

# 3歳からのお子さん

毎日の子育てお疲れ様です。お腹を痛めて生んだ日から、あっという間の3年間だったでしょうか？すくすくと成長し、お兄さん、お姉さんになってきたと感じる反面、自己主張も強くなってきて、まだまだ手がかかる時期ですね。子育てで大変なこと、気になっていること、お子さんとの関わりで困ることがあったら、ぜひ相談してください。

## 健診の案内がきた方へ

### ☆健診受けないとダメなの？

3歳はお子さんの成長・発達を見る上でとても大切な年齢です。

受けないとダメということではありませんが、健診は、発達確認の他、視力検査や尿検査など、普段あまり機会がない検査もあり、病気の早期発見の機会です。

これからの健やかな成長を見守るうえで、病気や障がいがないかなど成長の確認、育児相談の機会として是非ご利用ください。



### ☆健診ではどんなことをするの？

問診、計測、視力検査、聴力検査（自宅検査）、尿検査、歯科検診、身体診察、必要に応じ栄養相談、育児発達相談があります。

絵カードなどで遊びながら、お子さんの興味・遊び方やお話の様子を確認します。緊張したり、普段の力を発揮しきれないお子さんもいますが、おもちゃのあるお部屋でリラックスしながら、お話ができるような準備もしています。

## 3歳頃の成長と生活

3歳児は、歩行、ことば、排泄の自立といった基本的な機能が備わり、「自分」という意識が芽生え、社会生活へ向けての準備をする時期です。

### ☆生活リズムを大切にしましょう

規則正しい生活は、からだの調子を整え、丈夫な体をつくります。テレビなどは1日2時間以内にし、つけっ放しはやめましょう。

早寝早起き  
をしましょう



夜ふかしは、自律神経の乱れやホルモンバランスをくずすことがあります

朝ごはんを  
食べましょう



朝ごはんを必ず用意しましょう。食欲がない子は、夜遅くに食べないようにし、朝に空腹を感じるようにしましょう。

### ☆日常の体験で心を育てましょう

子どもの情緒は、普段の会話や体験の中で育っていきます。何気ない毎日には、心の栄養素がいっぱいです。

体を動かす・触る・見る・聞く・想像するなどの体験は、「運動能力」「手先の器用さ」「言葉」「感性」「思考力」「判断力」「想像力」などを育てます。また、他の子どもと遊んだり、けんかをしたりする経験が、社会性を養います。

### ☆成長には個人差があります

成長には個人差があり、どの子どもも自分のペースで成長しています。他の子どもとの違いをあまり気にしすぎず、それぞれの育ち方を見守りながら、気になることがあれば、健診で相談してください。

## 3歳児への関わりについて

3歳は、自分で何でもやりたがったり、自己主張が強くなってくる時期です。言うことをきかなかったり、反抗したりと、お父さんお母さんも大変かと思いますが、この自己主張は成長段階の1つです。下記のやり方を参考に関わりながら、成長していくのを見守りましょう。

### ☆まずはお子さんの気持ちを受け止めましょう

この時期に大切なのは、「こうしたい！」というお子さんの気持ちを最初に受け止めることです。要求に応じられない場面だったとしても、まずは「〇〇したかっただね」と、言葉で伝えてあげましょう。大好きなお父さん、お母さんが「自分の気持ちをわかってくれた！」と感じることで、次の言葉を聞いてくれるようになります。

まずは気持ちを受けとめて、その後に「でも、今は〇〇だから、～できないんだよ」などと説明したり、「あと何回〇〇したら、おしまいにはできるかな？」などと提案したりして、お子さんが納得するのを待ってみましょう。

もっと遊び  
たかったね



### ☆ほめることを増やしましょう

子どもは何回もしかるよりも、上手にほめて満足感を与える方が、望ましい行動をしてくれることが多いものです。できるだけほめることを意識し、「しかる」よりも「ほめる」ことを増やしましょう。たくさんほめられた子どもは、自己肯定感※が高まり、自信を持って積極的に行動できるようになります。 ※「自己肯定感」=自分は価値のある人間だと感じられること



### ☆叩くことはやめましょう



厚生労働省「体罰による子育てを防ぐために」JHP

「言うことを聞かないから叩く」「叩かないとわからないから」と叩くことはありませんか。たとえしつけのためと親が思っても、叩くことはよくありません。叩かれて育った子どもは、自己肯定感が低く、「人の話を聞けない」「集中力がない」「集団行動がとれない」など後に問題が起きやすいと言われていています。叩かない子育てを、家族で心がけるようにしましょう。 ※叩かないと言うことを聞かず困る方は、保健センターへご相談ください。

## 子育てが大変！イライラしてしまう時は・・・？

お父さん、お母さんも育児の中でイライラすることもあるでしょう。冷静さを保ちながら、子どもに必要なことを伝えられるようそのヒントをご紹介します。親も人間ですから感情的に怒ってしまうこともあります。そんなときは素直に謝りましょう。

### ☆怒りやすい状況を変える

同じ状況で怒ることが多いのであれば、その状況が起こらないように工夫してみましょう。まずはどのような状況で自分が怒りやすいか思い出してみましょう。

例1) スーパーで走り回る ⇒ 店に入る前に ①「ママと一緒に歩くよ」と約束をする。  
②買う物を一緒に探すように頼む。

例2) 危ないもの、大切なものを触る ⇒ 見えない場所へしまっておく。



### ☆完璧を求めずに、あきらめることも大切

お母さんは頑張り屋さんです。「子育てが辛い」「いつも怒ってしまっている」という方はお子さんのことを真剣に考えている証拠です。でも、子どもは何度言っても失敗を繰り返すものです。毎回完璧に対応しようとすると、イライラしたり怒りすぎてしまったりします。「まあいいか」「しかたない」が楽しい子育ての秘訣です。

