

今日から試そう！

親子で楽しい子育て術



こんにちは！わたしたちは、仙台白百合女子大学子ども教育学科の学生です！
わたしたちは幼稚園教諭や保育士になるために、大学で子どもや保育についての勉強をしています。
子どものスマホ・タブレットの使用時間（メディア接触時間）の増加や、子どもとのふれ合い方に
悩む保護者もいらっしゃることを大学の授業や泉区保健福祉センターから学びました。
このリーフレットは、私たちが泉区保健福祉センターと連携して、日々の学びを生かしながら
"子育てをもっと楽しめるように" という思いを込めて作成しました。

たのしくたべよう！

① 食べているものの名前や食感、色、形などを子どもと話しながらか楽しく食べましょう！

↳ 食べものや食事に興味をもつきっかけにもなります。「もぐもぐしようね」などの言葉がけも良いです。

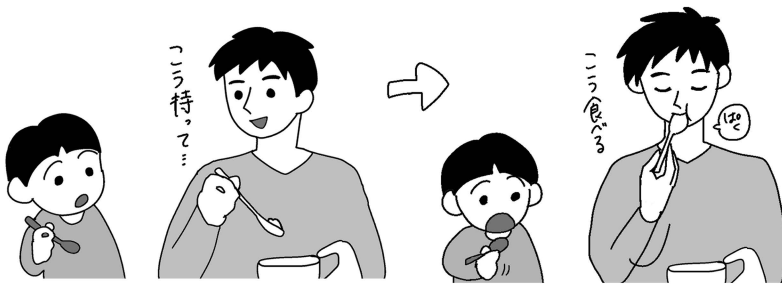
② お出かけした公園や遊んだこと、「明日はどうする？」など、いろいろなお話をしながら食べると楽しい！

↳ 会話を楽しみながら食べることで「食事が楽しい」と感じられるようになります。おうちの人も一緒に、ゆったりと食事を楽しみましょう。



コラム①

子どもはおとなの姿を見ている。



子どもは大人の真似をして育ちますので、

身につけてほしいことは一緒にやってみると良いですね。

特に食事は、離乳食を始める前から一緒に食べようとする、

口を動かして食べる真似をするので、離乳食も始めやすくなります。

家事もたのしく！①

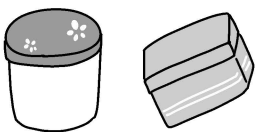
洗濯物を畳んでいるときは…
靴下合わせゲーム！

片付けにもなって一石二鳥です！



家事もたのしく！②

お片付けが進まないときは…
宝箱にお片付け！



子どもは小さい箱が大好きです。

箱をいくつか用意すると、自分からどれにどのおもちゃを入れるか考えて入れたりします。

大きな箱にまとめて入れるより、おもちゃが見つけやすくなりますね。

コラム②

家事をする時は おんぶもオススメ！

正しいおんぶの仕方を紹介しています。是非ご覧ください。



子どもとのコミュニケーションがとりやすい

両手が使える

子どもは親と同じ目線で周りを見れる

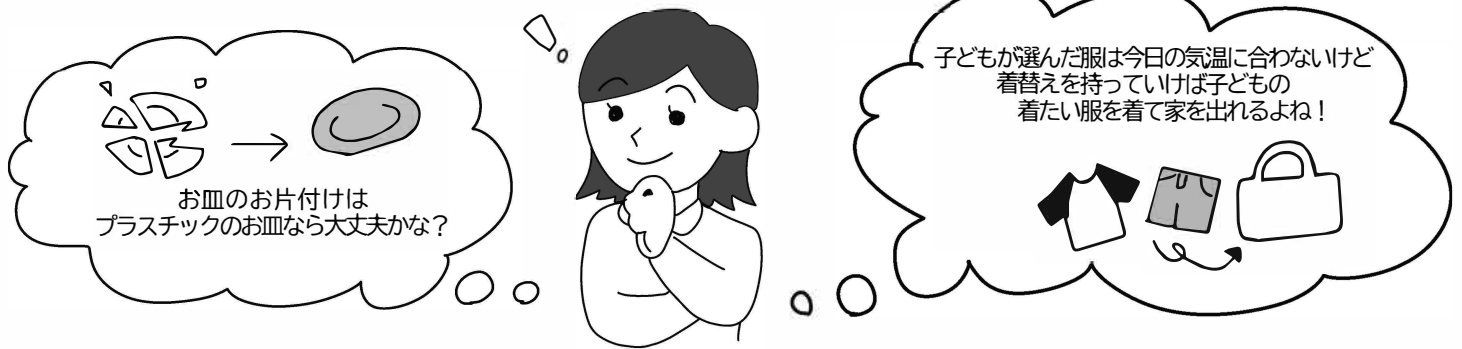
子どもは親とくっついていて安心する



第一次反抗期～イヤイヤ期はジブンデ期～

子どもは自分でいろんなことをしたがるようになります。おうちの人「あぶないから」「まだ小さいから」と止めたり、させなかったりすると「イヤー！」って怒っちゃいます。

「イヤイヤ！」の前にある「ジブンデ！」に注目して、お手伝いをお願いしたり、見守ってみるのも良いかもしれませんね。



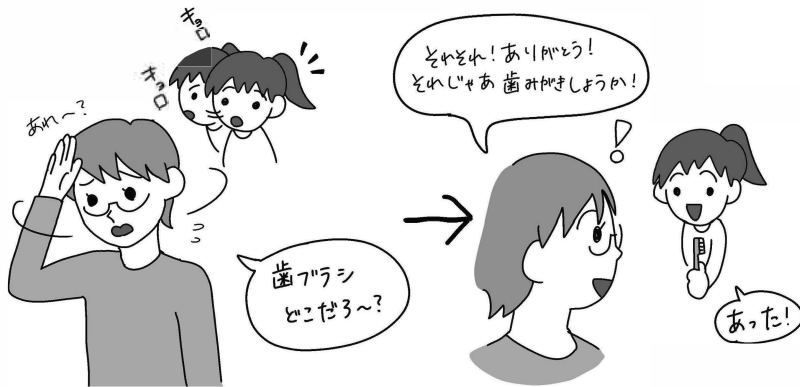
「できないからさせない」ではなく、「こうしたらできるかな？」と考えてみましょう！

こんな工夫もあります！

～「イヤイヤ」への対応例～

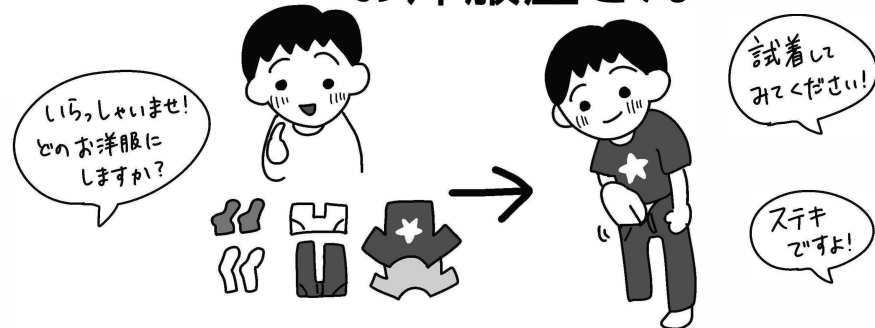
次の行動に移ってくれないとき

見つけて！さがしもの



なかなか着替えてくれないとき

お洋服屋さん



なかなか着替えてくれないとき、「お洋服屋さん」を開いてみてはいかがでしょうか。店員さんみたいに「いらっしやいませ」なんて言ったら子どもも楽しくなるかもしれません。意外に面白いコーディネートが生まれそう。

「歯磨きイヤ！」「まだ寝ない！」なんてことが続いたときは探しものはどうですか？「ママの歯ブラシどこ行ったかなあ？」なんて相談したら探してくれるかもしれません。パジャマでも枕でも、見つけてくれたら「ありがとう」と言うと、イヤイヤな気分も変わるかも。

子育てを楽しむためには、息抜きも大切です。仙台市のホームページには、子育てのお役立ち情報が掲載されています。また、保健福祉センターなどの相談場所もありますので、お気軽にご利用ください。

仙台白百合女子大学でも、私たち松好ゼミ生が、毎月「ゆりっこ広場」という子育て支援の場を設けています。詳しくは仙台白百合女子大学のホームページ、またはインスタグラムをご覧ください。

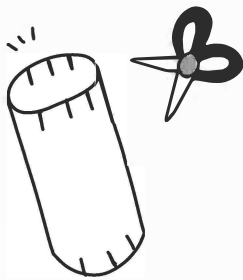
おうちにあるもので簡単！おもちゃ作り！

材料・道具

- トイレットペーパーの芯
- 輪ゴム
- はさみ

作り方

- ① トイレットペーパーの芯の縁にハサミで切れ込みをいれる。
(輪ゴムの数に合わせて)
- ② 切れ込みに輪ゴムをひっかける。



トイレットペーパーの芯でポロロン♪ハープ



指ではじいて音を鳴らそう！

覗くと色が変わる！？ 望遠鏡



材料・道具

- 紙コップ
- 透明なラップ
- セロハンテープ
- カッター
- カラーマジックペン

作り方

- ① ラップにマジックで色を塗る。
- ② 底を切り抜いた紙コップに、セロハンテープで①を貼る。



今日から試そう！親子で楽しい子育て術

令和6年3月発行

企画・発行：仙台白百合女子大学

子ども教育学科 松好ゼミ