

# わんぱく☆3歳児 ~子どもの心と体を育てよう~

## ☆この時期のお子さんの特徴☆

- ・自己主張が強くなります。
- ・ことば、運動能力、食事、排せつ、着替えなどの生活習慣が目覚ましく向上します。

### ○運動

- ・片足ケンケンが楽しめます。
- ・ブランコ遊びや平均台の上を歩くなど、バランス遊びができます。



### ○遊び

- ・鉛筆を持って丸を描いたり、ハサミやノリなどを使って工作を楽しみます。
- ・ごっこ遊びが盛んになり、友達と遊びます。



### ○ことば

- ・ことばでのコミュニケーション（やりとり）が出来るようになります。
- ・姓名、性別、年齢が言えるようになります。
- ・絵本のストーリーが理解できつつあります。

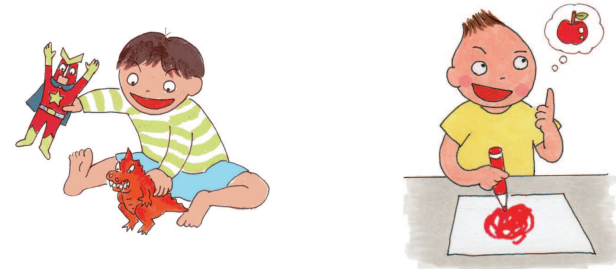


## ☆こんな遊びが楽しめます☆

### ○体を使った遊び



### ○ごっこ遊び、指先を使う遊び



### ○ことば、関わり



## ☆ワンポイントアドバイス☆

### ○「なぜ・どうして・なんで」への対応

しつこいほどの質問せめは成長のあかしです。  
子どもと一緒に考えるいい機会にしましょう。

親はイライラしやすい時期です。自己主張が強く言うことを聞かない。  
食事や片づけなど身の回りの世話はもううんざり・・・、そんな時はつい  
大声で叱ってしまいますが、子どもはかえって言うことを聞かなくなります。

怒る前に、まず親御さん自身が一息ついてから子どもと向き合しましょう。



部屋を出る



深呼吸



水を飲む

### ○声掛けを工夫しましょう CCQが効果的です

Calm：穏やかな気持ちで、子どもの目を見て話しかけましょう  
(カーム) 目線が合っているとお互い表情がわかり、ことばも入りやすいです。

Close：もう少し近づいて、子どもと同じ目線の高さで話しましょう  
(クローズ) 落ち着いて話せる場所を選びましょう。気が散るところでは伝わりません。

Quiet：静かな声で、いけないことは毅然と、ほめる時には優しく。  
(クワイエット) 「〇〇したかったのね」と共感的態度で接しましょう。



## ☆このような時は相談しましょう☆

### ○運動

- ・転びやすい。
- ・ジャンプや段差を飛び降りることが出来ない。

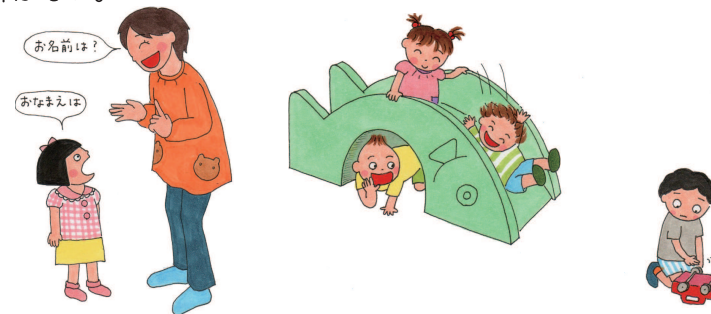
### ○遊び

- ・一人遊びが多い。ごっこ遊びに興味がない。
- ・こだわりが強く決まった遊びしかしない。
- ・ふいに飛び出して、その場からいなくなる。
- ・無謀な事を平気でする。



### ○人とのやりとり

- ・視線があわない。自分の名前が言えない。
- ・会話が成立しない。
- ・周囲に興味がない。



この資料と、相談窓口のご案内は、こちらからもご覧になれます。

編集協力 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 児童・思春期精神保健研究部  
信濃医療福祉センター  
イラスト：築館千枝 レイアウト：高橋宏一

発行 諏訪保健福祉事務所管内保健業務研究会(平成24年7月)  
印刷 足利市心身障害児・発達障害児療育推進連携協議会  
事務局 足利市健康福祉部子ども相談課

<相談先>  
足利市子ども相談課  
母子保健担当  
電話：0284-22-4513

