

2歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 一緒に遊ぼう

あそびの幅が広がっていきませんが、他の子どもと遊ぶのはまだ苦手です。

パパが子ども目線で一緒に遊んでみましょう。

ごっこ遊び／おすもう／シャボン玉／そり遊び／はだして泥あそび／虫取り(自然とふれあう)など



Step3 トイレトレーニングって?

2歳を過ぎたら気になり始めるおむつ外しですが、トイレトレーニングは焦らずゆっくりと行いましょう。うまく進まなくても、少し期間を置いて仕切りなおすくらいで大丈夫です。成功したらたくさんほめてあげましょう。



Step2 イヤイヤに向き合おう

だんだん自我が芽生えてイヤイヤが始まる頃です。言うことを聞かなかったり、かんしゃくをおこして大泣きすることもあります。

叱っても理解できず逆効果になることもあるので、まずはスキンシップで気持ちを受け止め、少しずつ教えてみましょう。



子どもの様子

2歳

- 走る、跳ねる、飛ぶ、飛び降りるなど、動きが激しくなります。ひとときもじっとしていません。外遊びのときは、親も動きやすい靴で走り回れるようにしましょう。
- 自己主張のかたまりなので、何かをさせるときも頑ごなしに命令せず、子どもが自分でどのようにしたいのか、どういう順番でやりたいのかなどを聞いてあげて、選択させましょう。うまくいくときもあります。

ママの様子

2歳

- 子どもと2人きりでいると「いや」ばかり言われて、ママは自分を否定されたような辛い気分になったりします。
- なるべく外に出て、子育て支援センターなどで他の2歳児も似たようなものかどうかというを実感すると、明日も前向きになれるはずですよ。



トイレトレーニング体験談

- 最近の紙パンツは機能が良く、少しお漏らししても気持ち悪くならないようなので、家にいるときはお漏らし覚悟でトレーニングパンツ(厚みのある布パンツ)をはかせていました。お漏らしした感覚がわかってくるのか子どもから教えてくれるようになりました。
- なんでも親の真似をしたがるので、トイレ行こうと誘って実際にしてみせることで少しずつできるようになりました。
- トイレに行こうと言っても言うことを聞かなかったので、音や声の出る便座をつけて定期的に誘っていたところ自然と自分で行くようになりました。

※特に、男の子がいる先輩ママからはパパの協力が欲しかったという意見がありました。

注意!! 【この時期気を付けたい事故事例】

少しの段差でもつまづいて転倒したりすることもあるので、段差や石が多いところで遊ぶときは注意しましょう。

パパが残す 子どもにひと言!

3歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 しつけや 社会のルールを 教えよう

「三つ子の魂、百まで」という格言、本当でした。生まれてから3歳までに子どもは心身とも急速に発達します。この時期までに人格の基がつけられるとも言われていますので、しつけや社会ルールを教えていきましょう。

怒るのは逆効果です。うまくできない子どもの気持ちになって気長に教えましょう。

早寝早起／挨拶／整理整頓／約束／食事のマナー／交通ルールなど

Step2 下の子どもが 産まれたら、 上の子どものケアを しよう

入園を控えたり下の子が産まれたりすると、環境の変化から不安やストレスを感じて赤ちゃん返りすることがあります。

自分も赤ちゃんのようにかまってほしいというサインで、甘える、いたずらするなど色々タイプがあります。「愛情を確かめたい」「甘えたい」の意味ですから、叱らないで対処してあげましょう。ママが下の子どもを、パパが上の子どもを見てあげると良いでしょう。



Step3 七五三について

男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳を祝うところもあります。鳥取県では七五三のことを「紐落し」とも呼び、男女とも満3歳からお参りしてお祝います。

七五三は本来、数え年で祝いますが、現在では満年齢で祝う場合が多く、どちらでもかまいません。日取りも暦の上では11月15日になっていますが、この日にこだわらず、家族の都合を考えてその前後の吉日に行う方が多いようです。

子どもの様子

3歳

- 言葉でコミュニケーションができるようになります。
- 走ったり、飛び跳ねたり、でんぐり返しができるようになります。
- お友達と遊べるようになってきます。

ますます活発になりイライラすることや、うるさいなと思うこともあるかもしれませんが、子どもとはこういうものなんだと理解して接しましょう。静かすぎると具合が悪いのだろうかと思いませんか？元気に育っている証拠です。

※子どもの成長や発達には個人差があり、あくまで目安です。子どもの発達の遅れ等と感じ、不安に思うことがあれば、市町村と保健師に相談しましょう。



入園準備について (幼稚園、3年保育の場合)

多くの園を見ることもよいですが、ある程度絞っておくことも大切です。園のパンフレットやホームページも参考にして、事前に調べられることは調べておきましょう。公開保育や体験入園に参加してみましょう。園の雰囲気や方針など、自分達に合った園を選びましょう。



注意!!

【この時期気を付けたい事故事例】

手先も器用になり、ハサミで紙などを切ることも大好きです。振り回して周りの人にけがさせないように注意が必要です。

パパが
残す

子どもにひとこと!

4歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 パパと子どもの遊びを見つけよう

子どもは外で遊ぶのが大好きです。遊園地など特別なところでなくても大丈夫です。散歩でも探検でもいいので外に出て遊びましょう!大人も新しい風景に出会ったり発見がありますよ。

Step2 幼稚園、保育所の行事に積極的に参加しよう
(参観日、運動会、発表会など)

パパが来てくれると、子どもはとっても嬉しいものです。ビデオ撮影係になることも多いパパですが、恥ずかしがらず思いっきり応援しましょう。



Step3 パパ友を作ろう

子育て情報や悩み相談できる相手を作ると子育ても楽しめます。

同級生と再会したり、面白い仕事の人と出会えたり、趣味が一緒の人に出会ったりと世界が広がります!



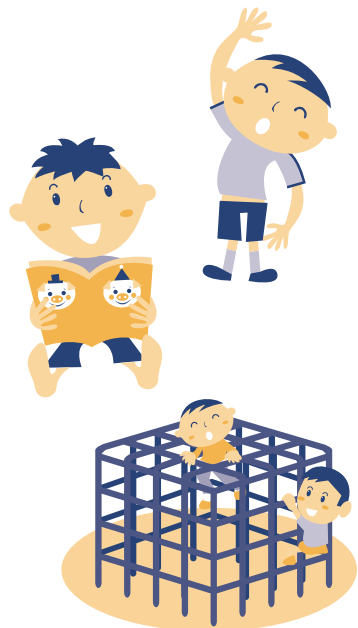
子どもの様子

4歳

- 運動能力が伸びる
- おしゃべりが上手になる
- 他の人の気持ちが分ってくる

この年になると、すぐく子どもの成長を感じます。おしゃべりが上手になり、聞いてもらえることがうれしくて何度も同じ話をしてくれます。さっさも聞いたとさえええらさず、じっくり聞いてあげてください。

会話していると、数年しか生きていないのによくそんなこと知っているな、どこで覚えたの?と感心することがありますが、それだけ周りのことを吸収しようとしているということです。パパ・ママも生活態度や言葉使いに注意しましょう。



注意!!

【この時期気を付けたい事故事例】



お友達との遊びが活発になると、夢中になりすぎて周りが見えなくなります。道路に飛び出したり、壁に激突するなど屋外での注意が必要です。

たくさんのお友達と遊ぶことで行動範囲が広がり、高いところに登って転落や池や川でおぼれるなど重大事故につながりかねません。

パパが残す

子どもにひと言!

5歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 子どもと一緒にスポーツをしよう!

最近では小さなころからテレビゲームに親しみ、外であまり遊ばない子どもも多くいるようですが、子どもは本来、外遊びが大好きなんです。親が楽だからとDVDやゲームに頼っていませんか?

キャッチボール、サッカー、水泳、スキーなどパパが得意なことならなんでもOKです。キャンプや釣り、アスレチックなどのアウトドアも親子の絆が深まります。



Step2 トイレは親が気にして確認しよう!

子どもは遊びに夢中になると、トイレに行くことを忘れてしまいがちです。気が付くとズボンからうんちが出てくるなんてことも…。

「出ない」といっても定期的にトイレにつれていきましょう。



Step3 ママと2人きりの時間も大切にしよう!



おじいちゃんやおばあちゃんに子どもを預かってもらって、たまにはママとデートしましょう。

おじいちゃんやおばあちゃんもかわいい孫と過ごせて一石二鳥かもしれませんね。

子どもの様子

5歳

- 着替えやトイレなど基本的な身の回りのことがほとんどできるようになってきます。
- 感情など自分自身をコントロールする力が発達してきます。
- 遊び方がダイナミックになってきます。
- 知恵がついてきたり、喜怒哀楽の感情表現が豊かになります。

5才にもなると、自分で色々な事を考え行動しています。「まだまだ子ども」と甘く見ずに、しっかりと向き合いましょう。暴れたり喧嘩したりするにも何か必ず理由があるので怒鳴らずにゆっくりと話を聞いてあげてください。聞いてあげる姿勢をつければ心を開いてくれます。



注意!!

【この時期気を付けたい事故事例】



興味が勝り、勝手に行動することが多くなりますので、迷子や連れ去り、危険な場所での不慮の事故などに注意が必要です。

パパが残す

子どもにひと言!

6歳

パパの**まずは**やってみよう!



Step1 自転車の練習をしよう!

パパとの練習の方が上達も早かったという意見が多かったのが自転車の練習です。公園など、広くて安全なところで練習しましょう。ヘルメットも忘れずに着用しましょう。



Step2 入学に向けて交通ルールを教えよう!

春にはよいよ小学生です。入学までには基本的な交通ルールを身につかせましょう。

- 道路には飛び出さないこと
 - 停まっている車の周りを通るときの注意
 - 横断歩道の渡り方、など
- 知らない人に声をかけられてもついていけないように、不審者の存在についても教えておきましょう。

Step3 子どもが興味を持ったら、一緒に読み書きの練習をしてみよう!

すでに文字や数字の読み書きができる子どももいて親は焦るものですが、無理強いは禁物です。すぐろくやカルタ、絵本や数え歌などで、遊びながら興味をもつまで待ちましょう。子どもは負けず嫌いなので一緒に楽しむと効果的です!



とっとり子育てガイド

とっとり子ども救急ダイヤル

「とっとり子ども救急ダイヤル」は休日、夜間に子どもの急な病気、ケガ等で緊急に受診するべきか、翌日まで様子を見て受診するべきかなどがどうかなど心配な時に相談できるサービスです。

電話番号 #8000 ※ダイヤル回線、IP電話の場合は03-5276-9137

- 利用時間：平日 / 19:00～翌日 8:00
土曜、日曜、祝日及び年末年始 / 8:00～翌日 8:00

※この電話相談は診療行為ではなく、助言を行うものです。
※相談料は無料です。 ※通話料は利用者の負担となります。(東京都までの通話料)
お問い合わせは 県医療政策課0857-26-7172

休日・夜間の小児科当番病院について

休日・夜間の小児科当番病院は毎日の各地方新聞、及びとっとり医療情報ネット(<http://medinfo.pref.tottori.lg.jp/>)に掲載しています。

かかりつけの病院

- 病院名
- 担当
- 電話

これで安心

赤ちゃんや小さい子どもがいる場合の防災グッズ

- | | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙オムツ(必要な子)3日分 | <input type="checkbox"/> 着替え(下着、防寒具、雨具なども) |
| <input type="checkbox"/> お尻拭き (ウェットティッシュとして使える) | <input type="checkbox"/> バスタオル(防寒のため、おくるみにもなる) |
| <input type="checkbox"/> ミルク(必要な子) | <input type="checkbox"/> 防災頭巾、ヘルメット、帽子など頭を守るもの |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶(使い捨てのもの) | <input type="checkbox"/> サイズの合った靴(上履きなどでもOK) |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ (哺乳瓶の代わりに使えます) | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐またはスリング |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 保険証のコピー |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃや絵本など |



先輩パパの 育児体験談



実際に育児を経験している父親にしかわからないことも多い。育児休業を取った先輩パパ目線の体験談を聞きました!

「周りの支えに感謝」

●育児休業取得期間 1年間/M.Yさん

「育児休業をとって良かった!」という話をよく聞きます。その内容をよくよく聞いてみると「自分(親)にとって良い経験になった」がほとんどです。

私も同感です。1年間育児休業を取得しましたが、当初「なかなかできない経験になりそう。」とか「楽しそう。」という気持ちでした。初めての子育て。教えられたことを教えられた通りにやりましたが息子がぐずったとしても「お腹すいた。」「おむつ替えて。」「遊んで欲しい。」「体調悪い。」くらいしか想像できず、そのどれでもなければどうしようもできませんでした。そんな時に助けてもらったのが、妻や自分たちの親(おじいちゃん、おばあちゃん)や同じ子育て世代の友達です。周りのたくさんの人に支えてもらって、どうにか育児休業の1年間を過ごせたように思います。

私にとっての育児休業は、周りの人の支えを強く感じるきっかけになりました。こうして自分も育ててもらったんだと、改めて両親に感謝もしました。息子はたくさんの人に育ててもらっていたのかなとも思います。そしていつか、息子が育児をする日が来たら、少しは頼りになるおじいちゃんになれるような気がします。

「父親っていいな」

●育児休業取得期間 10か月/H.Nさん

僕が育児休業を取ったのは、子どもが6ヶ月の頃からです。奥さんの職場の都合もあったし、僕自身が子どもの成長を一番近くで見てみたかったからです。…なめていました。

2日で心が折れました。世の中の母親は大変なんだと心底思いました。まず、子どもが哺乳瓶で飲まない!母親を真似た育児をしていてもダメだと思い、色々考えて、哺乳瓶がダメならストローで。製品には1歳からと書いてありましたが、実行してみるとなかなかいい感じに水分補給問題をクリアしてからは自信がつき、折れた心はすっかり復活しました。それからは楽しんで子育てができるようになりました。

よかったことは数えきれないくらいあります。ストローから始まり、寝返り、お座り、ハイハイ、つかまり立ち、歩いたときは号泣しました。経験してみないとわからない感動が非常に多くあり、奥さんには悪いけど一番いい時期に子どもとたくさん接することができたと思います。子どももパパっ子になるし、時には辛いこともあったけど、それは奥さんと協力して乗り切れました。育児休業を取得したことで、父親っていいなと考えることが多く、取得してよかったなと思います。育児休業楽しいよ!

ママがパパにしてもらって嬉しかったこと



育児に関してママの負担は大きいのです!現在子育て中のママたちがパパにしてもらって嬉しかったことや助かったことを聞いてみました。

いたわってくれた

- 「産んでくれてありがとう。」と言ってもらった。
- 「ママのご飯は美味しいね。」とか「ママきれいだね。」と言ってくれるので嬉しいし、子どもも言うようになるようになりました。そういう一言で頑張れるし、家族への愛情が深まるんです!
- 身体がしんどい時に赤ちゃんをお風呂に入れてくれたり、休みのたびに面倒をみてくれて一人になれる時間を作ってくれました。

赤ちゃんのために頑張ってくれた

- 妊娠中おなかを手を当てて話しかけてくれたり、生まれてからも赤ちゃんのためにいろいろしてくれました。

慣れない家事を手伝ってくれた

- 朝ごはん作りなど家事をしてくれたり、夜中に起こしても手伝ってくれた。愛情が伝わってきました。



ママの意見では、精神的なサポートがうれしかったという意見が多く聞かれました。産前、産後はママの生活すべてが赤ちゃん中心に変わり、慣れない育児に対する不安や身体と心の変化は肉体的にも精神的にもとても大変です。女性は共感してもらえることで安心します。そんな気持ちを理解し、話を聞いてあげることで愛情が深まり、幸せな子育てに繋がっていくのです。



年 月 日 交付

ふりがな

ふりがな

保護者の
名前

子どもの
名前

(第 子)

発行：鳥取県福祉保健部子育て王国推進局 子育て応援課

〒680-8570 鳥取市東町1丁目220 TEL.0857-26-7148 FAX.0857-26-7863

E-mail / kosodate@pref.tottori.lg.jp <http://www.kosodate-ohkoku-tottori.net>