

Q:眠くなった時のイヤイヤグズグズがすごい。朝がすごく早い(5時ころ)、10時ころに眠くなってしまふ。(1歳9ヶ月)

A:個人差はありますが、睡眠時間は約10時間以上が目安です。眠くなる時にぐずる子、目覚めにぐずる子、タイプはそれぞれだと思いますが暑いと親も子もイライラしがちですので、お部屋の温度を快適にして寝る環境を整えましょう。

朝の5時に起きて、朝食を済ませれば午前10時には眠くなるでしょうね。10時から1時間ほど寝せて11時にはお昼ご飯にしても良いと思います。その後のお昼寝が3時以降にずれ込むと夜の寝る時間が遅くなりますので睡眠のリズムが整うといいですね。

いつもの生活パターンを変えてみましょう。お昼間は子どもの遊び中心にしてあげる(アンブレラに遊びに連れてきて家とは違う環境で思い切り遊ばせる)など。あと、夏は外が早朝から明るくなってしまふので、カーテンで遮光していても明るさを感じて目を覚ましてしまうことが多いようです。シャッターを閉めるなど完全に光を遮断してしまうと長く寝るかもしれません。大人でも台風に備えてシャッターを閉めた時などいつまでも寝てしまった経験がありませんか。

Q:歩きたい時期で買い物に行ってもカートに乗ってくれません。歩かせても途中でハイハイし出し、抱っこすると大泣きする(1歳6ヶ月)

A:1歳半ですから子どもとの辛抱比べですね。歩き始めて楽しい時期ですからお店に行けば色々な商品に目移りして、楽しそうな雰囲気歩き出したくなる子どもの気持ちは理解できます。先日の連絡委員会での連絡委員さんのご意見は「ブレない!」とのことですよ。

子どものイヤイヤに負けないよう、お買い物の時は必ずカートに乗る!の意思を貫き通しましょう。

それでもダメな時には、パパがお休みの時にはゆっくり買い物をして、普段の日の買い物はサッと済ませましょう。ことばが解るようになるまで抱っこひもで買い物するなど店内でのケガや商品に触って迷惑のかからないよう方法を考えましょう。

Q:食い意地がすごい。朝から食べたくてぐずる。ご飯の時間まで待てない。(2歳)

A:ご飯の用意が整うまで、「とりあえずご飯」となるものを出してあげたいですね。チーズ、レンチンおにぎり、バナナ、(大豆の水煮)、スティックパン、などサッと出せるものを用意しましょう。

「ドライ納豆」という生協の商品があり(納豆が乾燥状態にしてあり子どもがお菓子感覚で食べられてお菓子を与えている罪悪感がない。大人にも美味しい)連絡委員さんから紹介して戴きましたが、とても美味しかったです。いずれも、待ちの時間にオススメです。

(誤嚥しやすい豆やナッツ類は、3才頃までは控えるよう注意喚起されていますので、食事の準備で目が届かない時には、特にお勧めできません。注意しましょう。)

Q:ご飯を3食お腹いっぱい食べるが、しばらくするとオヤツを欲しが。外出中はそういう姿がないのであるべく外に出るようにしている（1歳7ヶ月）

A:おやつなど習慣化すると食べたくなりますよね。大人でも食事でお腹一杯でもその後のデザートは別腹ですもんね。子どものオヤツの基本は食事ですぐに摂れなかった栄養を補うということと、楽しみの一つで与えるということ。ご相談のお子さんは食事はきちんと摂れているので補う必要はないようですが楽しんでくださいね。アンブレラでもお茶など水分を摂って戴くのは構いませんが、お部屋でのおやつは禁止にしています。どうしても場合はお部屋から出て食べさせてみえます。おやつのダラダラ食べは虫歯の原因になります。一日2回を目安にして与える時間は決めましょう（目安：午前10時、午後3時）

Q:なかなか言葉が出てこない。何かな？と質問したり絵本を見せたりしているが出てこない。こちらが言っていることはわかっている感じ。（1歳9ヶ月）

A:まず発達には個人差があります。他の子どもさんと比べないことと、発達の目安に焦らないことです。こちらの言っていることが理解できているのであれば、聴覚や発達に問題はないと思います。

確かに絵本は言葉を覚えるツールにはなりますが、言葉を覚えさせる道具として絵本を見せるのではなく親子で楽しむものとして絵本に親しんでください。

絵本を見ていて「何かな？」と問いかけていらっしゃるのもとても良いことだと思います。答えに戸惑っている時には「ぞうさんだね、よくわかったね」など言葉が出てこなくても褒めて楽しみましょう。夕飯の時に皿にきゅうりとトマトが乗っています。「どっちが食べたい？」など子どもが「トマトがいい」と答えが出るような場面にもっていくなど、無理強いはいけません。トマトがいいのね」言いたい気持ちを親はゆっくりと言葉に出してあげましょう。周りの大人からたくさん話しかけてもらい、語りかけてもらっているかが大きく影響します。また身体を使ってさまざまな体験をすることで子どもは五感を通して、言葉を獲得していきます。親子で豊かな体験を積み重ねたくさんの言葉掛けや、コミュニケーションを大切にあげましょう。身体に入った言葉のコップが満タンになり溢れ出すと、お口から自分の思いが言葉になって出てきます。

スマホの使用はどうですか。お子さんと過ごす時、スマホをお母さんが触っていませんか？スマホに集中していると、気づかないうちにコミュニケーションのタイミングを失ってしまいます。スマホやメディアの使用についても見直してみましょう。

Q:転んでケガ（顔とかにアザ）するけど遊具で遊びたがる、見守るバランスが難しい。（1歳9ヶ月）

Q:上の子達がしていることをよく見ていて、すぐにマネしたがる。自分も同じように出来ると思ってやってしまうから生傷が絶えない（1歳9ヶ月）

A:身体を使って遊ぶことは運動機能の発達にとっても良いです。転んでも転んでも挑戦し何でもやってしまう子もいれば、転ぶのが怖い思いをした経験からトラウマになりやりたがらない子も居て、子どもも性質がそれぞれだと思います。身体を使うバランスが整うまでしばらくは親が見守る必要があります。危険な場所や、月齢に見合っていない遊具などで遊び始めそうな時には、子どものそばに付き添ってあげてください。

Q:お風呂に入ったり、オムツ替えの時にちんちんに興味が出てきて困った。うちの子もなった笑。（1歳7ヶ月）

A:男の子なら誰でも通る道だと思います。面白がって触ることで、ばい菌が入り、ちんちんがポンポンに腫れてしまうこともありますので、「やめようね」とそっと外してあげてください。

Q:突然叩いたり、おもちゃを投げたりするから目が離せずひやひやする。(1歳2ヶ月)

A:まだ1歳2か月です。これからがしつけです。叩くのも、おもちゃを投げるのも危害を加える気持ちなど全くありません。投げたり叩いたり動作を覚えた証拠です。ただ何でもやらせたい放題では善悪が身につきませんので、叩かれて痛かったら「いたいいたいよお」おもちゃを投げたら「危ないからダメだよ」と投げた手を包み込んで目を見てきちんとお話してあげてください。何度言ってもやるのが子どもです。根気よく付き合っただけのこと。暴力、暴言はいけません。

投げて大丈夫な柔らかめのおもちゃ(タオル地のボールとか)をそばに置いて、固くて投げたら危ないおもちゃは、しばらくは手の届かない所に避難させておきましょう。

うちも車を投げられてガラスが割れたり、襖や障子が破れたり散々なありさまでした。お気持ちはよく解ります。

Q:毎日、余裕が持てずいっぱいいっぱいです。(1歳9ヶ月)

A:連絡委員さんに伺ってみました。皆さんはどのように気持ちのバランスを整えていますか?

- ・自分の時間をもつ(夫や家族に頼んで)カフェで雑誌を見ながら過ごす。
- ・実家に帰る
- ・夫に聞いてもらう
- ・外に出る、散歩に行く
- ・週末の楽しみを妄想する
- ・友達と過ごす
- ・動画を撮る
- ・トイレにこもる
- ・家事がこなせなくても何もしない・・・等など。



みなさん、余裕が持てずいっぱいいっぱいになった時、上手くエスケープしているなあ、育児や家事から少しでも解放的な気持ちを感じながら奮闘されていることが伝わりました。

アンブレラに遊びに来ることも忘れないでね。場所や人、環境が変わると子どもはよく遊べます。