

第2部

3歳児との生活

「きょうのお昼は きつねうどん食べにいかん!？」

目の前の活動に全力投球の3歳児。冊子を手にとられている保護者のみなさんも、そんな3歳児を全力で受けとめながら、家事に仕事に地域の活動に、そして子育てに追われる日々を過ごされていることでしょう。

めまぐるしく変わるお天気のような3歳児との毎日。第1部で「ミッケ!」した3歳児のいいところをたっぷり味わいつつ、潤いある日々を重ねるためのヒントを、「平日編」「休日編」に分けてまとめます。



忙しい朝の生活、工夫したい!

理想は「早寝早起朝ごはん」だけど、うまくいったり、あわててしまったり……のくり返しのさめき家。
どんなコツが考えられるかをチェックしてみましょう。

その1 自立への工夫

「まず〇〇をして、次に××をして…」と子どもなりに順序だった見通しをもつこともできはじめ、時間はかかっても、自分なりの楽しい見通しがあればやりとげられるこの時期の子どもたち。ただ「早く、早く」

と急かすのではなく、「着替えたら、大好きなおかかのおにぎり食べようか!」のように、次の楽しさを具体的に示してあげると、やってみようと思うことも増えていきます。

その2 忙しくても必ずいっしょにとりたい「朝食」

子どもは本来食べることが大好き。栄養バランスのとれた食事は、心身の豊かな発達と、味覚や食嗜好の基盤になることにご存じのとおりです。加えて、食卓を囲む家族とのコミュニケーションの楽しさや温かい雰囲気も「食」の大切な要素。特に朝食は、一日を気持ちよくスタートさせるための心と身体のエネルギーになります。

1～3歳児と母親の朝食習慣に関する全国調査では、子どもも親も朝食を「ほぼ毎日食べる」割合は94%。一方で、親が「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」場合は、子どもが「ほぼ毎日食べる」割合が70%に減少します。まずは、大人がおいしく食べる姿を子どもに見せ、規則正しい生活づくりの一歩としたいですね。



簡単レシピ①
混ぜ混ぜご飯

子育て記録をつけよう!

ごはんのおかず★BEST 3

これさえあれば、ご飯を
もりもり食べたおかずは?

年齢	3歳の頃	4歳の頃	5歳の頃
BEST 1			
BEST 2			
BEST 3			

うまいく日 残業があつて 忙しかった日。

あしたこれ着るー!

またいつものお気に入りのだけど、まあいっかあ。

眠くても衣服の準備は前の晩に済ませておくと朝はスムーズ。格好よりも、「自分で選び着られて嬉しい!」を優先。

～そして、翌朝～

まずは大人の支度。うまいくいけば、夫婦で話す時間も持てます。

怒るとかえって遅くなる! 気持ちよく起こしましょう。

一口サイズのおにぎり

朝食もちょっとした工夫がポイント。

簡単レシピ? 晩ご飯の残り物お汁

トイレも無事済ませて、さあ登園です!

うまいかない日 残業があつて 忙しかった日。

疲れちゃった～。もうダメだあ～。

～そして、翌朝～

しまった～! ちょっと寝坊しちゃった!!

いってきます!

こんな日に限って早出っ?

2人とも早く!早く起きて!

ほらほら、かおりちゃん!早くこれに着替えて!

朝の余裕がないと、子どもが「自分でする」チャンスがなくなってしまいます。

早く食べて!

「早く」と急かすほど、かえって遅くなる!

さあ行くわよ!!

えっ!? このタイミングでうんち!? もう間に合わない…。

怒ってしまっても、園には気持ちよく送り出してあげたいですね。

お家に帰ったら!

うち お家での生活習慣

生活リズムのステップアップや、心と身体の成長などについて、
家族全員の考え方や方針を一致させておくことが大切です。



✔ ミツケCHECK!

心と身体の健やかな
成長のために…

- 排泄の失敗を責めず、できたことをほめましょう。
- おやつはお菓子だけでなく栄養バランスも考えましょう。
- 絵本の世界を子どもといっしょに楽しみましょう。

専門家からひとこと

**排泄の自立は
他の生活習慣より
難しいのです!**



排泄は身体の中の感覚なので、「服のたたみ方」のように見本を示せばうまくいく、というのとは異なります。大人はよく「シー、シー」などと声をかけますが、それが本当に子ども自身の感覚にフィットしているとは言い切れません。排泄は基本的にはだれもができるようになっていくことですから、焦らずに見守ってあげたいですね。

その1 排泄…まずは「伝えられる」だけでも進歩!

おしえてくれて
ありがとう。



トイレで排泄する習慣が身につく時期には個人差があります。近年の調査では、3歳児で「だいたいうまくいく」がおおむね7割。つまり10人のうちおよそ3人は「ただいま奮闘中」ということになります。排尿／排便のどちらが先行して自立するかなど、そのプロセスもさまざまです。

出てしまったからの事後報告に「なんでもっと

早く言わないの」としかりたくなりますが、失敗を責められ「悔しいから次は頑張ろう」と考えるのは3歳児には難しいのです。なんでも自分でやってみたい3歳児は、できたことに共感してもらうことで、次に挑戦するエネルギーが芽ばえます。「デタ!」と伝えられたことだけでも第一歩。大いにほめてあげながら支えていくのが一番の近道です。

その2 おやつ…補食(栄養補給)としての役割も



保育所では
こんなおやつも。
ぜひ参考に!

そろそろ「好きなおやつ」ができてきたのではないのでしょうか。子どもの要望を感じつつ、何を準備すればよいか悩みますよね。

幼児が一度の食事で食べられる量は多くありません。だから、子どもにとってのおやつは、

楽しみであると同時に、3度の食事の補食としての役割もあります。お菓子も含め、新しい食への関心が広がるようなおやつを準備したいですね。親子でクッキングに挑戦するのもおすすめです。

その3 絵本…文字が読めても「読んでもらう」のは格別



3歳を過ぎると、文字が読めるようになる子どももいます。日々の慌ただしさの中「読めるなら自分で……」と感じるかもしれません。でも、読める子どもでも「読んで!」とせがむ姿がよく見られます。子どもは大人に何を「読んで!」ほしいのでしょうか?

子どもが求めているのは「きちんと読んでくれ

ること」「言葉を教えてくれること」ではなく「いっしょに楽しんでくれること」です。絵本の世界に浸りながら、子どもとの会話をたっぷりと楽しむような読み聞かせ方が、結果的に言葉の力を伸ばすことになるという事実が、近年の学術的な調査によって明らかになっています。

子育て記録をつけよう!

いつものおやつ★BEST3

せがまれて、つくったり、
買ったたりしていたおやつは?

年齢	3歳の頃	4歳の頃	5歳の頃
BEST 1			
BEST 2			
BEST 3			

夕食から就寝まで

夕方以降は、元気な明日を迎えるための助走の時間。
夕食や入浴から睡眠まで、リラックスして過ごしたいものですね。


 ミツケCHECK!

楽しい明日を
迎えるために…

- テレビを消して、会話を楽しみながら夕食をとりましょう。
- 時にはお風呂でゆっくりと裸のコミュニケーションを。
- わが家流の入眠方法を探してみましょう。

先輩ママからひとこと

子どものリズムに大人が
合わせてみましょう!



これまではパパの帰宅が遅いと、ついそれに合わせて就寝時間も遅くなっていました。でも最近は、子どもは子どものリズムで寝かせています。そして、翌朝パパが頑張って早起きし、子どもといっしょに遊んだり、散歩したりすることにしたんです。その方が、子どもも元気にコミュニケーションできるみたい。パパは大変だけど、一生のうちでほんの少しの期間だと思えば頑張れるかも?!

その1

夕食…大人もリラックスできる時間に。でもテレビは×!

電源OFF!



いただきます!

夕食は大切なリラックスタイムですが、共働きの家庭であれば、支度する時間の確保が毎日の悩みでしょう。時に入浴との順序を入れ替え、スキンケアしてから支度に取りかかると、子どもも大人も気分転換できるかもしれません。

お手伝い大好き3歳児。茶碗にご飯をよそう、箸を並べるなど、お願いすると喜んで取り

組んでくれるのではないのでしょうか。「うまいく」よりも「やってみる!」。確かに大人がした方が早いけれど、子どもだって頼りにされればうれしいものです。

一方、目の前のものに影響を受けやすく、2つのことを同時にするのは難しい3歳児にとって、食事中のテレビは大敵!食事が進まなくなる原因なので、やめた方が無難です。

その2

入浴…「ササッと」派?それとも「ゆったり」派?

とりあえず清潔に!という「ササッと入浴」、コミュニケーションを楽しむ「ゆったり入浴」、その日の時間の余裕しだいで使い分けてはいかがでしょう。とはいえ、日々のあれこれを脱ぎ捨てて、親子で「裸のつき合い」ができる日本のお風呂ならではの伝統も味わいたいものですね。



1人方式で作業分担すると、時間の節約に!

その3

睡眠…入眠のコツを編み出そう。

睡眠時間の確保が心身の成長に欠かせないのはもちろん、朝の時間をゆったりとって規則正しい生活リズムを確立していくためにも早寝早起きは大切です。ただ、寝つきの良さ悪さ、夜泣きの頻度には大きな個人差があります。絵本の読み聞かせやお話など、



3時だよ!
おいしいおやつ
食べようか。

お昼寝は時間がきたら起こしてあげること
夜のリズムにつながります。

「こうしたら眠れる!」という、その子流・わが家流の入眠方法を探していきましょう。

でも「早く寝かせなきゃ」と大人がイライラすると逆効果。一日くらいの睡眠不足なら、翌日のお昼寝できっとフォローできます。あせらず、おらかな気持ちでいきたいですね。

子育て記録をつけよう!

枕もと読み聞かせ絵本★BEST 3

「読んで!読んで!」をくり返した絵本の題名は?

年齢	3歳の頃	4歳の頃	5歳の頃
BEST 1			
BEST 2			
BEST 3			

家の中で遊ぼう!

うち お家の中でできる遊び

3歳児はどんな遊びが好きなのでしょうか。
ここでは、スキンシップも兼ねた室内遊びをご紹介します。



想像力がぐんと広がる3歳

その1 「見立て」「つもり」に盛り上がる3歳

3歳児は男女を問わず「見立て」「つもり」が大好き!大人が古新聞を丸め「はい、おにぎりできました。ぱくぱく…、ああおいしい!〇〇ちゃんもどうぞ」ときっかけを作ろうものなら、そこから一気にままごの世界がくり広げられます。棒を手に入ればヒーローになりきり、戸外で穴を見つければ「リスさんのおうちかも」……。これらはすべて、目の前にあるものを手がかりに、頭の中にイメージを思い浮かべる力が

めいっぱい展開する、3歳児ならではの姿なのです。

でも、たとえばルールのある遊びなど、目の前に見えない決まりを気にしながら遊ぶのは簡単ではありません。ゲームに参加したい気持ちはいっぱいだけれど、細かなルールを同時に言われてもわからず、悲しくなってしまうのが3歳。お兄ちゃんお姉ちゃんと同じように遊ぶのは、まだ少し早いようです。

☑ ミツケCHECK!

部屋の中で親子で遊ぶために……

- 新聞のチラシで紙ひこうきを折って飛ばしてみましょう。
- お菓子の箱を自動車に見立てて遊んでみましょう。
- ふとんの上で、すもうやでんぐり返しを楽しんでみましょう。

専門家からひとこと

子どもと楽しみながら、
ちょっとだけ「あの頃」
を思い出してみる!



お友達とままごとしていると、あれ?そっちが玄関だったはずなのに、急にこっちから入ってきた…こんなことがしょっちゅう。でも、そんなイメージの違いをお互いに気にせず楽しく遊べるのが3歳児の世界なんです。大人も照れを捨て、子どもの世界に入り込んでいっしょに遊んでみてください。懐かしい何かが見えてくるかもしれません。

その2 こんなことも遊びになる

おもちゃがなくても、雨の日でも、時間さえあればできる「ふれあい遊び」を紹介します。



浮いている感覚を体験でき、バランスを取るために背筋が鍛えられます。おうちの方は腹筋が鍛えられて一石二鳥!

★足ひこうき

大人は仰向けに寝て、子どもをすねの上につ伏せにして乗せます。そして足を上下に動かします。最初はゆっくり。慣れてきたら、ちょっと激しく動かしてみましょう。さらに、子どもは両手を飛行機のように広げて落ちないようにバランスを取りましょう。



あごを上げることで、首の後ろの筋肉が刺激され、背筋を鍛えることにつながります。

★床すべり遊び①

フローリングの床を利用した、全身を使った遊びです。

子どもは床の上につ伏せに寝て、あごを上げ、手を飛行機のように広げます。大人は子どもの足を持って床をすべらせるように引っ張って後ろに進みます。



大人の指を握ることで握力、離さないようにと腕にも力が入ることで懸垂力(自分の体を引きつける力)がつけます。また、バランスを取ろうとするので腹筋と背筋が鍛えられます。

★床すべり遊び②

子どもは床に軽く足を広げて座ります。大人は向い合って立ち、子どもは大人の指をつかみます。大人は後ろにさがり、子どもを前にすべらせるようにします。

子育て記録をつけよう!

大切な宝物★BEST 3

いつも手元においているお気に入りの品物は?

年齢	3歳の頃	4歳の頃	5歳の頃
BEST 1			
BEST 2			
BEST 3			

近所に遊びに行こう!

3歳児と身体を動かそう!

心身の成長のために無意識のうちに、いろいろな動きを経験したい時期。

3歳児の発達の特徴と運動の関係を知っておきましょう。



✔ ミツケCHECK!

全身を動かして
遊びこむために……

- 家の近所を子どもと散歩して、季節の変化を見つけましょう。
- 追いかっこをしたり、ブランコをしたり、戸外でしっかり遊びましょう。
- 公園で出会った子どもたちともいっしょに遊ばせてみましょう。

先輩ママからひとこと

公園での外遊び、
ボール1個で豊かな時間!



朝食を食べた後、よく近所の公園へ歩いて行っていました。やわらかい大きなボールを持っていき、家族みんなだけでけり合ったりキャッチボールをして楽しみました。

祖父母を巻き込んでみるのもいいですよ。じいじ、ばあばといっしょなら、子どももますます張り切ります。それを見て、じいじ、ばあばもハッスルします。

その1 戸外遊びで自然体験を

季節の草花や虫たちに大きな興味や関心を示す時期です。「虫は苦手!」というお母さんも、近くの公園や家の周りをいっしょに歩いてみてください。まずは、身体を動かすことを面倒がらない生活をつくるのが大切です。

思いきり身体を動かして遊び、その楽しさが



わかると3歳児は自ら進んで動くようになります。動ける身体をもつことは、集団で遊ぶことにつながります。そこからさらに、友達を思いやる気持ちが芽生えたりと、心の成長にもつながっていきます。

その2 家族で運動遊び

動ける身体づくりのために、休日は少しの時間でいいので家族で運動遊びをしてみましょう。運動といっても何をすれば……?身構えず、やりたいと思ったことをやらせてあげれば大丈夫。園では、友達の数や、園庭の広さの関係もあって「3歳児はここまでよ」と制限されることもあるかもしれません。だからこそ休日は外へ出て、



全力で走ったり鉄棒にぶら下がったりと思いきり遊ばせ、そしてほめてあげてください。家族に見守られているという安心感が「もっと挑戦しよう!」という気持ちにつながります。

いろんなことができるのがうれしくて、くり返してやってみる。やってみることで足腰や指先の力の発達が促されます。

その3 身体を動かすことが必要な理由

身体を動かすという指令を出しているのは、脳の前頭葉の中にある「運動野」というところ。その前方には感情をコントロールしている「前頭前野」があり、体を動かせば、「運動野」だけでなく「前頭前野」も活性化されることがわかっています。つまり、全身を使った運動遊びをすることによって、感情をコントロール

する力も上手に働くようになってきます。

身体を動かす遊びや全身を使って行う運動は、人とふれあう機会を増やし、仲良くなり、思いやり、頑張り、我慢したりする、人間らしい「脳」や「心」の発達に大きく関わっているのです。

子育て記録をつけよう!

興味をもった生きもの★BEST 3

散歩中に見つけて、どきどきしながらさわることができた虫や小動物は?

年齢	3歳の頃	4歳の頃	5歳の頃
BEST 1			
BEST 2			
BEST 3			

いっしょに街へ出かけよう!

電車やバスでお出かけしてみよう

時には公共交通機関を使ってお出かけしてみませんか。

子どもが喜ぶだけでなく、社会のマナーを体感させる絶好のチャンスでもあります。


 ミツケCHECK!

お出かけを楽しい思い出にするために……

- 出かける前に約束を1つし、守れたらほめてあげましょう。
- 駅員さんやバスの運転手さんに親子であいさつしましょう。
- お出かけしたことを何度もくり返して語り合しましょう。

先輩ママからひとこと

そんな
**備えあれば、
 憂いなし!!**



外出先で食べこぼしたり、転んで服を汚したりということがまだまだあるので、簡単な着替え、タオル、ビニール袋などを準備しておくとか何かと役立ちます。着替えを1つ持っているかどうか、子どもの失敗をとがめるか、子どものがんばりとして明るく受けとめられるかのターニングポイントです。以前、新幹線で東京へ行ったとき、付録付きの子ども向け雑誌を持っていて、子どもが熱中してくれたのでずいぶん助かりました。

その1 出かける前に

これからの見通しがだいぶ身に付き始める3歳児。どんな楽しいところに出かけるのか、子どもと話しながら期待感を共有できると

電車に乗るときは、必ずおかあさんと手をつないでね!



はーい!

約束はシンプルに

大人も楽しくなりますね。

同時に、外出先での注意事項はできるだけシンプルに伝えたいものです。一度にたくさんの情報を伝えすぎても、3歳児は受けとめきれません。「お約束」はできるだけ少なめに、かつ短く伝えることを心がけると、子どもの気持ちに響くでしょう。

その2 お出かけ先で

最も大事なのは子どもの「安全」。駐車場、段差、エスカレーターやエレベーターなど、大人にとっては何でもない場所にも危険が潜んでいます。子どもの目線で捉えていきましょう。

最初は張り切っていても、大人と同じペースで活動するのはまだ難しい3歳児。もどかしさを感じるかもしれませんが、まずはいっしょに出かけられるこの日が来ただけでも大きな一歩です。「今日がダメなら、またいつか!」子どもの体力に合わせてスケジュールを組む方が、結果的には大人も気持ちよく過ごせることが多いようです。

また、長時間を過ごす飛行機や新幹線などでは、事前の周囲へのちょっとした挨拶

ひとつで、その後の過ごしやすさが大きく変わります。マナーは、教え込むよりも大人が模範を示すのが基本。公共の場で互いに気持ちよく過ごすために必要なふるまいを、大人が率先して見せたいものです。子どもは大人の背中を見ながら学んでいきます。



ありがとうございます。ごさいました。

ありがとうございます。ごさいました。

子育てで記録をつけよう!

お気に入りレストラン★BEST 3

うどんやポテトにお子様ランチ家族でよく通ったお店は?

年齢	3歳の頃	4歳の頃	5歳の頃
BEST 1			
BEST 2			
BEST 3			

上の子の気持ちに目を向けて

子どもが3歳になる頃は、次の子どもが生まれていたり、生まれそうだったりする家庭もあることでしょう。そんな日の思い出を、先輩お父さんに振り返ってもらうとともに、園の先生にお話を伺いました。

その1 先輩お父さんより

2人目の子どもが生まれたとき、母親の意識は当然のようにそちらに向きます。上の子どもは、母親に甘えたいのに甘えられない状態が続き、少し元気がないように思えました。そんな子どもを元気付けようと思い、

普段はあまりやらない絵本の読み聞かせをしました。家族が増えれば苦労も増えますが、喜びはその何倍にもなります。お兄ちゃん、お姉ちゃんの世話はお父さんの役割ですよ。

その2 幼稚園の先生より

出産は2度目なので、赤ちゃんを育てることは余裕をもってできることでしょう。しかし、2人の子どもの親になるのは今からです。母親が下の子どもの世話だけに熱心になりすぎてしまうと、上の子どもは、焼きもちをやいて下の子どもをいじめたり、母親にまと

わりついたりすることも少なくありません。

上の子どもに『いつもあなたのことを考えているよ』というメッセージが届くようにし、情緒が安定できるようにすることが大切です。

専門家からひとこと



『あなたってほんとにしあわせね』（キャスリーン・アンホールト作・童話館）という絵本があります。弟が生まれることになり、お姉ちゃんになることになった「わたし」。「仲良くして」は大人の願いであって、本人の気持ちに折り合いがつかには時間がかかります。でも、やっぱりいいな、いてよかったな!と感じられるのがきょうだい。上の子どもの葛藤をわかりながら支えていくのが、大人に求められる役割でしょう。

