



足利市子育て支援センター【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】は、地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。「居心地が良く安心して過ごせる」「子育ての悩みを聞いてくれる」「いつも清潔」等の声が寄せられています。これからも、親子そろって笑顔いっぱいとなるよう皆さんの声に耳を傾けながら、子育てを応援していきたいと思ひます。お気軽に遊びに来てください。

ハッピー子育て②「子どもとの過ごし方」

コロナ禍で自粛生活が続いていますが、「同じくらいの年齢の子を持つご家庭はお子さんとのように過ごしているのかな？」と思うことがあるかと思ひます。そこで今回は、子どもとの過ごし方について聞いてみました。皆さんからいただいたご意見を参考にしてください。

アンケート回収数97名 ご協力ありがとうございました。

問1. 普段お子さんとのようなことをして過ごしていますか？（人数の多い順にご紹介します。）

0歳		1歳		2、3歳	
平日（午前）	平日（午後）	平日（午前）	平日（午後）	平日（午前）	平日（午後）
支援センター 玩具で遊ぶ TV 午前寝をする 離乳食を食べる	支援センター 昼寝 散歩 買い物	支援センター 水、プール遊び 買い物 散歩 家で遊ぶ	昼寝 買い物 支援センター TV	支援センター 公園 水、プール遊び こども館	昼寝 絵本 玩具で遊ぶ TV
休日（午前）	休日（午後）	休日（午前）	休日（午後）	休日（午前）	休日（午後）
玩具で遊ぶ 買い物 午前寝をする	昼寝 散歩 買い物	買い物 家で遊ぶ 水、プール遊び	買い物 昼寝 外出	公園 プール 外出、買い物	昼寝 TV 外出



その他 実家へ行く、子どもと夕飯作り など



問2. お子さんと日々過ごす中で、心がけていることを教えてください。

0歳

- ・安心感を与えてあげる。
- ・笑顔で過ごすこと。
- ・興味があることは止めずにやらせる。
- ・1日1回は外に出る。



1歳

- ・TVやスマホを見ないようにしている。
- ・ダメなことはなるべく理由を言って叱るようにしている。
- ・危険ではないか、部屋の温度は最適かなどの環境面について。
- ・周りにどんどん甘えてみんなで子育てをする。
- ・声掛け、会話時に子どもの気持ちや行動を否定せず、まずは一度受け入れること。人に迷惑を掛けないことや命の危険がないこと以外は怒らないようにし、基本は見守りにする。

2、3歳

- ・規則正しい生活。
- ・ほめる。
- ・あまり感情的にならない。
- ・何回も同じことの繰り返しでもつき合う。
- ・下の子につきっきりにならないように、上の子との時間を作るようにしている。
- ・子ども主体で遊ぶこと。
- ・なるべく午前中に活動させる。
- ・きちんと言葉で説明するようにしている。
- ・大きな怪我をしないように気をつけている。
- ・寝る時間、起きる時間、ご飯の時間を同じにする。
- ・失敗したら、前向きな対処方法を一緒に考える。
- ・3食しっかり食べられるようにしている。
- ・一緒に楽しいことを見つけるようにしている。
- ・生活で行われる家事を一緒にやったり見せたりしている。



～親子で元気な毎日を過ごすために生活リズムを整えましょう～ いつから?! どんなふう?!

ひとり歩きができるようになった頃、例えば、朝はカーテンを開けて、光を浴びて目覚めるようにします。2歳近頃の頃、本格的に生活リズムを整えていく時期に入ります。朝ごはんは、簡単でもいいので食べましょう。排便のリズムがしっかりしていると食欲も安定します。そして、午前中に思いっきり体を動かしましょう。「午前中は〇〇に出かける」と決めるのも一つの方法です。まずは、朝ごはんと午前中のお出かけからはじめてみましょう。

参考：NHK すくすく子育て情報



からだの土台を担う足。脳や全身の発達にも関わることから、子どもの足育では特に大切です。そこで、子どもの足の発達を促すコツと、よりよい靴選びについて紹介します。

Part1 6歳までに育てたい「土踏まず」

歩き始めから6歳頃までは、土踏まずを育てる大切な時期です。この時期に上手く土踏まずを育てないと、歩いてもすぐに疲れたり、転倒したりすることがあります。土踏まずを育てるには、足の指先を動かすことが大切です。**裸足あそび**は足裏の感覚を育て、足の指も自由に使うことができます。**足に適した靴を履いての散歩**もおすすめです。赤ちゃんの足の裏をくすぐったり、足の甲をさすってみましょう。様々な動きを経験しながら、足裏をたっぷり刺激しましょう。

「踏ん張れる足」をつくろう！

両足を踏ん張ることで、全身を支える土台ができます。両足にしっかりと体重を乗せて立つと、重力による刺激で骨や筋肉が丈夫になり、安定した姿勢を保つことができるようになります。

親子であそぼう

しっかり踏ん張れる足をつくるのに役立つ「足育てあそび」を紹介します。

足指じゃんけん

*「じゃんけんぽん」の掛け声で、相手とタイミングを合わせて足指を動かしてみましよう！



グー：指先を丸める
チョキ：足の親指と人差し指を重ねる
パー：指先を開く

タオルギャザー

*足指でタオルをたぐり寄せる運動です。足指をぎゅっと握ることで足裏のアーチを作ります。



Part2 発達によい靴の選び方

① かかとの強度

・かかを押ししてもつぶれにくい

② 留め具と履き口

・足の甲の部分にベルトやひもがある
・履き口が広すぎない

③ 靴のつま先にゆとりがある

・足のサイズ+1cm前後のゆとりがある
・中敷きが外れるもの

④ 指の付け根で曲がる靴底

・指の付け根がしっかり使えるようにするため

⑤ 靴底が安定している

・靴底がゆらゆらしないもの



*2~3か月に一度は中敷きを外して、中敷きのかかとと足のかかとを合わせてみましょう。足は、春から夏にかけてが一番成長します。

参考文献：月刊クーヨン
子育て講習会：FHA 公認シューフィッター 遠藤睦代氏



*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460
所在地：西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001
所在地：板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900
所在地：山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

＜子育て相談＞ 秘密厳守

午前9時から午後5時まで
(月～金曜日)

随時受け付けています。
電話相談もご利用ください。

足利市のホームページで「あい♡あい」バックナンバーが見られます。

