


南あわじ市 孫育て応援講座

初級コース 子どもの発達の理解と
祖父母の関わり方

第1回 子どもの心を育てる祖父母の力

大阪府立大学大学院看護学研究科
客員研究員 藤本 優子



 放送の際、配布していない資料もありますのでご了承ください

※本講座資料・画像および内容に関する無断使用・無断転載を固く禁じます

初級コース 子どもの発達の理解と祖父母の関わり方

第1回 子どもの心を育てる祖父母の力

なぜ、子どもの育ちに、祖父母の関わりが求められているのでしょうか。2つの理論を使って、楽しくわかりやすく説明します。

第2回 発達段階に応じた関わりのポイント

祖父母にこそぜひ知っておいてほしい関わりのポイントについて、子どもの発達段階ごとに説明します。

第3回 楽しく孫育てするために注意したいこと

場合によっては、孫育てに負担感や戸惑いを覚えることも…。孫育てに疲弊しないよう、祖父母にとって、子どもにとって、HAPPYな孫育てにするための注意点を説明します。

受講にあたって

- ・講座の中で示す子どもの発育や発達の時期は、おおよその目安です。特に乳幼児期・学童期は個人差がとて大きな時期です。あくまで目安としてお考えください。
- ・説明する内容や紹介する方法について、無理に取り入れる必要はありません。ご自身の生活や環境を大切にしながら、可能な範囲で取り入れることが上手な孫育ての秘訣です。



第1回 子どもの心を育てる祖父母の力

内容

1. 祖父母が子どもの心を育てるとは？
 - ・ 安全(安心)基地
 - ・ 心の理論
2. まとめ



親以外の、安心させてもらえる存在



子ども挑戦する力、人を思いやる力



安全(安心)基地

Secure Base

養育に関わる大人(親・祖父母・保育所の先生など)が
幼い子どもに提供する、不安を受け止め、安心させて
くれる場所のこと

養育者を「安全基地」として感じられると、子どもの好奇心は
外の世界に向けられ、自分からいろいろなことにチャレンジす
ることができるようになる

「安全基地」で、恐れや不安に寄り添い共感してもらおう中で、
今度は自分が他人に共感する気持ちや思いやりを抱くことがで
きるようになる



第1回 子どもの心を育てる祖父母の力

内容

1. 祖父母が子どもの心を育てるとは？
 - ・ 安全(安心)基地
 - ・ 心の理論
2. まとめ



親や保育所の先生とは異なる存在



多様な考え方や価値観を学ぶ



心の理論 *Theory of Mind*

他者の心の状態を推測する心の働きのこと

- (おそらく) おじいちゃんは ~をしようとしている(意図)
- (おそらく) おばあちゃんは ~をしたいと思っている(欲求・願望)
- (おそらく) おじいちゃんは ~なはずだと思っている(信念)
- (おそらく) おばあちゃんは ~を知っている(知識)

様々な役割を持つ、多様な人との関わりの中で
少しずつ発達する

4～5歳ごろまでが特に重要



心の理論 Theory of Mind

他者の心の状態を推測する心の働きのこと

～をしようとしている(意図)

～をしたいと思っている(欲求・願望)

～なはずだと思っている(信念)

～を知っている(知識)

周囲の人々との多様な経験の中で、徐々に相手の意図や欲求を察するようになっていく

他者の気持ちを推測する力・他者の心を理解する力

「自分が生きている社会は、さまざまな独自の心をもった人々によって成り立っている」



第1回 子どもの心を育てる祖父母の力

内容

1. 祖父母が子どもの心を育てるとは？
 - ・安全(安心)基地
 - ・心の理論
2. まとめ




- ・ 親以外の安心させてもらえる存在である祖父母との関わりは、**子どもの挑戦する力**や**人を思いやる力**をはぐくむ
- ・ 親や保育所の先生とは異なる役割を持つ祖父母との関わりにより、子どもは**多様な考え方**や**さまざまな価値観**があることを学ぶことができる



これから、**社会で生きていくための礎**





ムリをせず
楽しく
自分らしく
孫育て

南あわじ市 孫育て応援講座

初級コース 子どもの発達の理解と
祖父母の関わり方

第2回 発達段階に応じた関わり方のポイント

大阪府立大学大学院看護学研究科
客員研究員 藤本 優子



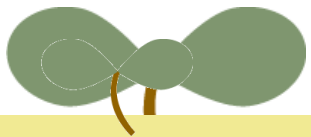
配布資料では、個人情報保護の関係より一部写真を抜いています

※本講座資料・画像および内容に関する無断使用・無断転載を固く禁じます

第2回 発達段階に応じた関わり方のポイント

内容

1. お孫さんの健康のために
2. 子どもの成長発達と関わり方のポイント
 - ・ 出生～6か月頃
 - ・ 6か月～1歳6か月頃
 - ・ 1歳6か月～3歳頃
 - ・ 3歳～6歳頃

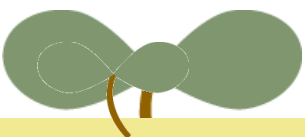


お孫さんの健康のために ぜひ、お願いします①



～タバコを嗜む方に・・・受動喫煙対策～

子どもの前では喫煙しないよう気を付けておられる方も多いと思います。しかし、喫煙後45分間は、息から有害物質が出ていると言われていています。また、外やベランダで吸っても、有害物質は衣服に付着しています。タバコを楽しむ際は、子どもが受動喫煙しないよう気を付けましょう。



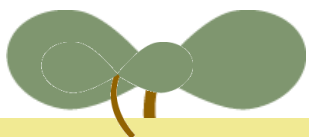
お孫さんの健康のために ぜひ、お願いします②



～おうちの安全対策～

子どもの発育・発達は大人が思っている以上に速く、今日できないことが、明日できるようになるかもしれません。

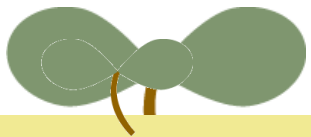
事故はどんなに気を付けていても、100%防ぐことは難しいものですが、子どもの目線になって環境を整えることで、防げる事故もたくさんあります。



第2回 発達段階に応じた関わり方のポイント

内容

1. お孫さんの健康のために
2. 子どもの成長発達と関わり方のポイント
 - ・ 出生～6か月頃
 - ・ 6か月～1歳6か月頃
 - ・ 1歳6か月～3歳頃
 - ・ 3歳～6歳頃



出生～6か月頃

生後間もない赤ちゃん

- ・1日のほとんどを寝て過ごす。昼夜の区別はついていない。眠りが浅く、ちょっとした刺激で起きてしまうこともある。



赤ちゃんが起きてゴキゲンの時に話かけましょう。

「オムツ気持ち良くなったね」など、生活の中の何気ない内容でOKです。まだ、はっきりした反応はありませんが、赤ちゃんは、身近な人の声をしっかり聴いています。

抱き癖を心配する必要は全くありません。むしろ、たくさん抱っこしてあげることが大切です。起きている時にはたくさん抱っこしてください。

1~3か月

- 少しずつ夜寝るようになってくるが、目を覚ましやすい。
- 目の前のものをじっと見たり、追うこと（追視）が上手になってくる。
- 声や音のする方に顔を向ける。
- 「アー」「クー」というような泣き声とは違う声(クーイング)が始まる。
- あやすと笑う。



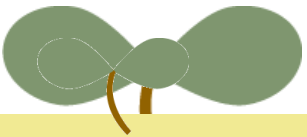
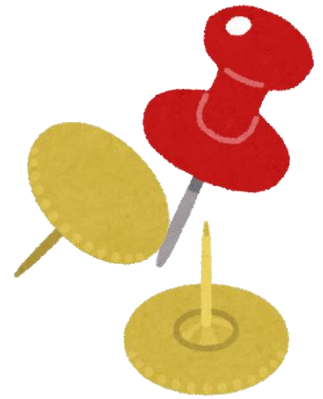
クーイングに対して、「アーアーだね～」と同じトーンで返してあげましょう。言葉をなぞって返すだけでも、赤ちゃんは「何か言ってくれた」と感じて次々声を出すきっかけになります。

3～6か月

- ・体内時計が発達し、少しずつ昼夜の区別がつくようになる。お昼寝のリズムがついてくる。
- ・首がすわり、うつ伏せの姿勢で廻りを見ることが出来る。
- ・寝返りをうてるようになり、不安定ながらお座りが出来る。
- ・興味のあるものをつかむ。



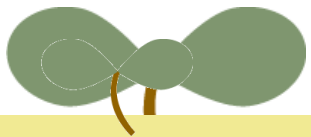
この時期になると「いないいないばあ」を喜ぶようになります。手だけでなく、ハンカチなどを使ったり、おもちゃや人形を出してみたり。興味のあるものに手をのぼし、何でも口に持っていくので、誤飲に注意が必要です。親指とひとさし指で輪を作った大きさ(約4cm)を通るものは赤ちゃんが誤飲しやすいので注意しましょう。



第2回 発達段階に応じた関わり方のポイント

内容

1. お孫さんの健康のために
2. 子どもの成長発達と関わり方のポイント
 - ・ 出生～6か月頃
 - ・ 6か月～1歳6か月頃
 - ・ 1歳6か月～3歳頃
 - ・ 3歳～6歳頃



6か月～1歳6か月頃

- 生活リズムが身につく、夜に長い時間連続で寝られる事が多くなるが、夜泣きや寝ぐずりが目立つこともある。
- お座りが安定し、両手を自由に使う。細かいものをつまんで持つ。
- ハイハイ、つかまり立ち、伝い歩きが始まり、1歳頃に歩き始める子もいる。
- 人見知りをする。
- 話せなくても、大人の言うことが少しずつ理解できる。1歳頃になると最初の一語が出る子もいる。



感情表現もより豊かになり、まだ話せなくても、コミュニケーションがとりやすくなります。いないいないばあ、わらべ歌、手遊び等で人と関わる楽しさを教えてあげてください。好奇心が高まり、いろいろなものに関心を持ちます。ベビーカーや手をつなぎながらお散歩して、外の世界にたくさん触れましょう。

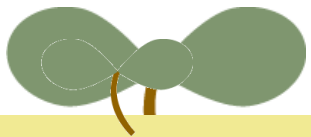


つかまり立ちやハイハイなどに伴い、活動範囲がぐんぐん広がるため、転倒や転落などの事故に注意したい所です。加えて、手先の動きが器用になってくると、探究心が旺盛で何にでも関心を示すことから、引き続き誤飲にも注意が必要です。横の動きだけでなく、テーブルの上などの赤ちゃんの手の届く高さにも気を付けましょう。子どもは、引き出しや戸棚の開け閉めが大好きです。棚に閉まっている洗剤など、意外な所に危険が潜んでいます。

第2回 発達段階に応じた関わりのポイント

内容

1. お孫さんの健康のために
2. 子どもの成長発達と関わりのポイント
 - ・ 出生～6か月頃
 - ・ 6か月～1歳6か月頃
 - ・ 1歳6か月～3歳頃
 - ・ 3歳～6歳頃



1歳6か月～3歳頃

- ・生活リズムが出来る。午後1回の昼寝で、夜は朝までしっかり眠るようになる。
- ・歩行が安定し、走ったり跳んだりする。
- ・手先が器用になってきて、スプーンを使ったり、ボタンをかけることができる。
- ・2歳前になると2語文(「ワンワン来た」等)を話す。簡単な問いかけに言葉で答える。
- ・「ゴミ、ポイしてね」など簡単なことであれば、言われたことを理解して、行動に移す。
- ・色々なことに挑戦したくて「イヤイヤ」するようになる。

1歳6か月～3歳頃

- ・ グルグル曲線を描く。
- ・ 3歳近くなると、ハサミを使ったり、シールを貼るなど、手先を使って遊びを楽しむ。
- ・ おままごとや電車ごっこなどの、ごっこ遊びを楽しむ。



子どもの「自分でしたい！」という気持ちを大切にしてチャレンジさせてあげましょう。親はつい時間に追われて、わかっていてもなかなか子どものペースに付き合ってもらえないことも多いものです。また、失敗が続くと、ついつい親がやってしまいがちです。食事やくつの脱ぎ履きなど、存分に挑戦させてあげてください。ただし、危険なものに手を出したり危ないことを一人でしようとした時は、きっぱりとやめさせ、なぜダメなのかその理由を説明します。

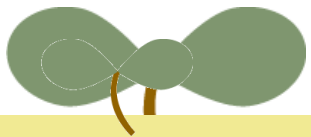


少しずつ言葉がわかるようになり、絵本に興味を持つようになります。タイミングによっては興味を示さないこともありますが、「この子は本に興味がない」と決めつけるのではなく、折を見てまた誘ってみましょう。絵本に書いてある対象年齢にこだわらず、好きな乗り物や動物などの絵本や、言葉がリズムカルで楽しい絵本などがおすすめです。

第2回 発達段階に応じた関わり方のポイント

内容

1. お孫さんの健康のために
2. 子どもの成長発達と関わり方のポイント
 - ・ 出生～6か月頃
 - ・ 6か月～1歳6か月頃
 - ・ 1歳6か月～3歳頃
 - ・ 3歳～6歳頃



3歳～6歳頃

- 5歳頃になると、お昼寝をしなくても夜まで過ごせる子もいる。
- トイレに行く、歯みがき、更衣など基本的な生活習慣が確立してくる。
- 三輪車→補助付き自転車、スキップなど、体を器用に使う動きが可能になる。
- 会話が上手になり、自分の思ったこと、過去や未来についても話せるようになる。言葉が達者になり、口ゲンカをする。
- 社会性が育ち、友達とのやりとりを楽しむ。自分の気持ちを抑えたり、我慢できるようになる。

3歳～6歳頃

- ・ 顔らしいものを描く。
- ・ 数や文字に関心を示し、簡単な数や平仮名がわかる。
- ・ 勝ち負けやルールが理解できるようになり、トランプやかけっこ等、ルールのある遊びを楽しむ。




この時期の子どもは、「考えて発言し、行動する力」を身に付けていきます。「〇〇ちゃんはどうしたい?」「どうしてあげたらうれしいと思う?」など、子どもに自分で考えさせるきっかけとなる声かけをしてあげましょう。主体性が育まれ、他者の心を理解し想像し、やさしい気配りができるようになります。



やってはいけないことをして叱らなくてはならない場面も増えます。「ダメ!」と叱るだけでなく、なぜいけないのかその理由を丁寧に説明してあげることが大切です。



自分の感情をコントロールできるようになってきますが、まだまだ練習段階で、気持ちの調節が上手にはできません。子どものペースに合わせ、先を急かさず話を聞いてくれる祖父母の存在は、子どもが安心感を得、またいろいろなことにチャレンジしていくための、心の充電場所になります。



ムリをせず
楽しく
自分らしく
孫育て

南あわじ市 孫育て応援講座

初級コース 子どもの発達の理解と
祖父母の関わり方

第3回 楽しく孫育てするために注意したいこと

大阪府立大学大学院看護学研究科
客員研究員 藤本 優子



第3回 楽しく孫育てするために注意したいこと

内容

1. ちょっと一息孫育て
呼吸法

漸進的筋弛緩法

2. 楽しく孫育てするための技



ちょっと一息孫育て・・・呼吸法

～基本姿勢～

- ・ 椅子に座る
(椅子がない場合は、あぐらをかいて座ってもOK)
- ・ 肩の力を抜いて、背筋をまっすぐ伸ばす

～順序～ (心の中で10カウント)

①鼻からゆっくり大きく息を吸う **1・2・3**

②軽く息を止める **4**

③口をすぼめて、ゆっくり息を吐く。

5・6・7・8・9・10



～効果を高めるコツ～

- 息を吐くときにおなかかへこみ、吸うときにおなかか膨らむように
- 吸う息よりも、吐く息を長めに
- ゆっくりと、細く長く吐く
- 息を吐くときに、日ごろの疲れや不安、不満などのマイナス感情が、自分の外に吐き出されるのをイメージする



1・2・3

鼻から
吸って



4

止めて



5・6・7
8・9・10

口から
吐いて



第3回 楽しく孫育てするために注意したいこと

内容

1. ちょっと一息孫育て

呼吸法

漸進的筋弛緩法

2. 楽しく孫育てするための技



ちよつと一息孫育て・・・漸進的筋弛緩法

～基本姿勢～

- ・椅子に腰かけるか、仰向けに寝た状態で行う
身体の部位によっては、立ったまま行っても良い

～順序～

- ①腹式呼吸で呼吸を整える
- ②身体の特定の部位に、ギューツと力を入れる
(全力ではなく、7割くらいの力で)
(息を止めないように)
- ③一気にストンと力を抜き、
10秒ほど力の抜けた感覚を味わう。



両手

両手をギューツと握って
(5秒)

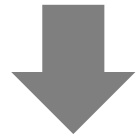


ゆっくり広げて
力を抜く
(10秒)



両腕

力こぶを作るように腕を曲げて
脇をしめて、ギューツと力を入れ
(5秒)



ストーンと力を抜いて腕をおろす
(10秒)

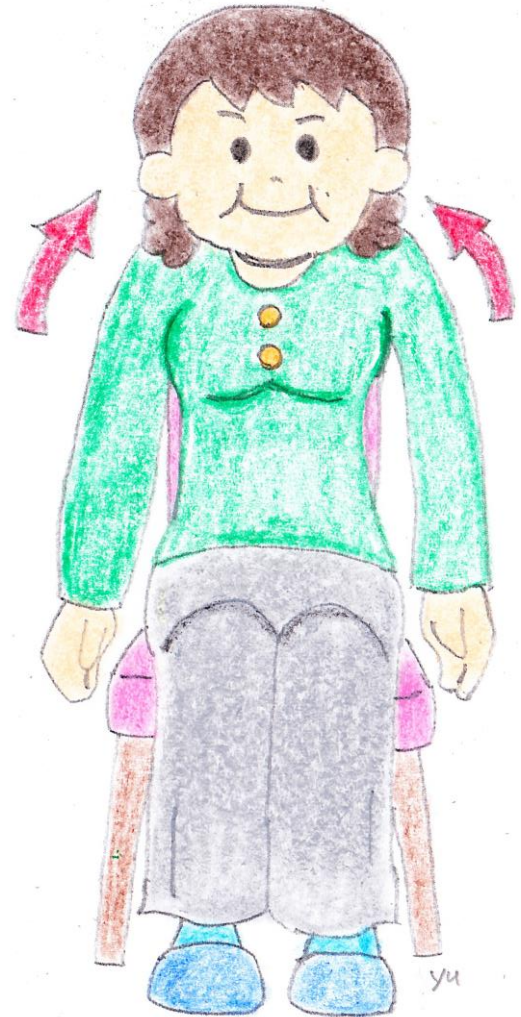


両肩

両肩を耳に近づけるようにグッと上げ
緊張させて
(5秒)



ストーンと力を抜いて肩をおろす
(10秒)



第3回 楽しく孫育てするために注意したいこと

内容

1. ちょっと一息

呼吸法

漸進的筋弛緩法

2. 楽しく孫育てするための技



楽しく孫育て するための 枝

出来ること、難しいことを伝えることが大切

体力的・時間的に難しいなど、祖父母にもそれぞれ事情があります。祖父母がダウンしてしまっっては手伝うどころではなくなります。孫可愛さに、どうしても頑張りすぎてしまうことも多い「孫育て」。長く手伝うためにも、「手伝ってあげたいけど、この日は難しい」など、パパやママに伝えてください。

預かる時は、母子手帳、保険証、医療費受給者証も一緒に

預かる時には元気でも、突然熱を出したり、ケガをする可能性もあります。特に、生後6か月を過ぎると、母体からもらっていた免疫が少しずつ低下し、病気にかかりやすくなります。もし、パパやママにどうしても連絡がつかない時のために、かかりつけの小児科を聞いておくと安心です。

初めての食材は親が与える アレルギー等の確認を

初めての食材は、何かあったときにすぐ対応できるように、日中、病院が開いている時間にパパやママが与えるほうが安心です。祖父母が預かる時は、アレルギーの有無や食べさせてはいけないものを確認しておくで安心です。

子どもにとって、おやつとは「補食」

成長の著しい子どもは、必要なエネルギー量や栄養素を3回の食事ではとりきれません。おやつは食事の一部と考え、乳製品、果物、いも、穀類などがオススメです。


例：小さくにぎったおむすび、ふかし芋、野菜スティック、寒天ゼリー

お昼寝はなるべく同じ時間で

普段のお昼寝の時間をパパやママに確認し、できれば同じ時間にお昼寝できるようにすると、保育園やおうちの生活と合わせて、生活リズムが作りやすくなります。(但し、病気の際は時間にこだわらずしっかり寝させることが大切)

困った時や心配な時は、 パパやママと相談してすり合わせを

指しゃぶりや爪かみなどの癖、テレビを見せる時間やゲームの時間など、孫と接していると、心配になったり、どう対応するか困惑することたくさんあります。ぜひ、パパやママはどうしているか、祖父母にはどうしてほしいか聞いてみてください。子どもの健康やしつけ上、親の方針と合わせた方がよいこと、多少違っていても「おばあちゃんちルール」として運用して良いこともあるでしょう。パパやママとすり合わせをして、子どもが混乱しないようにすることが大切です。



ムリをせず
楽しく
自分らしく
孫育て