

1歳代

妊娠期

出産

0〜3か月

4〜6か月

7〜9か月

10〜11か月

1歳代

2〜3歳代

コラム



パパができること！

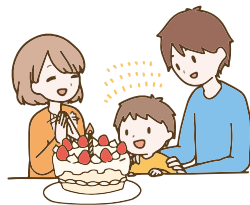
初めての誕生日

両親そろってお祝いしよう

1年間お疲れさま！と乾杯したくなる、記念すべき日。この日くらいは早めに帰って、ママと奮闘した日々を思い起こそう。赤ちゃんにとっても「乳児」を卒業して「幼児」になる日。みんなでこの特別な日をお祝いしよう！

●ママへのサプライズも

ママにとっても特別な日。感謝の気持ちをこめて、とっておきのプレゼントを贈ろう。



子どもの状態

1歳～
1歳6か月

- 「ママ」「パパ」「マンマ」「ブーブー」など、その子にとって関心のある言葉をひとつかふたつ言えるようになってくる。
- よちよち歩きを始める。
- 表情や簡単な動き、指さしなどで、自分の意思を伝えることができるようになる。
- 靴をはいて外で遊ぶようになり、行動範囲がぐっと広がる。

1歳6か月～
2歳

授乳はいつまで？

子どもの試練を一緒に乗り切ろう

- 食事がしっかり摂れるようになれば、授乳で栄養を摂る役目はなくなるので離乳食の終わりが目安となります。
- 子どもが自ら授乳をやめていくことを「卒乳」と呼び、ママの意思でやめていくことを「断乳」と呼んでいます。
- 働き始める場合には、計画的に断乳をするとよいでしょう。
- 断乳する時には、パパの協力が必要。おっぱいに執着しそうな子どもを抱っこしたり寝かしつけを手伝って、これをきっかけに更に子どもと仲良くなるう！
- 休日や連休などを目安に実行すると、ママの負担やパパの仕事への影響を軽減できるでしょう。



指しゃぶり

ハイハイからつかまり立ち、歩く、走る…と（成長とともに）運動発達面で活発になっていく中で、一般的には昼間の指しゃぶりは減少し、退屈なときや眠いときのみ見られるようになります。慣れない場所に行くときなど、不安を感じたときにも口に手を入れることはよくあります。4歳を過ぎても続くと、歯並びや噛み合わせにも影響すると言われています。1、2歳代のうちから子どもの生活リズムを整え、お父さんが高い高いやお馬さんなど、全身を使った遊びをしてあげたり、両手を使った遊びの機会を増やすなど別の楽しみへと切り替えてあげることも、指しゃぶりの習慣化を避けるための工夫の一つです。

飯田市子育て支援課 臨床心理士



汐見稔幸 (しおみとしゆき)

1947年 大阪府生まれ
白梅学園大学学長・東京大学名誉教授
東京大学教育学部卒、同大学院博士課程修了。
東京大学大学院教育学研究科教授を経て、2007年10月から白梅学園大学教授・学長。
専門は教育学、教育人間学、育児学。三人の子どもの育児にかかわってきた体験から、父親の育児参加を呼びかけている。



●学会理事：日本教育学会常任理事・日本保育学会理事・子ども環境学会副会長・日本赤ちゃん学会理事ほか

●最近の著書：『小学生 学力を伸ばす 生きる力を育てる～元気が出る子育ての本③』（主婦の友社）／『知ってびっくり！ことばのはじまり物語』（学研教育出版）ほか多数

お父さんの育児で家族が育つ

お母さんは子どもと接する時間が長い分、どうしても細かいところに目がいってしまうようです。「何をするのも遅くて」とお母さんが心配していたら、お父さんは「ていねいにきちんとしたがる性格だから、いいんだよ」と、別の角度から子どもを見てほしい。こうした見方をお父さんがすれば、子どもに近づきすぎて、少しイライラしているお母さんの心の距離を広げる助け舟となります。「大丈夫、大丈夫」と声をかけてくれる祖父母やご近所さんがいらないお母さんにとって、お父さんはとても大切な応援団なのです。

子どもも、お父さんと一緒ならではの体験を求めています。子どもは、たくさんの人と関わることで「相手のことを考えて行動する＝社会性」を身につけていきますが、お父さんが育児参加することで、この社会性がいっそう育ちやすくなります。いいところを見つけてもらえる機会も増え、「愛されて育つ自分」を実感することでしょう。

ワーク・ライフ・バランス を考えよう

～仕事も家庭生活もバランスよく！～

30代前後のお父さんたちは、ちょうど「働き盛り」と「子育て盛り」が重なる時期にあります。仕事が忙しく、残業や出張が続くこともしばしば。しかし、貴重な育児体験は今しかできないのです。そして、人生のほんのわずかな時間。ちょっと工夫して、「仕事も家庭も」バランスよく楽しんでください。

(参考資料：厚生労働省発行「父親のワーク・ライフ・バランス WLB HAND BOOK」)

① 働き方の見直し

この機会に、日々の業務を見直してみよう。

- ・ 効率的に進める方法はないか、一番時間がかかってしまう作業は何か、無駄はないかなど、
- ・ ちょっとした工夫で時間を捻出できるかもしれません

② 育児参加による仕事へのプラス効果

- ・ 育児体験を通して、「不測の事態への対応が柔軟になった」「忍耐強く待つことができようになった」「メンバーとのチームワークがよくなった」など、プラス効果を得られるようです。

2～3歳代

妊娠期

出産

0～3か月

4～6か月

7～9か月

10～11か月

1歳代

2～3歳代

コラム



パパができること！



そろそろ外遊びも本格的に！

でも外は危険がいっぱい

子どもは外遊びが大好き！できるだけ散歩に連れ出し、公園などで遊ぼう。

【出かけるときに気をつけたいこと】

- 道を歩くときは、手をつなぎ大人は車道側、子どもは歩道側を歩かせよう。子どもはいつ飛び出すかわからない。
- 遊具やおもちゃで遊ぶときは、子どもから目を離さない。
- なんでも口に入れるのが子ども。誤飲事故に気をつけよう。

子ども目線で一緒に遊ぼう

ごっこ遊びが楽しい

歩くことやお話が上達して、遊びの幅が広がり、初歩的なストーリー性のある遊びや、ごっこ遊びなどが楽しい時期。子どもの目線に立って、ストーリーを組み立てて遊んでみよう。

- おすもうごっこ ●宝探し ●シャボン玉
- 雪だるま ●そり遊び



●おばけごっこ

●しっぽとり

トイレトレーニング

ここはじっくりお付き合い！

トイレに誘う目安は、2時間程度時間があくこと（季節にもよる）。オムツ替えのタイミングで、濡れてなかったらトイレに誘ってみよう。

- 遊びに集中している時は誘わない。食事前のおもちゃをかたづけるときや外出前など、活動が変わる時はいいきっかけになる。
- しつこく、短時間で誘い過ぎない。
- 失敗はつきもの！怒らない。
- 出た時には「出たね」「おしっこだね」と声かけし、排尿の感覚や「おしっこ」とう言葉を覚えるチャンスにする。
- うまくいったときには褒める。
- 大人がトイレにいくときに様子を見せるのもきっかけ。



Q&A

◎なかなかおむつが取れません。

何か良い方法はありますか？

▲おむつ外しは焦らずゆっくりと。一度トライさせてみたけれど、なかなかうまく進まないなら、またおむつに戻して仕切り直してみてもいいのです。トレーニングは楽しくやるのが大事。成功したら、ほめて本人をその気にさせましょう。たとえば、トイレに「ごほうびシール」を貼るなどして、気分を盛り上げましょう。



子どもの状態

2歳～
2歳6か月

- スプーンで食べられるようになる。
- 積み木をいくつか積み重ねて塔のようなものを作れるようになる。
- 「わんわん きた」などの二語文を話すようになる。
- トイレトレーニングを始める時期。
- はさみを使えるようになる。

2歳6か月
～3歳

赤ちゃん返りをケア

パパに愛されているという安心感

入園を控えたり、きょうだいが生まれるなどの生活の変化から、ママから切り離されるという不安やストレスを感じて言葉が滑らかにでなくなったり、ほ乳瓶やおっぱいを欲しがるようになったりすることもあります。決して叱らずに、大げさなくらい声をかけたり抱きしめたり、話を聞いてあげましょう。上の子は「自分も愛されている」という実感が欲しいのです。気持ちが安定すれば自然になくなっていきます。



覚えたての「イヤ」にどう向き合うか

子どもの「イヤ」は自我が芽生えてきた証

個人差はありますが、1歳から自己主張が出てきて「イヤ」が始まる場合があります。2歳後半になると、かんしゃくを起こして何を言っても聞かず、その挙句に大泣きされることもあります。しかし、「イヤイヤ=わがまま」とは限りません。「心の中ではやってみてもよさそう」→「あんまりのらない」→「絶対イヤ」まで、幅広い子どものイヤ度を冷静に読み取りましょう。

【とりあえずの対処法】

- ①様子を見ながらそっとしておく
- ②場所を変えて気分転換
- ③候補をいくつか示して、その中から自分で選ばせる

英語では「terrible two」（恐怖の2歳児）と表現されます。こういう時期だと認識しましょう。

Q&A

◎叱り方のポイントを教えてください。

▲両親が一緒になって叱らないことが重要です。子どもの逃げ場所は必ず作っておきましょう。一方が叱ったら他方がフォローするという関係が理想です。時々その役割を交替すると、子どもは聞く耳を持つようになります。叱るときは、感情的にならず、今ここでは「そのこと」についてのみ、子どもの目をしっかりと見て、愛情をもって叱りましょう。また、しつけは厳しくするばかりでは効果はありません。根気よく繰り返し、教えてあげることが重要です。

きょうだいが生まれた

ほくたちはその日から
おにいちゃん・おねえちゃん…？

下の子が生まれて、ママはてんでこまい。今まで両親を独占してきたのが一変。「おにいちゃんなんだから」「もういい加減ひとりで」なんて言ってしまうがち。「上の子」に昇格したからって、急成長するわけじゃない。ママが下の子の世話で手が離せない分、パパが上の子を十分ケアして、「新しい家族」をみんな愛情たっぷりに受け入れよう。