

## 乳幼児

家庭は・・・

☆たくさんのお愛情を受け取る場

☆互いの役割を再構築する場

赤ちゃんの誕生は、新しい家族を迎えることでもあり、とてもうれしいことです。それと同時に、お父さん、お母さんとして歩み始める第一歩でもあります。わからないことや、とまどうこともあります。周りの人達と協力して子育てをしていきましょう。

・赤ちゃんを迎えていきなり父親、母親になれるわけではありません。妊娠期から、情報を集めたり、妊婦講座などに参加して親になる準備をしましょう。島田市では、妊婦さんの参加できる講座や、マイ支援センターの登録などを健康福祉課で教えてくれます。そうしたところを知っておくと、産後も様々な支援をしてくれます。家族は力強い味方ですが、それ以外にも手助けしてくれるところを知っておくといいですね。

・夫婦2人の時とは、大きく役割が変わることを知っておきましょう。母親は赤ちゃん中心の生活になります。24時間休めないこともありますから、家族で協力できることを進んでしましょう。今までのようにできなくても、焦らずに、互いに思いやりを持って温かい言葉を掛け合ひましょう。お母さんが笑顔でいることは、子どもの健やかな成長に欠かせないことです。

・赤ちゃんにたくさん話しかけましょう。お母さんやお父さんの声は何よりも安心する音です。心地よい声で優しく話しかけたり、子守唄を歌ってあげると、脳の発達を促すと言われています。また、体を優しく触ったり、そっと揺らしてあげたりすると喜びます。そうして、愛情を伝えてあげましょう。

・この時期の子どもは、めざましく成長しています。毎日新しい発見があるでしょう。その分とまどうこともあるかもしれません。小さな心配事でも、支援センターの保育士や、子育て広場のペアレントサポーターなどに相談しましょう。保健師も皆さんを見守っています。離乳食講習などにも、積極的に参加しましょう。

・歩けるようになったら、外での遊びを増やしましょう。家の近くをお散歩するだけでもいいのです。身近な植物に触れたり、虫や水や砂に触れたりすることで五感を発達させます。支援センターでも様々な行事がありますから、それに参加してみてもいいですね。同じくらいの年齢の子と遊ぶ機会にもなるでしょう。まだまだお友達、という意識はありませんが、一緒に遊ぶうちに、お互いを意識できるようになるでしょう。お母さんは、子どものお友達を作らなきゃ、と焦らないでください。それよりも、お母さん同士のつながりを少しずつ作れるといいですね。

・少し大きくなって、自我が芽生えてくると、いうことを聞いてくれなくなるでしょう。それは、成長の証です。できるだけゆったりとした気持ちでつきあってあげましょう。例えば、服を着ない、というときは、気に入っている服をふたつ並べて「どっちがいい？」と聞いたり、靴を自分で履きたいけれど上手く履けない時には、「ちょっとだけ手伝ってもいい？」と聞くなど、大人も工夫してみましょ。生活する環境もできるだけ「ダメ！」と言わなくてもよいように危険なものに触れないようにする、などの工夫をしてみましょ。

・トイレトレーニングなど、集団に入る準備をしましょう。お箸の持ち方や、スプーンの使い方、朝の挨拶など、大人が手本を見せてあげると真似しながらできるようになるでしょう。焦らずにできた時にほめてあげましょう。

・絵本の読み聞かせをしてあげましょう。想像力は読んであげることで育ちます。それは思いやりの心にもつながります。簡単な絵本からでいいのです。小さい子向けの絵本は図書館のおはなし会などで紹介しています。利用してみましょう。

## 未就学児

家庭は・・・

☆子どもが自分でできることを増やし、認める場

☆家族が協力しあい、互いの役割分担を担う場

大きくなってくると、自分でできることも増える半面、自己主張も強くなり、親を手こずらせることもあるでしょう。やみくもに叱るのではなく、なぜいけないのか、どうしてほしいのかを、分かりやすく伝えることが必要になります。親としての技術を学んでいきましょう。

・自分のことが自分でできるように励ましてあげましょう。最初は手伝ってあげながら、「ここから自分でやってみる？」と促すとやりきった自信につながるでしょう。できた時はたくさんほめてあげましょう。

・自分のことが少しずつできるようになってきたら、小さな仕事を任せてみましょう。最初はうまくいかなくても、何度もやっているうちにうまくっていきます。励まして、手を貸して、できたことを褒めてあげましょう。やってくれると家族みんなが助かることを伝えて家族の一員であることを自覚させましょう。

・時には夫婦2人でどんな大人に成長してほしいのか、話し合ってみましょう。夫婦の考えが統一されていると、子どもは安心して生活できます。父親、母親としての役割など、互いの意見を聞きあったり、感謝の言葉を口にしたりすることは、家庭を温かな空気にしてくれます。仲のよい夫婦でいることは、子育てを豊かに進める大切なことです。

・親としての技術を学びましょう。自分の感情のコントロールや、子どもに伝わりやすい言葉かけなど、島田市には子育てを応援する講座が数多く開催されています。情報を集めて積極的に参加しましょう

・集団に入ると、新しい環境に疲れたり、我慢をしたりして、家で急に乱暴になったりすることがあります。慌てないで、これも甘えたい気持ちの表現の一つだと覚えておきましょう。スキンシップを多くとったり、お母さんと二人だけの時間をとって、ゆっくりおいしいお菓子を食べたりすると落ち着くこともあります。お父さんと外でのんびりあそんでもいいですね。どうしても困ることがあったら、早めに園の先生や先輩お母さんに相談しましょう。専門のスタッフが相談に乗ってくれるところもあります。

・