

あなたがあなたらしく子育てするための 「親力アップサイト」

子育て家庭を応援するヒントがもりだくさんの大阪市教育委員会のサイトです

コラム集 第57号「赤ちゃんの夜泣き」より

夜泣きを改善するためにできること

生活リズムが原因の夜泣き対策

1) 朝7時までには起こしましょう。

体内時計をリセットするために朝の光を浴びることが大切です。体内時計をリセットするためには2500ルクス（晴れた日の窓際）が必要です。意外としっかりと明るさが必要ですね。意識して、朝は明るい環境づくりを心掛けるようにしましょう。

2) お昼間は活動的にすごしましょう。

午前中に、日の光を浴びてリズミカルな運動（散歩、はいはいなど）をすることで、メラトニン（強い眠気を催すホルモン）の材料となる「セロトニン」の分泌が盛んになります。夜の眠りは、実は「朝」の活動にかかっています。



コラム集 第59号「はじめての離乳食」より

生まれたての赤ちゃんは、母乳やミルクだけで栄養をとりますが、そこから少しずつ“食べ物”で栄養をとる状態に移行していくことをいいます。この期間は“食べること”を練習する期間になります。はじめから上手に食べることができる赤ちゃんはほとんどいません。練習をすることで少しずつ上手に食べられるようになります。また、健康な赤ちゃんでも食欲には波があり、同じ月齢でも個人差があるということを忘れないでくださいね。



コラム集 第78号

「乳幼児期の遊びで育つ子どもの力」より

乳幼児期によく遊ぶことによって、自分を好きになったり、自分に自信を持ちます。また、よく遊ぶ経験が、友達とかかわろうとする気持ちの育ちや、実際に多く友達がすることにつながります。乳幼児期は遊びこそが学びであるといえます。



コラム集 第55号

「はじめての幼稚園、保育所（園）」より

「うちの子そろそろ幼稚園に通わせようかしら？」

「仕事復帰でこどもを預けたいんだけど…」

「少人数でゆったりこどもを預かってもらえるところはないかしら？」などなど教育や保育のニーズは家庭によってさまざま。そんな子育て中の保護者のみなさんへ情報提供いたします。



コラム集 第60号「イヤイヤ期攻略法」より

魔の二歳児、イヤイヤ期の子どもに手こずってはいませんか？なんで？どうして？と悩まれることも少なくないですよね。イヤイヤ期、できれば通りたくないと思っていらっしゃる方が多いです。しかし！イヤイヤ期は、子どもの成長の中でとても重要な役割を持っています。～僕（私）のこと、どこまで許してくれるのかな？というお試しが始まったら、「ここまでいいよ。」「ここからはだめだよ。」と、はっきりと線引をしておくことが大事です。これによって、「自分以外にも意思があるんだ」ということを学んでいく時期にもなります。自分なりのルールでいいので、決めてみてください。～イヤイヤ期は、まだ赤ちゃんと近い部分もあります。まだお母さんのぬくもりやスキンシップを必要としています。もしかしたら、「いたずら」のように思える行為をするときは、スキンシップやつながりを求めている可能性も考えられます。充分に、抱きしめて「あなたのこと、大事に思っているよ」というメッセージを伝えてあげてください。言葉も大事ですが、身体で示してあげることも、とても大事ですね。



コラム集 第1号

「子どもに伝わるほめ方・叱り方」より

幼児期は、大人との距離を測りながら、これはやっていい、これはダメなんだということを覚えていきます。どう叱つていいかわからないとよく聞きますが「しつける」と「叱る」は決して同義語ではありません。極端な方法はいけませんが、理想の親になろうとするのは却って負担になります。「これは嫌だよ」「ママは困る」とまずは自分の思いを子どもに伝えることもいいですね。怖がらずに自分流を見つけていきましょう。「嘘やごまかし」…子どもが小さいと、つい、嘘やごまかしをしてしまうことがありますね。やめさせたいことを「あとで」とか、お菓子を持っていても「お菓子ないよ」など。大人だって用事がある、それは当然です。でも、「あとで」と言ったら、必ず「後で」声をかけてあげてください。自分が忘れていても、覚えてくれていた、この人の言うことなら聞いてみようかと思ってくれます。お菓子の件も同じですね。子どもは、「ないよ」と親が言った時も、あとから出てくるのを知っています。それなら「あるけど、これは公園で食べようね」「用事を待ってくれたら一緒に食べようね」など、ないことにしてのではなく、先を楽しみにして、我慢をする力をつけてあげましょう。



「おうちで☆お手軽講座」より

「発達が気になる子どものママ・パパへ」

最初の頃は、子どもの障がいを隠したいと思う気持ちがあるかもしれません。でも、隠すということは、子どもを否定することにもなるし、周りに理解を求めることが難しくなります。障がいの名称が先走らないでいいと思います。「感情表現が苦手で…」などといった表現でいいと思いますので、自分の子どもの特性を理解して、どうやって周りに伝えるか、支えていくかを、親として考えないといけないなと思います。



コラム集 第22号

「育児書にない子育て

～自閉症児の親からのメッセージ～

寝ない、喋らない、目が合わない、あやしても笑わない、抱いても泣きやまない、それが幼児期の次男。一瞬のうちに本棚や引き出しのものを次々ぶちまけられ、ビデオテープは引き抜かれ、小麦粉や洗濯洗剤をばらまかれる…と思ったら台所の鍋釜を出しては並べ…1人笑い。「やめなさい!」「何やってんの!」「何がしたいの!」そんな私の怒号しか響かない我が家～「知的の障がいを伴う自閉症です」。この診断を受けて、初めて次男の子育てがスタートしたように思う。～他傷行為、自傷行為、器物破損、小さなパニックは現在も完全にはなくなっていないが、多くの支援者と多くの仲間のおかげで、笑って子育てできてきた私は、不出来な親ながら、きょうだい児を含めた子ども3人に、最大のプレゼントができたのだと思う。親から子どもへの最大のプレゼントとは、親の情緒が安定していて、いつも機嫌よく笑顔で子どもと接し、聞き上手な親であること。子どもたちが、親からの愛情にゆるぎない自信を持ってくれること。



親力アップサイトでは、

上記の「コラム集」

「おうちで☆お手軽講座」のほか
子育てや教育に関する相談窓口の
ご紹介をしています。



検索サイトから

親力アップサイト

検索

スマートフォンで
QRコードを読み込んでアクセス



大阪市教育委員会事務局 生涯学習担当

〒550-0014 大阪市西区北堀江4-3-2 大阪市立中央図書館4階

TEL:06-6539-3347 FAX:06-6532-8520