、早々にテーブルを片付けましょう。

おっこ・うんち





## しーどおばさんのワンポイントアドバイス

しつけの中で悩むことが多いのは、おしっこ・うんちですね。

規則的な生活を送ることで、割合うまくいきます。



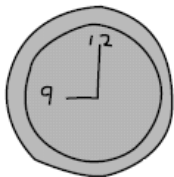
しつける時期はおそすぎないように！

毎日一定の時間に座らせる！

ゆっくり、あせらず、根気よく！

失敗しても叱らない！

成功したらおおいにほめる！



## おかあさん

そろそろ おむつを はずしたいけど

どのように すずめていけば よいのかしら・・・

## しーどおばさん



おしりは、さっぱりしているところ という

感覚を育てましょう。

思いきって パンツにかえよう！

おむつをはずす目標は、まずおしっこから。

おしっこからおしっこまでの間が1時間ぐらい開くようになって、お母さんが

「おしっこが出る時間」をつかめるようになったらはじめましょう。

時間を決めてトイレ（オマル）に誘いましょう。

おむつは、ぬれたらこまめに取り替え「さっぱり感」を知らせましょう。

おしっこはトイレですという意識をつけるため、ぬれた後でも必ず  
トイレに行きましょう。

朝起きて出ていなかったらお母さんがトイレに誘ってみましょう。

タイミング良く出たらおおいにほめましょう。

おかあさん

「おっこ」を したいことを教えてくれないの。  
トイレにつれて行かないと おもらしてしまいます。  
どうしたらいいのかしら・・・？

しーどおばさん

「おっこ」のサインを 教えましょう。



トイレにつれて行く時に「おっこしようね」と声かけしながら、子どもの手を  
持って下腹部を押さえるしぐさを教えましょう。

まずは、時間を決めてトイレにつれて行きましょう。

くり返しながらかえりながら出やすい時間をみつけ、サインを教えることで効果的でしょう。

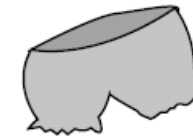
おかあさん

5歳です。パンツで過ごしていますが、  
おっこをする時は おむつに履き替えて 中にしたがるの。  
早くはずしていききたいけど、いい方法はないかしら・・・？

しーどおばさん

思い切って オムツをなくしましょう！

お父さんは いつまでも赤ちゃんのように オムツにすることで  
スタイル(習慣)の変化を受け入れられないいるのでしょうか。



オムツでなくパンツを見せて、「おにいちゃん(おねえちゃん)になったから」  
と成長を認める言葉がけをし、オムツは赤ちゃんがするものというふう  
に伝えていきましょう。家にオムツを置かないでパンツをはくようにしましょう。

どうしてもオムツの中にしたがる時は、トイレでオムツに履き替えさせましょう。  
そして、徐々にオマル、便器に誘っていきましょう。

可能であれば、お父さんやお母さんがトイレを使うのを見せてあげては  
どうでしょうか。



おかあさん

うんちで遊んでしまうの。  
やめさせるには どうしたらいいの・・・？

しーどおばさん

うんちの時は そばについていましょう。



うんちの時は、お母さんが付き添いましょう。

うんちが終わったら服を整え、すぐに後始末をしましょう。

日頃から、お母さんとともに、体を動かして思いきり遊びましょう

うんちは「くさい！」と 汚い物であることを教えましょう。

出たうんちは、子どもと一緒にトイレに流すようにしましょう。

一人きりにする時間をなくして、いつもお母さんの見える範囲で遊ばせましょう。

おかあさん

家のトイレを嫌がるので オマルをつかっているの。  
トイレを使わせていきたいのだけど・・・？

しーどおばさん

なぜ嫌なのかな？

居心地のよいトイレにしましょう！



なぜトイレを嫌がるのか考えてみましょう。

- ・暗さ、臭い、広さといった雰囲気や水を流す音
- ・子どもの好きさやかたちにあわないトイレ（洋式、汲み取り式）

嫌がる原因がわかったら、それを取りのぞいていきましょう。

例えば、暗い場合は電気を明るくし、子どもの好きなキャラクターの絵を貼って、雰囲気を換えましょう。

トイレが大きい場合は、台や把手をつけ姿勢を保つ方法を工夫しましょう。

オマルは、片付けましょう。

はじめはトイレに慣れるため、お母さんが子どものからだを支え、安心感を与えましょう。

おかあさん

トイレで うんちを させたいの。

なかなか 習慣がつかなくて困っているの・・・？

しーどおばさん

食べた後は トイレに座らせましょう！



食後は腸の運動がはじまり、うんちの出やすい条件にあります。

決めた食事（朝、昼、夕食 whichever の後）30分以内に毎日トイレに座る習慣をつけましょう。「したら」「の次に」というような、毎日同じ流れで座らせましょう。同時に「うーん」といきむことを教えていきましょう。

1日3食の食事はパランスの取れたメニューで、一定量食べさせましょう。

子どもの様子（行動が止まる、隅っこに行く、落ち着く場所に行く、お尻の方へ手をやるなど）から、うんちのでるタイミングを見逃さないでトイレに座らせましょう。

トイレでうんちをすることがよいこと、お母さんも嬉しいことだと知らせましょう。

おかあさん

トイレットペーパーがうまく切れないの。

ペーパーがなくなるまで引っ張るの・・・？

しーどおばさん

お母さんが モデルを見せましょう！



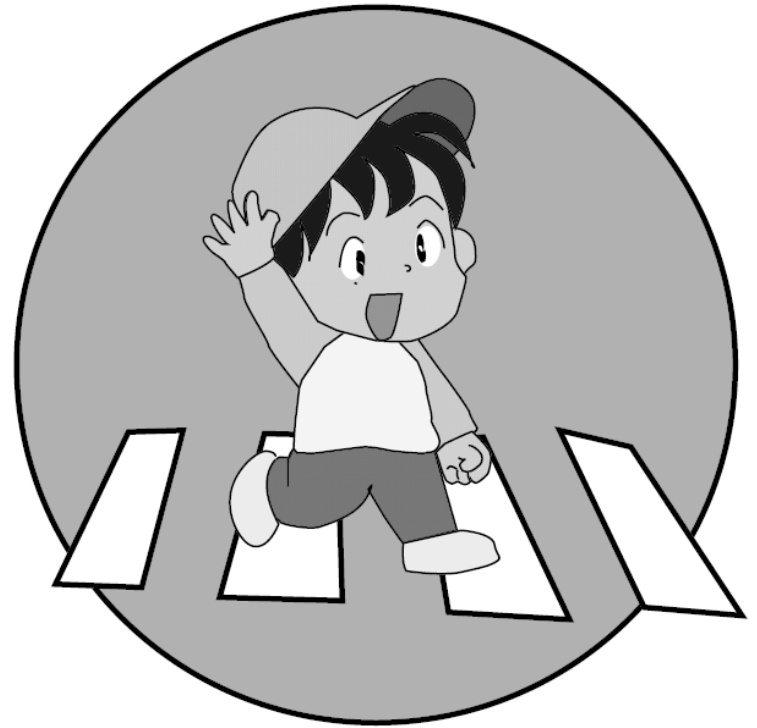
ペーパーを切ることは、とても難しいことです。

なくなるまで引っ張らせておくと、それが遊びになってしまいます。

まずはお母さんが、モデルを見せましょう。ペーパーに線を引いておいて切ったり「1, 2, 3」とペーパーを引く度にカウントし、「3でおしまい」と教えたりしてはどうでしょうか。

慣れるまではお母さんが、ホルダーを押さえて子どもにペーパーを切らせてみるなど、手伝ってあげましょう。

・ こまったこと ・





## しーどおばさんのワンポイントアドバイス

子どもの気になる行動は、小さい時から見逃さずに注意しましょう。

大きくなってからでは遅いこともあります。



危険なことは、その場で伝えましょう！

伝える方法を工夫しましょう！

わかる方法で教えましょう！

約束がまもれたら、ほめましょう！



## おかあさん

季節が変わっても、服が替えられないし

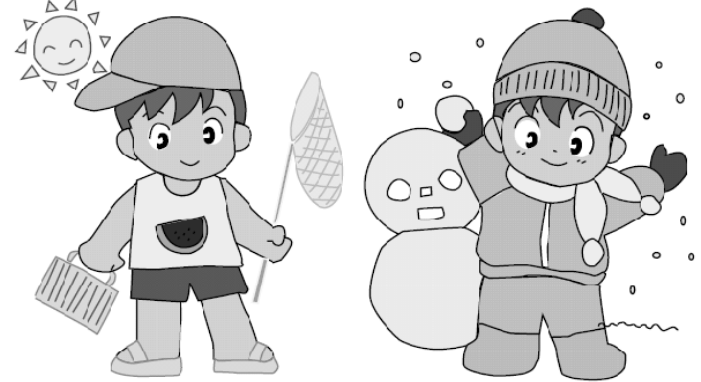
冬でも半袖を着ているの・・・？

## しーどおばさん

気温にあわせて調整することが苦手、

または変化に応じた行動がうまく出来にくいからです。

服は早めに準備しましょう！



着せたい服を早めに、目につくところに準備して意識させていきましょう。

家族も季節にあった服を着て、モデルを見せましょう。

季節にあわない服は、目につかないところへ片付けましょう。

カレンダーがわかる子どもには、服を着替える日に印をつけて知らせましょう。

おかあさん

わがままで、気ままに育っています。  
どのようにしつけていけばよいのでしょうか・・・？

しーどおばさん

社会生活ではいろいろなルールや約束事があります。  
まず、家庭の中で約束事を決めましょう。



- ☆子どもにわかることばで約束を決めましょう。
- 決めたら、紙に絵や字で書いて、いつでも見えるところに貼りましょう。
- ☆良いことは十分ほめましょう。悪いことはなぜいけないか、簡単にわかりやすい言葉で説明してあげましょう。
- ☆家族で十分話し合い、協力して一貫した態度を示しましょう。
- ☆約束はまず一つから始め、少しずつ増やしていきましょう。
- ☆前より、少しでもできたことは、十分ほめ、次はもう少しできるよう応援しているという気持ちを伝えましょう。
- ☆約束やルールは破る前に「〇〇しません」や「〇〇でなく△△しましょう」ととるべき行動を教えてあげましょう。守れたら十分ほめましょう。

おかあさん

ふらっと外へ出て行き、迷子になるの。  
一人で歩かないことを教えるには・・・？

しーどおばさん

外へ出てもしい時間といけない時間を教えましょう！

スケジュール表	
〇時	ごはん
〇時	はみがき
〇時	テレビ
〇時	おでかけ



- ☆お母さんと一緒に出かけるスケジュールを作り1日の生活の中で外出する時間を作りましょう。
- ☆「洗濯が終わったら出かけよう」「お風呂をしてから公園へ行こう」など、予定をあらかじめ伝えておきましょう。
- ☆それ以外は、出かけないことを教えましょう。家の中で出来る遊びも考えましょう。
- ☆一人きりにしないで、いつもお母さんの見える範囲で遊ばせましょう。
- ☆危険回避のため、一人では出かけられないような配慮をしておきましょう。

## おかあさん

気持ちが高ぶるとおもちゃや絵本を投げたりします。  
どうしたらいいの・・・？

## しーどおばさん

気持ちをうまくあらわせないで、  
何か訴えたくて するのではないのでしょうか？  
まず行為を止めましょう！



大きな声で叱らないで、静かな場所で落ち着かせましょう。

子どもの気持ちや行動の原因を探しましょう。

表現できずに、はがゆい思いをしているかもしれません。

おとながことばに出して問いかけ、子どもの気持ちを表現してみましょう。

子どもが落ち着いたら一緒に片付けましょう。そして物を投げるのではなく、

「こうしたらいいよ。」という別の方法を教えましょう。

## おかあさん

こだわりがたくさんあり、  
思うようにならないとますますひどくなります。  
やめさせる方法は ないかしら・・・？

## しーどおばさん

危険なこと、許されないことは すぐにやめさせましょう。

1日のスケジュールを習慣化させましょう。

白頃から、何かをする時は、「始め」と「終わり」を教えましょう。

約束を決めましょう。

・危険なこと、人に迷惑をかけることはすぐにやめさせましょう

そうでないものは、ある程度許容することも必要でしょう。

・1日のスケジュールをかえてしまうようなこだわりは回数を決めてカウントダウンしたり、次のスケジュールを知らせたりして、次の行動に移していきましょう。

・1日のスケジュールが変更されることへのこだわりは、スケジュールをカードにしておき、並べかえて知らせましょう。

特定の物にこだわる場合は、その物を一時的になくすのも一つの方法です。

パニックやかんしゃくをおこしても、こだわりを認めないようにしましょう。

こだわりを利用できることもあります。例えば、物を一定の場所に置いておきたいこだわりがある場合、おもちゃを片付ける場所を決めることで整理整頓につながります。



おかあさん

いつも声かけしないと行動ができない。

自分から行動がとれるようにするには どうしたらいいの・・・？

しーどおばさん

おとなが先どりしていませんか。

「何もなくてもしてもらえから」と行動しなくなります。



してほしい行動のヒントを与えて、待ってみましょう。

一日のスケジュールを作り「いつまでにやってね。」「したらやってね。」

と時間や順番を示しましょう。

その際には、子どもにわかる絵や写真を使って、具体的に知らせましょう。

身のまわりのできることからやっていき、できたら必ずほめましょう。

完全にできなくても、十分にほめましょう。

日頃の生活の中で、「できない」「おそい」とか、「ちゃんはできるのに」

というようなことは、言わないように気を付けましょう。

おかあさん

高い所に登ったり車道も平気でとび出し

あぶないことがわからないの。

どうやって教えていけばいいかしら・・・？

しーどおばさん

危険であることがわからずしてしまうのです。

その場ですぐにやめさせましょう！



その場で行動をやめさせましょう。

例えば、「あぶない」「おります」と、短く子どもがわかることばで、なせあぶないか、わかりやすいことばや絵や写真を使って説明しましょう。

実際にいつも通っている道路で、交通ルールやあぶない場所を教えていきましょう。

幼い頃は探索したり、より刺激的なところへ行ったりする子どももいます。

年齢とともに、減っていきます。根気よく教えましょう。

あぶないことをしてしまう前に防ぎましょう。

「はしません」「しましょう」と声をかけましょう。

あそぶこと







## しーどおばさんのワンポイントアドバイス

子どもは、自分のまわりの物や人とのふれあいの中で、知恵が

発達し心が豊かになっていきます。

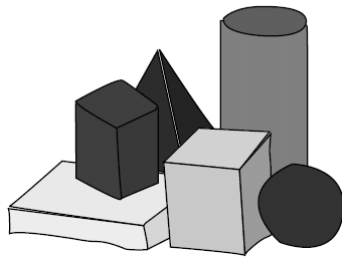
生活の大部分を占めている遊びについて、考えてみましょう。



一緒に遊びましょう。

一緒に楽しみましょう。

思いきり遊びましょう。



## おかあさん

水や砂いじりばかりしているの・・・？

## しーどおばさん

同じことばかりしていると心配になりますね。

お母さんも一緒に遊びましょう！



お母さんが子どもと一緒に水や砂で遊ぶ時間を作りましょう。

始めと終わりをはっきり知らせ、時間を決めて遊ばせましょう。

遊びの中で、ジョウロやスコップなどのおもちゃを使っていきましょう。

お母さんがいろいろなおもちゃで遊んで見せることが、子どもへの遊びのモデルとなります。

水や砂で砂山を作ったり、おだんごを作ったりして手を使う楽しさを知らせましょう。

時々、クッキングはいかがですか？ 砂を小麦粉に水を牛乳にかえて、一緒におやつ作りをしてみましょう。

おかあさん

絵本やおもちゃは並べるだけで、あそびに発展がないの。

おもちゃで遊んでほしいのですが・・・？

しーどおばさん

決まりきったあそびを繰り返していると安心なのでしょう。

もっと楽しめる遊びを一緒にやってみましょう！



からだを動かす遊びに誘ったり、お母さんも子どもの好きなおもちゃを使って

楽しそうに遊んでみましょう。おもちゃの使い方を知らせることが大切です。

お母さんが子どもの手を取りながら、一緒に遊みましょう。

おもちゃは一度にたくさん出さずに、期間を決めて少しずつ交換して

いきましょう。そうすると新しいおもちゃに関心を持ちます。

年齢にあった戸外遊びもしましょう。

例えば、乗用おもちゃや三輪車など。

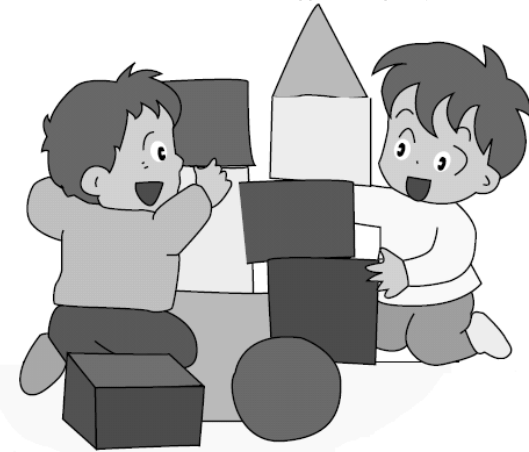
おかあさん

他の子の遊びのじゃまをしてしまうの・・・？

しーどおばさん

一緒に遊びたいのではありませんか？

それはともだち作りの第一歩です！



他の子と一緒に遊びたいのです。まずは、お母さんも一緒に遊みましょう。

入り方や遊び方がわからないだけで、いたずらではないのです。

「いれて」や「かして」など、あそびへの参加のしかたを、具体的にモデルを

示して教えましょう。

お母さんが、他の子から誘ってもらえるように、楽しく遊べるような雰囲気

作りましょう。

## おかあさん

おもちゃを <sup>み</sup>見せても よろこばないの。  
どうしたらいいの・・・？

## しーどおばさん

<sup>あそび</sup>遊び方が わからないのかな？

おかあさんが <sup>たの</sup>楽しんで遊ぶ <sup>よう</sup>様子を <sup>み</sup>見せてあげましょう！



☆いろいろな<sup>あそび</sup>体験をさせましょう。

たかいたかい〜 いはないいばあ〜 ひこうきぶ〜ん くすぐりっこ

<sup>うた</sup>歌あそび <sup>お</sup>追いかけて 1本橋こちょこちょ

☆お母さんと二人であそべるようになったら、ボールの<sup>ころ</sup>転がしっこを

<sup>みじか</sup>短い距離から始めたり、<sup>おと</sup>音や<sup>ひかり</sup>光の出るおもちゃで二人で交互に押ししたり、

<sup>まわ</sup>回したりしてあそんでみましょう。

## おかあさんへ

しーどおばさんが出会ったお母さんたちのつぶやきと  
アドバイスはいかがでしたか？

少しでもお母さんに役立てていただけたら嬉しいです。

「わかるけど、もっと詳しく知りたいわ」

「うちの子はよその子とちょっと違う感じなの」

「他のことも聞きたいわ」

「もっといい方法を知っているわ」

など、いろいろな<sup>い</sup>意見をお待ちしています。

しーどおばさんの子育てシリーズ①

おかあさんこうしてみたら

1999年4月 第1刷発行

2001年9月 第2刷発行

2004年4月 第3刷改訂

2009年4月 第4版改訂

三重県立小児心療センターあすなろ学園 <sup>はつたつそうごうしえんしつ</sup>こどもの発達総合支援室

〒514-0818 三重県津市城山一丁目12番3号

TEL 059-234-8700

FAX 059-234-9361

URL <http://www.pref.mie.jp/ASUNARO/HP>