

感じていませんか？

「いちろく危機」

「いちろく危機」とは…

子どもが1歳6か月になる頃、
子どもに、ママに、パパに起こる変化によって
訪れるかもしれない、家族の危機!?
でも大丈夫！ピンチをチャンスに変えて、家族のきずなを
深めよう♪



1歳6か月頃の子どもの「いちろくザウルス」は、見る、触る、歩く、登るなどからだの色々な部分を上手に使えるようになり、「生きていくためのトレーニング」をはじめ。何事もはじめはうまくいかないもので、何回も同じことを繰り返して学んでいくのじゃ。

このトレーニングに付き合うのは、親にとっても修行のようなものじゃな。この間まで天使みたいだったのに…と、ギャップに苦しむママも多いらしいぞ。

ママには気持ちの切り替えが求められる時期。そしてパパには、これまでとは少し違った、子ども・ママへの関わり方や役割を探し始めてほしいのう。

「いちろく危機」をのりこえよう！ 今日から使える！魔法のねぎらい言葉

今日1日、ママのリフレッシュデー！僕が子どもの面倒みるよ！

今日どうだった？それは大変だったね。手伝えることあれば言ってね。

ママ忙しいさだね。ちょっと子どもを散歩に連れて行ってあげるよ。

ママ、今まで気づけなくてごめんね。

今日もお仕事おつかれさま！

パパ、子どもをお散歩に連れて行ってきてくれてありがとう！おかげですごく助かったわあ！

さすがパパ！頼りになるわ！

パパ、釣りに行きたかったんじゃない？今日の日曜行ってきたら？

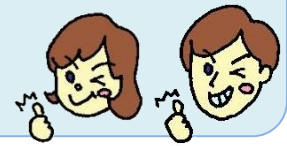
- ★ねぎらいの言葉は魔法の言葉。かたくなった心も、ふわっととろける嬉しいプレゼントです。
- ★パパとママは、一緒に子どもを育てていく**運命共同体**！嬉しかったことや、辛いことはわけあおう。
- ★パパとママそれぞれにリフレッシュが必要！月1回くらい、お互いに**リフレッシュタイム**をプレゼントして気兼ねなく気分転換するのもいいかも。
- ★「いちろく危機」を乗り越えるために大切なのは、**パパとママの気持ちのすれ違いを解消すること**。「いつも一緒にいるから伝わってるはず」は大間違い！

「いちろくザウルス」の目覚め！
ザウルス期の子どもに付き合うのって本当に大変じゃ！でも、ザウルス期にできるだけたくさんの経験のタネをまいておくと、子どもがザウルス脱皮後、思いもよらない花を咲かせてくれるものじゃ。

パパもママも楽しみにそれを待って、今をがんばって欲しいのう！

パパ・ママから言われたいろんなことがわかってきたよ！これからもいろんなこと、たくさんおしえてね♪

ザウルス脱皮後 親がラクになるために！ 今日からやりたい！2つのポイント★



「いちろくザウルス」真っ盛りのがが子。でもいつかはザウルス期も終わります。ときには、少し未来のことを想像してみましょう。保育園に、幼稚園に、小学校に通うわが子。ここでは、未来の子どものために、親のために今やっておきたい**秘密の必殺技**をお伝えします。ぜひトライしてみてください！

ポイント① わかっちゃいるけどなかなかできない！

早寝・早起き・朝ごはん！

～知ってて良かった！1歳6か月からの生活習慣～

健康で丈夫、元気に遊べる子の**必須習慣★**

■「寝る子は育つ」は本当だった！ 夜中に働く！成長ホルモンとメラトニンの秘密のお仕事★

成長ホルモン
ぼくは**成長ホルモン**！骨を伸ばし、筋肉を作って丈夫な体を作るんだ。ぐっすり眠っているときに活躍するよ！

メラトニン
おいらは**メラトニン**！知ってるかな？眠りを誘うホルモンだよ。体温を下げるなど、体の中で寝るための準備を整えるんだ。おいらは暗くなると出てきて、朝の光で出るのをやめる。これが規則正しい生活リズムのもとになるんだ。だから、夜更かし、朝寝坊はおいらの大敵！

今日からはじめる、成功の秘訣！

- ①**まず早起き & 体を動かして元気に遊ぼう**
乱れたリズムを整えるには、まず早起きから始めるのが成功の秘訣！
- ②**夕食の時間を毎日同じ時間に決めちゃおう**
眠る時間が定まりやすくなりますよ。
- ③**おやすみ前の習慣・環境作りをしよう**
添い寝や絵本の読み聞かせなど、毎日同じ時間、同じ流れが大事。
- ④**子どもは寝かさないで寝ない生き物と考えよ**
大人の生活に合わせるのではなく、子どもの成長を考えて子どもの生活リズムを整えましょう。

■朝ごはんは脳と体のめざまし時計！

朝ごはん、ちゃんと食べてる？

朝起きた時、脳が働くための栄養源(ブドウ糖)は空っぽ！もし朝ごはんを食べないと…体温が上がらない、集中できない、だるい、眠い！だから、朝ごはんをしっかり食べて、体と脳に栄養を送ろう！

ポイント② 最初は大変、あと大助かり！

いいこといっぱい、お手伝い！

～成功の秘訣は、親がめんどくさがらないこと～

たくさんほめて経験させて子どもの自立心を育てよう！

「うちの子にお手伝いなんて、まだまだ早いよ～(笑)」
——いやいや、今できることから始めてみると、きっと良いことあるはず♪

★1歳6か月はここから

- ・こみすて「これポイして～」
- ・ものの受け渡し「○○とって～」
- ・おもちゃ片付け「ないないしょっか」

★3歳くらいから

- ・食事後、食器をはこぶ
- ・洗濯物をたたむ(ハンカチなど簡単なもの)
- ・簡単な調理の手伝い(キャベツちぎり、ひき肉こねる)

お手伝いの良いこと！

- ①ほめてもらって、喜んでもらってうれしい！意欲・向上心UP！
- ②大人に必要とされ、任されることで、自己肯定感UP！
- ③経験することで、工夫の力がつき、段取り上手になります！
- ④感謝される経験をして、他の人にも感謝できるようになります！
- ⑤教わったりまねたりすることで、親子のコミュニケーションが深まります！