

1歳児期



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期ハイハイ
つかまり立ち期1歳
児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

「魔の1歳半」といわれ、親が子育てに悩む時期です。仕事と家事、育児の両立に奮闘している親を支え、子育ての悩みにしっかりと耳を傾けてあげるなどのサポートをおこないましょう。

1歳児期の身体の特徴

- 身長は出生時の1.5倍、体重は3倍になります。
- 頭頂部の大泉門も閉じてきます。
- 手や指を使った細かい運動もできはじめてきます。
- 全身を使って動くので、体全体の筋肉もしっかりしてきます。
- 歩く、押す、つまむ、ひっぱる、めくるなど運動機能の発達がみられてきます。

生活リズムの特徴

- 離乳食もパクパク(完了)期へ。
- 日中にお昼寝を1回、夜は朝までぐっすりという子が多くなります。
- 大人が生活習慣の見本を見せながら練習していきます。

ポイント

言葉を吸収中!絵本の読み聞かせなどを積極的におこないましょう。



1歳児期に気をつけたいこと



「いたずら?」

この時期に見られる、興味を持ったところに行き、触れ、物を出したりするのは、探求心の表れです。危険な場所、触れてほしくないものには手が届かないようにするなどの工夫をしましょう!



食べ物の形

大人と同じように食べ物を噛んだりする力はまだなく、丸のみをし、喉につまらせることもあります。食べ物の形・大きさには十分注意しましょう。



1歳児期の基礎知識

●「自立心」

何でもひとりでやりたがる時期です!なるべく手は出さず、見守り、「見てくれている」といった安心感を育みましょう。

●「歯磨き」

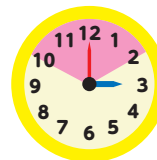
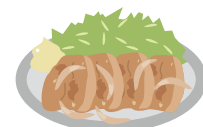
かならず大人が仕上げをおこないましょう。仕上げ磨きしやすい「仕上げ用歯ブラシ」も活用しましょう。

●「食事」

パクパク期を終了しても「なんでも食べれるようになった(大人と同じ食事でよい)」ということではありません。食事は様子をみながら進めましょう。

●「成長ホルモン」

22時から2時の間は成長ホルモンの分泌が高まる時間帯。早寝早起きの習慣づけを!



「甘やかし」「甘えさせる」について

「甘やかし」

祖父母は「孫の喜ぶ笑顔が見たい」一心で様々なものを買い与えてしまったり、甘やかしてしまうものです。しかしながら、親が買う必要が無いと考えているものを買い与えてしまったり、怒るべき時に怒らず甘やかすなど、祖父母の行動が親とのトラブルに発展してしまうケースも少なくありません。お孫さまの笑顔を見たい気持ちはわかりますが、お孫さまの将来のためにも、過剰な甘やかしは避け、物を買いたい場合は事前に親に相談し承諾を得てからにする、親の教育方針に沿ったしつけを心がけるなどできる範囲での「子育て」をおこないましょう。

むやみに
買い与え
ない



「甘えさせる」

子どもの情緒的な要求を受け入れること、例えば「抱っこして」とか「話を聞いて」「泣くことにしっかり対応」することは甘えさせることで大いにやっいていいこと。いくらやっても甘やかしにはなりません。気持ちを受け止めてもらった子どもは安心感を持ち自分で頑張ろうという意欲が出てきます。

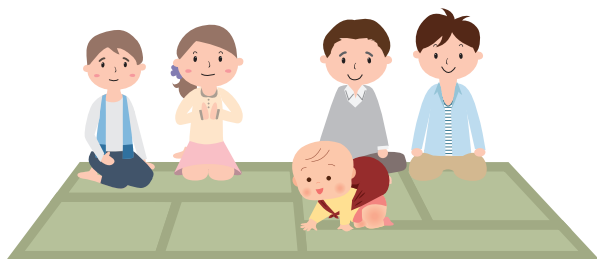
親の方針に
沿った
しつけを



1歳のお祝いごと

一升餅

人間の一生と餅の一升をかけて「一生丸く(円満に)長生きできるように」「一生食べ物に困らないように」などと願いを込めています。餅を風呂敷に包み背負わせる方法が一般的です。



いろんな節目、節目で両親と一緒に子どもの成長を喜び合いましょう。気にかけていることが両親の励みになります。

選び取り

お子さまの前に「そろばん」「お財布」「筆」「定規」「ハサミ」を並べ、どれを取るかでその子の将来を占うというもの。

一般的に「そろばん(電卓):商人向き、計算が得意」「お財布・お金:お金持ち、お金に困らない」「筆:芸術の才能、勉学の道に進む」「定規:几帳面、しっかりもの」「ハサミ:手が器用」と言われています。

現在は、プロの選手になってほしいとサッカーや野球のボールを置いたり、優秀な頭脳になるようにと辞書や学術本、料理上手になるように調理器具など、両親の好みのアイテムも置く家庭も多いようです。



鳥取県民
からの

孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは？

- 発達の早い子もいれば、ゆっくりの子もいます。他の子と発達を比べることなく、その子の発達のペースを見守ってあげましょう。(保育士)
- 「この子〇〇は、まだ？」という何気ない一言は、親にとっては傷つく場合もあります。親が発達を気にかけている場合は、安心させられるような言葉かけを。(保育士、助産師)
- 感染症にかかりやすい時期で、中には入院になることも。必要なサポートを聞きながら、支えてあげると親の負担も軽くなります。(産婦人科医)
- 危険な場所、危険な行為かどうかは、子どもにはまだわからない時期。周りの大人が子どもにとって危なくない環境を整えてあげることが大切です。(保育士)

言われて、されて うれしかったこと

- 仕事に復帰し育児、家事で余裕がないとき「よく頑張ってるよ」という言葉に、ちゃんと見てくれているんだと感じて嬉しかった。(27歳)
- 1歳の誕生日に、あなたのご両親も呼んで一緒に祝おうと言ってくれたこと。みんなが集えて、絆が深まっていくのを感じた。(33歳)
- 保育園のお迎えをしてくれるので助かります。(29歳)
- いつも好きなおやつやフルーツを用意して、嫌な顔ひとつせずと一緒に遊んでくれる嬉しかった。(31歳)

専門家によるQ & A

Q.人見知りは、いつから始まりますか？

A.赤ちゃんによって時期は様々ですが、6ヶ月くらいから見られます。視力や感情が発達し、いつもそばにいる家族と他者との区別がつくようになった成長の証です。一時期のことですので、子どもの成長を見守ってあげましょう。(小児科医)

Q.おやつは、どんなものをあげたらいいですか？

A.この時期のおやつは嗜好品ではなく補食の役割です。親が食べさせたくないもの、食物アレルギーのこともあります。親に相談しながら、朝昼晩3回の食事に影響がでない、消化の良いものをあげるとよいでしょう。(小児科医)



2・3歳児期



言葉も覚え、自己表現や行動の幅がグンと広がる頃。一方で「イヤイヤ期」と呼ばれる時期に突入。自己主張も増え、親の忍耐も試されるので「子育てへの不安」が出てくる親もいます。そんな時こそ、これまでの子育ての経験を活かしてサポートしていきましょう。

2・3歳児期の身体の特徴

- 1歳児よりも身長や体重の増加は緩やかになってきます。
- 身長は誕生時の約2倍、体重は5倍近くになってきます。
- しっかりと歩け、走ることやジャンプもできるようになります。
- 手先も器用になり、大きなボタンを留めたり外したりできるようになります。
- 個人差がありますが、おおそ乳歯が生えそろういます。

生活リズムの特徴

- 朝活動して、夜眠る生活リズムと体内時計の基本を作る大切な時期です。
- トイレトレーニングを進める時期です。

ポイント

「なんで?」という質問が多くなりますが話を聞いてあげましょう!お孫さまと空想の世界を楽しみ、一緒に調べるなどしましょう。



2・3歳児期に気をつけたいこと



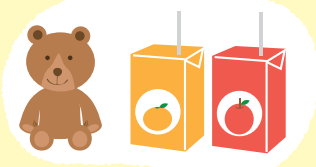
食事の時間

食事のマナーを教えるのも大切なことですが、食事の時間は家族間で積極的に会話するなどコミュニケーションのひとときを楽しみましょう。



物でつらない

カンシャクを止めたり、泣き止ませようとするときに物でつれば泣き止む場合もありますが、「泣けば思い通りになる」と認識してしまうので与え方に気をつけましょう。



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳
児期

4・5歳児期

学童期

2・3歳児期の基礎知識

●「イヤイヤ期」

「自分で!」が強い時期です。親も仕事と育児で余裕が無いため、祖父母はゆっくりゆったりお孫さまに付き合ってあげましょう。



●「お昼寝」

個人差があるものの時間が短くなり、お昼寝をしない子も出てきます。

●「社会性」

集団生活やお友達と遊ぶ機会も増え、お友達との関わりを通じて、人との関わりを学びます。



祖父母ノート

●お孫さまが誕生してから生活に変化がありましたか?

2・3歳時における「成長」について

社会性

2～3歳にかけて、学習能力が高まり、どんどん言葉を覚えていきます。名前や年齢などの簡単な質問にも答えられるようになり、基本的な挨拶ができるようになってきます。周囲に興味関心が強くなり、様々なものや人と関わる中で社会性を身に付けていく時期です。

他の子どもと比較をする、子ども同士のけんかの仲裁で子どもの言い分を聞かない、感情的にしかりつける、質問に曖昧に答える、子どものやりたいことを大人が先回りする、一方的な言葉や曖昧な言葉で叱るなどせず、さまざまな体験から多くを学んでいるこの時期を見守るという姿勢が大切になります。



言葉使い

テレビや周りの人の言葉も覚え、使うようになります。周りの大人たちが使う言葉を、この時期に好きな遊び「ごっこ遊び」で真似をされて驚くことも…。日頃から子どもに恥じない行動、何気なく言ってしまうがちな暴力的な表現や、不適切な言葉の使い方に注意しましょう。「ありがとう」「ごめんなさい」等きちんと言うことができた良いことだねと褒めてあげましょう。



やってみよう!

お孫さまの成長と自律性をサポート!

「コーチングコミュニケーション」

「教えて育てる=ティーチング(知識・方法等)」「引き出して育てる=コーチング(能力・やる気)」。子どもには両方をうまく活用することが大切です。祖父母がすべきことは、パパ・ママとともに子どもの自立のサポート。サポート役に徹すると子どもは自分で考えて動けるようになります。

コーチング例 食事中コップの水をこぼしたとき。

- ①「こぼれちゃったね。どうしたらいい?」と言って考えさせる。
- ②子どもが自分で拭けたら「ちゃんと自分で拭けるようになったね!すごいね」と褒める。

特に祖父母の方は過保護になりすぎて代わりにやっただけの「ヘルプ」になりがちです。たくさんコーチングの瞬間を発見してサポートしてください。お孫さまの成長が感じられ毎日が楽しくなりますよ。

鳥取県民
からの

孫育ての「?」にお答えします

この時期に サポートできることは?

- 忙しい親に代わり、子どもと同じ目線で、童心に戻った気持ちで、遊び相手をしてもらえると喜ばれます。(小児科医)
- 下の子が生まれることが多い時期、上の子のお世話や遊び相手になってもらえると、パパとママの気持ちのゆとりに繋がります。(保育士)
- 自我が育っていくこの時期、遊び方も様々です。幼児向けの遊び方の書籍から、子どもが好きな遊びを本から選ぶのもおすすめです。(助産師)
- 家庭の状況により必要とするサポートは様々。祖父母から「何か力になれることはない?」と声をかけることで、親たちは頼れる存在に安心します。(助産師、保育士)
- 保育園の送迎は、共働きの夫婦にとって大きなサポートとなります。園からの連絡は、メモなどに記して伝達してもらえると、さらに喜ばれます。(保育士)

言われて、されて うれしかったこと

- 子どもと一緒に絵本の読み聞かせをしたり、歌を歌ったりして遊んでくれる。(34歳)
- ママがお友達と気分転換に出かけたいときなどに子守で預かってくれる。(28歳)
- 共働きでバタバタの中、買い物や洗濯を済ませておいてくれたり、平日の晩ご飯を作り置いてくれたりして、とても助かった。(35歳)
- 育児に関する心配事を聞き、心配ないと言ってくれてとても心強かった。(30歳)

専門家によるQ & A

Q. 親の教育方針に戸惑うとき、どう対応したらよいでしょうか。

A. 親の教育方針の中で、注意すべきこと、子どもに率先してさせたいことなど、普段から親とのコミュニケーションの中で積極的に聞いてみましょう。親を信頼し、自分の考えを押し付けけないことは、親と良い関係に繋がるコツです。(助産師)

Q. 荒い言葉を使うのが面白いようですが、どういった反応をしたらいでしょうか。

A. 言葉をたくさん吸収する時期ですが、正確に言葉の意味は理解していません。自分が発した言葉に対して大人の反応を面白がる時期でもあるので、反応しないことが一番です。ただ、人を傷つける言葉を使う時は注意を促し伝えていきましょう。(助産師)



4・5歳児期



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳
児期

学童期

言葉を話す力も理解する力も発達し、相手の気持ちを考えることができるようになります。多くを学んで成長する時期で、親と一緒に居なくても祖父母たちと楽しく過ごせる時間が増えてきます。祖父母は「孫の声を聞く存在」となりましょう。

4・5歳児期の身体の特徴

- 体重は誕生時の5～6倍に。
- 身長、体重の個人差がかなりはつきりし、体型もそれぞれです。
- 筋肉が強くなり、体のバランスがとれるようになります。
- 手先が器用になりハサミで、直線、曲線など自由に切れるようになります。

生活リズムの特徴

- 食生活の基礎ができる時期。
- トイレにいきたいときに行けるようになります。
- お風呂である程度自分で体が洗えるようになります。
- 着替えなど身の回りのことが自分でできるようになります。
- 日中は昼寝をせず夜まとめて眠るようになります。

ポイント

お手伝いで学ぶこともたくさん!思い切っ
て、お手伝いをお願いしてみましょう。



4・5歳児期に気をつけたいこと

目を
離さない

遊び方やルールを理解しながら子ども同士で遊び始めますが、まだ遊びの中でも危険を伴う時期。遊んでいるときは目を離さずに危険から守りましょう。

「大人は
特別?」

子どもたちは大人の行動をよく見ています。「大人だから特別な」など、なにかと理由をつけてルールを無視したり、例外を作るのは避けましょう。



4・5歳児期の基礎知識

●「遊びが学び」

現実世界の縮図である「ごっこ遊び」から社会のルールや人間関係を学んでいきます。温かな目で見守りましょう。

●「数字や文字」

数字や文字に興味を持ち始める時期なので、まずは遊びの感覚で一緒に楽しみながら練習してみましょう。

●「空想の世界」

空想を現実の出来事のように話をするこも。矛盾を指摘せずに話を聞いてあげましょう。



祖父母ノート

●お孫さまとどんな遊びをしていますか?

4・5歳時における「成長」について

危険とのつきあい方

ひとつの事に夢中になると周囲の事が全く見えなくなってしまう子どもたち。大人は「危険な場所では手を繋ぐ」、「子どもの遊びに付き添う」、「危険な遊びは注意する」などの対応をする必要があります。公園などの遊具で活発に遊ぶことも増え、走るスピードも上がり、ケガをする危険性も高くなっています。体を動かす遊びを体験することは大切ですが、大きなケガをしないように、大人たちが見守ることが必要です。衣服のひもなどの装飾品が遊具に絡まったり、引っかかったりしてケガをすることもあるので注意しましょう。



お手伝い

忙しい時には、お手伝いされると邪魔と感じたり、逆に仕事が増え大変になったりすること多いと思いますが、余裕のある時には、できそうなことを任せて手伝ってもらおうと子どもも喜びます。お手伝いの後に「ありがとう」と言ってもらえることで、自分が役に立っているんだと感じ、自己肯定感を高めることができます。

もし、お手伝いで失敗してしまった時は、失敗を叱るのではなく「こうやってやると上手くいくね」など、正しいやり方を教えてあげると子どもも成長していきます。



鳥取県民
からの

孫育ての「？」にお答えします

この時期に サポートできることは？

- 相手の気持ちを理解できるようになる時期。素敵だと思うことは、どんどん褒めてあげましょう。お孫さまの自信につながります。(保育士)
- 自然体験や昔ながらの遊びなど、親がしないことを一緒に体験することは喜ばれ、子どもにとっても楽しい遊びとなります。(助産師)
- 子どもの成長の節目節目に連絡をする、いつも気にかけてもらっているという親の安心感につながります。(保育士)
- 市販のおやつは、子どもが好むものばかりではなく、親と相談しながら与えると良いでしょう。(小児科医)

言われて、されて うれしかったこと

- いろんな体験をさせてあげたいと、いろいろな場所に遊びに連れて行ってくれる。(30歳)
- 同居をしていて、子どもがいると外で遊んでもらったり、お風呂にいらしてもらったり、絵本を読んでもらったり、うたを歌ってもらったりと、親世代からだけでは伝えきれないことも、おばあちゃんたちだから伝えてもらえることってたくさんあるなあと感じがたく感じた。(34歳)

専門家によるQ & A

Q. 憎まれ口をいう今の時期。イライラしてしまうのですが、対処法はありますか？

A. 親から離れ、子どもなりに子どもの世界を頑張って過ごしています。心を許している家族に、つい甘えからの言葉となることもあります。一度受け止め、背景を探ったり「こういう時期なんだ」とおおらかに関わり、祖父母は甘えを受け入れてくれる存在でいましょう。(保育士)



Q. 預かってもらえないかとお願ひされたけれど、先約が入っていた場合は、断っても大丈夫でしょうか。

A. 祖父母は親にとって心強いサポーターですが、全てを引き受けようと、それが当たり前になり断れない状況になることもあります。ご自身のライフスタイルも大事にしながら、できる範囲のサポートを普段のコミュニケーションで伝え、親を支えてあげましょう。(助産師)



基礎知識 学童期 (6~12歳)



妊娠期

出産期

新生児期

ねんね期

寝返り
お座り期

ハイハイ
つかまり立ち期

1歳児期

2・3歳児期

4・5歳児期

学童期

小学校に入学してから卒業するまでの6年間は学童期。低学年と高学年とでは大きく異なり、長い小学校生活の間にも心も体も大きく成長します。子どもたちにとって、話を聞ってくれる祖父母の存在は心の支えになります。

学童期の身体の特徴

- 体の大きさも機能も大きく成長しますが、個人差も大きい時期です。
- 直線状に身長伸びが見られます。
- 高学年になると思春期に入り、様々な体の変化がみられます。
- 低学年くらいで善悪の区別がつき、判断能力が身についてきます。
- 高学年では具体的に物事を自分で考え始めるようになります。

生活リズムの特徴

- 親の生活リズムに影響されがち。体の成長に欠かせないホルモンが分泌される22時から2時の時間帯は睡眠できるよう早寝早起きの習慣をつけましょう。

ポイント

学童終了後から親の帰宅までの預かりや習い事の送迎など、保育園の時よりサポートが必要なこともあります。

学童期の基礎知識

●「情緒」

友達、親、兄弟、先生など周囲に対し、怒り、嫉妬、愛情、喜びなどの表現が様々な場面でみられます。祖父母としておおらかな気持ちで接してあげましょう。

●「集団生活」

学校生活が中心となり、祖父母との時間が減り、友人との時間や習い事が増える時期。それぞれの役割を見出したり、子どもなりの悩みが増える時期。話をしっかり聞いてあげましょう。

●「思春期」

心と身体の成長にアンバランスさを生じがちな時期。成長を見守り、子どもが悩みを話せる存在でいてください。



祖父母ノート

● お孫さまと一緒に出かけ、印象に残った場所は？

学童期に気をつけたいこと

過干渉

行動の先が見えてしまい、ついつい手を差し入れてしまいがちですが、子どもの伸びていく力をそぐ場合がありますのであたたかい目で見守りましょう。



「宿題 しなさい!」

ついつい言ってしまう言葉。低学年から「決まった時間に宿題をする」「大人が見てあげる」など自ら勉強する習慣が身につくサポートをしていきましょう。



はじめに

子育て
スケジュール

子育ての
メリット

子育ての
基礎知識

一時預かり保育
地域子育て支援センター

医療費の助成と
「障がい」に対する支援

孫との遊び方

我が孫の
成長記録