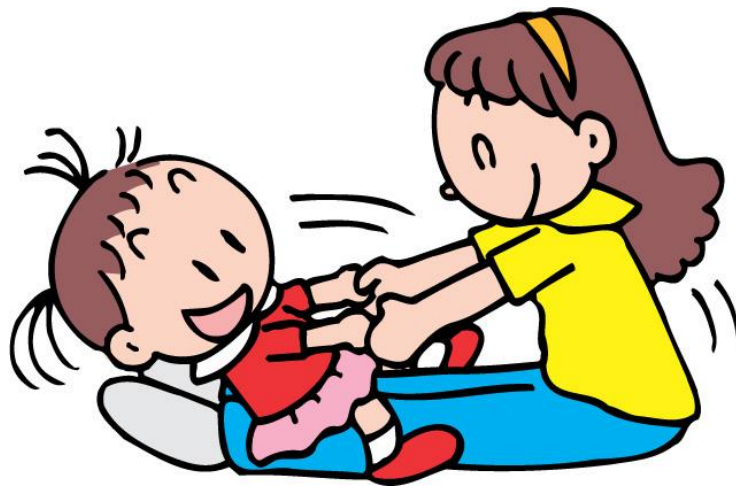




1歳 6 か月からの 発達と育児のポイント



福井市こども家庭センター

TEL:0776-20-5337



1歳6か月頃から3歳までの子どもの発達目安

■ 2歳頃まで : 自我が芽生え、自立に向けた一歩を踏み出す時期

からだ	・歩行が安定する ・手先が器用になり、積み木を積んだり、スプーンを使えるようになる。 ・大人と手を繋いだり、手すりを使い、階段を上ることができる。 ・ボールを蹴ることができる。	
言葉 ころ	・1歳6か月: 単語は3語 (ワンワン・ブーブ・マンマ等) ほど ・大人のまねをする。 (例) 大人の眼鏡をかけてみようとする・くして髪をとく ・簡単な指示に従える。 (例) 紙くずを捨てに行く・おもちゃを持ってきてくれる	

■ 2歳頃から3歳頃まで: 自己主張が強く、イヤイヤのピークになる時期

からだ	<u>体のバランス機能が高まる時期</u> ・ボールを上手に投げることができる。その場でジャンプができる。 ・手先の器用さがアップする (衣服の着脱など) ・バランス感覚が増し、しゃがんだり、くぐったりすることができる。	
言葉 ころ	・2歳: 単語 40~50 語ほど。2 語文が話せるようになる (例 ワンワンいた 等)。 ・自分でやりたい気持ちが強くなり、思い通りにいかないと「イヤ」「ダメ」を繰り返すこともある。 <u>自我がますます強くなり、保護者を困らせることも増えてきますが、成長のために必要な過程です。子どもの自己主張を受け止め、根気よくつきあいましょう。</u> ・人に言われたことを自分で考えて我慢したり、表現できる。 ・「見立て遊び」が増える (例) ブロックを車に見立てて走らせる	

Q & A こんな時どうすれば良いの？



Q 落ち着きがありません。

叱ったり、じっとすることを強制したりするのは逆効果です。

3歳を過ぎると、徐々に落ち着いてきますが、その時期にも個人差があります。

<Point>

- ・早寝、早起きの生活リズムを整えましょう。まずは早起きから始めましょう。
- ・日中は自由に動いてもよい場所で、思いきり体を使って遊びましょう。
- ・食事中はテレビを消す。興味を引くようなおもちゃ等は見えないように布で覆うか、片付けましょう。
- ・着替えの時など集中できない時は、肩をトントンとするなど注意をひいてから、実物や絵などを見せて話しましょう。
- ・「叱る」のではなく、してほしい行動を伝え、できたことは褒めてあげましょう。
(例)「走ったらダメ」→「ゆっくり歩こうね。」

Q かんしゃくがひどく、困っています。

1歳6か月頃は、好奇心が旺盛で色々な物事に興味を示し、何でも自分でしたがるようになります。自己主張がはっきりし、「イヤ」という言葉で自分の気持ちをわかってもらおうとします。

自分の意に反する、気持ちの整理がつかない、ことばで表現できない場合、かんしゃくをおこすことがあります。その時に大人が子どもの要求に応えてしまうと、かんしゃくをおこせば自分の思い通りになる事を覚えてしまい、繰り返されやすくなりますので注意しましょう。

<Point>

- ・自分ですと言ったときは、安全に注意し、なるべく自分でさせてあげましょう。
- ・気持ちの切り替えをするために、別の場所に移ってみましょう。
- ・パニックやかんしゃくがおさまるように穏やかに話しかけましょう。
(例)「順番だよ。」と言い聞かせたり、「～できなかったんだね」、「くやしかったね。」と
なぐさめや共感の言葉をかけてあげましょう。
- ・タイマーを使い、終わりの時間を予告したり、次の行動を伝えましょう。
(例)「ピピピッ(タイマー)がなくなったらおしまいね。」「〇〇が終わったら、お風呂に入ろうね。」

メディアとのつきあい方



幼児期は、ことば、身体、社会性がぐんと伸びる大切な時期です。
その発達の土台は、対話、遊び、ふれあい等にあります。

スマホなどのデジタル機器は便利でメリットもありますが、使い方によっては、人の話が聞けない、集中ができない、生活リズムが整わない等、悪影響を及ぼします。家族で話し合い、ルールを決めて使いましょう。

1 「ながら見」を避ける

- ・食事中や寝る前の映像視聴は習慣化しやすく、睡眠リズムや集中力に影響が出ることがあります。
- ・テレビを見ながらではなく、家族で楽しく食事をしましょう。



2 見る時は家族一緒に

- ・「ワンワンだね」「〇〇好き？」など声をかけながら一緒に見ると、ことばの発達に繋がります。
- ・大人のメディア視聴時間が長くなると、こどもは「自分をみてもらえない」と感じやすいです。こどもだけでなく、大人のメディア視聴時間も見直しましょう。

3 時間を決める



- ・「1回5～10分」、「1日1～2回」など、時間を決め、約束を守れたら褒めてあげましょう。ルールを守れた時は、シールを貼るなど工夫するとお子様のやる気UPに繋がります。

切り替えがうまくいかない場合は...

- ・事前に終わりの時間を予告する
例)「針がりんごのマークになったらおしまいね」
- ・タイマーを使う
- ・時間になったら消える設定をする
(自動電源オンオフ機能など)

4 刺激の強すぎる動画は避ける

- ・テンポが速い、色が派手な映像は、興奮しやすいため切り替えが難しくなるお子さんもいます。見てもよい動画を厳選しましょう。

携帯等のブルーライトは良質な睡眠を妨げます。
寝る1時間前には画面は見ずに、寝る準備をしましょう。



外遊び、散歩、絵本、歌、手遊びなど
ママやパパとのやりとり・経験によって
こどもの身体や心が育ちます！

親子ふれあい遊び

■ふれあい遊びのメリット

- ・ふれあうことで親子のコミュニケーションに役立ち、言葉の発達につながる（社会性づくり）
- ・子どもが親をひとり占めできる（心の居場所づくり）
- ・身体だけを使って体力づくりになる（体力向上）
- ・子どもの成長の確認になる

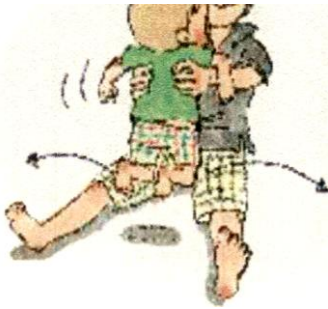
自力でぶら下がりをする



子どもを大人の手や腕につかまらせて、自力でぶら下がりを行います。

腕立て歩きをする

子どもに腕立ての姿勢を取らせて、大人はこどもの足を持ち上げます。



足とびをする

子どもの手を持って支えながらの足とびに慣れたら、自分で足とびをさせてみます。ひとりできたら、しっかりほめてあげましょう。

とびつきをする



大人が立って手を前に出します。その手に子どもがしゃがんでから跳びつきます。子どもの好きなものを持って、それに触れさせるのもいいでしょう。

手を持って運動するときは、お子さんによっては負担になることもあるので、徐々に取り入れましょう

食生活について

1 食事のポイント

■ 食事は量より質が大切

幼児期は乳児期について発育が盛んです。身体が小さいわりに多くの栄養量を必要としています。栄養バランスを整えた食生活を心がけましょう。食べる量は個人差がありますので、お子さんに合わせて進めていきましょう。

<栄養バランスの上手な食事のコツ>

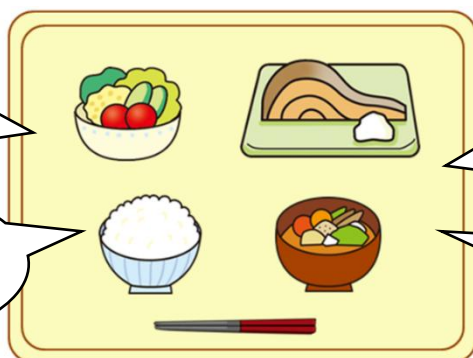
4つのお皿をそろえよう

副菜

野菜・きのこ・海藻でビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷり補給しましょう。

主食

米・パン・めん類などの穀類は体や脳を動かすエネルギー源となります。



主菜

魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などのおかず。調理法を工夫して脂肪を控えめに、筋肉や骨など体のもとをつくるたんぱく質やカルシウムをとりましょう。

汁物

野菜などをたっぷり入れて具たくさんにすれば、副菜の役割も果たします。

バランスのとれた「1日3食+間食」の食生活を心がけましょう。

■ 手づかみ食べをさせましょう(自分で食べましょう)

手づかみ食べは、自分で食べようとする意欲の表れです。その意欲を大切に育てるため、手づかみしやすい大きさのものを用意しましょう。また、手づかみ食べは目と手と口の協調運動の発達を促し、上手にスプーンやフォークを使って食べることに繋がります。

さらに自分の口に合った一口量を調節して食べることができ、自分で考えて食べる力を大きく発達させます。

■ 生活リズムを整えましょう

夜遅くまで起きていることにより早起きが出来ず、朝食を欠食してしまうなど、生活リズムが乱れると体内時計が狂い、食事にも影響が及びます。「早寝早起き」が健やかに育つための基本の生活リズムです。1日3回の食事とおやつの時間をしっかり決め、欠食は避けましょう。また、お腹がすくように、たっぷり体を動かしましょう。

■ 家族みんなで食事をしましょう

家族みんなで会話をしながら食事をするのは楽しいですね。子どもにとって食事が楽しいと思えることは、食べる意欲にもつながります。また、子どもは大人の食事のしかたを見て学びますので、大人が率先しておいしそうに食べる姿や食事のマナーなどの手本を示しましょう。

2 間食（おやつ）

■なぜ、間食が必要？

子どもは体のわりに必要な栄養量が多いですが、消化機能はまだ完全に発達していないため、成長や運動量に見合うだけの栄養量を3回の食事だけでは、とることができません。そこで食事ではとりきれない分を間食として補います。

間食の選び方ひとつで食生活が乱れ、肥満や虫歯、糖尿病などの生活習慣病になる可能性が非常に高くなってきます。ここで、今一度、子どもの間食について見直してみましょう。

■間食を与える時の注意点

①栄養バランスを考えて与える。3度の食事と合わせて考えましょう。

②時間を決めて与えましょう。

だらだら食いは次の食事に影響し、肥満・虫歯・偏食・少食の原因になります。

③市販のおやつは袋ごと与えず、適量をお皿に入れましょう。

④ご機嫌取りに与えることはやめましょう。

⑤お茶や牛乳などの水分を組み合わせましょう。

間食は軽い食事！



3 肥満と痩せ

福井市においても、子どもの肥満は問題となっています。1歳6か月児と3歳児の肥満傾向児の割合を比較すると3歳児の方が増えています（表1）。学童期になっても年齢が上がっていくとともに肥満の割合が高くなっています。食生活において甘い物や脂肪の摂り過ぎ、運動不足などが原因にあげられます。

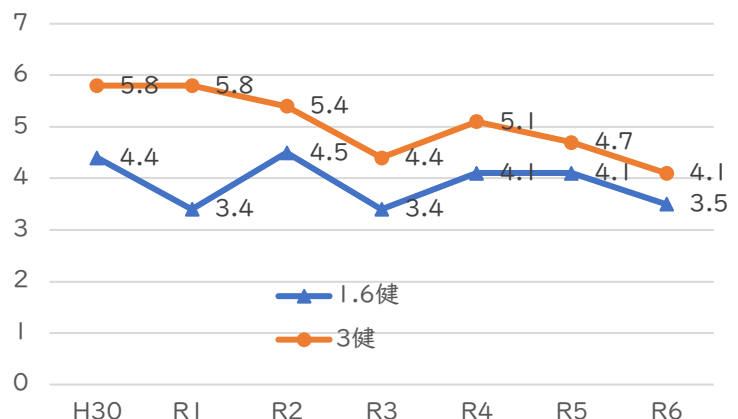
その他、早食いの子どもたちも肥満になりやすいといわれています。

また小学校高学年（特に女子）からの痩せも増加傾向にあります。乳幼児から正しい生活習慣を身につけ、定期的にお子さんの身長・体重をチェックしましょう。



表1

1歳6か月児・3歳児健診における肥満児の割合（福井市）



肥満度+15%以上
-15%以下は
要注意!!





マルトリ マルトリートメントって？

虐待だけでなく、大人から子どもに対する
避けたいかわりすべてを「マルトリートメント（マルトリ）」といいます。

身体的マルトリ（体罰）



心理的マルトリ

ほか
他の子と
比べる

子どもを支配する

例 「あなたのためよ！」と
親の意見を押し付ける



例 「だから、あなたはダメ
なのよ！」と否定する

ぜんとうぜんや
前頭前野が縮む

ちようかくや
聴覚野が変形する

視
視覚野が縮む

子どもに夫婦喧嘩を
見聞かせる



マルトリにより
子どもの脳は簡単に傷
つき、将来の心身の健康
や行動に影響することが
あります。適切なかわり
は傷ついた脳を回復さ
せる可能性があります。

のうりよう
脳梁が縮む



ネグレクト*

*子どもに必要なケアをしないことで、子どもの健康や
安全を損う行為

大人の都合で子どもを
一人で留守番させる

スマホなどで長時間子どもに
動画視聴・ゲームを許す

子どもに食事や教育を
与えない



性的マルトリ



嫌がる子どもと
風呂に入る

親が全裸で
部屋をウロウロする

発達や育児等に関する相談窓口

健診の後、お子様の言葉の遅れ、落ち着き、かんしゃくなどの発達や育児等についてご心配なことが出てきましたら、いつでもご相談ください（全て無料です。）。

■福井市こども家庭センター ふくっこ

場所：福井市城東4丁目14-30

相談名	相談内容	相談方法	相談日時	電話番号
育児相談 栄養相談 発達に関する相談 心理面の相談	保健師、栄養士、 心理士等が個別の 相談に応じます。	電話相談	平日 8:30～17:15 （土日祝日、年末年始 は除く）	予約番号 TEL20-5337 相談専用 TEL20-2905
		来所相談 （予約優先）		
発達相談会	発達専門の相談員 による個別の相談	来所相談 （要予約）	 日程は HP をご確認ください。	

■こども家庭センター分室

場所：AOSSA 5階（福井市手寄1-4-1）

相談名	相談内容	相談方法	相談日時	電話番号
こども相談	こども（18歳未満）に関する 気がかりなことにつ いての相談	電話相談	火曜日を除く毎日 9:00～18:00	相談専用 TEL20-1541

《予防接種について》 まだの方は早めに接種しましょう！

- ・麻しん風しん 期間：2歳の誕生日の前日まで
- ・水痘 期間：3歳の誕生日の前日までに2回接種