

3歳児の  
いいところ  
ミツケ!

— 子どもの生活を味わうヒント —



## はじめに

この冊子は、3歳を迎えたお子さんをご家庭にもつお母さん・お父さんをはじめ、3歳になった子どもを愛情豊かに支える、一人でも多くみなさまに届くことを願ってつくられました。

赤ちゃんがやってきたその日から始まった子育て。習ってようがいまいが、やらなければなりません。ですから、何でもうまくやれる親などどこにもいないのは、当然のことなのです。でも、一つだけ確かなことは、今のこの、息つく間もない忙しい日々には、いつか必ず終わりが来るということです。

子どもとの時間は限られたもの。であるならば、その時間を少しでも楽しく、豊かに過ごしませんか。3歳という大切な時期の子育てが、実り多いものとなりますように。

## もくじ

## 第1部

## 3歳ってどんな時期

- P.2 そだち／そだての節目となる3歳
- P.2 新たな世界へ踏み出す3歳
- P.6 3歳児には何ができる？／何ができない？
- コラム P.8 あれっ?と思ったときのヒント



## 第2部

## 3歳児との生活

## 【平日編】

- P.10 起床からお出かけ!
- P.12 お家に帰ったら!
- P.14 明日が楽しみ!

コラム P.22 2人目の子どもが生まれたとき

## 【休日編】

- P.16 家の中で遊ぼう!
- P.12 近所に遊びに行こう!
- P.20 いっしょに街へ出かけよう!



## 第3部

## 大人もいっしょに3歳児との日々を豊かに

- P.24 子育てを分かち合う 一家族編一
- P.26 子育てを分かち合う 一子育て仲間編一
- 付録 P.28 家族の小さなアルバム帳

裏表紙 家庭教育・子育て情報



# 第1部

## 3歳ってどんな時期

「かおりちゃん、もう3歳やきん、  
○○できるんで!」

大きくなった自覚に満ちあふれた3歳児。3歳児との生活を味わうには、まずは3歳児のことを知らなければ!第1部では、3歳児のいいところを見つける旅に出かけましょう!



主人公  
3歳



かおりちゃん

体を動かすのが大好き!  
明るく元気な保育所児。

登場人物紹介

ほのぼのファミリー・さぬき家の人々



おとうさん

家族みんなが頼りに  
している、しっかりもの。



おかあさん

お仕事しながら、家事・育児  
に奮闘する頑張り屋さん。



おとうと

もうすぐ1歳、おかあさんの  
抱っこが大好きな甘えん坊。



じいじ

とっても物知り、いろんな  
遊びを教えてくださいます。



ばあば

いつもニコニコ、癒し系。  
お料理が得意。

近くに住んでいるよ!

## 3歳はどんな時期?聞いてみよう!

「七五三」に象徴される3歳は、子どもにとっても、子育てをする大人にとっても大きな節目。先輩お母さんお父さん、そして3歳児の子育てを長らく応援してきた幼稚園・保育所の先生方に、「3歳の頃」を振り返ってもらいました。



## その1 先輩お母さんからのメッセージ

3歳になったばかりの保育所の運動会。両親の姿を見つけても、泣くことも近寄ってくることもなく、お友達と楽しそうに演技していました。「かしこくなったなあ」、「成長したなあ」と思ったのと同時に、少し寂しい思いがしたのを覚えています。

仕事帰りに買い物をして、お迎え、食事の支度、子どもと先に食事をするという、同じことを毎日バタバタとくり返している中でのこと。食事をしている子どもをふと

見ると、お箸の使い方がとても上手だったのです。それに気付かないほど、子どもの世話をするだけでいっぱいいっぱいだったんですね。生活の中で、子どもにかかる手が少しずつ離れ、子どもの成長を見つめるゆとりが少し出てきたのかなと思いました。「まだまだ手がかかる」、でも「少しずつ離れていく」が実感できる、それが3歳なんだと感じています。

## その2

## 先輩お父さんからのメッセージ

子どもが生まれてからこれまで、初めてのことばかりで、失敗の連続でした。手探りしながらの子育てが続く中、やがて3歳になると、自分の身のまわりの支度や簡単な手伝いをしてくれるなど、さまざまな場面で子どもの成長を実感することが多くなってきました。3歳とは、これからのことを考えてワクワクすることができる時期です。野外での身体を使った遊びやクッキングなど、親子でいろいろなことにチャレンジしたいですね。不安なこともあります。一度しかない子育て期です。家族全員で楽しみながら、子どもとともに成長していきましょう。



## その3

## 幼稚園・保育所の先生方からのメッセージ

これまですべてを大人に頼っていた子どもが、自らの力でやっていこうとする時期になりました。手先も器用になってくるので、靴や衣服の着脱、食事や排泄など、やり方を伝えながら、「自分でできた」といううれしい気持ちに共感していくと、日常の基本的な生活習慣が身についていくでしょう。できること・やりたいことの意志が芽ばえ、よくしゃべりよく動き、朗らかで自信家に見えるのが3歳です。よくない言動については、まずそうせざるを得ない気持ちを受けとめてみませんか。そして、なぜよくないのか、わかりやすい言葉で伝えましょう。理解して納得できることが増えてきます。

「3歳台は、やりたい星人度々充電」と言い当てた名言があります。大人は、何かに失敗して心をしばませた子どもたちの充電器にたとえられるのではないのでしょうか。大きくなりたいという気持ちを受けとめ、わからないことはいっしょに考え、ユーモアを込めて向き合う姿勢とともに歩んでいきたいですね。





## 幼稚園・保育所での姿

3歳を迎えた子どもたち。幼稚園・保育所では、4月からどのような生活が待っているのでしょうか。先生方から見た3歳児の新しい毎日を、ちょっぴりのぞいてみることにしましょう。



### 毎日の成長を急か<sup>せ</sup>しすぎずに見守ろう

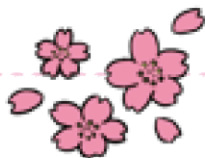
期待半分・緊張半分、初対面が不安混じりでドキドキするのは、大人も子どもも同じですね。お母さん・お父さんから離れて張り切っているかと思えば、ふとした瞬間に甘えっ子に……。でも、そんな毎日を経て、子どもたちは着実に成長していきます。寄せては返し、返しては寄せと、少しずつ自分のペースで歩いていく姿を、園の先生方とともに温かく見守りたいものです。

## その1

## 新しい生活に向かって

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
新鮮なスタートをきったことと思います。

保育所での3歳児は意欲的です。2歳児時代の複数担任から1人担任になることが多くなりますが、どの子どもさまざまな表現方法で、「自分でやりたい」という気持ちを伝えながら主体的に保育活動に参加してきます。ですから、自分が思うようにできないときには「すねる」姿や「脱力する」姿もよく見られます。



園の先生たちは、友達と2人でする活動や遊びを通して、自分とは異なる思いや考えに気付いてほしいと考えています。

またトラブルの解決方法もいっぱいあるんだということを知らせています。家庭においても「できることは自分の力で、困ったときは助けてあげる」を大人の合い言葉に、ドキドキワクワクの新しい生活を楽しみましょう。

## その2

## 新しい人間関係に向かって

新しく始まった幼稚園での生活。友達との出会いが始まる中で、いっしょに遊びたいという思いがうまく伝えられずに、たたいたり押ししたりしてしまう、交替や順番がうまくできないなど、もめごとがよく起こります。

そんな時、園の先生たちは、まず子どもの気持ちを受けとめ、「○○したかったのね」

と言葉で伝えるようにしています。また、替わってほしいという思いをいっしょに相手に伝えながら待ったり、交替してもらえた時にはうれしい気持ちを双方に伝えたりします。もめごとをくり返ししながら、「お友達といっしょがうれしい」という思いも強くなっていきます。



～ たとえば、こんな声掛けをしてみよう～

- ・○○ちゃんも、ブランコで遊びたかったんだね。
- ・終わったら替わってね。
- ・替わってもらえてうれしいね。
- ・替わってくれて○○ちゃんもよろこんでいるよ。

## 少しずつ自立の道を歩む3歳

園での新しい生活を踏み出し始める3歳児には、何ができる？何ができないのでしょうか。

日々の生活から見える3歳児らしさを、改めて探してみましょう。

### その1 自我が確立する

3歳の誕生日は、子どもにとって、これまでの人生の中で最も誇らしい気持ちの中で迎える日ではないでしょうか。

食事・トイレ・着替え……と少しずつ自立の道を歩む3歳児。徐々に大人から離れて遊び、言葉も立派になっていくかもしれませんが、大きくなった自分を意識し、何でも自分でやってみたい様子は、まさに「自我の確立」というべき姿でしょう。



### その2 これって、反抗期…!?



そんな自我に支えられた自信と、挑戦してみたいことが実際にできるかどうかは別問題です。子どもは「自分でしたい!!」、でも大人からは「そうさせたくない!!」、ゆえに衝突……。この時期のそんな姿は「第一次反抗期」として知られてきました。

子ども自身は反抗しているつもりはありません。ただ自分でできそうだから「してみたい!!」だけなのです。そんな気持ちをわかってあげたいですね。



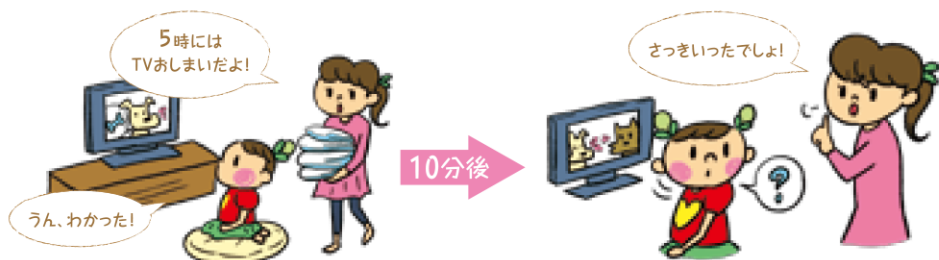
### その3

## 目の前が大事、長続きは難しい

目の前のものの魅力に心ひかれる3歳児。おかずを飛び越え、先にデザートをお口にする姿を見ると、これから食べる料理の味は大丈夫かな?と余計な心配をしたくなります。

話せるようになり、大人との約束もするようになります。たとえば「5時になったらテレビはおしまいね」「うん、わかった!」でもそれは、その時、

その場で「わかった」ということ。「さっきの約束」は「さっき」のことで、「今」は「今」なのです。「さっき言ったでしょう!」と言いたくなりますが、この時期の子どもにとって、周りの状況に左右されずに考え続けることは、なかなか難しいことなのです。



### その4

## 言葉がゆっくりかな、と思ったときは

たくさんおしゃべりする子が目立つ3歳。そんな中で、うちの子はまだまだ……、と気になることがあるかもしれません。でも、言葉を話せるようになるタイミングは一人ひとり違います。2歳台までに多くの言葉を話せるようになる子どももいれば、3歳頃

までなかなか言葉が出ないものの、その後急激に話せるようになる子どももいます。

言葉の根っこにあるものは「気持ちのやりとり」です。たとえば、子どもと2人でボールの転がし合いをしてみましょう。ボールと一っしょに楽しい気持ちをやり取りできている手応えがあるでしょうか。一概には言えませんが、手応えがある場合は、言葉は間もなく芽ばえんと考えてよいでしょう。一方、なかなかそう感じられない場合は、芽が出るまでにもう少し時間がかかるかもしれません。そのときは、相談窓口(まずは各市町の保健師)を活用し、言葉の根っこを支えるための方法を、専門職の方と一っしょに考えていきましょう。



# もしかして発達障害? / こねって虐待?

子どもの発達が気になったり、自分の子育てが不安になったり……。  
子どもの成長に悩みはつきもの。一人で抱え込まず、専門機関に相談しましょう。

その1

## 「自閉症」をはじめ発達障害ではないかと気になるとき

例えば「つま先歩きをする」「買い物中に走り回る」など、我が子の気になる行動をインターネット等で検索すると「自閉症」「ADHD」などのキーワードが当てはまり、心配になることがあるかもしれません。



夜中ひとりでネット検索より、  
プロに相談の方が正確で安心!

しかし、自閉症児のすべてがつま先歩きをするわけではありませんし、つま先歩きをする子の中には自閉症児ではない子どもたちもたくさんいます。

「自閉症」などの発達障害はいずれも、単一の症状のみで診断されるわけではなく、専門的な視点を多く組み合わせることで初めてわかっていくものです。最終的な診断は医療機関で行いますが、各市町の保健師も、その前段階の「ちょっと気になる」姿の相談を受け付けてくれます。

その2

## 自分は虐待をしているのではないかと感じるとき

虐待とは必ずしも「鬼のような親」によってなされるわけではありません。例えば、周囲に頼れる人がいない中、一生懸命に子どもと向き合おうとすればするほど慢性的な疲労状態になり、自分の子育てを責める、それが時には子どもに向かいそうになる……というケースも実際に多くあります。

虐待防止の窓口の目的は、保護者の子育てを

責めることではなく、その家族に必要な支援を考えていくことです。守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。心配事がある場合は、ぜひ各市町の保健師に相談してみてください。

