

子育てQ&A「令和8年6月19日（金）1歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：自分で食べる、飲むをすることがあまり出来ておらずに不安。（1歳7ヶ月）

A：少しずつスプーンやフォークの練習を始める子もいるかもしれませんね。しかし、まずは手づかみ食べる経験をたくさんすることが大切です。食べ物の固さや温度などを感じながら自分の手で口に運ぶという経験を重ねることで自分で食べたいという意欲に繋がります。おにぎりやスティック状の野菜など手づかみしやすい形状で準備してみてください。飲み物についてはコップ飲みを始める頃でしょうか。両側に取り手のついたコップは持ちやすいですね。また飲み物も初めはこぼれても良いぐらいの少量から始めるといいですね。

この時期の食事は手が汚れたり、床にこぼしたり大変な時期でもありますが、自分で食べられるようになる為の第一歩です。その子のペースにあわせて進めてください。そして食事の時間が楽しい時間であることを伝える大切な時期でもあります。余裕がない日もあるかもしれませんが、どうか食事の時間が楽しい時間になるよう焦らず進めていきましょう。

Q：2歳で言葉の発達が遅く、まだ1語のみ。

A：言葉の発達については個人差があります。2歳頃までに単語の数が増えてきて、徐々に2語文出てこれば大きな遅れではありません。理解言語（こちらの言うことは理解できている）が十分であり、表現言語が遅れているだけであればさほど心配はいりません。絵本をよんだり、歌を歌ったりするのも良いですし、公園などでたくさん体を動かすことで脳が活性化し発語の発達を促すことにもつながります。

食事の様子はどうか。早食いや丸のみになっていませんか。ゆっくりともぐもぐ噛んで食べましょう。よく噛むことはお口の機能の発達にもつながります。しかし、言葉の発達については多くのママ達の悩みのひとつですね。それぞれの子の状況によって対応は異なります。心配な時はひとりで悩まず、アンブレラはもちろん保健センターやつくんこ教室でも相談はできます。お声かけください。

Q：集団でお話を聞く場面などでじっとしていることができず、歩き回ったりして落ち着きがないのが不安。（1歳8ヶ月）

A：いろいろな事に興味がでてくる時期なので、歩き回ったりすることはこの時期の発達としては自然な姿です。無理に座らせようとせず、安全な環境であれば自由に体を動かしても良いと思います。学級や絵本のよみきかせなど「座っていてほしいな」と思う場面もあるかと思いますが、「絵本はじまるよ」「手遊びするよ」などの声かけをし、それでも興味が向かない時は本人のペースに合わせて見守りましょう。また、お母さん自身が手遊びに合わせて歌を口ずさむなど「楽しいよ」と言う雰囲気伝えてあげると良いですね。