

子どもの発達と子育て

就学前のお子さんの保護者の方へ



広島市こども未来局こども・家庭支援課



5歳頃のお子さんの様子について

5歳頃になると、仲良しの友達もでき、よく一緒に遊ぶようになってきます。

様々な経験を通して、友達との約束や集団でのルールを守るといった社会性を身につけていきます。

◆自分のことは自分でする習慣をつけましょう。

ひとりで衣服の着脱をさせましょう。時間がかかるても励まし、できたらほめてあげましょう。
遊んだ後のおもちゃの後片付けも自分でする習慣をつけましょう。

◆家庭の中での役割を持たせましょう。

お手伝いをすることは、家族のために自分にもできることがあるという自信につながります。
新聞を取ってくる、食器を並べるなど、家族の中で役割を持たせてあげましょう。

◆親子で一緒に遊びましょう。

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。
家にあるものを利用して、親子で一緒に何かを作つてみるのもよいでしょう。
ボール遊びもできるようになります。

◆言葉や想像力が発達します。

発音がはっきりしてくる頃ですが、タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、言い直しせず、ゆっくりと聞いてあげ、大人は正確な発音で話してあげましょう。
想像力が発達してきますので、絵本のお話の続きを一緒に考えるなど、子どもの想像力に付き合つてあげましょう。

生活リズムを整えましょう

お子さんの健やかな成長のためには、基本的な生活習慣を身につけることがとても大切です。

適度に運動し、バランスのよい食事、充分な睡眠をとるよう心がけましょう。



朝日を浴びましょう

朝、日光を浴びることで体内時計が動きだします。
生活リズムを整えるために、しっかり日光を浴びさせてあげましょう！

しっかり運動しましょう

体を使って遊んだり、散歩をするなど適度に体を動かすことで、夜、よく眠れるようになり、早寝、早起きの習慣が身につきます。

規則正しい食生活を

朝・昼・晩、規則正しくバランスの良い食事をとりましょう。
特に朝ごはんは、集中力ややる気、体力を発揮・持続させるために大切です。



「子どもが育てにくい」、「育児がうまくいかない」と思ったことはありませんか。

保育園・幼稚園やご家庭で、「落ち着きがない」、「友達とのトラブルが多い」、「こだわりが強い」などの気になることや、以下のようなことがありませんか。

お子さんの発達や行動が何となく気になる、育てにくい、と思われることがあれば、お子さん自身も困っているかもしれません。

気になることがあれば、保育園、幼稚園、保健センター等に相談しましょう。（相談先は最後のページを参考にしてください。）

気になること・・・

- 話しかけても聞いていない
- とにかく落ち着きがない
- ちょっとしたことでかんしゃくを起こす
- こだわりが強い
- 興味がコロコロ変わる
- 誰にでもちょっかいを出す
- 友達と遊べない
- ひどく不器用で、自分で着替えができない



お子さんの成長・発達のための関わり方の工夫

お子さんの成長と発達を促すための工夫です。

日常生活でお子さんと接するときの参考にしてください。

姿勢を保ったり、からだをスムーズに動かすための工夫

運動をしましょう

さまざまな体の部分を使った運動をすることで、姿勢よく座ったり、重い荷物を運んだり、お友達にぶつからないように止まったり、避けたりといった感覚を養うことができます。

すべり台、ブランコ、鉄棒、ジャングルジム、山登りなどは、全身を使うよい運動です。

外で運動できないときは、洗濯カゴを運んだり、床の雑巾がけなどのお手伝いも効果的です。

手先の感覚を養いましょう

手先を器用に動かすためには、手先の感覚を養うことが大切です。

外では砂遊びや泥遊び、家の中では粘土遊びやぬりえなどが手先の感覚を養うのに効果的です。

お手伝いでは、野菜をちぎったり、トマトのヘタとり、お米研ぎ、洗濯バサミの着け外しなどもよいでしょう。

人の話をしっかりと聞いて理解できるようにするための工夫

✿ お話をしている人に注意を向けるよう声をかけましょう

お子さんにとっては、自分に話かけられているのかわからなかったり、お話中に他のことを考えてしまうことがあります。話をしている人に注意が向くよう、「〇〇ちゃん」と声をかけてみましょう。



✿ できるだけ短く、具体的でわかりやすい言葉を使いましょう

長い話は伝わりにくいため、「1. ~をします。」「2. 〇〇をします。」「3. 最後に□□をします。」というように、できるだけ短く話しましょう。
また、「ゆっくり」、「早く」などの抽象的な言葉は分かりにくいで、「時計の長い針が12のところに来るまで」など、具体的な表現で話しましょう。

✿ 絵や図を使ってみましょう

言葉だけでは理解できないことは、図や絵や写真を使ってみましょう。聞いたことを忘れても、見て思い出すことができます。

✿ お話を理解するために、知っている言葉を増やしましょう

知っている言葉が増えてくると、話を理解しやすくなります。
しりとりやなぞなぞ遊びをやってみるのもよいでしょう。

周囲の人とやり取りするときの工夫

✿ コミュニケーションのマナーを伝えましょう

お友達とお話ししたり、遊びたいときは、「〇〇ちゃんおはよう！今日も一緒に遊ぼうね。」とあいさつをするなど、ちょっとしたマナーがあることを教えましょう。
また、お子様が一方的に話すときは、「今からお母さんが話すから、待ってね。」というような言葉をかけてあげましょう。

✿ 表現の方法を教えてあげましょう

自分の気持ちを伝えたり、質問に答えたりすることが難しいときには、「〇〇のときには、△△と言いましょう。」など、表現の方法を教えてあげましょう。
とっさに何と言っていいのか分からぬときにそれを思い出して、表現しやすくなります。

集団生活のルールを守るための工夫

✿ 言葉だけでなく、目で見てわかるようにしましょう

集団の中でのルールをホワイトボードに書いて、目につきやすい場所に貼っておきましょう。
絵や図、写真を使って伝えることも効果的です。

✿ ルールが身につくように約束事を決めましょう

「〇〇ができたら、△△ができるよ。」というように約束ごとを決めると、ルールが定着しやすくなります。そのとき、一度に多くの約束や達成できにくい約束をするのではなく、少し挑戦したらできるような約束にしましょう。

- ルールが守れなかったときでも、守ろうとしたことを褒めましょう
ルールを守れなかったことを叱らず、守ろうと努力したことをほめてあげましょう。
また次に頑張る意欲につながります。

- 一貫した対応をしましょう
昨日はダメと言われたのに、「今日は特別」と言われると、お子さんを混乱させてしまいます。ルールを身に付けるためには、保護者が一貫した対応をとることが大切です。

状況を理解するための工夫

- シンプルではっきりした言葉で説明しましょう
今何をしているのか、何をすればよいのか、簡単な言葉ではっきりと伝えましょう。
絵や写真などを使うとさらに理解しやすくなります。

- その場に応じた対応をパターンで身につけましょう
「〇〇のときは、△△しましょう。」と状況に応じた対応を教えてあげることで、不安がなくなり、その場に応じた対応ができるようになります。

物事に集中するための工夫

- 注意が向くように声をかけましょう
集団の中では、「〇〇ちゃん」と名前を呼ぶなど、音で意識を向けさせるようにしましょう。
- 物事をするときは、簡単に手順を伝えましょう
ホワイトボードなどに簡単に手順を示して、物事の始まりと終わりを知らせておきましょう。
何をどのくらい頑張ればよいか明確になると、物事に集中しやすくなります。

- 活動時間を短く、数回に分けましょう
苦手な活動は、短い時間で小分けにすると集中しやすくなります。

- 集中できる環境を作りましょう
テレビを消すなどして、周りの音や動きに左右されないような工夫をして、物事に集中できる環境を整えましょう。

「ダメ」といっても聞かないときの工夫

- 大きな声を出すのは逆効果です
大きな声をあげて注意したり、しかったりすることは逆効果になってしまいます。
おだやかな口調でやさしく指示を出すようにしましょう。

- 否定的にしかるより、やるべきことを指示しましょう
「〇〇はやめなさい」としかるより、「□□をしましょう」と
やるべきことを指示したほうが子どもは理解しやすくなります。
例： ×「外で遊んではダメ」→ ○「部屋で絵本を読みましょう」





子育てに関する相談窓口

お子さんの成長発達や育児に関することで気になることがありますら、気軽にご相談ください。



保健センター・地域子育て支援センター

0歳～小学校就学前までの育児の悩みや子育ての相談を、保健師や保育士が電話や面接などにより行っています。(面接は予約が必要です。)

相談日：月～金曜日（祝・休日、年末年始、8月6日を除く）

時間：8時30分～17時15分

区	厚生部地域支えあい課	地域子育て支援センター	所在地
中区	(082) 504-2109	(082) 504-2174	中区大手町四丁目1-1
東区	(082) 568-7735	(082) 261-0315	東区東蟹屋町9-34
南区	(082) 250-4133	(082) 250-4134	南区皆実町一丁目4-46
西区	(082) 294-6384	(082) 503-6288	西区福島町二丁目24-1
安佐南区	(082) 831-4944	(082) 877-2146	安佐南区中須一丁目38-13
安佐北区	(082) 819-0616	(082) 819-0617	安佐北区可部三丁目19-22
安芸区	(082) 821-2820	(082) 821-2821	安芸区船越南三丁目2-16
佐伯区	(082) 943-9733	(082) 921-5010	佐伯区海老園一丁目4-5

こども療育センター

専門職員が発達や情緒に関する相談に応じるとともに、医学的診断や判定などを行い、障害の早期発見・治療、訓練を行っています。(予約が必要です。)

施設名	電話番号	所在地
こども療育センター	(082) 263-0683	東区光町二丁目15-55
北部こども療育センター	(082) 814-5801	安佐北区可部南五丁目8-70
西部こども療育センター	(082) 943-6831	佐伯区海老山南二丁目2-18

