

浜松市子育てサポート

# はますくファイル



さんの成長記録





浜松市子育てサポート

# はますくファイル

お子さんのことを  
書いてみましょう!

について



はますくファイルは、妊娠中～出産後のお子さんの成長を記録していくと同時に、保護者と保健・医療・福祉・教育などの関係機関が情報を共有し、お子さんの成長を支えていく「サポートファイル」としての役割があります。



## 保護者にとって

- 定期的にお子さんの様子を記録することで、成長を感じたり、客観的に振り返ったりすることができます。関係機関へお子さんの情報を伝える時の資料になります。
- お子さんが思春期を迎えた時期や、自立する際にはますくファイルを手渡すことで、親の思いを伝えることができます。
- 子育てに関する情報を参考に、お子さんとのかかわり方を考えていくことができます。また、お子さんの様子について心配を感じた時に、対応を考えるヒントを得ることができます。

## お子さんにとって

- 自分の生き立ちを知ることで、親の思いや愛情、命の大切さに気付く機会になります。
- 学校の授業などで自分の生き立ちについて調べるときの参考資料になります。



## お子さんにかかわる関係機関にとって

- 子どもが安心して過ごせるような支援を行うためには、子どものことをよく知る必要があります。ファイルの記録をもとに情報を知ること、子どもの表れを理解し、適切なかかわり方を保護者と一緒に考えることができます。

## 記入と活用について

- すべて記入する必要はありません。記入しやすいところから書いていきましょう。写真やお子さんが描いた絵などを貼って、楽しく記録していけるといいですね。
- 健康面や発育・発達についてなど、お子さんにかかわる際に配慮が必要なことは、具体的にわかりやすく記入しておくといでしょう。
- 母子健康手帳とあわせて活用しましょう。
- 関係機関などで受け取ったお子さんの成長、発達に関する書類も綴っておきましょう。
- お子さんの大事な情報ですので、紛失しないよう、取扱には気をつけましょう。(関係機関は個人のプライバシーに十分配慮し、慎重に取り扱います。)
- ページが足りなくなったときにはコピーをしたり、浜松市子育て情報サイト「びっぴ」のホームページからダウンロードしたりしてください。





## ●こんなときに、お子さんの様子を記録していきましょう。

- お子さんの誕生日
- 市が行う母子保健事業などに参加するとき
- 入園・入学・進級などの成長の節目
- 園・学校での行事などの後
- お子さんの成長を感じたなど、嬉しい出来事があったとき
- お子さんの様子で気になることがあったとき

### 活用機会



- 記録しましょう
- 参考資料として使えます
- お子さんが参考資料として使えます

はまずくファイルをご持参ください。(その時期の「お子さんの様子」ページを記入しておきましょう。)

はまずくファイルをご持参ください。(参考として使う場合があります。)



# はますくファイルの内容

ページ

1 プロフィール



このマークがあるページは書くページです。

2 所属機関の履歴・サポートマップ



このマークがあるページは読むページです。

3-6 妊娠中に読みましょう

- (1) 妊娠中の感染症に気をつけよう!
- (2) ママの食事が赤ちゃんを育てます
- (3) 赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～

7-8 妊娠期の記録

9-13 “家庭で大切にしたい子育てのポイント”  
すくすく育てはままつ子



14 お子さんの命名の由来やメッセージ

15-16 育ちの記録

17-18 お医者さん(かかりつけ医)・受診の記録

19-94 お子さんの様子

月齢や年齢ごとに、お子さんの成長を記録するページ、その時期の子どもの発達やからだ遊びの紹介などが載っているページの構成になっています。詳しくは、P.19の『お子さんの様子ページの使い方』をお読みください。

95-96 園・学校・施設等での様子

97-98 相談・サポートの記録





# プロフィール

( 記入日          年          月          日 )

名 前				あいしょう (愛称)	)
生年月日	平成	年	月	日	性別 男・女
自宅住所 電話番号	住 所	浜松市          区			
	電話番号				
保 護 者	氏 名				
	性 別	男・女	続 柄		
	生年月日	年	月	日	
	氏 名				
	性 別	男・女	続 柄		
	生年月日	年	月	日	
緊急連絡先	第1 連絡先	氏 名	(続柄          )		
		電話番号	( 自宅・携帯・勤務先・その他 )		
	第2 連絡先	氏 名	(続柄          )		
		電話番号	( 自宅・携帯・勤務先・その他 )		
	第3 連絡先	氏 名	(続柄          )		
		電話番号	( 自宅・携帯・勤務先・その他 )		
手帳所有の 場合のみ	<input type="checkbox"/> 療 育 手 帳 (          A          B          ) <input type="checkbox"/> 精神保健福祉手帳 (          級 ) <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 (          種          級 )				



# 所属機関の履歴・サポートマップ

## 所属機関の履歴

※通っている園や学校などを記入しておきましょう。

区分	園名・学校名など	通っていた期間	備考
保育所 幼稚園 認定こども園 施設等		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
小学校		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
中学校		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	

## さんの応援団 サポートマップ

※困った時に相談できる人や機関(場所)を書いておきましょう。(名前、担当者、連絡先など)

園や学校

相談できる友達

医療機関 など

お子さんの  
写真や似顔絵など

地域・近所の方

行政機関・相談機関など

その他の関係機関



# (1) 妊娠中の感染症に気をつけよう!

妊娠中の感染症には、お母さん自身の症状はごく軽いか、もしくは無症状であっても、お腹の赤ちゃんに障害をおこしてしまうものがあります。妊婦健診の中でも感染症の検査を行っていますが、すべての感染症に関して検査できるわけではないので、日常生活の中で感染しないように予防することが大切です。

## 赤ちゃんとお母さんの感染予防対策 5ヶ条



### ①石けんと流水で手をよく洗いましょう!

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前にしっかり洗いましょう。調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物(猫など)の糞を処理する時などは、トキソプラズマに感染する場合がありますので、使い捨て手袋を着けるか、その後、丁寧に手を洗いましょう。

### ②小さな子どものお世話やパートナーとの接触に注意しましょう!

尿、だ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。中でも、サイトメガロウイルスはヒトの唾液や尿に多く含まれています。健康であれば感染してもほとんど症状が出ることはありませんが、妊婦になってはじめて感染すると、胎児に障害などを引き起こす可能性があります。妊婦さんでは2人目の子どもを妊娠した時に上の子どものお世話をしている感染することが多いので注意しましょう。

対策

- ・小さなお子さんのおむつ交換や食事、鼻水やよだれの処理の後はしっかりと手洗いをしましょう。
- ・フォークやスプーンの共有、食べ残しを食べることはやめましょう。
- ・妊娠中の性生活ではコンドームを着用しましょう。

### ③しっかり加熱したものを食べましょう!

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱していないチーズ、生野菜などは感染の原因となる微生物(トキソプラズマ、リステリア菌など)が含まれることがあります。妊婦が初めて感染した場合は、胎児にも影響が及ぶこともあり、流産・死産・胎児に障害が生じる場合があります。妊娠中は加熱した食品をとり、生野菜はしっかりと洗いましょう。

### ④人ごみは避けましょう!

風しん、インフルエンザなどの空気感染する病気が流行している時は、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。また、外出後は手洗い・うがいを欠かさないことも大切です。子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。

### ⑤ワクチンで感染症を予防しましょう!

風しん、麻しん、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できます。ただし、妊娠中はワクチンの接種ができません。特に風しんは、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風しん症候群\*を起こすことがあります。妊婦健診で風しん抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低いことが分かった場合は同居の家族に麻しん風しん混合ワクチンを接種してもらいましょう。

※先天性風しん症候群とは…妊娠4～20週に初めて風しんウイルスに感染した場合、赤ちゃんが難聴・白内障や緑内障・心臓疾患を起こすことがあります。

参考 「赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条」:日本周産期・新生児医学会、日本小児科学会、日本産婦人科学会、日本産婦人科医会  
「妊娠中の母子感染に注意!!」:先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」  
ホームページアドレス:<http://toxco-cmv.org/>





妊娠中に読みましょう

妊娠期

## (2) ママの食事が赤ちゃんを育てます



### ☑ あなたの普段の生活は?

- 食事を抜くことがある
- 食事の時間が不規則
- 栄養を考えるより、食べたいものを食べる
- インスタント食品・外食やコンビニなどの食事を利用することが多い
- お菓子やジュースを食事代わりにすることがある
- ダイエットをしていた(している)

### 👉 食事のポイント

- **1日3食を欠かさず食べる**  
お菓子や菓子パンを食事代わりにしない。  
偏った食事制限はしない。  
ゆっくりよくかんで食事を楽しむ。
- **栄養のバランスを整える**  
「主食」・「副菜」・「主菜」をそろえるように心がける。
- **いろいろな食品を盛り込んで食べる**  
特に鉄分やカルシウムの多い食品は意識してとる。
- **減塩を心がける**  
味付けは薄味にし、汁物は1日1回までに。  
加工食品や外食は控えめに。

### 👉 ママが食べたものは、赤ちゃんも食べているとイメージしよう!

#### 1食分の食事例

外食、コンビニなどを利用する場合も、組み合わせを参考にしましょう。



#### [主食]

・バランスの良い食事の中心となるものです。塩分をとり過ぎないためにも、白飯中心の献立を!

#### [副菜]

・ビタミン、ミネラル、食物繊維、葉酸をとるために野菜をしっかりとりましょう。1日に5皿を目安に!  
・野菜のおかずからゆっくり食べるのがおすすめ! 体脂肪を蓄えにくくして、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

#### [主菜]

・低脂肪、高たんぱく質の食品をとりましょう。肉、魚、卵、大豆、大豆製品などをまんべんなくとりましょう。1食に1皿を目安に!

#### [その他一品]

・「主食」「副菜」「主菜」に加え、果物や牛乳、乳製品を取り入れましょう。



妊娠中から知っておこう!

## (3) 赤ちゃんが泣きやまない

～泣きへの理解と対処のために～

赤ちゃんのお世話をするすべての人に、赤ちゃんの泣きの特徴とその対処について知ってもらいましょう。

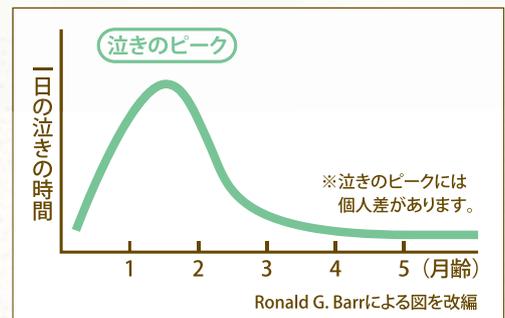
### 赤ちゃんは泣くのが仕事です。

- 赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。
- 赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです。
- 泣かれてイライラしても、当然のことです。



### 赤ちゃんの泣きの特徴を知る。

- これまでの研究で、関わり方によらず生後1～2ヶ月に泣きのピークがあることがわかりました。
- そのときの泣きは、何をやっても泣きやまないことが多いこともわかっています。
- しかし、ピークが過ぎれば、泣きはだんだん収まってきます。



### 無理に泣きやませようと…。

- 泣かれてカッとなって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶってしまうことがあります。
- それで泣きやんでも、脳にダメージをきたして泣きやんでいるだけなのです。



### 揺さぶりによる乳幼児への影響。

赤ちゃんの頭の中はとてももろいので、激しく揺さぶると重大な後遺症が残る可能性があります。たとえば将来的に…

言語障害

学習障害

歩行困難

失明

そして、最悪の場合は死にいたることもあります。



妊娠中に読みましょう

妊娠期

## 赤ちゃんの泣きへの対処法。

赤ちゃんは泣くことで、してほしいことや気持ちを伝えます。生理的な欲求(おなかがすいた、おむつがぬれて不快、暑い・寒いなど)から泣くことや、「抱っこ」「かまって」「甘えたい」という気持ちを訴えるために泣くことがあります。まず赤ちゃんが欲しがっていると思うもの確かめてみましょう。



抱っこをしましょう



おむつがぬれていないか確認しましょう



おなかがすいていないか確認しましょう

赤ちゃんが暑がっていないかなど、思いつくもの確かめてみましょう。また、体調が悪くないか確認しましょう。**高熱が出ていたり、心配であれば、医療機関を受診しましょう。**

次に、たとえば赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいたときの状態を思い出させてあげましょう。

- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニールをクシャクシャさせる

その他に、ドライブに行くなど、心地よい振動で泣きやむこともあります。いろいろ試してみましょう。

## どうしても赤ちゃんが泣きやまないとき。

何をしても泣きやまずに、イライラすることもあるかもしれません。でも、その感情を赤ちゃんにぶつけることはけっしてしないでください。まずは、自分をリラックスさせましょう。

- 何度か深呼吸する
- 誰かと話す
- お茶を飲む など

対応に悩むことがあれば各区役所健康づくり課、保健センターなどの育児相談やかかりつけ医に相談してみましょう。



### 参考

- ・厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ
- ・母子健康手帳副読本(母子衛生研究会)



# 妊娠期の記録

記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を貼りましょう。




---

---

---

---

---

---

---

---

記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を貼りましょう。




---

---

---

---

---

---

---

---

記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を貼りましょう。




---

---

---

---

---

---

---

---

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





# 妊娠期の記録

記入した日: 年 月 日 週

エコー写真を貼りましょう。




---

---

---

---

---

---

記入した日: 年 月 日 週

エコー写真を貼りましょう。




---

---

---

---

---

---

記入した日: 年 月 日 週

エコー写真を貼りましょう。




---

---

---

---

---

---

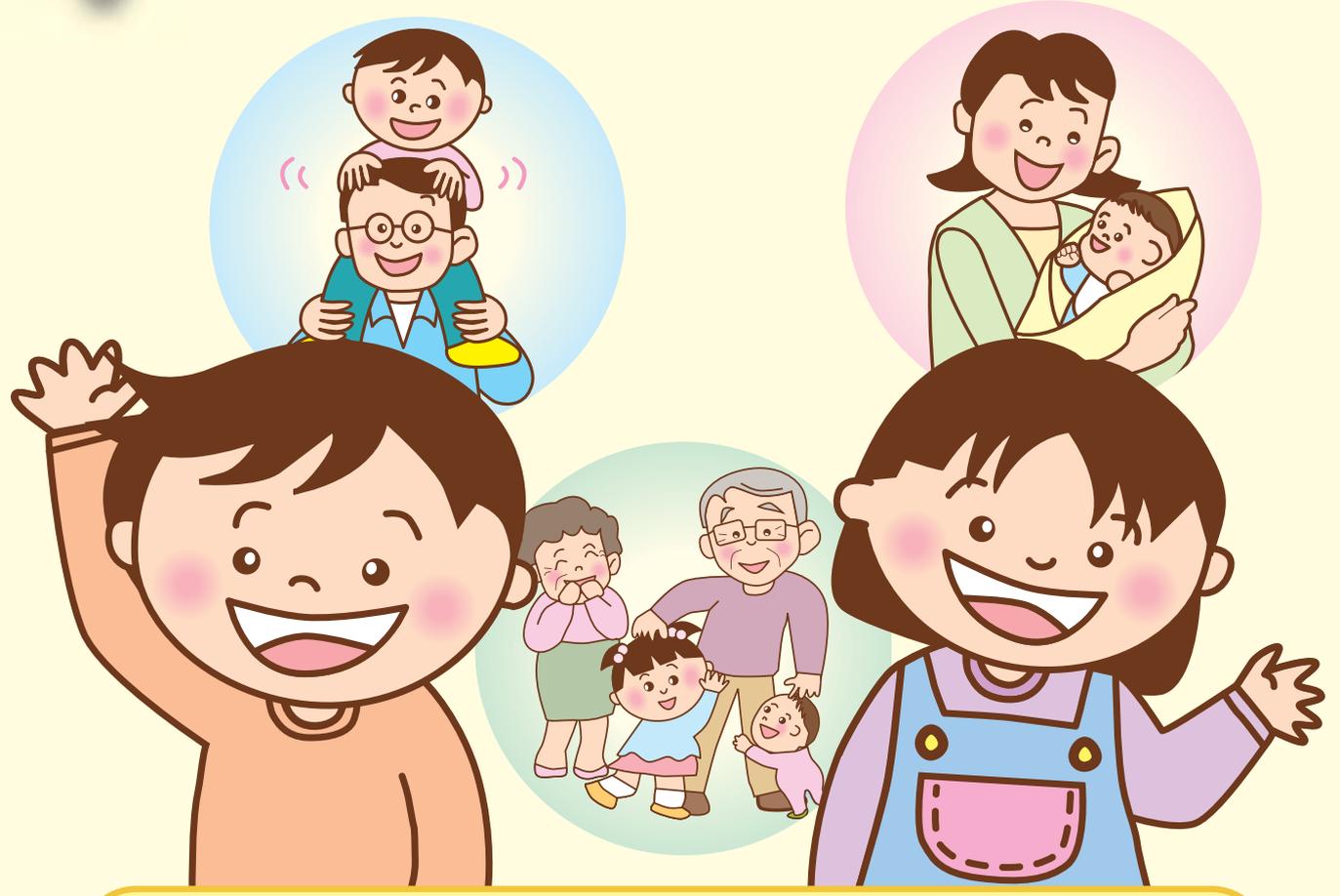
※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。



“家庭で大切にしたい子育てのポイント”

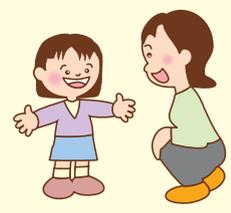


# すくすく育て はままつっ子



浜松市では、乳幼児期から一人一人の子どもの心の育ちを大切にしたい人づくりを進めています。人づくりの基盤となる乳幼児期の道徳性の芽生えを大切にしながら、家庭・地域・園などが協力して、本市の子どもを心身ともに健やかな子に育てていきましょう。

すくすく育てはままつっ子では、子どものよりよく生きる意欲や学ぶ意欲が高まるよう、家庭で大切にしたい子育てのポイントを示しています。これを活用し、よりよく暮らす大人の姿を手本として見せ、親子での触れ合いを十分に楽しみながら、お子さんの育ちを支えていきましょう。





# のびる芽を支える

# 家庭の力

## 親子で一緒に楽しもう

子どもは、遊びながら人としてよりよく生きるための知恵を身に付けていきます。

親子で身近な自然と触れ合ったり、地域の人や年中行事などにかかわったりして、一緒に楽しみましょう。



## 手本を見せよう

毎日のちょっとした場面で、このように育ててほしいと願う姿を大人が見せましょう。

子どもの模範となる親の振る舞いこそ、子どもの心に響くものです。



## 親の背を見て 子は育つ

## 思いを受け止めよう

子どもは、話を聞いてもらったり、思いを受け止めてもらったりすることで、心が安定します。その積み重ねは、ほかの人への思いやりの心を育てていきます。



## 「あなたが大好き」という メッセージを伝えよう

子どもの誕生に感謝し、精一杯の愛情を注ぎましょう。

愛されて育った子は、命を大切にします。



家庭の事情で十分にかかわることができない方もいることでしょう。

短時間でも向き合う姿勢があれば、子どもを思う気持ちや愛する思いは必ず伝わっていきます。

子育ては、やり方や答えが決まっているわけではありません。ほかの子と比べるのではなく、我が子の持ち味をじっくりと見つめてみましょう。迷った時や困った時には、祖父母・友達・身近な育児の先輩などに相談してみましょう。

保育所・幼稚園・認定こども園等では、在園の有無にかかわらず子育て相談も実施しています。お気軽にご相談ください。また、「母子健康手帳」には様々な相談先も記載されています。ぜひ参考にしてください。



# 浜松市の「幼児期に育てたい力」ってなあに？

- ♥ 0歳から小学校入学前のすべての子どもに身に付けたい力で、下の表のとおり26の項目があります。そのうち、番号に○印のついているものが、特に家庭で大切にしてほしい13の項目です。次ページの“家庭で大切にしたい子育てのポイント”を参考に、愛情いっぱいのかかわりで、「幼児期に育てたい力」を育てていきましょう。
- ♥ 保育所・幼稚園及び認定こども園等では、一人一人の子どもの育ちを大事にしながら、家庭とともに「幼児期に育てたい力」が身に付くようにしています。

**I 自分のことを自分でする力** 基本的な生活習慣を身に付け、心地よく生活する態度を育てよう。

- ① 早寝・早起きをする。 **睡眠**
- ② 食べる喜びを知り、楽しく食事をする。(朝食を必ず食べる。よくかむ。いろいろな食べ物のおいしさを知る。上手に箸を使う。) **食事**
- ③ 排せつの習慣を身に付ける。(朝、大便をする。排せつ後の始末をする。) **排せつ**
- ④ 体を清潔にする気持ちよさが分かる。(顔を洗う。歯磨きをする。手洗い・うがいをする。鼻をかむ。) **清潔**
- ⑤ 自分で衣服の着脱をする。 **着脱**
- ⑥ 決められた時間で行動をする。(登園時間・食事時間などを意識して行動する。)
- ⑦ 進んで外に出て、十分に体を動かして遊ぶ。 **外遊び・体作り**
- ⑧ 安全な遊び方や交通ルールが分かり、気を付けて行動する。(用具や遊具を安全に使う。信号を守る。飛び出さない。横断歩道を渡る。道路の右側を歩く。) **安全**
- ⑨ 物を大切にする。(遊びに必要なものの準備や片付けをする。衣服や所持品の始末をする。) **物の扱い**



**II 人とかかわる力** 友達や身近な人とかかわりながら、人と共に生きる楽しさを感じ、人を思いやる心を育てよう。

- ⑩ 家族や身近な大人から愛情を受け、安心して過ごしたり親しみをもってかかわったりする。 **愛着**
- 11 友達とかかわりながら様々な感情を体験し、喜びや悲しみなどを共感し合う。
- 12 楽しく遊ぶためのルールが分かり、守って遊ぶ。
- ⑬ よいことや悪いことがあることに気付き、考えながら行動する。 **善悪の判断**
- 14 友達と共に目的を見だし、協力して遊ぶ。
- 15 友達と一緒に物事をやり遂げようとする気持ちをもつ。
- 16 人の話を注意して聞く。
- ⑰ 生活の中で必要な言葉や挨拶が分かり、使う。(返事をする。自分の名前を言う。挨拶をする。「おはよう・こんにちは・こんばんは・おやすみなさい・いただきます・ただいま・入れて・貸して・ありがとう」など) **言葉・挨拶**
- 18 思ったことや考えたことを言葉で表現する。(自分から伝える。尋ねられたら、はっきりと答える。)



**III 身近なものや出来事とかかわる力** 身近なものや出来事に興味や関心をもってかかわり、存分に遊ぶ意欲を育てよう。

- 19 自然の美しさ・不思議さなどに気付き、興味をもって見たり触れたりする。
- ⑳ 身近な動植物に親しみ、生命を大切にする。 **命の大切さ**
- 21 考えたり試したりして、じっくりと遊ぶ。
- 22 遊びや生活の中で、物を数えたり分けたりする。
- ㉓ 絵本や物語などに親しみ、興味をもって聞き、想像をする楽しさを味わう。 **読み聞かせ**
- 24 名前や簡単な文字に関心をもつ。
- 25 音楽に親しみ、歌ったり、簡単なリズム楽器を使ったりする楽しさを味わう。
- 26 かいいたり、つくったりすることを楽しむ。



# 家庭で大切にしたい子育てのポイント

年齢	睡眠	食事	排せつ	清潔	
0歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳児の生活リズムに合う睡眠時間を保障しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>笑顔で声を掛け、目を合わせて授乳しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おむつが濡れたら声を掛け、こまめに換えよう。清潔であることの心地よさを感じられるようにしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに着替えたり、体をふいたりして清潔にしよう。</li> </ul>	
1歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>静かで安心できる環境にしよう。</li> <li>昼寝の時間を決めて一日の生活リズムを整えよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>決まった時間と場所で、毎日朝食を食べよう。</li> <li>テレビを消し、家族と一緒に食べよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>排尿間隔をつかんでトイレに誘い、出たらほめよう。</li> <li>お漏らししたときには、叱らずに着替えさせ、気持ちよさを知らせよう。</li> <li>時間にゆとりをもち、朝排便できるようにしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洗髪・爪切り・耳掃除は、大人がやろう。</li> <li>歯を磨くことについて</li> <li>歯の生え始めは、ガーゼでふこう。</li> <li>子どもが歯磨きをした後、仕上げ磨きをしよう。</li> <li>手洗い・うがいをし、顔を洗う、鼻をかむことについて</li> <li>親が手伝ったり、仕上げをしたりして、きれいになる心地よさを感じさせよう。</li> <li>やり方を教えながら、子どもが自分でやる様子を見届けよう。</li> </ul>	
2歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で早寝早起きをしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸の正しい持ち方を示そう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親指と人さし指、中指の3本で持つ</li> <li>開いたとき先が合うように長さをそろえる</li> <li>軽く支える</li> <li>固定する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節の食材、具だくさんの汁物など栄養バランスを考え、大人がおいしそうに食べよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栽培や収穫、手伝いや親子クッキングなどで楽しい雰囲気をつくり、食べ物への興味関心を高めよう。</li> </ul>
3歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>子ども自身が早寝早起きを意識するよう励まそう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 早寝早起きをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>② 食べる喜びを知り、楽しく食事をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>③ 排せつの習慣を身に付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 体を清潔にする気持ちよさが分かる。</li> </ul>
4歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>気持ちよく目覚められるよう夜8時から9時ごろには、就寝させよう。</li> </ul>				
5歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>子ども自身が早寝早起きを意識するよう励まそう。</li> </ul>				
6歳					

## II 人とかかわる力

友達や身近な人とかわりながら、人と共に生きる楽しさを感じ、人を思いやる心を育てよう。

年齢	愛着	善悪の判断	言葉・挨拶
0歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>声を掛けながらスキンシップをしよう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの目を見て、笑顔で挨拶しよう。</li> <li>たくさん話し掛けよう。</li> </ul>
1歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で過ごす時間を意識してつこう。</li> </ul>		
2歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物や散歩に出掛け、近所の人に出会う機会をたくさんつこう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人が手本を見せよう。</li> <li>人に迷惑が掛かることや、危ないことをしたときには、何がいけなかったのか伝え、教えよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの話をじっくりと聞こう。</li> <li>生活に必要な言葉や挨拶を教えよう。</li> </ul>
3歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分でしたい気持ちと、甘えたい気持ちの両方があることを受け止めて接しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きょうだいや友達ともめたときには、親子で話し合おう。気持ちを聞いたり相手の思いに気付かせたりして、判断力や我慢する心を育てよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で挨拶をしたり、会話を楽しんだりしよう。</li> <li>相手に伝わるきれいな言葉づかいや心を込めて話す手本を見せよう。</li> </ul>
4歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な人に親しみをもてるよう親子でかかわろう。</li> </ul>		
5歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩ 家族や身近な大人から愛情を受け、安心して過ごしたり親しみをもってかかわったりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑬ よいことや悪いことがあることに気付き、考えながら行動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑭ 生活の中で必要な言葉や挨拶が分かり、使う。</li> </ul>
6歳			

家庭での愛情いっぱいのかかわりと保育所・幼稚園・認定こども園等での



# I 自分のことを自分でする力 基本的な生活習慣を身に付け、心地よく生活する態度を育てよう。

年齢  
0歳  
1歳  
2歳  
3歳  
4歳  
5歳  
6歳

## 着脱

○着脱しやすく、動きやすい衣服を用意しよう。

○衣服の着脱の仕方を教えよう。  
○着替えがうまくできないときには、さりげなく手助けをしよう。



○時間がかかっても「自分でできた」喜びややり遂げた満足感を味わえるよう見守ろう。



○明日着る洋服を自分で用意させよう。

○気候や体調に合わせ、衣服の調節をする大切さを知らせよう。

⑤ 自分で衣服の着脱をする。

## 外遊び・体作り

○散歩に出掛けよう。



○親子で外に出て遊び、体を動かすことを楽しもう。



○めあてに向かってがんばっている姿をほめよう。



⑦ 進んで外に出て、十分に体を動かして遊ぶ。

## 安全

○子どものはいはいの目線で安全点検をしよう。



○危険なことを、はっきりと教え、注意をしよう。

○行動範囲の広がる歩き始めは、より注意して子どもの目線で安全確認をしよう。

○道を歩くときは、安全確保のために必ず手をつなごう。



○安全を気遣うあまり過保護や過干渉にならないよう、子どもが体験する姿を見守ろう。

○子ども自身が、安全かどうか気を付けて行動するよう見守ろう。

○道の歩き方や横断歩道の渡り方は、親子でしっかり確認し合おう。

⑧ 安全な遊び方や交通ルールが分かり、気を付けて行動する。

## 物の扱い

○おもちゃや絵本を大切にしよう、与える時期や量を考えよう。

○片付け場所を決め、使ったら元の場所に戻す習慣を付けよう。

○時間や気持ちにゆとりをもち、親子で片付けをしよう。



○遊びや生活の区切りで片付けよう。

○家族やみんなの物を大切にすることを手伝いで気付かせよう。



○繰り返し使う、最後まで使うなど大人が手本を見せよう。

⑨ 物を大切にする。

# III 身近なものや出来事とかかわる力

身近なものや出来事に興味や関心をもってかかわり、存分に遊ぶ意欲を育てよう。

年齢  
0歳  
1歳  
2歳  
3歳  
4歳  
5歳  
6歳

## 命の大切さ

○散歩に出掛け、自然や季節を肌で感じよう。

大切にしたい五感  
☆見る ☆聞く ☆嗅ぐ ☆触る ☆味わう



○木々・草花・土などの自然物や、身近な虫・動物などに触れて遊ぼう。



○親子で草花や野菜の栽培を楽しもう。

○親子で収穫を楽しみ、感謝して食べよう。



○親子で身近な動物・虫の世話や飼育をしよう。



⑳ 身近な動植物に親しみ、生命を大切にする。

## 読み聞かせ

○絵本に触れる機会をつくろう。

○寝る前には、絵本を読んで一緒に楽しもう。



○子どものお気に入りの一冊を大切にしよう。

○忙しいときでも時間を見つけて読み聞かせをするよう心掛けよう。



㉓ 絵本や物語などに親しみ、興味をもって聞き、想像をする楽しさを味わう。

「楽しい保育」が、子どもの**はぐく** 道德性の芽生えを育んでいきます。



めいめい ゆらい  
お子さんの命名の由来やメッセージ

お子さんのお名前

Dotted rectangular box for writing the child's name.



命名の由来  
(親のねがい)

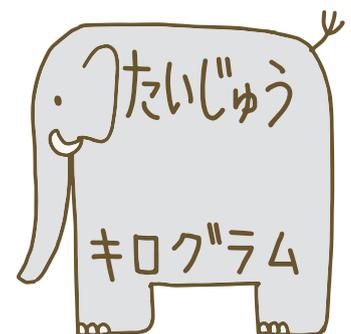
Dotted rectangular box for writing the origin of the name (parent's wish).

お子さんへのメッセージ

Dotted rectangular box for writing a message to the child.

《生まれたときの記録》

お子さんの写真を  
貼りましょう。





# 育ちの記録

## お子さんの成長の記録

育 ち	だいたいできるように なった時期	エピソード
首がすわる	( )歳( )か月頃	
あやすと笑う	( )歳( )か月頃	
寝返りをする	( )歳( )か月頃	
お座りをする	( )歳( )か月頃	
ハイハイをする	( )歳( )か月頃	
人見知りをする	( )歳( )か月頃	
後追いをする	( )歳( )か月頃	
つかまり立ちをする	( )歳( )か月頃	
伝い歩きをする	( )歳( )か月頃	
大人の言う言葉をまねしようとする	( )歳( )か月頃	
身振りのまねをする	( )歳( )か月頃	
ひとりで立つ	( )歳( )か月頃	
ひとりで歩く	( )歳( )か月頃	
関心のあるものを指さしする	( )歳( )か月頃	
バイバイと手を振る	( )歳( )か月頃	
「ワンワン」など、 意味のある言葉を話す	( )歳( )か月頃	
小さいものを指先でつまむ	( )歳( )か月頃	
ひとりで走る	( )歳( )か月頃	
簡単な指示に従える (「ごみポイして」でごみを捨てる など)	( )歳( )か月頃	
「ママ 来た」等、二語文を話す	( )歳( )か月頃	





# お医者さん・受診の記録

## お医者さんの記録

\*かかりつけや今までにかかったお医者さんについて書いておきましょう。

診療科	病院名	所在地	電話番号
記入例 内科	はますく小児・内科医院	浜松市〇区△△町123-4	123-4567
内科			
外科			
皮膚科			
耳鼻咽喉科			
眼科			
歯科			

## 受診の記録

\*引き続き治療が必要なものや大きな病気、発達関連の診断時に記録しましょう。

受診日	年齢	医療機関名	診断名、症状など	治療の内容
記入例 H29.8.1	2歳	〇〇医院	滲出性中耳炎 (耳の聞こえが悪い)	鼓膜切開 抗生剤の服用





# 「お子さんの様子」ページ(P.20～)の使い方

基本的に、月齢や年齢ごとに「成長の記録」「その時期の子どもの発達(定型発達)」「こんなことはありませんか?」「からだ遊びを楽しもう!」の4部構成になっています。それぞれのページには、下記のような目的があります。お子さんの成長を記録したり、参考資料として見たりしながら、ご活用ください。

## 成長の記録

記入例などを参考にして、お子さんの様子を記録しましょう。  
月齢や年齢が記載されていない「乳児期」「幼児期」「学齢期」のページを最後に入れてあります。必要に応じて用紙をコピー、または浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」のホームページからダウンロードして追加しましょう。

## その時期の子どもの発達(定型発達)

「言葉」「遊び」「からだや生活習慣」「社会性・人のかかわり(コミュニケーション)」の発達について、それぞれに色分けされています。  
この時期はどんな様子が見られるのか、お子さんの成長発達を見ていく目安として、参考にしてください。

 社会性や人のかかわりの発達(コミュニケーション)	 からだや生活習慣の発達
 言葉の発達	 遊びの発達

## こんなことはありませんか?

その時期の子どもの気になる様子について、具体例と対応方法などが載っています。お子さんの表れで心配になったときなどに、対応方法を参考にして、かかわったり記録したりしましょう。

## からだ遊びを楽しもう!

お子さんと一緒に楽しめる「からだ遊び」を紹介しています。  
継続して取り組み、遊んだときの様子などを記録していくことで、お子さんの成長や変化に気付いていけるといいですね。

## その他

- ～1歳からの子どもの育ちのために大切なこと～
- 「早寝・早起き・朝ごはん」が子どもの成長の鍵!

---

- 1歳のお誕生日おめでとう

---

- こんなことができるかな? [3歳]  
保育所や幼稚園の進級・入園前などに、日頃の生活を振り返ってみましょう。

---

- こんなことができるかな? [入学前]  
入学前に、基本的な生活習慣や人のかかわり方が身についているか、確認してみましょう。

# 記入例

※記入の参考にしてください。すべて記入する必要はありません。  
わかるところを、書ける範囲で記入しましょう。

\*お子さんの日頃の様子を記録し、健診を受ける前の整理や、  
お子さんを預けるときなどに活用しましょう。



## 1か月頃

記入した日：H27年 8月 1日



### 栄養のとり方

#### 栄養方法

\*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

#### 飲む・食べる様子・好き嫌い など

よく飲む  
授乳の間隔が短い



### 排せつ

#### どんなおしっこやうんち？

おしっこはよく出ている。  
うんちに白いつぶつぶが混じっている。

#### 1日にどれくらい出ていますか？

1日に2~3回出ている。



### 赤ちゃんの様子

#### 泣いているとき

おなかがすいたときとおむつがぬれたときで  
泣き方が違う気がする。

#### 喜ぶこと・お気に入りのもの

・話しかける ・お散歩がすき  
・音の出るおもちゃがお気に入り



### 育児について ~気付いたことや感想など~

あやすとニコニコ笑うようになって嬉しい。  
「あ〜 う〜」とかわいらしい声も出るよう  
になってきた。

今後のかわり方を  
考える手立てになると  
思いますよ!!



### お子さんの様子を振り返って

#### 機嫌が良いとき

にこにこ笑いながら  
手足をよく動かしている。

#### 機嫌が悪いとき

泣き続ける

#### 落ち着くための手立て

・抱っこして歩く  
・お気に入りのおもちゃを  
使ってあやす

写真を貼ったり、  
エピソードなどを  
記入したりして、  
思い出を記録  
しましょう。

### おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、  
記録しておきましょう。  
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・  
受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年	月	日
受診 機関名			
受診日	年	月	日
受診 機関名			



# 1か月頃

記入した日: 年 月 日

1か月頃



## 栄養のとり方

### 栄養方法

\*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工

### 飲む様子など



## 排せつ

### どんなおしっこやうんち?

### 1日にどれくらい出ていますか?



## 赤ちゃんの様子

### 泣いているとき

### 喜ぶこと・お気に入りのもの



## 育児について ~気付いたことや感想など~



## お子さんの様子を振り返って

### 機嫌が良いとき

### 機嫌が悪いとき

### 落ち着くための手立て



## おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 1か月頃

「赤ちゃん」の時期は、生まれてから1歳くらいまでを言います。この1年間で赤ちゃんはぐんぐん成長します。この時期に一番大切なことは、親子のきずな(愛着関係)を作ることです。赤ちゃんが「お父さん、お母さん大好き」と感じ、「お父さん、お母さんがいると安心する」と感じられる関係を作りましょう。

生後1か月頃は、昼夜の区別がつかない毎日で、赤ちゃんにとって、お腹の中とは全く異なる環境に慣れる大切な時期です。赤ちゃんが新しい生活に慣れていけるよう環境を整えてあげましょう。また、お母さんも身体が回復せず、疲れやすい時期でもあります。家事等、周りの人に手助けしてもらい、できるだけ身体を休めましょう。



## スキンシップを大切にしましょう。

赤ちゃんはやさしく触ってもらったり、声をかけてもらったりすることが大好きです。特別なことをしなくても、授乳、おむつ替え、お風呂、着替えなど赤ちゃんのお世話をする時に「おいしいね。」「きれいにしようね。」「気持ちいいね。」など、やさしく話しかけたり、触れたりしましょう。



## 泣くことは、赤ちゃんからのメッセージです。

赤ちゃんは言葉で話せないため、「お腹が空いた」「おしっこやウンチが出そうで気持ちが悪い」「眠たい」「暑い」「寒い」など、してほしいことや気持ちを泣くことで伝えます。赤ちゃんが泣いていたら、まず、声をかけて安心させ、不快なことを解消してあげましょう。



## おっぱいとねんねを繰り返し、お腹の外の新しい環境に少しずつ慣れていきます。

お腹の中にいた時のリズムで夜活動するなごりがこの時期にはまだ残っていて、昼に寝て、夜は起きているということも多いです。泣きやまなかつたり、なかなか眠らなかつたりと戸惑うことも多いと思いますが、なるべく周りの人の力を借りて無理をせず、気負わずに過ごしましょう。



## 赤ちゃんは抱っこが大好きです。

赤ちゃんは、お父さんやお母さんに抱かれると安心します。赤ちゃんが泣いたらまず「どうしたの」等と声をかけてから、抱っこしてあげましょう。抱きぐせを心配する必要はありません。





## 赤ちゃんからのメッセージ



初めての環境にドキドキ・ワクワク♪  
いっぱい泣いちゃうこともあるけれど、お父さん、お母さん、これからよろしくね。

 **視力の発達をうながしましょう。**

.....

赤ちゃんの視力は、抱いてくれている人の顔がぼんやり見えるぐらいです。オルゴールメリーやガラガラなど、ゆっくり動いているおもちゃをじっと見つめたり、音が鳴る方へ目をむけたりすることもできてきますよ。抱っこをしてそっと微笑んだり、顔を近づけて語りかけたりするといいですね。

 **表情が豊かになってきます。**

.....

何かをじっと見つめたり、微笑んだりするようになります。機嫌がいいと、「あ〜」「う〜」などの声をだす子もいるので、お父さんやお母さんも赤ちゃんの顔を見ながら返事をしてあげましょう。赤ちゃんと一緒に「あ〜」「う〜」と真似して言うのもいいですね。

 **外気浴を始めてみましょう。**

.....

夏場は紫外線や暑さに気をつけ、冬場は日中の暖かい時間に近所を散歩してみましょう。お母さんの良い気分転換にもなりますよ。ただし、抵抗力がまだ弱いので人混みには連れて行かず、自宅の周辺を回る程度にしましょう。最初のうちは5分〜10分くらいにし、少しずつ時間を増やしていきましょう。外気浴は赤ちゃんの体調を見ながら、調子の良い時に行いましょう。



 **赤ちゃんに合わせた環境を整えましょう。**

.....

赤ちゃんの体温調節機能はとても未熟なため、体温は室温に左右されることが多いです。赤ちゃんも個人差があり、暑がりな子、寒がりな子もいますので、最適な室温は赤ちゃんの様子で判断しましょう。赤ちゃんの首の後ろや背中が汗ばんでいるようなら、掛布団を薄手のものに変えたり、薄着にしたり、部屋の温度を下げるなどの工夫をしてみましょう。逆に赤ちゃんの胸やお腹が冷えているようなら、室内の温度を上げ、洋服や掛布団を一枚増やすなどして保温してあげましょう。

ワンポイント  
アドバイス



### はますく Q&A を見てみましょう!

妊娠期から6歳(小学校入学前)までの子育てについての悩みや疑問に、医師や助産師、臨床心理士などの専門家が、Q&A方式でアドバイスしているサイトです。子育てのヒントになることがたくさん掲載されていますので、ぜひ、見てみましょう。





# 1か月頃 こんなことありませんか？

## 泣いてばかりいる

言葉を話すことができない赤ちゃんにとって、泣くことは自分の気持ちを伝えるための大切な手段です。この時期は、何をしても泣きやまないこともあります。最初は、どうして泣いているのか分からないので、不安に思ってしまうですね。(P5参照)

こんなふうに工夫してみよう

- お腹がすいていないか、おむつが汚れていないかなど、身体的な不快を解消しましょう。
- 赤ちゃんの好きな音を聞かせてあげましょう。
- 横抱きや縦抱きなど、赤ちゃんが安心できる抱き方を色々試してみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

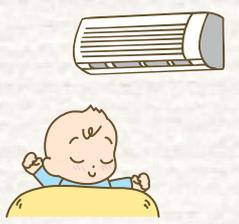
記入した日： 年 月 日

## 抱っこされるのを嫌がる

まだ抱っこされることに慣れていないのかもしれませんが。どんな抱っこが嬉しいのか？どんな抱っこのされ方が好きなのか？赤ちゃんのお気に入りの抱っこの仕方を見つけてみましょう。

こんなふうに工夫してみよう

- 赤ちゃんが汗ばむことのないように室内温度や湿度の調節をしましょう。
- 赤ちゃんの目を見てやさしく「抱っこするよ」と話しかけてから、「抱っこ」をしましょう。
- 機嫌のいい時にやさしくなでたり触れたりし、スキンシップを多くとりましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい



アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス

浜松市 子育て情報サイト

あなたの子育てに役立つ情報がいっぱい!!!

ぴっぴ 検索



## 大きな音に反応しない

興味のある音には反応し、興味のない音には反応しないのかもしれませんが。興味の幅が広がるようにたくさん話しかけてあげましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- いろいろな音が楽しめるように、好みの音以外の音も聞かせてあげましょう。
- 赤ちゃんの名前を呼んで、話しかけられていることが伝わるようにしましょう。
- 大きな音の中で長時間過ごすことは、なるべく控えましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

※赤ちゃんの音への反応に不安を感じる時は、医師に相談してみましょう。

## 物音に反応してびっくりして泣く

大きな音や窓を開けたり閉めたりする音などに対して、両手を広げて抱きつくような動きを見せ、指先がピンと広がります。これはモロー反射といって、赤ちゃんの生理的な反応のひとつです。自分の反応に対してびっくりして泣きだしてしまうこともあります。赤ちゃんに不要な刺激を与えないように環境を整えてあげることが必要です。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

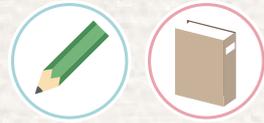
- こまめなスキンシップで赤ちゃんを安心させてあげましょう。
- 泣き続けるようなら、おくるみに包んで抱っこしてみましょう。
- 急に大きな音をたてないようにしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

1ヶ月頃… 赤ちゃんの視力はまだぼんやりとしていますが、近くのもの、特に人の顔には注目するといわれています。まずは、見つめあうことが、親子のコミュニケーションの第一歩です。

## おなかちょんちょん

授乳のときやオムツを替えたあとなど、赤ちゃんの機嫌がいいときに、くすぐったり、体をやさしくさすったり、なでたりしてみましょ。おうちのかたにさわられると、赤ちゃんは大きな安心感を得られるものです。親子でのスキンシップをたっぷり楽しんでください。

※スキンシップの前には、爪を切り、手を洗っておきましょう。



## ゆらーりゆらゆら

お腹が満たされていて機嫌がよいとき、眠たそうなどきなどに、赤ちゃんを抱っこしてゆっくり揺らします。おうちのかたが歌をうたったり、好きな音楽をかけたりしながらやってもいいですね。大きく揺らしたり、小さくしたり、ゆったりしたリズムを親子で楽しむようにしてください。

※まだ首がすわっていない時期なので、首を支えてください。激しく揺らさないようにしてください。(P5参照)



## 遊んだときの様子を記録しましょう

1 回 目	遊んだ日： 年 月 日	エピソード
	子どもの様子： <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> びっくりしたようだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった	
	遊んだ相手：	
	感想： <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	

2 回 目	遊んだ日： 年 月 日	エピソード
	子どもの様子： <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> びっくりしたようだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった	
	遊んだ相手：	
	感想： <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	

3 回 目	遊んだ日： 年 月 日	エピソード
	子どもの様子： <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> びっくりしたようだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった	
	遊んだ相手：	
	感想： <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	



# 4か月頃

記入した日: 年 月 日



## 栄養のとり方

### 栄養方法

\*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



## 排せつ

どんなおしっこやうんち?

1日にどれくらい出ていますか?

4か月頃



## 赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



## 育児について ~気付いたことや感想など~



## お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



## おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。  
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 4か月頃

赤ちゃんが自分から外の世界に働きかけるようになります。周りを見回したり、人にほほえみかけたり、赤ちゃん言葉で話したりします。受け止めて、やりとりしてあげることで、好奇心や自発性、コミュニケーションの力などの基礎が作られていきます。お世話をしながら話しかけたり、ほほえみ合ったり、赤ちゃんのおしゃべりに付き合っただけたりしましょう。

4か月頃



## お父さん、お母さんのことがわかるようになってきます。

おむつ替えのときには、「うんちでたね〜。」  
「きれいにしようね〜。」  
授乳のときには「おいしいね〜。」「たくさん飲んでね〜。」など、**声をかけてあげましょう。**

お父さん、お母さんをじっと見たりニコニコしたりしますよ。



## 人や周りの世界に興味を持ち始めます。

初めての人でも怖がらず、じーっと見つめることがあります。  
音がするとそちらを向いたり、手を伸ばしてそばに置いてあるものを探したりします。



## 「あ〜」「う〜」と赤ちゃん言葉で話すようになります。

「はあい」「どうしたの?」と声をかけてあげたり、「あ〜」「う〜」と真似したりすると、赤ちゃんも喜ぶですよ。



## あやすとニコニコ笑ったり、理由によって泣き方が変わってきたりします。

少しずつ、いろいろな気持ち表現できるようになります。なんとなくグズグズしたり、なんとなくぎげんとか、**いろいろな気持ちを受け止めてあげましょう。**



## 赤ちゃんからのメッセージ



いっぱい抱っこして、甘えんぼうにさせてね。ニコニコと私を見てくれるお父さん、お母さんが大好きだよ。グズグズ泣くこともあるけれど、付き合ってね。

4か月頃

**♡ 昼間、楽しく遊べる時間を十分に作りましょう。**

.....

だんだんと生活のリズムが整ってきて、昼と夜の区別ができてきます。昼間に起きている時間が増え、夜にまとめて寝られるようになりますが、個人差も大きいです。お父さんやお母さんが起きていると、お子さんも起きていたくなります。**早めに一緒に寝ることができるといいですね。**



**♡ 抱っこしてお散歩に出かけてみましょう!**



.....

首がすわり、抱っこしやすくなります。抱っこの好みが出てくる子もいます。だんだんと外出も楽しめるようになります。**にぎやかなところや人の多いところは、まだ疲れてしまうので、なるべく控えましょう。**

**🎈 遊ぶことが大好きになってきます。**

.....

一番の遊びは、あやしてもらったり抱っこしてもらったり。そっと向かい合い、**スキンシップしながら遊びましょう。**音の出るおもちゃ、赤ちゃんが自分で持てるおもちゃも楽しめます。



**🎈 体を動かすことも遊びです。**

.....

首がすわり、寝返りをしたいような様子を見せるお子さんもいるでしょう。抱っこも大好きですが、**自由に動けるようにしてあげましょう。**



**ワンポイントアドバイス**



**子育て支援ひろばに行ってみましょう!**

ずっと家の中にいると、赤ちゃんも少し物足りなくなることがあります。そんなときは、地域にある子育て支援ひろばに出かけてみましょう。子どもは子どもが好きですから、赤ちゃんにも良い刺激になるでしょう。お母さん、お父さんも、気分転換になりますよ。

子育て支援ひろばの場所や日程などは、ぴっぴのホームページで確認できます。




あなたの子育てに役立つ情報がいっぱい!!!

ぴっぴ 検索

詳しい情報は [こちらから](#) ▶ [つながりたい](#) ▶ [集いの場](#) ▶ [子育て支援ひろば](#)



4ヶ月頃

# こんなことはありませんか？

## あやしても笑うことが少ない

まだ人に慣れていないのかもしれませんが、どんなときに嬉しそうですか？どんなことが好きですか？優しくかかわってあげて、少しずつ人に慣れていけるようにしましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- お子さんが嬉しそうにすることをしてあげましょう。
- 優しく話しかけたり、歌を歌ってあげたりしましょう。
- お子さんの好きなことで遊みましょう。音の出るおもちゃもいいですね。
- 気持ちが良さそうなところを触ってあげましょう。なでたり、トントンしてあげたりしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 眠っていることがとても多い

お母さんのお腹の中とは違う刺激を、ゆっくり受け止めているのかもしれませんが、無理に起こす必要はありませんが、一人にしすぎないようにしましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 寝つくときには添い寝をして、子守唄を歌ってあげましょう。
- 起きているときに、ゆったり静かに遊みましょう。
- 眠っていても、テレビのつけっぱなしや、にぎやかなところに連れて行くのは、まだやめておきましょう。
- 家族の楽しそうな声がするのはいいですね。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ

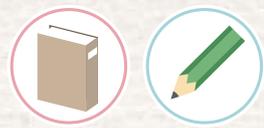


相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい



アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) [はますく](#) ▶ はますく子育てアドバイス





## おとなしい・おしゃべりが少ない

機嫌が良いときに「あーあー」「うー」とおしゃべりする様子はかわいいですね。  
おしゃべりしない子は、まだおしゃべりできることに気付いていないのかもしれませんが。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 赤ちゃん言葉で話しかけてみましょう。  
ゆっくりしたペースで、穏やかに声をかけましょう。
- お子さんが話したら、同じように真似て返してみましょう。
- 抱っこしながら、優しく話しかけたり、歌ってあげたりしましょう。
- お子さんに話しかけながら、お世話をしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 目が合わない・合いにくい気がする

人の気持ちに敏感な子なのかもしれませんね。正面から向き合うと、ちょっとドキドキしてしまうのでしょう。  
優しくかわり、少しずつ仲良くなりましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

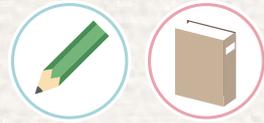
- お子さんの隣で、小さな声でゆっくり穏やかに話しかけましょう。  
静かに歌ってあげるのもいいですね。
- お子さんと並んで、好きなおもちゃと一緒に遊びましょう。
- 無理に目を合わせようとせず、優しくスキンシップしましょう。
- お子さんと目が合ったときには、優しく見てあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

4  
か  
月  
頃

4ヶ月頃… からだの中心の軸が決まり、姿勢が安定する時期です。からだの立て直し(姿勢を元に戻す)と、やりとりを楽しむ力を育てましょう。また、手の発達も「持つ・つかむ」「離す」から始まります。

## ゆ～らり ゆらり

お子さんを膝の上のせて、  
ゆっくり揺らしましょう。



頭を支えて  
あげながら

首がすわってきたら  
脇を持って



視線を合わせる  
ことも大切です。

## いないいないばあ

お子さんの表情を見ながら、ゆっくりから  
速くまで変化をつけてハンカチを動かしましょう。



いないいない

ばあ～

「いないいないばあ～」の言い方にも  
変化を付けてみましょう。

## 遊んだときの様子を記録しましょう

1  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

2  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

3  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった



# 6か月頃

記入した日: 年 月 日



## 栄養のとり方

### 栄養方法

\*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



## 排せつ

どんなおしっこやうんち?

1日にどれくらい出ていますか?

6か月頃



## 赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



## 育児について ~気付いたことや感想など~



## お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



## おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 6か月頃

からだを上手に動かせるようになってきます。自分で動けるようになって、いろいろなものに興味を持ち、遊ぶことが大好きになります。「見たい!」「触りたい!」という意欲も出てきます。お子さんが喜びことでたくさん遊びましょう。

「お母さんがいちばん好き!」となる時期でもあります。親子でゆったり過ごす時間をたくさん持ちましょう。

6か月頃



## 「お母さん大好き!」な甘えんぼうさんになってきます。

これは、「お母さんがいちばんお世話をしてくれる人」ということを理解し、「心の安全基地」ができたということです。周りの人は少し寂しいかもしれませんが、赤ちゃんのお世話以外のことで、お母さんに協力してあげてくださいね。



## 「区別」ができるようになってくる時期です。

「この人はお母さん」「この人は知ってる人」「この人は知らない人」とわかるようになり、「人見知り」が始まります。「人見知り」の強さには個人差がありますが、大事な表れです。わかるようになってきたからこそ、「不安」「緊張」「心配」も強く感じるようになってきます。なるべく、怖がるようなことはしないようにしましょう。



## いろいろな声を出して気持ちを表現できるようになります。

「クフクフン」「うにやうにゃ」と赤ちゃん言葉で話すことがさらに増えます。「だー!」「ばー!」と大きな声を出すこともあります。いっぱいお話してあげましょうね。



## 赤ちゃんは、なんでも口に入れて勉強しています。

からだを上手に動かして、手だけでなく、足まで口に入れて遊びます。こうして自分のからだを知っていきます。おもちゃを口に入れることもあります。飲み込むと危ないものに気をつけながら、たっぷり遊ばせてあげましょう。





## 赤ちゃんからのメッセージ



お父さん、お母さんのことが、よくわかるようになってきたよ。  
あやしながら遊んでもらえると嬉しいな。おもちゃで遊ぶことも好きだよ。  
知っていることは安心だけど、初めてのことや知らないことは、不安になるよ。  
怖がっているようなときは、抱っこしてね。

 **早寝早起き、昼寝のリズムを  
しっかり作りましょう。**



.....

昼と夜の区別がついて、  
生活のリズムが整ってくる時期です。  
**しっかりリズムを作ることでからだの調子  
が整い、気持ちも安定しやすくなります。**

 **睡眠はとても大切です。**

.....

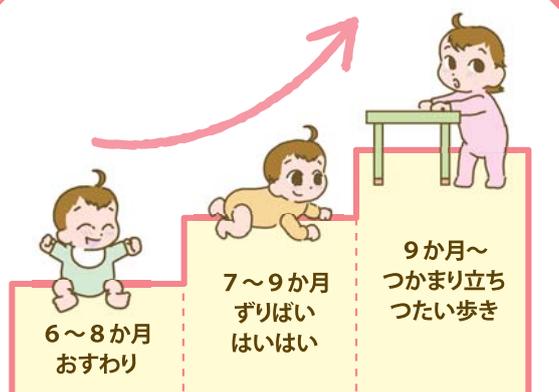
起きている間に経験したことや学んだこと  
を眠っている間に、頭に定着させます。  
昼間にいろいろな刺激を受けて、頭の中  
は大忙し。しっかりと眠ることが必要です。  
**夜泣きをすることもあります。**  
「昼間、頑張ったんだね。」と声をかけなが  
ら、抱っこして安心させて  
あげましょう。



 **そろそろ  
離乳食を始める時期です。**

.....

早い子は、歯が生え始めます。  
お父さんやお母さんが食事をしていると、  
お口をモグモグする子もいます。  
急がず、お子さんのペースで始めましょう。



6～8か月  
おすわり

7～9か月  
ずりばい  
はいはい

9か月～  
つかまり立ち  
つたい歩き

 **ひとつひとつの運動が、  
その後の成長発達を促します。**

.....

からだを上手に動かせるようになって、めざましい変化を見せてくれます。  
安全面に気をつけながら、自由に、たっぶり動けるようにしてあげましょう。

**ワンポイント  
アドバイス**



**『おなかマッサージで便秘予防』**

離乳食が始まる子もいますが、おなかはまだ食べ物を消化する  
ことに慣れていないので、便秘になりがちな子もいます。  
スキンシップや赤ちゃん体操を兼ねて、おなかをマッサージ  
してあげましょう。

**ののじ  
ののじ**



6  
か  
月  
頃



6ヶ月頃

# こんなことありませんか？

## おとなしい・おしゃべりが少ない

「だあー!」「ぶー」「ばー」と大きな声でおしゃべりするのはごきげんな証拠。  
おしゃべりの少ない子には、お父さんやお母さんから話しかけましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 「ばー」「ぶー」と赤ちゃんの言葉で話しかけましょう。  
穏やかに楽しそうに声をかけましょう。
- お子さんが話したら、同じように真似て返してみましょう。
- わかりやすい絵本を一緒に見ながら、優しく話しかけましょう。
- おもちゃで遊ぶときや散歩に出かけたときなどに、お子さんと同じものを見て話しかけましょう。



工夫してみたかどうか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 笑うことが少ない・遊ばない

まだ楽しい遊びを見つけられていないのかもしれない。

一緒に遊んで、好きなからだの向きやリズムなどを探してみよう。音や感触、持ち具合・見え方など、  
いろいろな種類のおもちゃを探してみよう。表情を見て「これが好きそう。」とわかるといいですね。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 抱っこして、そっとからだの向きを変えたり、  
軽くリズムをとりながら揺らしてみたりしてみよう。
- 赤ちゃんのあそび歌を、いろいろやってみよう。  
子育て支援ひろばなどに出かけると教えてください。
- 家族の楽しそうな声ができるのはいいですね。



工夫してみたかどうか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい



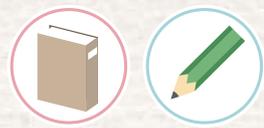
アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス

浜松市  
子育て情報サイト

**ぴっぴ**

あなたの子育てに  
役立つ情報が  
いっぱい!!!

ぴっぴ 検索



## よく泣く・ぐずることが多い・抱きにくい

いろいろなことを感じているんですね。まだわからないことも多くて、不安になったり怖くなったりするのでしょう。お父さんやお母さんの気持ちなどが伝わっていることもあります。心配なことがあったら、相談してみるといいですね。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- にぎやかな場所や忙しい生活は、赤ちゃんの気持ちが落ち着かなくなる場合があります。ゆったり穏やかな時間が多いといいですね。
- 触感や温度など感覚的なことが原因のこともあります。お子さんが嫌がること、怖がることを減らしてあげたいですね。
- 抱えこまずに、いろいろな人に話してみたり、助けてもらったりしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## おとなしくて手がかからない

あまり泣かなかつたり、一人でも平気だったりしますか？

お父さんやお母さんが「必要とされてないのかな？」と感じることはありませんか？なるべく一緒に遊んで“仲間”になりましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

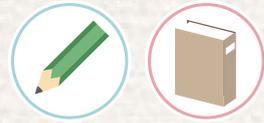
- どんなことが好きなのでしょう？ からだ遊び？マッサージ？お散歩？歌かな？絵本かな？おもちゃかも？いろいろ探してみましょう。
- 抱っこやスキンシップをたくさんしましょう。
- お子さんに話しかけながら、お世話をしましょう。
- 子育て支援ひろばなどに出かけてみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

6ヶ月頃… 目・手・足・口を使って遊ぶ中で、からだの輪郭のイメージが育つ時期です。  
寝返りをはじめ、自分のからだを自分で動かして遊ぶことが楽しさにつながります。

6  
か  
月  
頃

### ゆらりん毛布

お子さんを毛布の上にのせて、ゆっくり揺らしましょう。左右の揺れやふわりとからだを持ち上がる感覚を楽しめます。

### 膝の上でお座り

お子さんの表情を見たり、からだの安定を確認したりしながら、ゆっくりと動かしましょう。

膝の上で左右上下に揺らす

目の前でボールやおもちゃを動かす手を伸ばすかな

## 遊んだときの様子を記録しましょう

**1回目**

遊んだ日： 年 月 日      エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

**2回目**

遊んだ日： 年 月 日      エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

**3回目**

遊んだ日： 年 月 日      エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった



# 10か月頃

記入した日: 年 月 日



## 栄養のとり方

### 栄養方法

\*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



## 排せつ

どんなおしっこやうんち?

1日にどれくらい出ていますか?



## 赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



## 育児について ~気付いたことや感想など~

10か月頃



## お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



## おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。  
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 10か月頃



「人見知り」がはっきりする時期です。今までニコニコしていた相手にも笑わなくなったり、親切に近寄ってきてくれた人やたまにしか会わない人に対しても泣いたりするようになります。これはとても大事なことであり、「大好きな人」をちゃんとわかっているということです。安心して「人見知り」をさせてあげてください。

さらに動くようになり、いろいろなものに興味を持って遊ぶようになります。遊びながら「発見する」「考える」「集中する」といった力が芽生えます。たっぷり遊ばせてあげましょう。

絵本も楽しめるようになります。わかりやすい絵本と一緒に楽しんでみましょう。テレビや動画などは刺激が強く、子どもの発達に影響があります。ぐずったり泣いたりすると大変だと思いますが、あやす道具やおもちゃ代わりとして使わないようにしましょう。

10か月頃



「人見知り」の時期ですが、  
**お父さん、お母さんが見守っていてくれることに安心して行動範囲は広がります。**

びっくりしたり怖い思いをしたりして、お父さん、お母さんの元に戻ってきた時は、受け止めてあげましょう。  
思わぬいたずらをするようになるのもこの時期です。  
安全に気をつけながら自由に遊ばせてあげましょう。



**からだを動かすのが楽しい時期です。**

はいはいをしたり、伝い歩きをしたり、いろいろな動きがでてくる時期です。この頃にしっかり動いておくと、歩くことや走ることが上手になっていきます。

**動きやすいように薄着を心掛けましょう。**  
「大人より1枚少なく」が目安です。



**まねっこが上手になります。**

相手のしていることに興味を持ち、自分もしようとしてます。向かい合って、赤ちゃんの手遊びを楽しみましょう。ゆっくり動きを見せながら、リズムよく楽しんでやりましょう。  
**「いないいないばあ」も楽しくなります。**  
大好きなお父さんやお母さんの顔が「ばあ！」と出てくるのを待っています。お子さんも、一緒に「ばあ！」とかわいい笑顔を見せてくれますよ。





## 赤ちゃんからのメッセージ



いろいろなところで、いろいろなものに触って遊びたいよ。  
一人でも遊べるけれど、お父さん、お母さんに一緒に見ていてほしいんだ。  
お父さんやお母さんと遊ぶことが、友達と一緒に遊ぶ力になっていくよ。



### お子さんは、お父さんやお母さんの話をよく聞いています。 楽しく会話することが、言葉の力を育てます。

まだ話はできませんが、いろいろなことを感じています。  
「うわあ、おもしろいな!」「これはなにかなあ?」「いやだなあ。」など、いろいろな  
気持ちを表情や声、赤ちゃん言葉で表現してくれます。  
手を伸ばして「あれ、あれ!」とアピールしてくることもあります。  
お子さんの見ているものを一緒に見て、「そうだねえ。」  
「ほんとうだねえ。」「おもしろいねえ。」と話してあげましょう。  
お子さんが感じていそうなことを想像して、「ワンワンが  
いるね。」「ごはん、おいしいね。」「大きい音がして、  
びっくりしたね。」など、話してあげましょう。



10  
か月頃



### 「手づかみ」で 食事をする時期です。

汚れて大変ですが、この経験によって、意欲や手指を上手く使う力が育ちます。



### 赤ちゃん用の絵本を 読んであげましょう。

市内の図書館などで、  
8か月から満1歳(誕生日当月まで)の赤ちゃんを対象に、『ブックスタート』を実施しています。  
(対象年齢内に1回)ぜひ、出かけてみるといいですね。



ワンポイント  
アドバイス



### 汚れることを気にしすぎないように!

はいはいができるようになると、いろいろなところへ、自分で動いていこうとします。自分でいろいろなものに触り、まだ何でもお口に入れる時期です。  
触って、口に入れて、考えて、頭の中はフル回転中!!  
誤飲や危険なものに気をつけながら、できるだけ見守ってあげましょう。





10ヶ月頃

# こんなことはありませんか？

## 人見知りをしない・後追いをしない

大家族など、大勢の人とかかわることが多いお子さんは人見知りがありません。でも、人見知りや後追いは、お父さんやお母さんが「一番大好きな人、大事な人」と感じられている表れであり、とても重要なことです。

こんなふうに工夫してみよう

- 家族で、ゆったり楽しく過ごす時間を持ちましょう。
- お子さんの好きなことで、たっぷり遊びましょう。なんでも一緒にやってみましょう。
- お子さんに優しく話しかけながら、お世話をしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 怖がることが多い・人見知りが強い

まだ、いろいろなことがわからない時期です。「なに？」「どういうこと??」と不安になってドキドキしているのかもしれませんが、音や匂い、空間、光、風など感覚的なものを怖いと感じていることもあります。どんなことが怖いのか、お子さんの様子をよく見てみてくださいね。「怖くないでしょ!」と背中を押すのは逆効果になることもあります。

こんなふうに工夫してみよう

- お子さんが怖がるものには、なるべく近づかないようにしましょう。どうしても接しないといけないときは、しっかり抱っこして「怖いね～」と共感しながら「大丈夫だよ。お父さん、お母さんがいるからね。」と伝えましょう。
- お父さんやお母さんが心配しすぎないようにしましょう。不安は伝わります。「無理しなくていいよ。」と穏やかに寄り添ってあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい



アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) [はますく](#) ▶ はますく子育てアドバイス





## 遊びにくい・一人で遊びたいみたい

のんびりマイペースな子なのかもしれませんね。でも、お父さん、お母さんと遊べる力が、友達と遊べる力になります。一緒に遊びましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- からだを使う遊び(じゃれつき遊び)が楽しいかもしれません。怖がらないように遊んでみましょう。(P.44に、遊びが参考に載っています。)
- ボールを転がしたり、積木を積んでは倒したり、「こうしたら、こうなる」ということがわかりやすいと、遊びを楽しむことができます。



工夫してみたらどうでしたか? 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日: 年 月 日

10  
か月頃

## 真似をすることが少ない

いろいろなことが刺激的で、ゆっくりじっくり見るのが難しいのかもしれません。真似をさせようとしても上手くいきません。穏やかに楽しい時間を繰り返し持ってみましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- お子さんと手遊びを一緒に楽しみましょう。静かな場所で向かい合って、ゆっくり楽しくやってみせてあげてくださいね。
- わかりやすい絵本を一緒に楽しみましょう。膝に座らせ、ゆっくり穏やかに読んであげましょう。
- お父さんやお母さんが、お子さんの真似をしてあげるのも楽しいですね。



工夫してみたらどうでしたか? 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日: 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか? 気付いたことを書いておきましょう。



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

10ヶ月頃… 移動や姿勢の変化が、目的を達成するための手段として育つ時期です。また、はいはいや高這い、つかまり立ちは歩くための準備です。早く歩かせず、この準備期間が十分にあることで、たくましい歩行につながります。

## 1,2のジャンプと1,2のドスン

向き合って、脇の下を支えてはずむ・落ちる感覚を楽しみましょう。



## じゃれつきあそび:頭ほっぺ

子どもの表情を見て、どこが一番好きかを見つけながらふれあいましょう。



10  
か  
月  
頃

## 遊んだときの様子を記録しましょう

1 回 目	遊んだ日: _____ 年 _____ 月 _____ 日	エピソード
	子どもの様子: <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> びっくりしたようだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった	
	遊んだ相手: _____	
	感想: <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	
2 回 目	遊んだ日: _____ 年 _____ 月 _____ 日	エピソード
	子どもの様子: <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> びっくりしたようだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった	
	遊んだ相手: _____	
	感想: <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	
3 回 目	遊んだ日: _____ 年 _____ 月 _____ 日	エピソード
	子どもの様子: <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> びっくりしたようだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった	
	遊んだ相手: _____	
	感想: <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	



# 1歳頃

記入した日: 年 月 日



## 栄養のとり方

### 栄養方法

\*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



## 排せつ

どんなおしっこやうんち?

1日にどれくらい出ていますか?



## 赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



## 育児について ~気付いたことや感想など~



## お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



## おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。  
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	

1歳頃



# 1歳頃



1歳からは「幼児」です。自分の気持ちや考えをしっかり持つようになります。

指さしをしたり、ひっぱったりするのは「言いたいことがある」ということ。「なあに?」「どうしたの?」と聞いてあげてください。わかってもらえる体験が、人の気持ちをわかる力を育てます。

歩くようになると、ますます世界が広がります。

より遠くに向かって進み、新しいものを発見していきます。歩行はまだ不安定ですが、バランスを取る練習中。安全面に気をつけながら、いろいろなところを歩かせてあげましょう。



## 心の中には 言いたいことがいっぱい

指さしをしたり、少し言葉らしいことを言ったり、懸命に表現しようとします。

でも、まだ言っていることがよくわからないこともあります。

そんなときはお子さんが見ているものを一緒に見てみましょう。

**同じものを見て話をするのが大切です。**

お子さんの言いたいことを予想して「ああ、鳥さんがいたね。」「うんうん、お花が咲いてるね。」と話してあげてください。



## いろいろな遊びを 楽しめるようになります。

お父さんやお母さんとやりとりする遊びが大好きです。

「ちょうだい」「どうぞ」というやりとりをしながら、おままごとを楽しんでみましょう。ボールを転がすのも楽しいですね。からだを使った遊びも好きです。怖がらないように気をつけながらからだの向きを変える遊びを楽しみましょう。



## 感覚を十分に味わうことは 脳の発達を促します。

砂や水も大好き、はだしも大好きです。安全面には気をつけながら、「汚れるからやめよう。」と言わず、たっぷり遊ばせてあげましょう。



1歳頃



## 子どもからのメッセージ



歩けるようになったり、言葉がわかるようになったりするよ。  
お父さん、お母さん、見守っていてね。おもしろいことを見つけたら教えるから、一緒に見てね。  
でも、まだ抱っこもおんぶも必要だよ。いっぱい甘えさせてね。



### 『子どもの生活時間』を優先しましょう。

仕事や家事など大人は忙しいですが、生活のリズムを作る大事な時期です。(P.51参照)  
**早寝早起きが、安定した心とからだを育てます。**



### おっぱいを卒業した後も、お母さんを触ります。

お母さんのからだのどこかを触りながら、おっぱいを卒業した寂しさを我慢します。ぬいぐるみやタオルをいつも持っていたい子もいますが、一時期のことです。受け入れて、のんびり見守りましょう。



### 大事なことは「楽しく食事すること」

いろいろなものを食べられるようになります。嫌いなもの、食べないものもありますが、無理はさせず、お父さんやお母さんがいろいろなものをおいしく食べる姿を見せましょう。

何かのきっかけで、お子さんも食べられるようになっていきます。



### 甘えたいときに十分甘えられることが心を強く豊かに育てます。

だんだん歩けるようになりますが、抱っこを求めてきたときにはしてあげましょう。



### 道具に興味を持ち始めます。

食事はまだ手づかみですが、スプーンやフォークも用意しましょう。使うのはまだ難しいけれども、触ったり持ったりして、少しずつ慣らしていきましょう。



### わかりやすいおもちゃを用意しましょう

ワンポイントアドバイス



「くっつく」「取れる」「おちる」「まわる」など、簡単なおもちゃでの遊びを楽しむ時期です。お父さんやお母さんと一緒に積木を積んだり、倒したりの遊びも喜びます。単純な遊びを、一緒に繰り返しましょう。





1歳頃

# こんなことありませんか？

## 人見知りをしない・誰にでもくっついていってしまう

もう激しい人見知りはないかもしれません。

この時期には「初めての人や場所では、最初は緊張しているけれど、だんだん慣れていく」という様子が自然です。「なんでも平気」「誰でも平気」は少し心配です。

こんなふう  
に工夫して  
みましょう

- お父さん、お母さんが、お子さんの好きなことで、たっぷり遊びましょう。なんでも一緒にやってみましょう。
- 怖いことや不安なことをこっそり我慢していることもあります。抱っこをして安心させてあげましょう。
- 転んだりぶつかったりして痛い思いをしたときには、平気そうに見えても、なでて安心させてあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

1歳頃

## 指差しをしない・おしゃべりが少ない

まだ感じていることや考えていることが心の中にあっても、言葉と結びつかないのかもしれませんが。「何を思っているのかな？」「何を見ているのかな？」と想像しながら声をかけていきましょう。

こんなふう  
に工夫して  
みましょう

- お子さんに声をかけながら、お世話しましょう。
- わかりやすい絵本と一緒に、繰り返し楽しみましょう。
- 散歩したり遊んだりしながら、穏やかに短く言葉を添えてあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい



アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス

浜松市 子育て情報サイト

**ぴっぴ**

あなたの子育てに役立つ情報がいっぱい!!!



## 元気いっぱい、じっとしていることが少ない

力がいっぱいあふれてくるんですね。危ないことだけ気をつけて、楽しく発散させてあげましょう。細かいことを注意するのは逆効果です。



こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 外へ遊びに行きましょう。「ダメ」と注意することがなるべく少なく済むように、人の少ない所、広い所で思いきりからだを動かせるようにしてあげましょう。子育て支援ひろばに出掛けてみるのもいいですね。
- 道路や駐車場など、危ない場所は抱っこしたり、しっかり手を持ったりして止めましょう。

工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

1歳頃

## 遊びにくい・一人で遊びたいみたい

「遊び方」がわからない子もいます。一緒に遊ぶ時間をなるべくたくさん持ちましょう。



こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- ときには一人で遊ぶ時間も必要ですが、一人でずっと遊んでしまうものがあれば、普段は片付けておきましょう。家事をする間など、一人で遊んでいてほしい時間に出してあげるようにしてみましょう。
- どんな遊びならば一緒に遊べるか、探してみましょう。からだを使う遊び(じゃれつき遊び)や追いかけっこ、かくれんぼ(いないいないばあ)、ボール遊びなど、やりとりして遊びましょう。
- お子さんのすることを真似て遊んでみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

1歳頃… 自分のからだ(体軸)を保ち、全身を動かせるようになる時期です。歩き始めはまだ不安定さが見られます。歩く姿勢によって視界が広がり、より遠くに向かって進むことや、周りにあるものへの興味も広がります。安全に気をつけながら、バランスを育てる遊びを楽しみましょう。

## 膝の上に立ってみよう

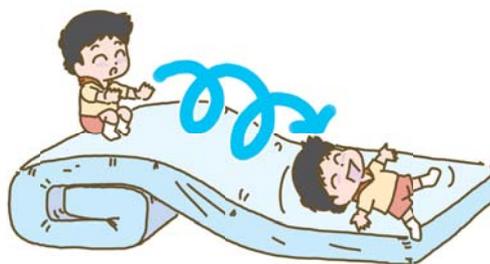
お子さんの脇を支えながら、立たせてみましょう。バランスをとれるかな。



バランスがとれてきたら手を離してみましょう。

## お布団ゴロゴロ

お布団で斜面を作り転がります。大人と一緒にでもお子さん一人でも楽しめます。



## 遊んだときの様子を記録しましょう

1  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

2  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

3  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった



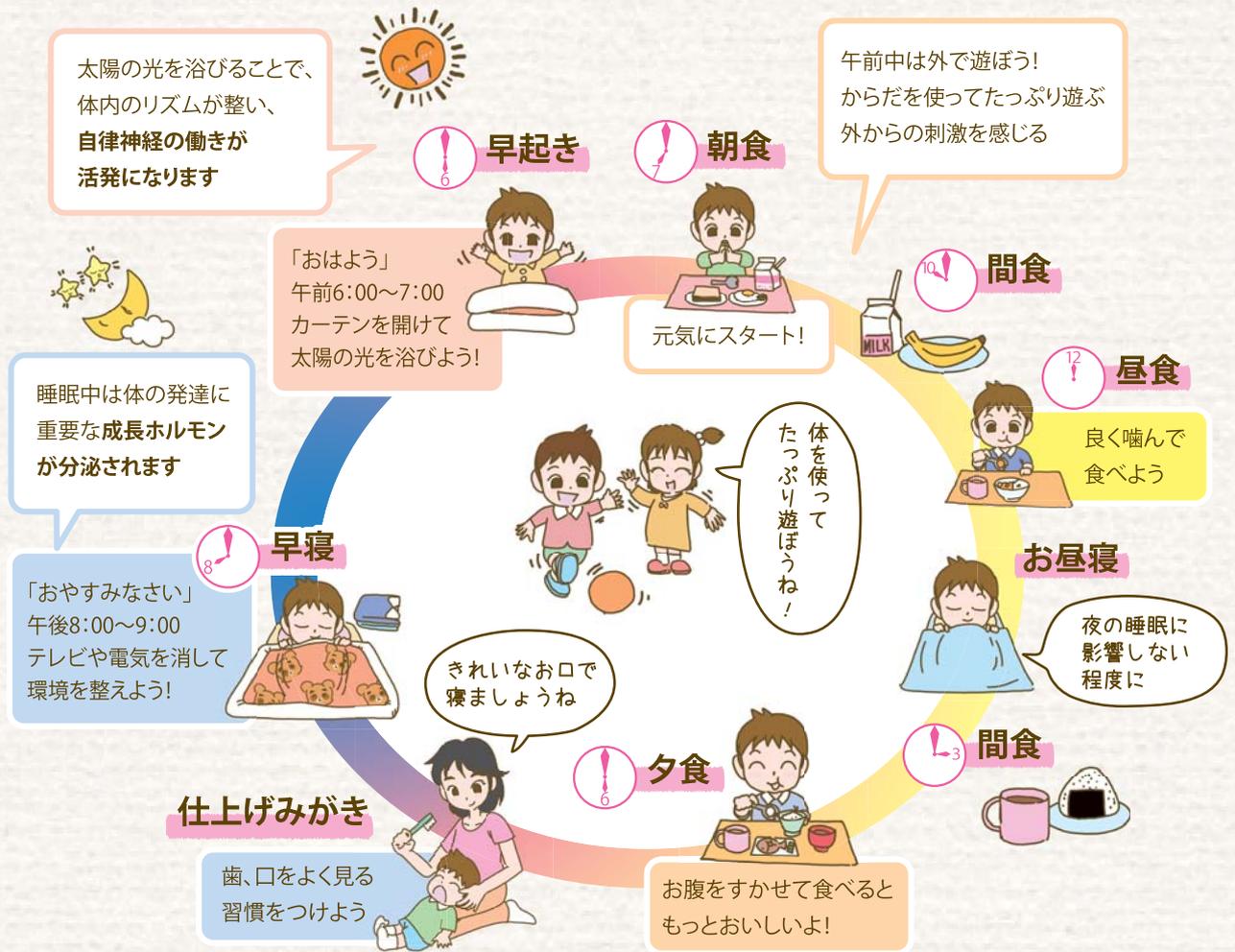
～1歳からの子どもの育ちのために大切なこと～

# 「早寝・早起き・朝ごはん」が子どもの成長の鍵！

- ☆子どもは、日中に得た情報を、寝ている間に整理し記憶しています。
- ☆毎日、一定のリズムで過ごすことで「昼間は活動、夜は休む」というリズムの基礎ができあがり、体の調子が整い、気持ちが安定した状態で過ごせます。

**ポイント** 生活リズムは、大人が意識して作る事が大切です！

## ～お子さんの生活リズムはどうか？～



1歳頃

**朝ごはんの役割ってなあに？**

朝ごはんは、体と脳の「目覚ましスイッチ」の役割。家族みんなで毎日楽しく朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせましょう！

**朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある**

- 脳や体にエネルギーが補給される
- 胃腸が刺激されて動きが良くなる
- 体温が上がり、体の動きが活発になる
- 生活習慣病や肥満を予防する



1さいの

# おたんじょうびおめでとう

写真を貼りましょう

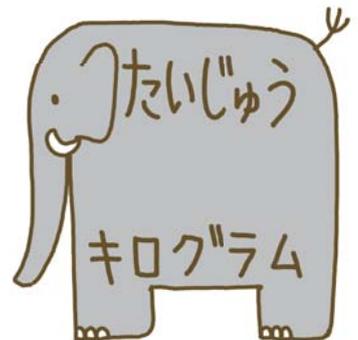
お子さんへのメッセージ

1歳頃



身長・体重を測ったり、記念の手形をとったりして、成長の思い出を残しましょう。

手形は、朱肉やスタンプ台などを使ってできます。  
子育て支援ひろばなどで用意しているところもあります。  
出掛けたときに、聞いてみてくださいね。



# 記入例

※記入の参考にしてください。すべて記入する必要はありません。  
わかるところを、書ける範囲で記入しましょう。

## 1歳6か月

記入した日: H27年 8月 1日



### ある1日の過ごし方

睡眠や食事の時間など、1日のスケジュールを入れて、生活リズムを見直してみましょう。



### 食事

食事の内容・好き嫌い など

- ・ごはんはよく食べるが、おかずは少なめ。

食べ方

- ・よくかんでいない。
- ・スプーンを自分で持って食べようとする。



### 身じたく

衣服の着脱

- ・靴下は自分で脱げる。
- ・服は大人が着せる。

歯みがき・洗顔 など

- ・歯みがきは親がしている。
- ・洗顔は顔をふいている。



### 排せつ

自分でできること

- ・おしっこはおまるでしようとする。
- ・うんちはおむつにする。

大人の手助けは?

- ・見守り、できたらほめる。
- ・おむつを取りかえる。



### コミュニケーション

大人とは

- ・パパママと呼ぶようになった。
- ・欲しいものは指さす。

子ども同士では

- ・好きなおもちゃを引っ張りあう。



### 遊び

好きな遊び・関心のあること

- ・おいかけっこ
- ・音楽に合わせて踊る

苦手なこと

- ・砂などにさわって、手が汚れること



### 性格・特徴など

良い・ほめられるところ

- ・明るく素直
- ・頼むと喜んでおもちゃを片付ける。

特徴的なくせ

- ・指しゃぶり



### お子さんの様子を振り返って

今後のかかわり方を考える手立てになると  
思いますよ!!

### 育児について

～気付いたことや感想など～

本人や周りが困る行動

- ・思い通りにならないと泣いておこる。

対応方法

- ・抱っこしてあやしながら、他のことに目を向けさせて、気をまぎらわせる。

- ・絵本が好きで、よく「読んで」と本を持ってくる。

### おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。  
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年	月	日
受診機関名			
受診日	年	月	日
受診機関名			



## ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



### 食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



### 身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



### 排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



### コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



### 遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



### 性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



### お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動



対応方法



### 育児について

～気付いたことや感想など～

### おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 1歳6か月頃



いろいろなことがわかるようになります。

言葉もそのひとつです。言われていることがわかったり、単語を言うようになっていきます。

遊び方も広がります。「自分でやってみながら、それを一緒に楽しんでくれる人がいる」ということが大切です。自然に声をかけながら、子どもの体験を支えましょう。

良いこと、良くないことも、丁寧に伝えていけばわかります。しかし、それには普段からの関係作りが重要です。普段は優しく世話をしてくれて、楽しく遊んでくれる人がきっぱりと「いけません。」「やめて。」と言うから、聞くのです。怖がらせて言うことを聞かせようとするのはやめましょう。



## 言葉が出てくる時期です。

物の名前を少しずつ覚えていきます。お父さんやお母さんから言われていることもわかるようになります。「ゴミばいしてきて。」など、簡単なことならできるようになります。言葉にならなくても、見せたいものを持ってくるようになります。「言いたいことは何かな?」と受け止めて、たくさんおしゃべりしましょう。



## ごっこ遊びのようなことを楽しむようになります。

ごっこ遊びは、お父さんやお母さんのまねっこから始まります。積木を耳に当てて「もしもし ~うんうん... じゃあね~。」なんて、かわいい姿を見せてくれます。おままごとも大好き。一緒に遊んで、ごちそうしてもらいましょうね。



## からだを使って遊びましょう。

歩くのが上手になってくる時期です。安全面に気をつけながら、少し高いところ、細いところ、でこぼこ道なども歩かせてみましょう。**坂を踏ん張って登ることも大切、からだのバランスを取ることが上手になります。**



1歳6か月頃



## 子どもからのメッセージ



いっぱい話したいことがあるけれど、まだ上手に言葉にできないよ。  
でも、わかってくれたら嬉しいな。新しいことに出会うと嬉しいけれど緊張もするんだ。そのときは「大丈夫だよ。」って支えてね。



### 子どもは「自分で学ぶ」天才です。

早い時期から教え込んでも、良いことはありません。  
「きちんと座る」「言われたことをする」というような教育は早すぎます。  
**自分のペースでたっぷり遊べるようにし、それを一緒に楽しみましょう。**  
見守ってもらいながら、楽しく遊ぶ経験が子どもの心と脳の発達を促します。  
**自分で考えながら、自分のやりたいことを存分に楽しむことで意欲や集中力、試行錯誤の力が育ちます。**  
先回りして与え過ぎないようにしましょう。



### 「それはいけません」も伝わるようになります。

「あそこにはあれがあったはず」と覚えておく力も育っています。そのおかげでイタズラも増えます。危険なことをしたときには、してはいけないことを伝えましょう。  
ただし、厳しすぎるのはよくないです。



1歳6か月頃



### 友達のいるところが楽しくなります。

同じ場所にいるだけで嬉しい。なんとなく隣に並んで、別々のことをしていても楽しい。子どもたちが集まる場所へ出掛けましょう。会う機会が多いと、子どもなりに仲良くなっていきますよ。



### 表情や口調、態度などにメリハリをつけましょう！

言われていることが、ずいぶんわかるようになってきましたが、かかわり方にメリハリがあると、もっと子どもに伝わります。遊ぶ時には思いきり楽しく、「もう終わり」「片付けだよ」というときには穏やかな口調で伝えましょう。また、やってほしくないことを伝えるときには、真剣な表情で伝えましょう。普段の表情との違いで、子どもは感じ、わかっていきます。

ワンポイントアドバイス





1歳6か月頃

# こんなことはありませんか？

## お母さんから離れられない・友達と遊ぶことが少ない

まだ不安になることや怖いことがあるんですね。  
きっと、ゆっくりわかっていく子なのでしょう。



こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 急いで離れさせようとするのは逆効果です。「いつも一緒にいるよ。」と、そばにいてあげる方がお子さんは安心します。安心できると自然に離れられるようになりますよ。
- お父さんやお母さんも一緒に遊び、お子さんのそばにいながら、周りの大人や子どもたちと自然にかかわりましょう。お父さんやお母さんが楽しんでいる姿を見ることで、お子さんも「大丈夫だ」とわかっていきます。

工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 甘えてくることが少ない

この時期にたっぷり甘えることができると、心の力が強くなります。  
小学校の間くらいまでは、甘えられる力も育てましょう。

痛かったね  
よしよし



こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- なるべく抱っこやスキンシップをしましょう。お風呂や寝る前、起きたときなどに、やりやすいと思いますよ。
- 転んだりぶついたりして痛い思いをしたときには、平気そうに見えても、なでて安心させてあげましょう。
- お子さんがくっついてきたり抱っこされにきたりしたら、受け入れましょう。
- 赤ちゃん返りのような様子を見せることがあります。甘え直しです。十分に甘えると、ぐんと成長しますよ。

工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

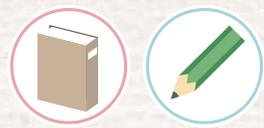
子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) [はますく](#) ▶ はますく子育てアドバイス





## 言葉が出ない

まだ上手にお話できないこともありますね。でも、無理に教えるのは逆効果です。一緒に楽しく遊びながら、自然なコミュニケーションをしていきましょう。

こんなふうに工夫してみましょう

- 一緒に遊ぶ時間をたくさん持ちましょう。遊びながら、シンプルに言葉を添えてあげましょう。



- 指差しや「これ何?」に答えましょう。知っているものでも、答えてほしくて聞いていることがよくあります。

工夫してみたらどうでしたか? 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日: 年 月 日

Blank area for writing notes.

1歳6か月頃

他に気になること、心配なことはありませんか? 気付いたことを書いておきましょう。

Blank area for writing notes.



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

1歳6か月頃…歩くことが楽しくなり、自分でできることも増えてきます。手を使った遊びも広がってきます。  
たくさん歩くことが、集中力や細かな物を操作する力の基礎となる時期です。

## 人間下駄パート1

大人の足の上に乗って落ちないように歩けるかな? お子さんの踏ん張り加減を感じながらゆっくり歩いて見ましょう。



からだを支えたり手をつないだり子どもにしがみつかせたり、変化をつけると楽しめます。

## ゆらゆらブランコ

お子さんを腕にぶら下げ、揺らしたり移動したりしましょう。  
お子さんの手が離れないように支えてあげてください。



## 遊んだときの様子を記録しましょう

1歳6か月頃

1  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

2  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

3  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ びっくりしたようだ  
表情が変わらなかった 嫌がった

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった



記入した日： 年 月 日



## ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



### 食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



### 身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



### 排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



### コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



### 遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



### 性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



### お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動



対応方法



### 育児について

～気付いたことや感想など～

### おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。

診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 2歳頃



いよいよ「イヤイヤ期」が始まるころです。

なんでも「いや!」、できないことも「自分でやる!」毎日のお世話も今まで通りにはいかなくなります。

この「イヤイヤ」はとても大切なこと。お母さんと一心同体だった赤ちゃんの「自分」作りの始まりです。

しつけも気になる時期ですが、無理にやらせようとしても、なかなかうまくいきません。

「自分で決めたい」「自分でやりたい」という気持ちを認め、受け止めながら、この時期をうまく乗り越えましょう。



## 単語をつなげて話すようになります。(二語文と言います)

単語だけで話すので、それが何なのか、どうしたいのかなど、伝わりにくいこともあります。そこには、いろいろな思いが含まれています。「何が言いたいのかな?」と読み取って理解してあげましょう。



## 心の中には言いたいことがいっぱいあります。でも上手に言えません。

それで、グズグズ言ったり、ときにはギャーギャー言ったりしてしまうこともあります。お父さんやお母さんも、できるだけわかってあげたいけれど、どうしてもわからないときもありますよね。そんなときは、「ごめんね、わからないよ。」と伝えましょう。

グズグズやギャーギャーを叱っても解決しません。少しの時間一人にしてあげると、落ち着くこともあります。



## 「なに?」と聞いてくるが増えます。

指さしをしながら「なに?」といろいろ聞いてきます。すでに知っているはずのことも聞いてくるありますが、それは答えを知りたくてというよりも、会話を楽しんでいることが多いです。「知っているでしょ。」と言わないで、答えてあげると嬉しいと思いますよ。

2歳頃



## 子どもからのメッセージ



「いや!」「自分で!」といっぱい言って、お父さんやお母さんを困らせてごめんね。でも「自分の考え」があるんだよ。尊重してくれると嬉しいな。教えてくれるときには、わかりやすく教えてね。わかればできることもあるよ。



### 自分でいろいろやってみたい。

できないことでもやってみたいのです。「だって、大きくなったんだ!」という立派な気持ちです。まずは見守り、やらせてみましょう。でも、甘えてくることもあります。**やれるはずのことを「やって!」**と言ってくださることもあります。そのときはやってあげましょう。その繰り返しで、成長していきます。



### 相手の気持ちをわかるのは、まだ難しい。

友達と一緒に遊びたいけれど、まだ上手く遊べません。子どもは、お互いに自分の気持ちで動くので、どうしても友達とぶつかることが多くなります。例えば、同じおもちゃでも相手の持っている方が良く見えて、取ってしまうこともあります。けがをしないように見守る必要がありますが、人とのかかわり方を学ぶ上で、けんかも大切な経験です。



### テレビを見る時間は少なく、携帯電話等は与えない方がいいですね。

幼児用番組が楽しめるようになってきましたね。テレビや携帯電話の画面は刺激が強いので、子どもは癖になりすぎてしまいます。家事などで、どうしても手が離せないときなどに上手に使いましょう。使用は、1日1時間程度にしましょう。



2歳頃



### しつけは少しずつゆっくと

そろそろトイレトレーニングが気になりますね。スプーンやフォークを使って、自分で食べられるようにもしたいですね。大人にとっては当たり前のことでも、子どもには、新しい習慣を学ばなければならない、大変な時期です。「こうしてね。」「こうするのがいいよ。」と繰り返し伝えていきましょう。言い聞かせようとしても上手くいきません。お子さんが、自分からやってみようという気持ちを持てるように楽しい雰囲気作りなどをしながら気長に待ちましょう。

ワンポイントアドバイス





2歳頃

# こんなことはありませんか？

## ごっこ遊びをあまりしない・一人で遊んでいることが多い

目に見えないイメージの世界は難しいものです。でも、ごっこ遊びはコミュニケーションの力を育てる遊びです。一緒に楽しく遊び、興味が持てるようにしましょう。

こんなふうに工夫してみよう

- お子さんと一緒に、ママごと遊びを楽しみましょう。子どもにとって一番身近な生活を再現する遊びです。男の子も女の子も、たっぷり楽しめるといいですね。
- 「ちょうだい」「どうぞ」「ありがとう」のやりとりをしましょう。
- お子さんがしてほしいがっていることを予想しながら、やりとりしてみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 言うことを聞かない・乱暴なことをする

この時期によくあることですが、自分の意思がとても強いのですね。まず、お子さんの気持ちを受け止めましょう。受け止めてもらい、自分を理解してくれる人だとわかると、その人の言うことを聞くようになります。

こんなふうに工夫してみよう

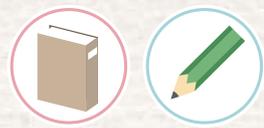
- お子さんのやりたいことに付き合っ、たくさん遊びましょう。
- 言うことを聞かせようとする前に、お子さんが思っていることややりたいことを考えてみましょう。
- 細かいことを注意しないようにしましょう。くどくどと注意せず、どうしてもいけないことだけをシンプルに伝えましょう。
- お子さんの意思を尊重できるように工夫しましょう。
- 事前に、説明や約束をしてみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

2歳頃



## 言葉が増えない・会話にならない

言葉は心の中にたくさん溜まってから出てきます。教えたり訓練したりすると、話すことが嫌になってしまふこともあります。自然な楽しいコミュニケーションの中で、言葉の力を育てましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 一度にたくさん話しかけると、聞き取りにくいこともあります。短い言葉で、穏やかに話しかけましょう。
- 実物や絵を見せながら話しましょう。
- 話しかけるときには、質問を少なくしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ

相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス





# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

2歳頃…目的を持って活動することで、不安定な姿勢を体験しながら、体幹がしっかり育つ時期です。  
動きが活発になり、走る・ジャンプ・飛び降りる動きを楽しめます。そろそろ「イヤイヤ期」も始まります。  
「僕が・私がやりたい」気持ちを認め、受け止めながらかかわっていきましょう。

## おんぶ大好き

子どもの大好きなおんぶで、飛び跳ねたりまわったり、傾けたりして遊びましょう。



## タオルで綱引き

大人と力くらべ。お子さんが力を出して引っばっているかを確認しましょう。タオル以外のものでも工夫してやってみましょう。



## 遊んだときの様子を記録しましょう

1  
回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

2  
回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

3  
回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

●今、お子さんと一緒に楽しんでいる遊びは何ですか？



## ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



### 食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



### 身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



### 排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



### コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



### 遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



### 性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



### お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動



対応方法



### 育児について

～気付いたことや感想など～

### おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 3歳頃



子ども同士のつながりが出てくる時期です。

子どもの社会は楽しいことがいっぱいですが、子どもなりの苦勞もいっぱいです。

まだ「自分の思っていることが最優先」の時期なので、もめるのは自然なことです。しかし、大人の仲介によって、相手の気持ちもわかるようになります。

仲良く遊んだり、時にはケンカをしたりする中でコミュニケーションの力が育ち、自己主張と我慢のバランスのとり方を学んでいます。外で頑張っている分、家庭では十分に甘えさせてあげてくださいね。

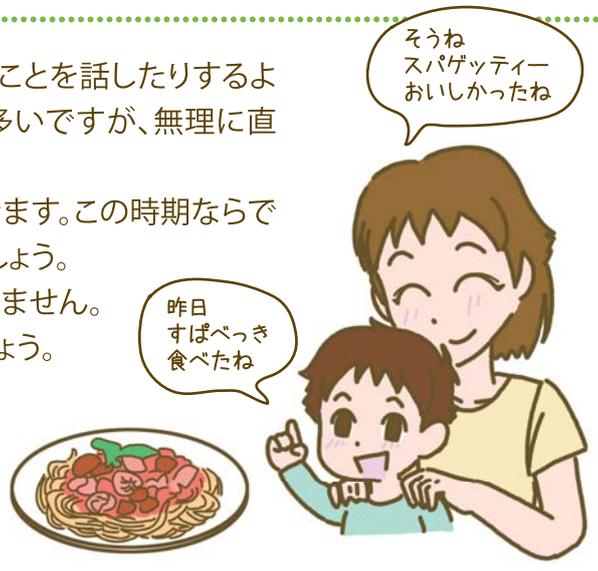


## 言葉の力がぐんと伸びます。

長く単語がつながったり、自分が経験したことを話したりするようになります。ちょっとした言い間違いは多いですが、無理に直さなくても大丈夫です。

自然な会話をしていく中で修正されていきます。この時期ならではの言い間違いは楽しんで聞いておきましょう。

十分に言いたいことが言えるわけではありません。「なんの話かな〜?」と聞き取ってあげましょう。



## 「なんで?」「どうして?」という質問が増えます。

答えても答えても、次から次へと、「なんで?」「どうして?」と聞いてくるので、困ってしまいますよね。

でも、いろいろなことがわかるようになってきたからこそ、わからないことが不思議で仕方がないのです。

中には、命に関する質問をする子もいます。余裕がある時は、やりとりを楽しみながら答えてあげましょう。

時には「それはわからない。」とギブアップすることがあってもいいと思いますよ。



3歳頃



## 子どもからのメッセージ



「こうなさい」と言われたとき、自分でもわかっているけれどできないことがあるよ。何度も同じことを言われるときもあるけれど、ゆっくりできるようになるから気長につきあってほしいな。



### 個性がはっきりしてきます。

「ぼくは、こうやって遊ぶのが好き。」「私のペースは、こんな感じ。」  
お子さんによっていろいろな個性が出てきます。その子の個性に合わせて、良いところを伸ばしていきましょう。  
「個性というには、少し心配がある」という時には、相談してみてくださいね。



### お手伝いも好きです。

一緒に洗濯物を干したりたたんだり、食事の準備や片付けをしたりなど、「お父さんやお母さんと一緒に」や「自分もできる」ということが楽しいのです。いろいろ一緒にやってもらいましょう。細かいところは目をつぶって、褒めてあげましょう。  
そして、「ありがとう」と伝えてくださいね。



### 活発にからだを動かすことが楽しい時期です。

公園の遊具、アスレチックなどで上手に遊べるようになってきます。  
ボールを投げたり蹴ったりすることもできるようになってきます。いろんなふうにからだを使ってたっぷり遊びましょう。



### 頭をよく使うようになります。

お絵描き、ブロックなどで、自分なりの思いやイメージを表しながら、楽しめるようになってきます。  
絵本の内容もわかるようになり、頭の中で「こんなふう」「こういうこと」と、イメージする力が育っています。

### ワンポイントアドバイス



### 「もう大きいんだから」と言わないで

いろいろなことを自分でできるようになってきましたね。でも「もう大きいんだから」と言うのは控えましょう。  
「お父さんやお母さんが甘えさせてくれる、支えてくれる。」「いつでも甘えていいんだ。」という信頼が、心を強くします。お子さんが求めてきたときには、十分に甘えさせてあげましょう。



3歳頃



3歳頃

# こんなことはありませんか？

## 甘えてこないあるいはまったく離れられない

いずれも、心が少し硬くなっているのかもしれませんが。自然に甘えて、好きなように遊べるような、柔らかい心を育てましょう。十分に甘えられることが、成長を促します。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 抱っこやスキンシップを心掛けましょう。
- お子さんがやりたい遊びを一緒に楽しみ、安心できるようにしてあげましょう。
- 気に入っているタオルやぬいぐるみなどを持つことで、安定する子もいます。無理に取り上げずに、見守りましょう。夢中になれる遊びが見つかったら、きっと自然に手放せるときがくるでしょう。



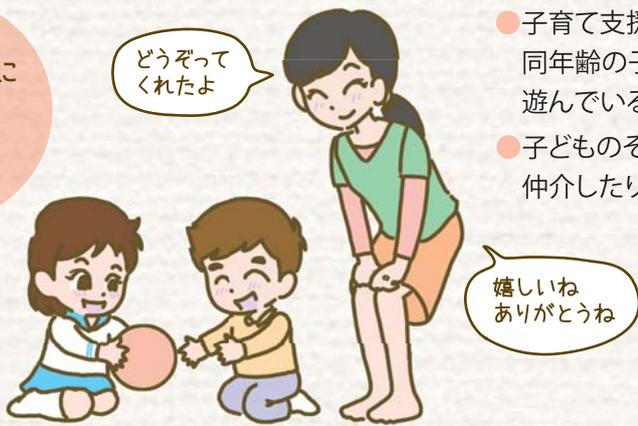
工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 友達と遊ばない・一人で遊んでいることが多い

大人や年上の子とは遊べても、同じ年齢とは遊べないということがあります。わかってもらえれば遊べるけれど、「なんとなく楽しいね。」というつながり方は、ちょっと難しいのです。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう



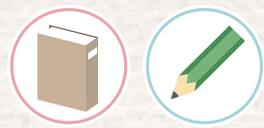
- 子育て支援ひろばのような、同年齢の子どもたちが遊んでいるところへ出掛けてみましょう。
- 子どものそばにいて一緒に遊んだり、仲介したりしましょう。

工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

2歳頃

3歳頃



## 乱暴なことをする

まだ相手の気持ちを汲んだり、自分の考えを譲ったりするのは難しい時期です。  
ぶつかり合う経験も大切です。でも、あまりに強すぎるようであれば、大人が仲介役になりましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 言い聞かせようとしても難しいです。つい、我が子に我慢させようとするのが親心ですが、どんな状況であっても、まずは、そのときのお子さんの気持ちを理解してあげましょう。
- 「やってはいけないことよ。」と穏やかにきちんと伝えましょう。もし相手を叩こうとしていたら「叩いてはいけないよ。」と手をとって止めましょう。
- お子さんが我慢したときには「〇〇したかったんだね。」と共感し、「でも我慢してえらかったね」とほめましょう。
- 家庭で一緒に遊ぶときなどに、十分に甘えられるようにしましょう。また、お手伝いする機会を作り、ほめたり感謝したりすることで、お子さんが「自分もできる。」という役立ち感を感じられるようにしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ

相談先はこちらから ▶ [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

アドバイスはこちら ▶ [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス





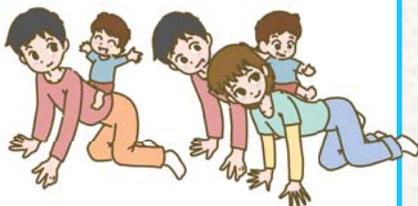
# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

3歳頃…踏ん張る力やクッション作用としての役割を果たす土踏まずが発達し、体重をしっかり支えられるようになる時期です。自分のからだを自分で動かし、時には失敗しながら学ぶことが、自分で考える基礎につながります。大人との関係がよくなる遊びを楽しむことも、この時期の子どもと過ごす作戦です。

## お馬にのって

揺れる、傾ける、隣へ移るなど、いろいろな馬を楽しみましょう。



## 波のりワニさん空をとぶ

大人が手をつないで引き寄せます。空を飛ぶように身体を反らせられるかな。



## 遊んだときの様子を記録しましょう

1  
回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

2  
回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

3  
回目

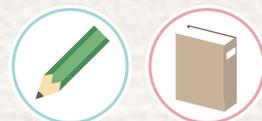
遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

●今、お子さんと一緒に楽しんでいる遊びは何ですか？



3 歳

# こんなことができるかな？

お子さんの様子はどうですか？

保育所や幼稚園の進級・入園前などに、日頃の生活を振り返ってみましょう。

## 規則正しい生活ができているかな？

早寝早起きを心掛けていますか？ 朝・昼・晩と三度の食事をとっていますか？  
睡眠や食事、遊びの時間など、1日のスケジュールを入れて生活リズムを見直してみましょう。



### ある1日の過ごし方

記入した日： 年 月 日

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0

## 自分でできるようになるといいね！

まだまだ大人の手伝いが必要だと思いますが、時間がかかっても、上手にできなくても「自分でやろうとする」気持ちを大切にすることが、「自分のことを自分でする力」を育てます。焦らず、お子さんのペースを大切にしながら、身につけていけるといいですね。

- 自分で食事をしようとする。
- トイレで排泄をしようとする。
- 衣服の脱ぎ着をしようとする。
- 靴をはこうとする。
- 手洗いをしようとする。
- おもちゃなどの片付けをしようとする。



## 話ができるかな？

- 自分の名前が言えますか？
- 名前を呼ばれたら返事ができますか？
- 困ったことやしてほしいことがあったときに、「手伝って。」「やって。」など、簡単な言葉で伝えることができますか？



P.74を参考にして、  
お子さんと楽しみながら  
身につけていけると  
いいですね♪ ➡

3 歳頃



# おへんじあそび

「ねこさ〜ん」「ぶたさ〜ん」など動物の名前を呼びながら、  
お子さんと一緒にお返事遊びを楽しんでみましょう♪



この中がない、  
他の動物などの  
返事を考えてみても、  
楽しいと思いますよ!!



おへんじ  
できたかな?

Q.  さんのおへんじは?  
お子さんの名前を呼んであげましょう。

下の名前だけでなく、  
苗字から(フルネームで)呼ぶことで、  
自分でも言えるようにしましょう。



## なんていえばいいのかかな?

子どもたちは、まだ言葉の使い方が未熟です。「こんな時はなんていえばいいのか?」と、  
日頃から知らせたり、一緒に考えたりしていくことも必要です。



27.4:8 27.11:7 62.41.4:1 【44号景】

3歳頃



記入した日： 年 月 日



## ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



### 食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



### 身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



### 排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



### コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



### 遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



### 性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



### お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動



対応方法



### 育児について

～気付いたことや感想など～

### おもいで

お子さんの写真  
などを切り取って  
貼りましょう。



### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 4歳頃



大きくなったことにお子さん自身、誇らしげな様子が見られる時期です。

自分なりに好きなことや嫌なこと、得意なことと苦手なことがわかり始めます。

自分と友達を比べて自慢する気持ちになったり、恥ずかしい気持ちになったりもします。先のことや相手の気持ちもわかるようになってくるので、「失敗したらどうしよう」と不安になったり、友達を心配したりするようにもなります。

そんな複雑な気持ちを抱えながら、新しいことをたくさん経験します。「大丈夫だよ。」と支えてあげたり「頑張ってください。」と背中を押してあげたりすることも大事ですし、ときには「無理しなくていいよ。」と息抜きさせてあげることも必要です。



## 会話に仲間入りするようになってきます。

お父さんやお母さんが話す内容をよく聞いていて、話に入ってくるようになります。「ぼくだって知っている。」「私も一緒に話したい。」と、一人前になったつもりなのでしょう。

そんなときは、大人の話す内容を少し中断して、お子さんと話してあげましょう。

ぼくも知っているよ!



## 気持ちはさらに複雑になっていきます。

羨ましい気持ち、ずるをしたい気持ち、自慢したい気持ち、悔しい気持ちなど、複雑な気持ちをいろいろ感じるようになります。まだ言葉では上手に説明できません。

「様子がいつもと違うかな?」というときには、「どうしたの?」と聞いてあげるといいですね。



## 実感しながら体験することが大切です。

自分で見たり、聞いたり、触ったり、ときには失敗もしたりしながら、いろいろなことを経験させましょう。もちろん嫌がることは無理をさせないように。

**砂・水・土・泥・石草・葉っぱ・花・木虫・鳥・動物…なんでも子どもの教科書です。**

子どもの興味と体験の機会を妨げないようにしましょう。



4歳頃



## 子どもからのメッセージ



みんなで楽しく過ごすためには、ルールや自分でやらなければいけないことがあるんだね。でも、「それは違う、ちゃんとして。」と言われても、わからない。わかりやすく教えてくれたら、できることが増えるよ。



### 「家庭以外の場所」でのふるまいを学び始めます。

幼稚園や保育所は「家ではない場所」です。お父さんもお母さんもいなくて、自分の力で過ごす場所です。友達と一緒に毎日過ごす中で、「私の家ではこうするけどここではこうするのか。」「Aくんの家では、そうなんだ。」と違いに気付いていきます。「いろいろなやり方がある」「いろいろな人がいる」と知ることで、家にいるときとは違う自分も作り始めます。

家庭では甘えてできなくても、外では順番を守ったり、我慢したりできるようになります。



### 家庭ではあまえんぼうで大丈夫です。

外では、いろいろな体験をして複雑な気持ちを感じながら、一生懸命生活しています。園では片付けもするし、トイレも着替えも一人ですするのに、なぜか家では「やって～。」「できない～」ということはありますか？それでいいのです。大丈夫！「家で十分に甘えられる」とわかっているから外で頑張ることができるんですよ。



### いろいろな絵本を読みましょう。

「よく見る力」「よく聞く力」「想像する力」「覚えておく力」などが伸びる時期なので、絵本の内容がよくわかり、楽しめるようになります。できるだけ、毎日読んであげましょう。



### ワンポイントアドバイス



### 園の先生と子育てチームになりましょう！

新しい生活が始まると、子どもの心とからだはびっくりして、慣れるまでに少し時間がかかります。集団生活は楽しいけれども、やっぱり疲れるもの。

そのため、子どもは、時々ちょっと心配な様子を見ることがあります。小さなことでも、一時期のことでも、園の先生に知らせておきましょう。「お父さんやお母さん、園の先生が、ちゃんと自分のことを見てくれる」とわかると、子どもはずいぶん安心するものですよ。





4歳頃

# こんなことはありませんか？

## 初めてのことを怖がることが多い

初めてのことに不安になったり緊張したりするのは自然なことですが、あまりに怖がるようならかわいそうですね。園の先生にも協力してもらい、不安な気持ちを支えてあげましょう。

こんなふうに工夫してみよう

- 無理にやらせようとせず、わかりやすく伝える工夫をしましょう。  
絵で説明したり、お父さんやお母さんがやって見せたりしましょう。  
他の子の様子を見せるのもいいですね。
- 「少しずつ」を心掛けましょう。  
スモールステップが大事です。
- だめなことを指摘せず、取り組もうとしている気持ちをほめてあげましょう。



あたまをあらう

工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 友達と遊ぶことが少ない・乱暴なことをする

自分の気持ちを自由に出せないでいるのかもしれませんが、寂しさや我慢が心にいっぱいになっているのかもしれません。自分が辛い気持ちを抱えていると、なかなか人に優しくしたり仲良くしたりすることができません。

こんなふうに工夫してみよう

- まず、自分の気持ちをわかってもらえる経験をさせてあげましょう。  
大人が子どものやりたいことに付き合い、一緒に楽しく遊びましょう。
- 乱暴なことをしたときには、シンプルに「だめ」と止めましょう。
- 優しくしてもらい、十分に甘えることができると、自然に乱暴な言葉や態度は減ります。  
抱っこやスキンシップをたっぷりしてあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい



アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) [はますく](#) ▶ はますく子育てアドバイス

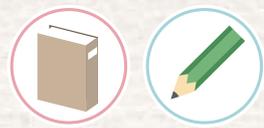
浜松市 子育て情報サイト

**ぴっぴ**

あなたの子育てに 役立つ情報が いっぱい!!!

ぴっぴ 検索

4歳頃



## 生活の仕方やきまりがわからないことが多いみたい

朝の支度や着替えなど、自分でやるが増えます。どの子にとっても難しいことですが、大変そうならば工夫してあげる必要があります。

「ちゃんとやって。」と言うのではなく、具体的にどうしたらいいか伝えましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- お子さんにとって難しいと感じているポイントを見つけ、どうしたらいいか、方法や手順などをわかりやすく伝えましょう。
- じっくりかかって、穏やかに丁寧に伝えていきましょう。大人が忙しくしていると、子どもも集中できません。時間がかかっても穏やかに見守りましょう。
- 小さなことでも、できた時にはほめてあげましょう。



### 着替えの手順



1 ここの靴を脱ぎます。



2 スポンを脱ぎます。



3 シャツを脱ぎます。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

4歳頃…赤ちゃんの頃から育ってきた、手の使い方が精密になる時期です。  
全身の運動に伴ってもたらされる様々な刺激が、手の機能をさらに発達させます。  
ブランコや三輪車・ジャングルジムなど、からだをダイナミックに動かして遊ぶことが楽しくなります。  
また、身近な自然にも興味が出て、小さな変化や違いに気付きながら楽しむようになります。

## お猿の木登り

大人のからだ  
がジャングル  
ジム。  
肩まで登れる  
かな?



## ぐるりんぱ

はじめは大人  
が手助けして  
あげましょう。



遊んだときの様子を記録しましょう

1  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子：喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想：楽しめた 上手いかなかった

2  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子：喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想：楽しめた 上手いかなかった

3  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子：喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想：楽しめた 上手いかなかった

●今、お子さんと一緒に楽しんでいる遊びは何ですか?



# 5 歳

記入した日： 年 月 日



## ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



### 食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



### 身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



### 排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



### コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



### 遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



### 性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



### お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動	対応方法



### 育児について

～気付いたことや感想など～

**おもいで**

お子さんの写真などを切り取って貼りましょう。



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。  
 診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 5歳頃



相手の気持ちや状況を理解することが少しずつ上手になってきます。

今までなら自分の気持ちを主張してばかりだったのに、相手の様子を見たり説明を聞いたりすると、「そうか」と譲ってくれることも増えます。

自分で考える力も育ってきています。「こうしたい」というイメージを持って、「まずはあれをこうして、それから…」と計画を立て、工夫して遊ぶようになります。かしいイタズラもできるようになります。自由に存分に遊ぶことで、創意工夫・試行錯誤・切り替えの力などが育ちます。



## 話が上手になります。

園での出来事や友達とのことを話せるようになってきます。

「誰が何をしていた」「最初はこうだったけど、こうなって最後はこうなった」など、ずいぶん上手に説明できるようになります。

「へえ、それは〇〇だったってこと？」  
「ということは、△△だったんだ。」と、話を聞いてあげましょう。丁寧に受け止め、返してあげると、もっといろいろなことを話してくれるようになります。



## 「ぼく、やらない。」「私はいい。」 と言うこともあります。

そんな時には心の中にたまっていることがあるのかもしれませんが。

恥ずかしいことや辛いこと、悪かったなと思うことなどは、なかなか話せないこともあります。

話してきた時は、「そうだったのね。」と優しく受け止めてあげましょう。安心できると話せるようになります。



## 毎日の生活の中で、自分のことを安定してできるようになります。

トイレや着替え、手洗い、片付けなど、いつでもどこでも自分でできる力がつきます。

**でも、まだやったりやらなかったりすることもあり、**

昨日はやったけれど、今日はやらないということもあります。やらない日に「やりなさい!」と言ってもなかなかやりません。そんな日は「じゃあ、今日はやってあげるね。」と、ちょっと甘えさせてあげましょう。自分でやったり甘えたりを繰り返しながら、少しずつ自立していきます。



5歳頃



## 子どもからのメッセージ



大きくなってきたことが自分でもわかっているよ。だから「甘えちゃいけないかな」「泣いちゃいけないかな」と思うこともある。でも、一人で頑張るのは大変。わたしたちの気持ちに気付いて、声をかけたり、受け止めてくれたりすると嬉しいな。



### 相手の気持ちがわかるようになってきます。

「〇〇ちゃんは、本当はこう思っていたんだ」というように、相手の気持ちや考えがわかるようになってきます。「自分の思っていることと他の人の思っていることが違うことがある」とわかってきて、我慢することや譲ってあげることなどができるようになってきます。

また、自分たちなりに話し合ったり、トラブルを解決しようとしたりもします。

しかし、まだ誤解をしたり、複雑なことはわからなかったりしますので、サポートは必要です。ただし、大人が「こうすればいいでしょ。」「こうしなさい。」と決めるのではなく、子どもたちが出す答えを待ちましょう。



### 「その子らしさ」がしっかりしてきます。

性別や年齢、きょうだい関係など、自分の社会的な立場や役割を理解し始めます。「私は女の子だから、この色にする。」「僕は男の子だから“ちゃん”付けで呼ばれたくない。」「お兄ちゃんだから〇〇ができる。」など、こだわる子もいますが、その子らしさを発揮しているものとして受け入れていきましょう。



### 子どもがイメージを発揮しながら自由に遊べるようにしましょう。

お菓子の空き箱などで工作したり、ブロックを組み立てたり、紙を切ったのりで貼ったりして、自分なりのイメージを持って作る遊びに夢中になるころです。その子なりの発想を受け止め、認めることで、満足させてあげましょう。



ワンポイントアドバイス



### 遊ぶことで頭と心が豊かに育ちます



基本的なことは自分でできるようになり、新しいことにも挑戦できるようになってきたと思います。「そろそろ習い事をさせようか?」「教えればもっとできるかも?」と期待も大きくなります。でも、急がないでください。子どもの育ちに必要

なのはまず、お父さんやお母さんに「甘えられること」、次に「遊ぶこと」です。

“教えられて”ではなく、遊びや生活の中で“自分でやってみて・考えて・発見して”学ぶことで頭と心が柔軟に、豊かに、たっぷり力を蓄えていきます。



5歳頃

# こんなことはありませんか？

## いらいらしていたり意地悪だったりする

心の中が少しとげとげしているようですね。この時期は、子どもなりに「頑張ろう」「頑張らなくちゃ」と思いやすく、上手く力が抜けなくなることがあり、心に余裕がなくなってイライラしてしまいます。

こんなふうに工夫してみよう

- 甘えさせてあげましょう。抱っこしてスキンシップをしましょう。一緒にゆっくり風呂に入ったり、寝たりしましょう。
- お子さんが求めてくることに応じたり、話をよく聞いてあげたりしましょう。
- 頑張ることを減らしてあげましょう。のんびりする時間、好きなように過ごせる時間が、子どもにはとても大事です。
- なぜいらいらしているのか、お子さんの思いに寄り添いながら理解してあげることも大切です。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 「できない」「やって」と言うことが多い

できそうなことでもやってみる前から「できない。」と言うことがあります。いつもできることでもできないというのはどうしてなのでしょう。甘えたいのか、自信がないのか、お子さんの気持ちに寄り添ってあげることが大切です。

こんなふうに工夫してみよう

- 他の子と比べたり、おどしたりしてはいけません。
- 手伝いをしてもらいましょう。必ずお子さんができることを頼み、「ありがとう、助かるよ。」と伝えましょう。
- 抱っこして「大好き」と伝えましょう。甘えることで自信が育ちます。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

5歳頃

子育ての相談・アドバイスは 浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

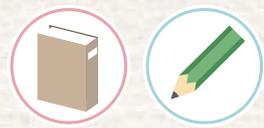


アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はますく ▶ はますく子育てアドバイス

浜松市 子育て情報サイト

あなたの子育てに 役立つ情報が いっぱい!!!

ぴっぴ 検索



# みんなで遊べない・ルールがわからないみたい

相手の気持ちや状況など、目に見えにくいものはわかりにくいですね。  
「どういことかなあ?」「なんだろうなあ?」とお子さん自身が困っているのかもしれない。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 何をしたらよいのか、どうしたらよいのかをわかりやすくしましょう。  
「〇〇しないで。」という注意や指示はわかりにくいです。
- ルールをわかりやすくしましょう。目で見てわかるようにしたり、  
絵や図で見せるようにしたり、周りの大人が工夫しましょう。
- 「始まり」と「終わり」をはっきり示しましょう。

**悪い例** ×  
ひとりじめしないで

**良い例** ○  
10数えたら代わってね  
→ 具体的な目安があるとわかりやすい

**悪い例** ×  
もう少ししたら代わってね  
↓  
もう少しというのがどのくらいなのかわかりにくい

**良い例** ○  
次の人が待っているから代わってね  
↓  
具体的にわかりやすい

柵の外には逃げられないよ

赤帽子の子が鬼で捕まえるよ

今はおしゃべりしません 黙ります

工夫してみたらどうでしたか? 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日:    年    月    日

他に気になること、心配なことはありませんか? 気付いたことを書いておきましょう。

5歳頃



# からだ遊びを楽しもう!

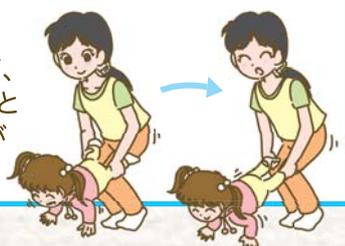
継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

5歳頃… 様々な道具を使い、活動も複雑に行うようになります。道具はからだの延長として、手の機能をさらに広げていきます。ルールのある遊びを楽しみ、みんなでやる楽しさや自分たちでルールを作る楽しさなども体験していきます。

自然物やいろいろな遊具、用具を使って十分にからだを使う楽しさを体験していきましょう。  
いろいろな動きを組み合わせることは、からだの複雑な動きを身につけていきます。

## 手押し車

もも・足首、片足など、持つところを変えると難しくなり、楽しさが変わります。



## 人間下駄パート2

大人が歩き回ること、落ちないようにしがみつくと楽しさを体験しましょう。



遊んだときの様子を記録しましょう

1  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

2  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

3  
回  
目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： 喜んだ 表情が変わらなかった 嫌がった  
その他( )

遊んだ相手：

感想： 楽しめた 上手いかなかった

●今、お子さんと一緒に楽しんでいる遊びは何ですか？



# 6 歳

記入した日: 年 月 日



## ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



### 食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



### 身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



### 排せつ

自分でできること

大人の手助けは?



### コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



### 遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



### 性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



### お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動	対応方法



### 育児について

～気付いたことや感想など～

### おもいで

お子さんの写真などを切り取って貼りましょう。




---

---

---

---

---

---

---

---

### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。  
 診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	



# 6歳頃



小学校の準備が始まる時期ですね。

でも、焦りは禁物。子どもにとっては頑張ることがいっぱい、不安もいっぱいの時期です。

ゆったりじっくり、お子さんのペースに合わせましょう。

心が休憩できる場所、心にエネルギーを補給できる場所があると、頑張れます。

家庭や園では、張り切って手伝いをしたり、年下の子に優しくしたりする姿が見られるでしょう。

「ありがとう、助かるよ。」と一人前に扱ってあげましょう。誇りと自信が、優しさと意欲につながっていきます。



## 友達と話し合ったり協力したりすることができるようになります。

自分の気持ちや考えがしっかりしてきて、友達の気持ちや考えも理解できるようになります。

「今日は何をして遊ぼうか？」

「おにごっこをしよう！」

「〇〇ちゃんは嫌だって。」

「え〜、でもさあ。」

「じゃあ、こうする？」

など、大人が口を出さなくても話し合い、協力することができるようになります。家庭でも、きょうだいで仲良く遊ぶ姿が増えてきます。(ケンカはつきものですが)



## 手指が器用になってきます。

字を書くことに興味を示す子もいますね。字を書く練習をさせる前に、手指をしっかり使う遊び・作業をしましょう。

### 【ギュッと力を入れる遊び】

相撲、鉄棒にぶら下がる、引っ張り合いっこ、雑巾しぼり、粘土や小麦粉をこねる など



### 【指を細やかに動かす遊び】

紙をちぎる、あやとり、折紙、迷路、指編み、指相撲 など



### 【右手と左手の役割が違う遊び】

絵を描く、紙を切る、包丁を使う、果物の皮を手でむく など



わざわざ訓練をするのではなく、日頃の遊びや手伝いの中で、楽しく取り組んでいけるといいですね。



## 子どもからのメッセージ



もしぼくたちのことで心配なことがあったら、先生や専門家にも相談してね。お父さんやお母さんも困っているかもしれないけれど、ぼくたち自身も困っているし、不安なんだ。助けてくれると嬉しいな。



### 大人顔負けに遊べるようになります。



ルールや作戦が必要な遊びを楽しめるようになります。「なぞなぞ」や「しりとり」のような言葉遊び、ドッジボールやいろいろな鬼ごっこ、すごろくやカルタ、トランプのような順番のある遊び、パズルや数探しのような、全体図とパーツを照らし合わせる遊びなど、楽しめる遊びが増えます。大人も一緒に遊べますね。



### からだを複雑に動かせるようになります。



自転車や竹馬に乗れるようになったり、縄跳びや跳び箱を飛べるようになったりします。コマ回しやけん玉が上手にできるようになる子もいます。得意、不得意はありますが、楽しめることが大切です。



### 聞く力・話す力が大きく伸びます。

先生の指示や話をよく聞けるようになります。少し長くて複雑な絵本も楽しめるようになります。「過去・未来」「現実・想像」などの区別もしっかりしてきて、出来事や知っていること・経験したことを、上手に話せるようになってきます。話をよく聞いてあげながら楽しく会話をし、コミュニケーションの力を伸ばしましょう。



ワンポイントアドバイス



### できる・上手にこだわらない

集団生活の中で、ルールを守ることや我慢することもできるようになります。「上手か下手か」「正しかったか間違えたか」「成功か失敗か」もわかるようになります。

上手くやれなかったり失敗したりすると、とても傷つきます。その傷つきにはサポートが必要です。「できた、できない」「上手、下手」にこだわらず、「頑張ったのにできなくて悲しい、辛い」という気持ちを受け止めてあげましょう。自分の気持ちをわかってもらえて励まされれば、また挑戦する気持ちが育ちます。



6歳頃

# こんなことはありませんか？

## 友達や年下の子に優しくできない

大きくなることには葛藤も付きものです。「大きくなったら、なんでも一人でやらなくてはいけない」と思い、すごく不安にもなります。心に余裕がなくて、優しくできないのかもしれないね。

こんなふうに工夫してみよう

- 「もう大きくなったんだから。」とっていませんか？ お子さんのプレッシャーになっているかもしれません。控えたいですね。
- 甘えさせてあげましょう。泣いたりぐずったりできることを認めましょう。弱音が吐けると安心でき、人に優しくできるようになります。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## みんなと一緒に活動したり協力したりすることが難しいみたい

どうしたらいいのか、わからないのかもしれないね。また、自信がなくて、みんなの中に入れないのかもしれない。

こんなふうに工夫してみよう

- わかりやすい役割を作ってあげましょう。
- みんなの様子を見たり、説明したりしてあげましょう。
- 「手伝いをして、役に立った!」という経験をさせてあげましょう。
- お子さんの好きな遊びにじっくり付き合って遊ぶ時間を持ちましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは  
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

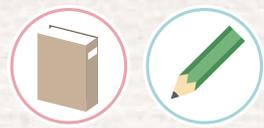


アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) [はますく](#) ▶ はますく子育てアドバイス

浜松市 子育て情報サイト

**ぴっぴ**

あなたの子育てに役立つ情報がいっぱい!!!



## おとなしい・思っていることを言えない

家庭ではどうですか？外ではドキドキしてしまうのかもしれませんが。  
園の先生に協力してもらいながら、支援していきましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- お子さんの好きな遊びに付き合いながら、楽しみ方や発想をほめましょう。
- 自分からやっていることをほめましょう。
- 考えておいてほしいことを、先に伝えておきましょう。  
お父さんやお母さんと一緒に考えて、先生にも伝えておきましょう。  
園では、先生から発言を促してあげたり、代弁してあげたりしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

## 落ち着かない・そわそわしてばかりいる

集中するのが苦手なのかもしれませんね。楽しいことで集中力を育てましょう。  
ゲームはやり過ぎないようにしましょう。

こんなふうに  
工夫して  
みましょう

- 我慢してやることを減らし、楽しいことや好きなことにじっくり取り組ませましょう。
- 苦手なことは、大人がそばで見守ったり支援したりしながら、短時間で済むようにしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？気付いたことを書いておきましょう。



# からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。  
お子さんと一緒に楽しみましょう。

6歳頃…自分で目標を作り、いろいろな活動に挑戦する姿が見られる時期です。  
このときの試行錯誤が大切な経験となります。大人も一緒に楽しみながら、チャレンジする気持ちを体験しましょう。  
失敗してもやり続けることの「充実感」や、できたことの「達成感」を人と共有する体験は、人への信頼を強くします。諦めずに頑張っていることを励ましていきましょう。

## じゃんけんおんぶ

じゃんけんでは勝負する楽しさも加わります。大人もおんぶしてもらいましょう。



## おしくらまんじゅう

いろいろなルールを工夫して加えながら、力比べを楽しみましょう。



## 遊んだときの様子を記録しましょう

1 回 目	遊んだ日： _____ 年 _____ 月 _____ 日	エピソード
	子どもの様子： <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった <input type="checkbox"/> その他( _____ )	
	遊んだ相手： _____	
	感想： <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	

2 回 目	遊んだ日： _____ 年 _____ 月 _____ 日	エピソード
	子どもの様子： <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった <input type="checkbox"/> その他( _____ )	
	遊んだ相手： _____	
	感想： <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	

3 回 目	遊んだ日： _____ 年 _____ 月 _____ 日	エピソード
	子どもの様子： <input type="checkbox"/> 喜んだ <input type="checkbox"/> 表情が変わらなかった <input type="checkbox"/> 嫌がった <input type="checkbox"/> その他( _____ )	
	遊んだ相手： _____	
	感想： <input type="checkbox"/> 楽しめた <input type="checkbox"/> 上手いかなかった	

●今、お子さんと一緒に楽しんでいる遊びは何ですか？



入学前

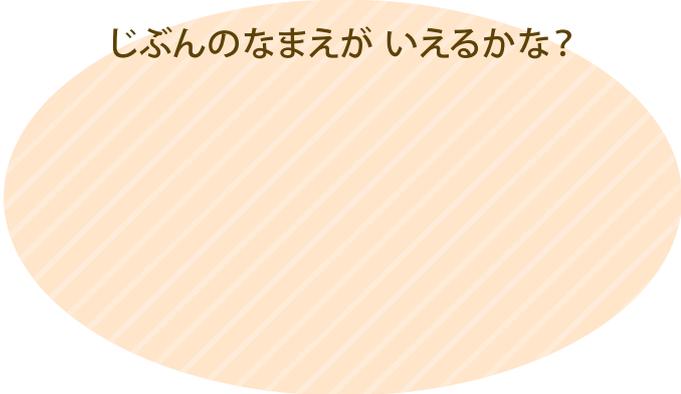
# こんなことができるかな？

入学前に、基本的な生活習慣を確認したり、人のかかわり方を学んだりして、  
お子さんが楽しい小学校生活を迎えるために、ぜひご活用ください。

## じぶんのことが いえるかな？

かけるこは、じぶんでかいてみましょう。

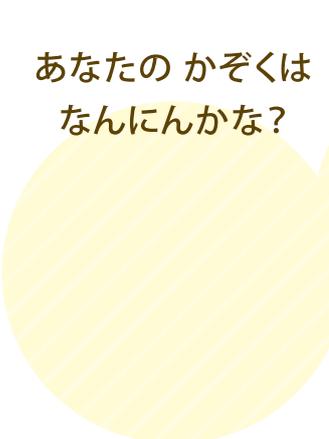
じぶんのなまえが いえるかな？



たんじょうびは  
いつかな？



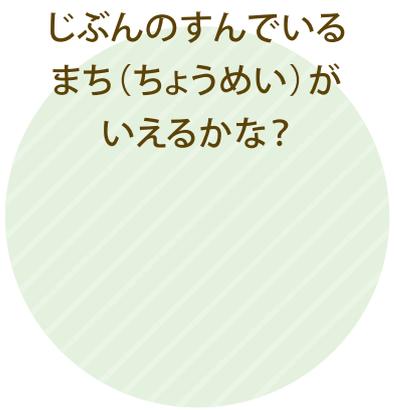
あなたの かぞくは  
なんにんかな？



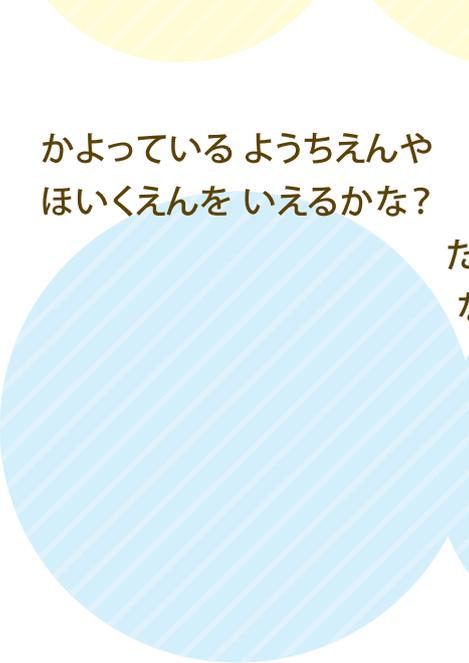
かぞくのなまえが  
いえるかな？



じぶんのすんでいる  
まち(ちょうめい)が  
いえるかな？



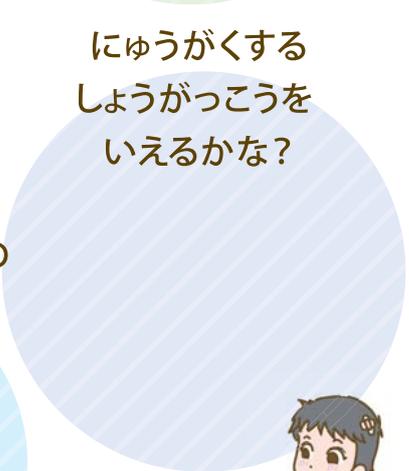
かよっている ようちえんや  
ほいくえんを いえるかな？



たんにんの せんせいの  
なまえを いえるかな？



にゆうがくする  
しょうがっこうを  
いえるかな？





# めだるをなんまい げっとできるかな？

しつもんをよんで、こたえが「はい」のときは2まい、「ときどきできる」のときは1まい、めだるにいろをぬりましょう。

## めだるをたくさんあつめて きらきら 1ねんせい をめざそう!!

1 みんなのまえで じぶんの  
なまえが いえますか？



2 「おはようございます」  
「さようなら」の あいさつを  
おおきなこえで  
いえますか？



3 あいての はなしを  
さいごまで きくことが  
できますか？



4 といれに いきたいとき、  
「といれに いきたいです」と  
いえますか？



5 ひとから しんせつに  
してもらったときには、  
「ありがとう」と  
いえますか？




6 おうちのひとに  
きょうあった できごとを  
はなすことが  
できますか？



7 してはいけないことを  
してしまったときに  
「ごめんなさい」と  
いえますか？




いろをぬっためだるのかずを  
かぞえてみましょう。

まい



## きらきら 1ねんせい になれそうかな？

しょうがっこうでは、せんせいや おにいさん、おねえさんたちが  
あなたのにゅうがくを たのしみにまっているよ♪



### 栄養のとり方

**栄養方法**

\*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



### 排せつ

どんなおしっこやうんち？

1日にどれくらい出ていますか？



### 赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



### 育児について ~気付いたことや感想など~



### お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



**メモ**

### 受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。  
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





# おもいで

記入した日: 年 月 日( 歳)



Blank lined area for writing.

記入した日: 年 月 日( 歳)



Blank lined area for writing.

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動

対応方法



育児について

～気付いたことや感想など～

メモ

受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





# おもいで

記入した日： 年 月 日( 歳)



写真やお子さんが  
描いた絵などを  
切り取って貼りましょう。

Blank lined area for writing.

記入した日： 年 月 日( 歳)



写真やお子さんが  
描いた絵などを  
切り取って貼りましょう。

Blank lined area for writing.

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





ある1日の過ごし方

睡眠や食事、家庭学習、ゲーム、テレビ、遊ぶ時間など、1日のスケジュール（平日/休日）を入れて、生活リズムを見直してみましょう。

	AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0
【平日】									
	AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0
【休日】									



生活面について

食事や身支度、睡眠の様子などを記入しましょう。



学習面について

得意・苦手な教科、学習への意欲、心配なことなどを記入しましょう。



交友関係について

誰と、どんな遊びをしているかなどを記入しましょう。

学校では	地域では
------	------



興味・関心

好きなこと・得意なこと（熱中していること・趣味など）

苦手なこと

好きなこと・得意なこと（熱中していること・趣味など）	苦手なこと
----------------------------	-------



性格・特徴 など

頑張っている・成長しているところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動（直したい課題）

対応方法

本人や周りが困る行動（直したい課題）	対応方法
--------------------	------



学校との連絡

（懇談会や三者面談での話など）

受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、記録しておきましょう。

診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・受診の記録』（P.17～）に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診機関名	
受診日	年 月 日
受診機関名	

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





# おもいで

記入した日： 年 月 日( 歳)



Blank lined area for writing.

記入した日： 年 月 日( 歳)



Blank lined area for writing.

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





# 園・学校・施設等での様子

\*子育て支援等の施設を利用したときや、園・学校生活でのお子さんの様子を記録しましょう。

**記入例** ※記入の参考にしてください。

記入日	H28年 2月 10日 ( 1歳 10か月)
園・学校・施設名	〇〇〇ひろば(子育て支援ひろば) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; font-size: small;">どこでの様子か場所を記入します。</span>
子どもの様子 ・人とのかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お友達とおもちゃの取り合いになることもあるけれど、大人が間に入って話をすると、ゆずってあげることができた。</li> <li>・みんなで集まって絵本を見るとき、最後まで見ていられず、部屋の中を歩き回っていた。</li> <li>・初めて外出先のトイレでおしっこをすることができた。</li> </ul>
感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お友達にゆずってあげることができて嬉しかった。成長を感じた!!</li> <li>・みんなと一緒に最後まで座っていられず、ちょっと心配。今度、ひろばの発達相談のときに、相談してみようと思う。</li> <li>・トイレトレーニングの成果が出てきたみたい(^^)♪ 上手いかわなくて悩んだときもあったけれど、頑張ってたよ。明日からも頑張ろう!(^^)!</li> </ul>



記入日	年 月 日 ( 歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人とのかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

記入日	年 月 日 ( 歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人とのかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

# 園・学校・施設等での様子

＊子育て支援等の施設を利用したときや、園・学校生活でのお子さんの様子を記録しましょう。

記入日	年 月 日 ( 歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

記入日	年 月 日 ( 歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

記入日	年 月 日 ( 歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





# 相談・サポートの記録

\*子育ての悩みなどを相談した後、アドバイスされたことや参考になったことなどを記録に残しておき、今後の参考にしましょう。

**記入例** ※記入の参考にしてください。

相談日	H27 年 8 月 10 日	相談先	〇区 健康づくり課
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼も夜も休むことができず、睡眠不足で辛い。</li> <li>・いつもニコニコした母親でいたいのにも、毎日イライラしている。こんな私って、母親失格ではないかと思ってしまう。どうしたらいいか。</li> </ul>		
子どもの様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜泣きが続いている。</li> <li>・日中もグズグズすることが多く、ずっと抱っこしている。</li> </ul>		
アドバイス 支援内容 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜泣きはいつか終わるもの。大変だけれども、しばらく付き合っあけて。</li> <li>・子育て支援ひろばなどを利用して、子どもと遊んだり、他の人の話を聞いたりしてみるとよい。子育て支援ひろばは相談もできる。</li> </ul>		



相談日	年 月 日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			

相談日	年 月 日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			



# 相談・サポートの記録

※子育ての悩みなどを相談した後、アドバイスされたことや参考になったことなどを記録に残しておき、今後の参考にしましょう。

相談日	年    月    日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			

相談日	年    月    日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			

相談日	年    月    日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			

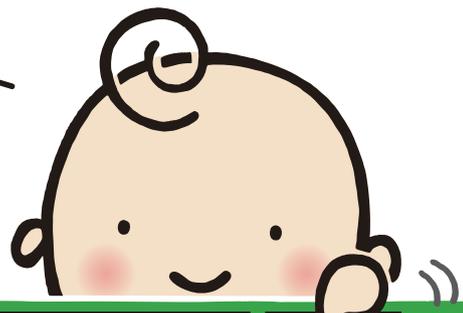
※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





浜松市  
子育て情報サイト

ぴっぴ



ぴっぴの  
サイトは  
こちらから！



PC・モバイル共通

ぴっぴ

検索

### 検索しやすい



目的・カテゴリ・キーワードなど、  
どんな入口からでもすぐに情報を探  
せます。

### 子育てマップ



保育園や放課後児童会・公園・公  
共施設など子育てに役立つ施設を  
地図から簡単に探せます。

### イベント



子連れで楽しめる地域のイベント  
や講座情報が満載！カレンダーや  
イベント検索も便利です。

### 医療・健康



子どもや妊婦の健康診査・予防接  
種についての情報、委託医療機関  
の検索などができます。

### 保育園・幼稚園



市内の保育園や幼稚園の情報が検  
索できます。先輩ママの園選びア  
ドバイスも必見！

### サークル



市内の子育てサークル・サロン・  
団体の検索や情報収集ができます。

他にも 子育てにうれしい内容もいたくさん♪



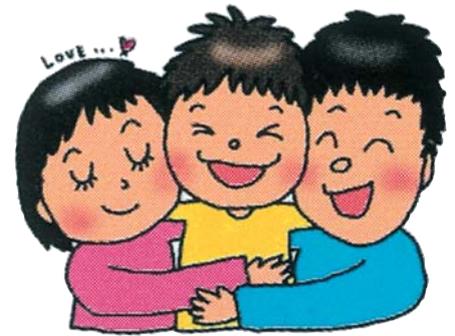
<http://www.hamamatsu-pippi.net/>

## 子育てナビゲーション

<http://www.kodomolove.org/hamamatsu/>

### 全ての子どもたちの健やかな発達のために…

子どものあらわれに困ったとき、  
子どもの発達に心配なことがあったとき。  
小学校への入学が不安だったり、  
我が子の将来が心配になったりしたとき—。  
そんなときこそ、  
子育てナビゲーション!をご利用ください!



### 浜松市教育委員会

浜松市中区中央一丁目2-1  
イーステージ浜松オフィス棟

TEL:053-457-2408

子育てナビゲーション!  
(ホームページ)には、  
困ったとき、心配事が  
あったときの  
相談先も載っています。



スマートフォン用



携帯電話用

ご意見・ご感想をお寄せください。

浜松市子育てサポート「はますくファイル」  
をより使いやすいものにしていきたいと  
考えています。皆様からのご意見・ご感想を  
お待ちしております。



お問い合わせは…

**浜松市こども家庭部子育て支援課**

**TEL: (053) 457-2793**

**FAX: (053) 457-2039**

**E-mail: [kosodate@city.hamamatsu.shizuoka.jp](mailto:kosodate@city.hamamatsu.shizuoka.jp)**

※子育てに関する相談は、母子健康手帳の「子育てに関する相談機関等」もご活用ください。

平成23年8月1日初版

平成27年4月1日改訂版

平成30年4月1日改訂版