

発行人 宇野 亜弓

## 就園・就学に向けて大切な事

新しい環境へ変わっていく事は、楽しみでもあり不安や緊張もあると思います。その中で就園・就学前に取り組むと良い事の一部をお伝えしていきます。就園・就学前ではないお子さん達も取り組むと良い内容もありますので、参考してみてください。

### 就園に向けて大切な事

まずは、毎日の生活リズムを整えていきましょう。早寝早起きをする事、朝ご飯を毎日食べる事、沢山体を動かして遊ぶ事が大切です。睡眠が取れていないと元気に遊んだり集中が続かなかったりします。寝る前にテレビやタブレットを見ていると寝付きが悪くなります。大人が見る時間や付き合い方を調整していきましょう。また、日中に沢山体を動かす時間を作る事も睡眠のリズムを整える為には大切です。

次にお子さんの様子に合わせて身の回りの事を自分で行なえるようにしていきましょう。例えば”靴を自分で開ける、閉める””靴や靴下を自分で履く””自分の荷物を自

分で持つ”等、自分で少しずつ取り組めるようにしましょう。一人で行なう事が難しい時には、大人が手助けをしながら徐々に介助や支援の手を減らしていきましょう。部分的でもできた時には、大いに褒めて自信をつけていってください。また、どのように身近自立に取り組むと良いかに悩んだ時は、いつでも相談してください。

### 就学について

生活リズムを整え、家庭でのルールや約束をある程度作っていきましょう。朝起きる時間が園生活の時よりも早くなります。夜九時までに寝る事ができると良いと言われています。忙しい毎日の中で難しいかもしれませんが、寝る時間になった時に寝付きやすいように、テレビやタブレット、ゲームの使用時間に約束を決めると良いでしょう。また、集中して学習に取り組めるようにしっかり朝ご飯を食べる習慣も身に付けましょう。

次に、整理整頓を自分で行なうようにしていきましょう。そのためにも、まずは園に持っていく物を自分で用意する事、園から帰ってきたら荷物を片付ける事に取り組んでいけると良いと思います。”やる事を忘れてしまう””準備が進まない”時には、写真や絵カード等を使って自分

で確認ができるようにする事も一つの方法です。初めは大人と一緒に確認しながら行なっていき、徐々に大人の手を減らして見守っていきましょう。

また、沢山の荷物を持って登下校をするので、荷物を持って通学路を歩く練習を親子でしておくことも良いと思います。車がよく通る場所、道中の危険な場所を親子で確認しましょう。天気によって持ち物も変わります。傘、手袋、カッパ等、物の扱い方を事前に練習をしておくこと実際に使う時も安心だと思います。車やバスで登園を予定している方も道のりはしっかりと確認しておきましょう。

### 就園・就学共通して

可能であれば就園先や就学先を実際に見に行くの良いと思います。就園の場合は、各園で開放日（子育て広場ピヨピヨ広場等）を行なっている所もあります。就学先の見学は五歳児になると希望することで見学に行くことができると思いますので、園の先生に相談すると良いと思います。

最後に、就園・就学共に、家庭での子どもとの会話やスキンシップを大切にしてほしいです。新しい環境になると楽しい事も沢山ありますが、慣れない環境に疲れて不安

になる時もあります。そんな時に家庭が子ども達にとって安心できる場所であると、休憩でき頑張るエネルギーを蓄える事ができます。

保護者の方々も新しい環境に楽しみもあり、不安もあると思います。気になる事は子どもと一緒に話し合い、ひまわり学園や園、学校の先生方と色々話しながら、安定した環境を作っていきましょう。

（文責 辰己）



## 社会性について

「社会性」とは、社会の中で円滑な人間関係を築きながら生きていくために必要な力であり、コミュニケーション能力や協調性、モラル等が社会性としてあげられます。社会性は、生まれながらにして備わっているものではなく、様々な経験を経て徐々に身につけていきます。今号では、幼少期の社会性の発達やその発達に応じた関わりのポイント等をお伝えしていきます。

### 身近な大人との愛着関係を育てる

生まれたばかりの赤ちゃんは一人では生きていくことができないため、身近な大人に守り育ててもらう中で成長していきます。初めは、『快不快』を泣いて伝えるだけです。あやすと微笑み、関わりを求めて泣く姿も見られるようになってきます。こうした特定の人との関わりの中で、「求めたら応じてもらえる」「安心できる」という関係性が築かれていきます。これが愛着関係であり、後の社会性を育むための大切な土台となります。

子どもは様々なことに挑戦し、心身ともに成長していき

ます。上手くいくことばかりではなく失敗することもあります。不安を感じた時に信頼できる大人から「大丈夫だよ」と声を掛けてもらうことで再び挑戦しようとする力が育まれます。幼少期は新しい経験に出会うことがいっぱいです。

このように、愛着関係にある大人が支えとなることで、不安になれば安心できる場所に戻り、また背中を押してもらうことで挑戦することを繰り返して子どもは自分の世界を広げていきます。

この愛着関係を築くためには、子どもから発するサインを大人がしっかりと受け止め、丁寧に応じていくことが大切です。子どもが怖がっている時や嫌なことがあった時にはその気持ちに気づいて「大丈夫だよ」と声を掛け、頑張っている時には励まし、できた時には「頑張ったね」と認めてあげるような働きかけを大切にしていきたい。このような関わりが子どもたちの安心となり、「やってみよう」「次もきつとできる」という意欲や希望に繋がっていきます。

二、三歳になると何でも「自分で」と主張することが多くなり、「やりたい」「いや」を繰り返し、「自分でやりたい」と言っただけで全部が自分で上手くできずに怒ったり泣

いたりする姿が見られるようになってきます。

また、時にはいつもそばにいるお母さんやお父さんに対して「嫌い」「あっちに行つて」等のことばをぶつけてくることもあるでしょう。こうした姿に毎日向き合っていると、「どうしたいの?」と大人の方が疲れてくることがあるかもしれません。

しかし、この時期は、将来、子どもが自分で考え、行動する力を身につけるためにとっても大切な時期なのです。親に親自身の思いがあるように子どもにも子どもなりの思いが芽生えています。深呼吸をして少し心に余裕を持ちながら、「子どもは今、成長のために頑張っているんだ」と受け止めながら、一生懸命に自分でやろうとする姿を見守っていいと思います。

### 人とやりとりする力を育てる

子どもは、様々な遊びを通して成長し、人とやりとりする力を育んでいきます。赤ちゃんの頃は、泣いて抱っこをしてもらうなど、スキンシップを通して人との関わりを求め、成長するに伴い、『いないいないばあ』や『まてまて』等、人と直接的に関わる遊びを通してより積極的に人を求めるようになります。そして、さらに成長すると玩具を介して

人と関わることを楽しめるようになり、それがやがてことばでやりとりする力へと成長していきます。『ちょうだいーどうぞ』のやりとりは、ことばでやりとりする力を促し、育てる大切な遊びです。

二歳頃になると見立て遊びが多く見られるようになり、ままごとやごっこ遊びを通して「ちょうだい」「どうぞ」といったやり取りが楽しめるようになります。体を使った遊びであればボールの投げ合いも良いでしょう。このように、まずは身近な大人と一対一でやりとりする力を身につけていくことが大切です。また、食べ真似遊びなどのやり取りを伴う遊びは、人と関わる力を育てる大切な経験になるでしょう。そして、この関わりを少しずつ友だちとの関わりへと発展させていきましょう。

とはいえ、友だちとの関わりにも適した時期があります。一歳代に芽生える”自分の“という思いは、三歳頃までは更に気持ちを拡大させ、なんでも自分の思い通りにしようとする姿が見られます。この時期は、他者を意識し始める頃ではありますが、他者と物の共有をすることはまだ難しく、同年代の子ども同士が関わりながら一緒に遊ぶことが難しいのは自然なことといえるでしょう。

三〜四歳頃になると友だちへの意識が芽生え、同じ遊

びを同じ場所で楽しんだり共通の好きな物を介して関わったりする姿が見られるようになってきます。こうした関わりが見られるようになる時期に「順番“や”交代“」半分の“等”を身近な大人と一緒に経験しながら知り、できたことを認めてもらうことで、大人の仲立ちを受けながら友だちとの関わりの中でも実践できるようにっていくと良いでしょう。

三歳頃の玩具の取り合いは子ども同士がお互いを意識するために必要な関わりであるといえます。しかし、「友だちとの玩具の貸し借りができない」「順番や交代ができない」「等の様子が気になる時には、お子さんの家庭での成長を振り返りながら、お母さんやお父さんとのやりとり遊びの中で」「順番“や”交代“等のルールを伝えていけると良いと思います。好きな物を手放すことは簡単ではないため、まずは「たくさんある物の中から一つを渡す」といった経験から促し、できたことをたくさん褒めてあげましょう。

また、貸してもらえた側が「とても嬉しかった」という気持ち伝えることで、やりとりへと繋げていけると良いと思います。子どもは生活の中で繰り返し経験することで身につけていきます。家庭の中でも、お母さんやお父さんがお子さんから物を借りる時に「貸して」と声を掛けた

り、貸してもらった時に「ありがとう」と伝えたりすることを大切にしていけると良いですね。

#### 集団で遊ぶ力を育てる

友だちへの意識がより高まる四、五歳頃になると、好きな物を共有して遊ぶ少人数での遊びから、集団で行なう遊びも楽しめるようになります。集団での遊びにはルールがあり、それに合わせる力が必要になってきますが、子どもたちの中には、自分のルールに変えて遊ぼうとする様子が見られる時があります。そのような時は、その行動の背景にどのような気持ちがあるのか考えてみると良いでしょう。勝敗のある遊びであれば、負けることを受け入れられないのかもしれませんが、その場合には、結果だけでなく過程を認めることは掛けを通して色々な視点から自分の頑張りを肯定できるようにしていけると良いと思います。

また、ルールの理解が曖昧であることや、遊びに飽きて自分が楽しめ行動をとってしまうことも原因として考えられます。そのような時には、周囲の様子を見る時間を作ったり、モデルを示しながらルールを説明したりすることで理解して取り組めるようにして促していけると良いと思います。集団の中で「友だちと一緒にできた」「楽しかった



た“という経験を積み、周囲に合わせて行動できる力を育んでいきましょう。

このように、幼児期の社会性の発達には段階があり、順序があります。体の発達と同様に心の発達も順を追って成長していくことが大切です。お子さんの様子で気になることがあれば、“お家での様子はどうか”、“最近子どもとふれあう時間が持てていなかったかな”、“大人とやりとりできるかな”、“何でも子どもと思う通りになっていないかな”等、色々な面から理由を考えてあげられると良いと思います。

幼児期に獲得する社会性の基礎は、将来の自立に向けて大切な役割を果たします。子どもの頃に人との関わりの中で育まれた安心感や信頼関係が社会の中での様々な人との関係づくりに繋がっていくのです。

私たちも大事な乳幼児期に子どもたちが関わる大人の一人として、保護者の方と一緒に子育てを考え、人と関わる心地良さや楽しさを伝えていきたいと思っています。



(文責 石倉)

ちよこつとコラム ～放課後等デイサービスへの移行～

放課後等デイサービスは、障がいのある就学児(小学生・高校生)が学校の放課後や長期休暇中に利用できる福祉サービスです。基本的な日常生活動作や自立生活の支援、遊びを通じた成功や失敗体験、社会的支援等を行います。

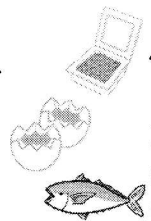
学校教育とは異なり、必ずしも利用しなければならぬものではなく、サービスを利用するかどうかは保護者と子ども自身の意向です。学校生活や日常生活で手助けやサポートを必要と感じている場合は、利用を検討することも良いかと思えます。放課後等デイサービスを選ぶ時は、まず見学して活動の様子や支援の仕方、施設の雰囲気を見てみるのが大切です。また、職員の方に支援の方針や情報共有の方法、子どもの成長をどう見て支援に生かしているかを聞いてみると、その事業所の療育の質が分かります。やすくなります。こうしたポイントを参考にしながらお子さんに合った事業所を選んでいけると安心です。

(文責 久保)

## 食育コラム く風邪に負けないからだを作るために

免疫力を高めるために摂りたい栄養素

**たんぱく質** 体の中に入ったウイルスや細菌などの病原菌を排除する働きがある白血球を作る(肉・魚・卵・大豆など)



**ビタミンC** 体の免疫機能を正常に保つ(オレンジ、いちご、ブロッコリー、大根、じゃがいも)

☆調理のポイント☆



水溶性のため、ゆでると外に出てしまいます。ゆで汁も使用したり、熱に弱いいため、火が通りやすい食材はさっと湯がいたりすると良いです。

**ビタミンA** 皮膚や粘膜のバリア機能を高め、ウイルスなどが鼻や喉から侵入するのを防ぐ(卵、チーズ、緑黄色野菜:にんじん、かぼちゃ)

☆調理のポイント☆



油と一緒に調理すると、吸収率がアップします。

これらの栄養素を摂るだけで、風邪を完全に防げるというわけではありません。「手洗いうがい」、「十分な睡眠」、「身体を冷やさない」、「バランスの良い食事」を心がけて、風邪に負けない身体をつくりましょう。  
(文責 管理栄養士 藤元)

## お知らせ

### ◎就学前学習会

1月26日(月) 9時30分~11時

対象:5歳児の保護者の方 ※詳細については別紙でお知らせします。

### ◎親子で遊ぼうの会

2月11日(水・祝) 9時30分~11時30分

対象:未就園児(今年度未参加の方) ※詳細は担当からお知らせします。

## ☆寄付のお知らせ☆

### \*国際ソロプチミスト大垣様より

お菓子の詰め合わせ 100袋

### \*大垣キワニスクラブ様より

キワニスドール 20体、モザイクパズル 3セット

アンパンマンパペット 5体、マーカーペン 2セット

### \*日本赤十字奉仕団 東分団・三城分団・南分団様より

ティッシュペーパー 126箱

### \*揖斐川工業株式会社様より

バランスぽっくり 6組、大型絵本『おばけだじょ』 1冊

