



# すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育管理課 03-5654-8296



わが子が言葉を覚えたり、歩けるようになったりと、成長していくことは嬉しいものですが、少しずつ自己主張もできますよね。急いでいる時でも自分でやりたがったり、やると言っても途中で投げ出したりと対応に悩んでしまう方も多いのではないのでしょうか。今号では、自己主張への向き合い方についてご紹介します。

子どもの自己主張は自我の表れ、成長の証です。

一人でやる!

自己主張が出てくる1歳半～3歳は一般的にイヤイヤ期と言われていますが、この時期は、自我が芽生えてくる成長の過程といえます。人との関わりの中で、我慢すること、人の意見を聞くことを学び、自分なりの気持ちの伝え方を少しずつ身に付けていきます。



でも手伝って～

## ～ 子どもの自己主張への向き合い方 ～

### 1 2択にして選ばせてあげましょう。

自分で考えて決めることで満足感が生まれて、気持ちが落ち着きます。

### 2 気持ちを代弁する声掛けをしましょう。

「自分でやりたいの?」「手伝ってほしい?」など気持ちを代弁してあげると、少しずつ自分の言葉で話そうとします。

### 3 否定の言葉はなるべく控えましょう。

「走らないで」など、否定の言葉を使うのではなく、「一緒に歩こうね」と、してほしいことを伝えましょう。

### 4 事前に約束ごとを伝えておきましょう。

「何時になったら片付けようね。」など事前に約束をすることで、主張が抑えられ、気持ちの整理がつくことがあります。

### 5 時には見守ってあげましょう。

見守ってあげることで、子どもの気持ちが見えてくることもあります。落ち着いてから話することも大切です。



自己主張への向き合い方として、基本的には見守ってあげることが大切ですが、危険な行為をしたときにはきちんと注意する必要があります。

#### ◆◆◆◆◆ 注意するときのポイント ◆◆◆◆◆

- ①車道に飛び出すなど危険なことをしたとき
- ②人を傷つけるようなことをしたとき
- ③社会のルールに反するなど、人に迷惑をかけたとき

子どもが迷わないように、ご家庭内でのルールを話し合っておくといいですね。



# 元気いっぱいコーナー

## ママの手は魔法の手！！



～お子さんとの触れ合いにベビーマッサージはいかがですか？～

ベビーマッサージで直接肌と肌が触れ合うことで、心地よい刺激となり、赤ちゃんは心身共にリラックスすることができます。また、血行が良くなる、成長を促すホルモンを刺激する、脳の発達を促す、機嫌が良くなる、といった効果も期待されます。お風呂あがりや寝る前のリラックスタイムにおすすめです！

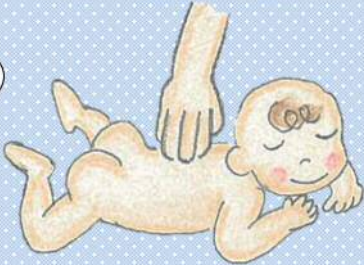
お子さんと目をあわせ、優しく声をかけながら始めてみましょう。  
吹き出しの言葉にリズムをつけると、楽しさが伝わりやすいですよ。



### ★背中

…背中は自分で触れないところなので、刺激してあげると気持ちいいです！

トントントン



指先で背中を軽くたたく。

ぺたぺたぺた



手を丸めて空気を入れながらタッピングする。

### ★お腹

…お腹のマッサージには便秘解消の効果もあります。

ハートハート



お腹から胸のところで“ハート♡”を描き、気管を広げます。

のの字のの字



お腹に「の」の字を描く。

### ★手足

…手や足の末端神経を刺激しましょう！

クルクル



掌に円を描きながら揉む。

クルクルポン！



手の指の間を揉み、優しく引っ張る。

クルクル



足の裏に円を描きながら揉む。

クルクルポン！



足の指の間を揉み、優しく引っ張る。

冷たい手ではお子さんが嫌がりますので、ママの手を温かくしてマッサージしてあげてくださいね。  
色々なオイルがありますが、ご家庭にある保湿ローションを使用すると手軽に始められます。

ママの手の温かさに赤ちゃんニッコリ(^o^) そしてママもニッコリ(^o^)まさに“魔法の手”です♪



# 親子でもりもりクッキング



◆簡単に作れてとってもおいしい！いろいろなメニューにアレンジできる  
万能「タレ」が活躍します！

◆どら焼きは、お子さんと好きなものをはさんで親子で楽しみましょう♪

## ★焼肉丼★

鶏肉・牛肉で代用しても美味しいです！

＜材料＞ 4人分 (大人2人、子ども2人)

タレの材料	
・にんにく	1片
・しょうが	1片
・りんご	1/2個
・玉ねぎ	中1/2個
・醤油	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・豚肉(肩ロース)	250g
・パプリカ	中2個
・玉ねぎ	中1個
・サラダ油	少々
・塩	少々

＜作り方＞

- ① タレ用のにんにく、しょうが、りんご、玉ねぎはすりおろす。
- ② ①に醤油と砂糖を加え、タレを作る。
- ③ ②のタレに豚肉を漬けておく。
- ④ パプリカ、玉ねぎは細切りにしておく。
- ⑤ サラダ油を引いたフライパンで④を炒め、塩を加え皿におく。
- ⑥ ⑤で使用したフライパンに③の肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑦ 器にご飯を入れ、⑥の肉、⑤の野菜の順に盛り付けてできあがり。



「タレ」は、温野菜のサラダにかけても、パスタに絡めて和風パスタにしても美味しいです。また、具材はパンとも相性抜群です。ロールパンなどにはさんで食べてみてください♪



## ★どら焼き★

お子さんと楽しく作っておいしく食べましょう♪

＜材料＞ 8枚分

・薄力粉	60g
・ベーキングパウダー	2g
・卵	Sサイズ1個
・サラダ油	大さじ1
・牛乳	50cc
・はちみつ	大さじ1
・あずきあん	適量
・塩	少々

＜作り方＞

- ① 薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
- ② 卵を混ぜ、サラダ油・牛乳・はちみつ・塩を加えてさらによく混ぜる。
- ③ ①と②を合わせ、さっくりと混ぜる。
- ④ フライパンに③の生地を小さめに入れ、両面を焼く。
- ⑤ あずきあんをはさんでできあがり。  
※カスタードクリーム、ホイップクリーム、ジャムなどをはさんでも美味しく召し上がれます。



ジャムやクリームなどをはさんで重ねると、カフェのケーキのように仕上がります！



※葛飾区公式サイトにおいて、調理過程を写真付きでご紹介しています。是非ご覧ください。

＜掲載場所＞ 葛飾区公式サイト - トップページ - 暮らしのガイド - 保育 - 子育て情報紙「すくえあ〜」



今回は、0歳から5歳児までの子どもの成長の過程と、保育園の保育士の目線から、子育てをする上でのワンポイントアドバイスをご紹介します。



### 0歳児 依存の時代

だっこやスキンシップが大好きです。話すことはできませんが、いろいろな言葉を聞き取ろうとします。絵本を見て声を出したり、音を聞いて手足を動かします。



豊かな愛情で、たくさんスキンシップをとりましょう。目と目を合わせて、ゆっくり優しく語りかけることで、子どもは心が安定し、言葉を学んでいきます。



### 1歳児 いたずらの時代

「じぶんでやりたい!」と少しずつ主張が出てきます。楽しそうなことを見つけては、さわったりいじったり…いろいろなものに興味を示します。



子どものやってみようとする気持ちを大切に、大人は見守り、待つことが大切です。危険なことは知らせながら、思い切りいたずらをさせましょう。



### 2歳児 まねっこの時代

友だちへの興味が出てきて、おしゃべりが楽しくなります。大人や友だちのまねっこが大好きです。しかし、言いたいことが伝わらなったり、手出しされるとかんしゃくを起こす姿もあります。



大人のまねをするようになるので、色々なことをさせてあげましょう。言葉を先取りしたり、すぐに手助けしたりせず、見守り、待ってあげましょう。



### 3歳児 ひとだちの時代

身のまわりのことが、ひと通りできるようになります。友だち2~3人とごっこ遊びをしたり、遊具を貸したり、待つことができるようになります。



難しいことや新しいことをなんとか自分の力でしようとする気持ちが高まってきます。褒めると倍の力を発揮しますので、たくさん褒めてあげましょう。



### 4歳児 生意気の時代

一人での遊びだけではなく、集団での遊びや競争を楽しみます。また、自分の気持ちや感じたことを言葉で伝えるようになります。



きれいだった、すごかった、嬉しかった、悲しかったなど、色々な思いを味わい、それを話そうとします。共感したり、できた事を認めてあげましょう。



### 5歳児 意欲の時代

言われなくても一人でやることができたり、行き詰まっても解決方法を考えたりします。友だちと協力したり、目標を作って何度も練習してやり遂げようとしています。



手伝いを頼むなど、責任感を持たせましょう。子どもが自分で考え、工夫できるように、温かく見守り、やり遂げる力を育てましょう。