

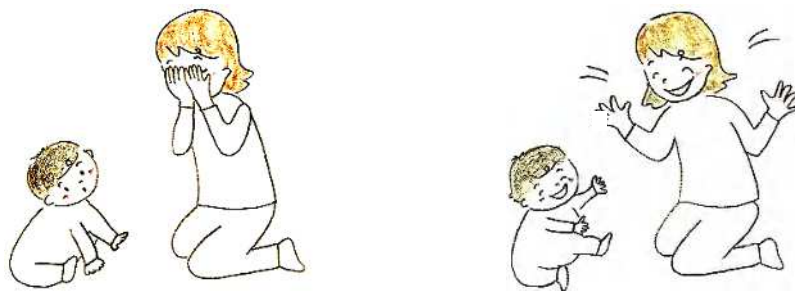
お子さんの「生きる力の基礎」を楽しくはぐくみましょう。

● ふれあい遊び

「ふれあい遊び」は、「養育者との愛着形成」や「自我の芽生えと社会性の芽生え」など、さまざまな力をはぐくんでいきます。保護者もいっしょに楽しみながら行いましょう。

「いないいないばあ」

こどもの探究心を刺激する第一歩のふれあい遊びです。こどもがむずかっているときにも笑顔に変わります。



手がふさがっているときはお鍋のふたで「ばあ!」、洗濯物で「ばあ!」などいろいろ楽しんでみてください。あかちゃんは何度も何度もして欲しがります。そのときあかちゃんとしっかり目を合わせることを忘れずに。



「一本橋こちょこちょ」

ちょっとした待ち時間や、機嫌のよくないとき、ぐずっているときなどに遊んでみてはどうでしょうか。

① いっぽんばし こちょこちょ

こどもの手の平の上に、指を一本立て
こちょこちょくすぐる



② すべって たたいて つねって

手の平の上で指を滑らせたり、
やさしくたたいたりする

③ かいだん のぼって

2本の指を動かして、こどもの
腕をつたって肩の方へ



④ コチョコチョコ

脇の下などをくすぐる

● こちよい眠りへの7つの試み

こどもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は夜に分泌されますので、良質な睡眠をとる（熟睡する）ことはとても大切なことです。もちろん、保護者の方の健康にも大きく影響します。熟睡に効果のある7つの試みを紹介します。

【ゆっくりと息を吸って吐いて リラックスしましょう。】

ゆっくりと息を吐くことで体をリラックスさせ、すこやかな眠りを誘います。
さあ、ゆっくりと呼吸をしてみましょう。



【ぎゅっと抱きしめて、ぬくもりをこどもから。】

暗い夜はこどもにとっては怖いものです。保護者の胸にギュ〜ッと抱きしめられたこどもは安心感に包まれて、またお互いのぬくもりが心を落ち着かせて、すこやかな眠りにつくことができますでしょう。



【足が冷えると眠れません。ゆっくりと温めて。】

体温と睡眠との関係は深く、お風呂からあがって体温が下がり始めると、すこやかな眠りにつくことができます。寝る前のお風呂はぬるま湯でゆっくりとがよいですね。



【テレビを消して、静かに寝ましょう。】

早起きをして朝日を浴びることで、体の中にある体内時計（25時間）リズムを、24時間のリズムに合わせスイッチが押されます。反対に夜でもテレビや電気の明かりがついていると、こどもの体内時計のリズムを狂わせ、昼夜の区別ができなくなります。



【ふれあい遊びをこどもといっしょにしましょう。】

お互いのぬくもりを感じながら、ゆらりゆらりとゆったりしたリズムで、心からの満足感が得られ、安心してすこやかな眠りにつくことができますでしょう。



【電気を消して、暗くして寝ましょう。】

こどもの精神を落ち着かせ、すこやかな眠りを誘うメラトニンというホルモンは夜暗くなると分泌され、明るいところでは抑制されます。

寝るときは、部屋のテレビや電気を消して暗くしましょう。



【体をほぐして血行をよくしましょう。】

寝る前の体のクールダウンとして、すこやかな眠りにつくため、のびのびと、ゆっくりと体をほぐして眠りにつきましょう。



絵本へのいざない

「絵本」は、読み聞かせなどをとおして、「養育者との愛着形成」や「外の世界への積極性と学びへの意欲」などの力をはぐくんでいきます。

「絵本の読み聞かせのポイント」

事前に絵本に目を通しましょう。

読み手自身が絵本を楽しんで読みましょう。(楽しいことは長続きします。)

自然な読み方をすると、読み手の気持ちが聞き手に伝わりやすくなります。

(言葉がはっきり伝わるよう、ゆっくり、はっきり、適度な声の大きさで。)

絵本を通して、こどもとのコミュニケーションを楽しみましょう。



「イメージを広げる絵本選びのポイント」

0歳児 はじめての絵本として、「物の絵本」に先立って「音の絵本」があります。

- ・この時期は、言葉の繰り返しのリズム、パターンが重要です。声に出して読んでみてこちよいこと、場面の繰り返しで構成されていること、何が描かれているかがわかりやすい絵本が望ましいでしょう。

1～3歳児 1歳前後は、指差しをし、絵本を見ながらさまざまな反応を見せ、おしゃべりを始める時期。

- ・こどもの反応に合わせて、「何かな」「だね」などと、答えたり話したりすることで絵本の楽しみが広がる時期です。絵本をコミュニケーションの場として、どんどん声をかけて、言葉のやりとりを楽しみたいですね。
- ・1歳前後から、簡単なストーリーを楽しめるようになります。こどもたちが共感しやすい身近な素材やテーマの絵本を選びましょう。

3～5歳児 絵本の世界を存分に楽しめる時期であり、少しずつ自分で絵本を選べるようになります。

- ・こどもの世界がぐんと広がり、生活体験も増え、さまざまなものに興味をもつ時期です。こどもの生活は不思議や驚き、謎や発見に満ちています。そうした時期のこどもの欲求を満たす絵本を探してみましょう。
- ・世界各国の昔話の壮大な世界、奇想天外な面白さも4, 5歳くらいから十分に楽しめるようになります。

大阪市立図書館では、こどもと一緒に絵本を読むときにおすすめする絵本リストや、新しい本の中から図書館司書が選んだ本を紹介する冊子「こどものほんだな」を作成して、ホームページでも見ていただけるようにしています。あかちゃんやこども向けに、絵本の読み聞かせなどの楽しい行事もしています。

こどもの本に関するご相談は、お近くの各図書館までお気軽にどうぞ。

大阪市立図書館ホームページ <http://www.oml.city.osaka.lg.jp/>



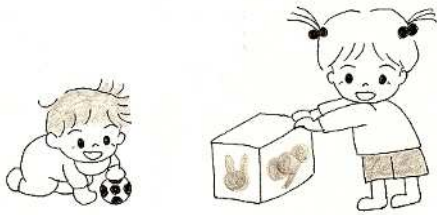
市内の保育所、幼稚園、在宅子育て支援機関(地域子育て支援センター、つどいの広場、子ども・子育てプラザ)では、「なにわっ子わくわく未来プログラム」の考え方を共有しながら、こどもたちをすこやかにはぐくむ取り組みを進めています。

大阪市ホームページでは、これらのほかにも、「生きる力の基礎」を楽しくはぐくめるさまざまなプログラムを掲載しています。ぜひご覧ください。 <http://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/page/0000038241.html>

保護者の方に伝えたい7つのメッセージ

一人ひとり、みんな違ってあたりまえ

- ・子どもたちは、自分に合った発達のパースとステップをもっています。できるようになっていくこともペース配分も、違って当然です。
- ・子ども一人ひとりもっている伸びる力に、大人はちょっと手を貸しながら、「できるようになったこと」が少しずつ増えていくことを、子どもと一緒に喜び合いましょう。



どの子どももみんな、光るものをもっている

- ・子どもの姿をじっくり見てみると、「キラリ」と光るよいところが必ず見つかります。
- ・それをたくさん見つけることが、大人の大切な役目ですから、見つけたら子どもに伝えて、いっぱいほめましょう。



子どものことばにじっくり耳を傾けよう

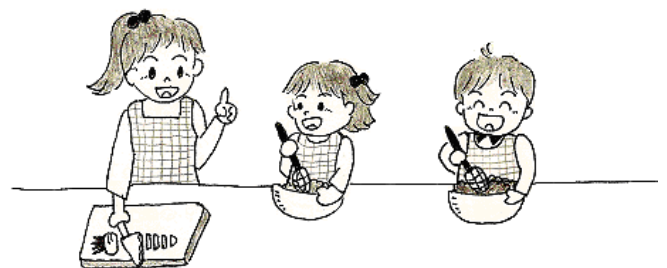
- ・子どもの行動には、必ず子どもなりの理由があります。
- ・子どもの行動に「どうして?」と思ったら、大人の目で判断しないで、子どもの声をしっかり聴いてみてください。そして、その理由に対する答えを返してみましょう。
- ・話を十分に聞いてもらった子どもは、自分の考えをしっかりと表現することや、人の話をじっくり聴くことができるようになります。

子どもの力は身近な生活体験で伸びていく

- ・子どもは実際に体験し感じたことに心を動かされ成長していきます。
- ・でも、「何か体験させなくちゃ!」とがんばりすぎる必要はありません。特別な体験だけでなく、お洗濯やお掃除などの日常生活場面を見ることが、お手伝いをするのも貴重な体験です。
- ・子どもが体験している時間を大切に、「待つ」こと、「見守る」ことが大人の大切な役目です。

一緒に楽しいね。うれしいね。

- ・子どもは保護者との日々の生活を楽しんでいます。
- ・あわただしい中でも、子どもと過ごす時間の楽しさを、保護者をもっと感じてください。私たちを元気にしてくれる子どもの笑顔の源は、保護者の方の笑顔とあたたかい語りかけなのです。



失敗してもへっちゃら!もう一回やってみよう!

- ・子どもは、少しずつできることを増やしていきます。
- ・成功や失敗という結果よりも、まずやってみようということ、経験するということがとても大切です。
- ・失敗したときが、次に伸びるチャンスです。子ども自身でゴールにたどり着くことができるよう、そつと後ろから支えてあげましょう。

一人で悩みを抱え込まないで

- ・いろいろな子育て支援の制度やネットワークをおおいに活用しましょう。
- ・気になること・困ったことがあれば、身近な子育て支援機関、保育・幼児教育の専門機関に相談しましょう。

身近な相談・支援機関の紹介

男女共同参画センター子育て活動支援館(クレオ大阪子育て館)

さまざまなニーズに対応するため子育て相談や子育て支援講座を実施し、子育て層の皆さんを応援しています。

- ・電話番号：子育て電話相談 電話番号 6354-4152 / 講座などの申し込み 電話番号 6354-0106
- ・休館日：年末年始(12月29日～1月3日)

各区保健福祉センター

保健師や栄養士等による育児相談のほか、保育士、虐待担当者、家庭児童相談員のチームが、こどもの心身の発達、性格行動、しつけ、非行、不登校など、こどもに関するさまざまな相談に応じるほか、各機関との連携により、地域の子育て支援サービスや専門機関を紹介したり、地域での子育てに関する情報提供を行ったりしています。

保育所

乳幼児の発育やしつけ、生活習慣などの育児上の問題についての相談をお受けしているほか、一時預かり、休日保育、病児・病後児保育などの多様な保育サービスを提供している保育所もあります。

地域子育て支援センター

子育ての知識やノウハウを蓄積している保育所の機能・施設を活用し、育児に関する相談や情報提供、こども同士の遊び場の提供や遊びの紹介などを通じた育児指導や保護者の交流を行っています。

認定こども園

幼稚園と保育所の機能や特徴をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設です。園に通っていないこどものご家庭も、子育て相談や親子の交流の場などに参加できます。

幼稚園

就学前幼児の子育て相談(教育相談)や未就園児親子保育体験・園庭開放・子育てフォーラムなど、さまざまな取り組みを行っています。詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

つどいの広場

育児相談や情報提供等を行うほか、乳幼児の保護者とそのこどもが気軽に交流できる場を提供しています。

子ども・子育てプラザ

各区に設置している子ども・子育てプラザは、地域の子育て仲間との交流の場所として、講座・イベントの開催や子育てに役立つ情報提供などを行っています。

こども相談センター(児童相談所)

こどもにかかわる専門的な相談機関です。来所のご相談は、原則として予約が必要です。

- ・相談時間：9:00～17:30(土・日・祝・年末年始は休み)
- ・大阪市こども相談センター (担当区：下記4区を除く20区) 電話番号：4301-3100
- ・大阪市南部こども相談センター (担当区：阿倍野区・住吉区・東住吉区・平野区) 電話番号：6718-5050

こどもたちを虐待から守るために...

大阪市児童虐待ホットライン(24時間対応)

まずは 一報 なにわっ子

0120-01-7285

年中
無休