

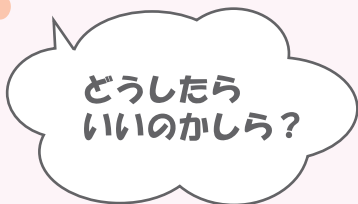
困った! にこたえる



子育て Q&A



どうしてかな?




どうしたら
いいのかしら?

はじめに

はじめまして。私たちは子どもの発達が気になるママたちの集い Bubu (ぶぶ) です。

さて、毎日の子育てで「上手くいかない、困った!」という事、たくさんありますよね。このQ&Aは、みんなが悩むくトイレ・じっと座ってくれない・こだわり・食事・関わり方などをテーマに、各専門家を講師に迎えて行った7回の育児講座から、いま子育てで困っている人に伝えたい!と思うヒントを抜粋したものです。

講師の先生のお話には、私たちの想像していなかった子どもの気持ちや、取り組みにくさの理由、そして、それを踏まえて親子共に笑顔で取り組めるヒントがたくさんありました。

子どもは一人ひとり違います。すべてが当てはまるわけではありませんが、一つでもあなたの子育てのヒントにつながりますよう祈っています。大切な家族と子どもに笑顔が増えますように 



Bubu ~子どもの発達が気になるママたちの集い~

Bubu では子どもの発達が気になるママたちが、月に1回ほど、色々な情報を交換したり、育児講座で学んだり、一緒に「かけはし」を書いたり、時にはヨガ体験でリフレッシュしたり♪…と、ゆったり活動しています。ゆる〜く集まって、おしゃべりで心を軽くしませんか?

<お問い合わせ先 (NPO アエソン気付)>

TEL: 079-437-0037

場所: 加古郡播磨町北古田 1-17-17

地域連携交流施設 で集まっています♪





も く じ

はじめに —P 1

1. トイレトレーニング —P3

2. じっと座ってくれない —P5

3. こだわり 気持ちの切り替え —P7

4. 偏食や食べ方の工夫 —P9

5. できることを増やす関わり —P11

おわりに / 講師ご紹介 —P 13

お問い合わせ —P 14

1 トイレトレーニング

こんなところからはじまります

トイレトレーニングは、体が大きくなるとプライドもめばえ、教えるのが大変になります。できれば小さいうちに一緒に手を添えながら経験を積み、あそびやお手伝いなどを通じて身につけるのがおすすめです。

たとえば、リュックのファスナーをつまむ・ひっぱる・とめるといった手先を使う練習や、あひる歩き・片足立ち・手押し車などの体幹を鍛える動作が、トイレトレーニングにつながります。また、ことばで伝えてもわかりづらいときは、手を添えて一緒にやってみたり、親がやって見せたりします。そして、指さし・声かけ・見守りと少しずつ援助を減らしていくと「自分でできた!」といううれしい気持ちと自信が生まれます。1人の人として接することも大切です。

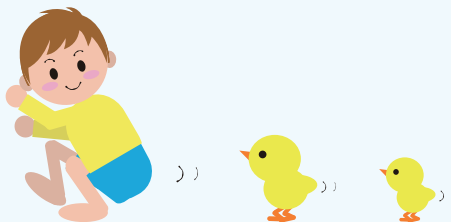
子どもがやろうとしてもやり方がわかりづらい場合もありますので、工夫をしたりやり方を変えてみましょう。

おしっこが2時間くらいためられるようになったら始める目安です。

Q 和式トイレでできません

A 筋力が足りず、しゃがんだ姿勢を保てないのかもしれないかもしれません。姿勢を保つトレーニングのひとつに、あひる歩きがあります(下図参照)。手が届くようなら片手を壁について支えてもいいです。あひる歩きなどを遊びにできると楽しいですね。

また、坂道や山を登ることでもふんばる力、腹圧を鍛えられます。



Q おしりの場所がわからないみたい

A 自分ではおしりの場所が見えないので、おしりをさわらせてたり、ふせんやシールをはって取らせると気づききっかけになります。手を後ろにまわす練習にもなります。



Q うんちを上手にふけません

A 初めは手添えでゆっくりとふく感覚、きれいになる感覚を教えます。「ふきとる」練習をすることも大切です。たとえば、机にこぼしたケチャップを「ふきとる」、パンくずを「ふきとる」などふいて包み込む感覚と、ふきとることが目で見てわかる経験を重ねます。

Q トイレの使い方 どのように教えたらいい？

A スリッパをはきかえに時間がかかり、もらすこともあるので、慣れるまでは無理に置かなくてもいいでしょう。トイレットペーパーの使う量がわからない時は、はじめはあらかじめ切っておいてふくだけにして、それから下のような流れで教えてあげましょう。

- ①ペーパーをひざまでひっぱる
- ②ホルダーを押さえる
- ③ちぎる

手を添えながら少しずつ教えていきます。トイレの後に水を流すことや手洗いなども、一つずつ身につけていきましょう。そうするとあとからおしりをふくことなどにつながっていきます。

希望をもって子どもの気持ちに寄り添いましょう

じっと座って欲しい場面は、たくさんありますよね。でも座ってくれない。「座れないのは特性なので仕方がないのでは？」と思うかもしれません。泣きわめき逃げるわが子に、「無理に座らせるのは可哀想」という気持ちが芽生えるのは当然です。色々な方法を試した末の気持ちだと思います。

ただ、「座って〇〇をさせてあげたい」という希望は捨てないで。その希望は愛であり尊いものだから。一度その答えを保留にしてみませんか？

もしかして本人は「ヒマだなあ」とか「よく意味が分からない」とか「座りたいけどなぜか動いてしまう」と思っているのかもしれませんが。

対処法は色々ありますが、座れない背景は一人一人違うものなので、今までに上手くいった方法とその理由を考えてみましょう。

座れたときたくさん褒められると、子どもも「できた！」と実感し、喜ぶ場合がほとんどだと思います。上手くいかないのは方法であって、方向性は間違っていないと思います。見直せるところを探していきましょう。



Q 「座りなさい」といっても座ってくれない

A 「座って」の言葉かけだけでは、本人に伝わっていないのかもしれませんが。座ることが目的なのではなくて、座ることで両手を動かしてパズルやおもちゃで遊べるなど、楽しいことが待っているんだということを伝えてあげましょう。子どもの気持ちを動かせたら大成功です。両手を使えば、何かを作ることができるんだ、「やった！」という達成感や喜びを得られるんだと、お母さんも子どもと一緒に楽しんで見せてあげるといいですね。

Q 動きたくないのに動いてしまう場合はどうすればいいの？

A 色々な刺激に反応して「座る」ということを意識するのが難しくなっているのかもしれませんが。または、言葉で「座って」ではよく分からないのかもしれませんが。

まずは「座る」ということを感覚的に分かるようにしてあげましょう。

また椅子の高さや机との距離の調節や、座りやすい位置を考えましょう。



Q 座れるようになるにはどんな方法がありますか

A 「今は〇〇をする時間だよ」と教えてあげましょう。言葉で伝わらないときには、何をどれくらいどんな風にするのかをイラストで見せる方法があります。座る時間を5秒、7秒と少しずつ長くしていきましょう。

姿勢を保つために体幹を鍛えることも大切です。

Q そのうち座れるようになるの？

A 日々のくらしの中で繰り返し教えてあげる事が大切です。小さな成功体験を重ねましょう。たとえばパズルなら、最後のピースを入れたら完成！というところから始めてみましょう。

その時、できている事を「座れているね」と具体的に言葉にしてほめてあげます。いつも「できた！」で終われるといいですね。



こだわりをコントロールする

こだわりの全てがいけないのではありません。でも命にかかわる、健康を損なう、生活を乱す、まわりが見えない、新しいことが受け入れられない…という程のこだわりは、子どものためになりませんよね。そうなる前に、小さな頃からこだわりをコントロールする力をつけてあげましょう。

まずは子どもの気持ちを受け止めることから始めましょう。そうすれば、子どもが出しているサインにも気づいていけるでしょう。

そのために大切なのは、親と子のつながりを深めることです。たとえば、言



葉の意味を教える時は、子どもにわかるように「指差し・一緒に見る・まねっこ」を通して、言葉の意味（「車だね」「走ってるね」「速だね」など）を順に教えてあげる。こうしたいいねいな積み重ねが、親と子のつながりを深め、子どもの社会性を育みます。

Q なかなか言うことを聞いてくれません

- A 大人の話を聞き入れられるつながりを作ることが大切です。普段から子どもに、親の愛情を意識させましょう。こだわりよりも楽しく、心地よく、安心できたら、子どもはこれまでと異なった環境の中でも溶け込めるようになります。



Q 普段と違うとパニックになります

A 「いつもと違うね。つらいね。」と、まず子どもの不安な気持ちを受け止めてあげましょう。

そのうえで、パターンは崩れるかもしれないということも教えます。本人にとって不規則なことにも慣れ、変化を受け入れられる力を少しずつ付けてあげましょう。

Q 気持ちの切り替えができません

A 明確な「終わり」を作ってあげましょう。次のような工夫があります。

- ・見通しをつたえる
（「あと 5 分で終わるよ」「時計の長い針がここまで来たら終わるよ」など具体的に終わりがわかるようにする）
- ・場面や場所を変える（気分を変える）
- ・子どもの関心の向きを変える（好きなものを用意する）
- ・大人がはっきりと終わりを伝える

大人の言うことは必ず聞く習慣を身につけることが大切です。終われる状態を作ることで、次へ進めるようにしてあげましょう。

Q こだわっていることを好きなだけさせてもいいですか？

A 子どもの頃から好きにさせていると、いつの間にかパターン化して、毎日同じ時間や場所でないとパニックになったり、破壊・攻撃・暴力・自傷行為へと、生きづらさを増やしてしまうかもしれません。

こだわっている対象以外で、好きなことや楽しいことを選択肢を増やしてあげましょう。

4 偏食や食べ方の工夫

偏食を減らすには

子どもの心身を作る大切な食事。偏食は心配ですよ。食べ物の色や形、大きさや食感などが関係していることがあります。

偏食を減らすおすすめの方法は、一緒に料理をすることです。例えば水遊びが好きな子はお米を研ぐことができたり、みかんやバナナの皮をむくことが、たまねぎの皮むきにつながります。

料理をすることで、子どもが食材の触感、におい、調理の音などが分かり、その安心から食べられるものが増えていきます。そしゃくが難しい場合はとろみがあると食べやすくなるので、マヨネーズなどで食感を変えるのもひとつの方法です。

また、一口の味見がとても効果的です。「ちょっと食べてみよう」と食べてみたら「意外と美味しい！」ということもよくあります。

料理ができるようになると、将来誰かと暮らす時にも、とても暮らしやすくなります。



Q 白いごはんを食べない。どうしたらいい？

A まずは子どもがどのくらいの量を食べられるかを見て、食べきれ分量だけを出してみましょう。はじめは少しでも「全部食べた！」という達成感を重ねていけたらいいですね。

ごはんだけで食べにくいときは、ふりかけなどを上にのせて食べてみましょう。手作りふりかけにすると中身を変えられます。上にのせるものを変えてみると、少しずつごはんを中心にすすめていくことができます。

Q スプーンやお箸の練習はどうすればいい？

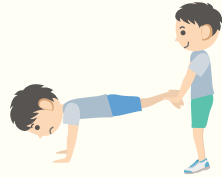
A スプーンの場合は、弁当箱のような器に入れた豆などをスプーンで違う食器へ移す練習がおすすめです。食器は、すくうのに程よい深さとカーブのあるものを使います。お箸の場合は、ちぎった綿やスポンジなどを違う食器へ移す練習をしてみましょう。お箸は、子どもの手の大きさにあった長さを用意します。

食事中にすると、せっかくの食事が楽しくなくなってしまうので、食事以外の時間にしてみましょう。

道具が使いにくい時には、机と椅子の高さが合っているかも確認が必要です。

Q 口の中の食べ物をなかなか噛んでくれない

A 口の中で噛むということを教えるのは難しいので、まずできる事は、姿勢を整えて体の幹をしっかりさせる事です。体幹が鍛えられ姿勢が定まると、お箸使いや噛むなどの細かい動きに集中しやすくなります。例えば、両手を床に付き両足を人に持ってもらう「手押し車」などの運動も体幹を鍛えるのにとても役立ちます。ハイキングや山登りもおすすめです。



Q 早く食べすぎるのは大丈夫？

A 早く食べ終わる子どもは、お箸で食べ物を一口大に割れずに、そのまま刺して口に入れて、噛みずに飲み込んでいることがあります。このやり方を続けると、噛みきれない食材を「嫌い」と思ってしまい拒むこともあり、周りからは、「嫌がっている」＝「偏食」と勘違いされることもあります。一口大にして、無くなったら次のものを食べるように気を付けます。

5 できることを増やす関わり

生きていく力をつけるために

子どもは一人ひとり違いますよね。その中でも全ての子どもに言えることは、「子どもの脳と体の両方を育てる事が、子どものできることを増やし、生きていく力をつける」ということです。

そのために私たちができるのは次の3つだと考えられます。

1. 遊びの中で体を鍛える
2. 子どもが考えて行動できるようにする
3. 好ましくない行動については代わりにやってもいい行動を教える



大切なのはしっかりと脳を使うことです。子どもが感じたことや思っていることを表現し、自分で選び、決め、要求できるように、考えながら生活でできる問いかけをしてあげましょう。

「ああして。こうして。」と指示されてするだけでは、子どもが自分で考えて行動する力が育ちません。私たち大人は、子どもをよく見て、言い過ぎたり、手伝い過ぎたりしないように見守り、環境を整えてあげることが大切です。

Q なかなか取り組めない。どうしたらいいの？

A 子どもが何でつまづいているのかをよく見て、そこを手伝ってあげるのもいいでしょう。

発達の凸凹している子どもたちの多くは刺激にとっても敏感です。その刺激が集中しづらくしているのかもしれませんが。

- ・気が散りそうな物は片付ける（見えないように）
- ・静かな環境を作る（音に気が散らないように）
- ・見てほしいものだけを目の前に置く
- ・短く、いつも同じ言葉で伝える

このように環境を整えてあげることも大切です。

また、興味のあることにしか取り組めないことも理解しておかなければと思います。

Q ことばを話しません どうしたらいいの？

A まずは大人が思っていることや感じたことを言葉や身振りで表現しましょう。ごはんを食べて「おいしいね」と言ってニコニコ喜んだり、大人がやってみせたり、言葉を添えることで、子どもが表現するきっかけを作ります。まねっこができるようになると、いろいろな学習が進みます。

また、生活の中で言葉を添えてあげると子どもも体験し、目で見てわかりやすいので受け入れやすくなります。

Q 「ダメ」と言ってもやめてくれない どうしたらいいの？

A 「ダメ」ではなく、それをやらない代わりに何をすればいいかを教えてあげましょう。小さな頃から活動の幅を広げてあげて、子どもの興味を増やしてあげられると、代わりの事も見つけやすくなります。

また、何かが欲しくて泣いてしまう場合は、「ちょうだい」「やってほしい」のポーズを決めておき、泣いて要求するのではなく、そのポーズをしたらあげることにしてしましましょう。泣くことなく気持ちを伝えられたらいいですね。

Q 子どもが自分の気持ちを言えるようにするには？

A まず、子どもが小さなうちは「食べる？」や「遊ぶ？」などのYES、NOで答えられる簡単な問いかけをしましょう。やりとりが出来ようになったら「AとBどちらが食べたい？」など子どもに少し考えさせる問いかけや、言葉が苦手な子どもには絵カード等を使います。小学生ぐらいになると「カレーを作るのに何があるかな？」など、子どもが考えられるようにしてあげましょう。

日々のかかわりが、子どもの考える力、気持ちを伝える力を育みます。

おわりに

「ママの困った！にこたえる講座」は、児島氏の「お母さん自身を大切に」というお話から始まりました。「お母さん自身の好きな事や仕事などを手放さないで。お母さんが輝いてこそ子どもや家族が輝ける」その言葉に、子どもの事で頭がいっぱいだった私たちは、改めて自分の中の豊かさを見つめ直しました。また、「できない事は人に助けてもらい、できる事で手助けをすればいい。一人で抱えないで」と言われ、心が軽くなりました。

最後の講座では柏木氏から、「みんなが心を開いて悩みなどを話し合える、心地よく場作り」を教えていただきました。

私たちは一人ではありません。親同士や、園や学校、医療機関、行政、福祉サービスの事業所などつながって、みんなで子育てをしていきましょう。きっと子どもも、色々な人と関わりながら成長していくと思います。

最後のページには、お問い合わせ先をご紹介します。Bubuへお気軽にお問い合わせ下さい 

講座・監修にご協力いただいた講師の皆さま


「ママの困った！にこたえる講座」

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1. 親として自分ができることってなんだろう | 児島 文子 |
| 2. トイレトレーニング どうすればうまくいく？ | 橋本 美恵 |
| 3. じっと座ってくれない どうしたらいい？ | 福原 正将 |
| 4. こだわり 気持ちの切り替え どうすればいい？ | 福原 正将 |
| 5. 食事「偏食や食べ方の工夫」どうしたらいい？ | 橋本 美恵 |
| 6. 「出来ることを増やす」ってどう関わればいいのか？ | 浅原奈緒子 |
| 7. 当事者の親である自分だからサポート出来る | 柏木 輝恵 |

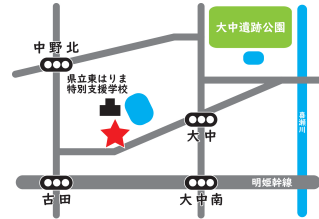
お問い合わせ

Bubu (NPO アエソン気付)

この冊子に関するお問い合わせはこちらにどうぞ。

「この話をもっと知りたい」「Bubu の集まりはいつありますか？」など、お気軽にお問い合わせ下さい 

- TEL : 079-437-0037
- 場 所 : 加古郡播磨町北古田 1-17-17
地域連携交流施設
で集まっています♪



編集責任者 政本 和子 (NPO アエソン)

編 集 者 池内美穂 井町幸江 小平美香
四村智美 田中恭子 福本真琴

編集後記

子育てQ&A を制作するにあたり関わっていただいた皆さんに心から感謝いたします。

ファイザープログラム～心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援～(2018年までの3年間)助成をNPO アエソンが受け、家族を支えるしくみづくりの一つとして、家族が気持ちを話す・聴く・安心して集う場(Bubu)づくりを行ってきました。

Bubu のメンバーが中心となり、放課後等デイサービス等の情報誌「そだつマップ」を作成し、子育てスキルが学べる講座を開き、この「子育てQ&A」にまとめました。

当事者家族が、関心のあることに取り組むことで、課題解決力を身につけ元気になっていきました。編集作業を通して、どうすればわかりやすく伝えることができるかみんなで考え、推敲を重ねることで、自分たちの理解も深まっていきました。

この冊子が一人で悩んでいるお母さんたちに届き、つながるきっかけになれば幸いです。
(NPO アエソン 政本和子)



なるほど！
そうだったのか！



こうすれば
できるかも！

困った！にこたえる子育て Q&A

発行年月 2019年1月

編集・発行

Bubu（子どもの発達が気になるママたちの集い）
特定非営利活動法人文化・福祉・人権サポート アエゾン
〒675-0148 兵庫県加古郡播磨町北古田 1-17-17
TEL (079) 437-0037