

## 第1章 食べること

食べこぼしが多い／スプーンや箸がうまく使えない／好き嫌が多い／同じものばかり食べる／少食で、食べるのに時間がかかる／食事の時間にしっかり食べない／料理に挑戦してみよう！

**COLUMN** 楽しい食事が一番

## 第2章 衣服の着替え

着る服に限られる／着替えで困ること／靴がはけるまで／服の着かたが無頓着／気温に応じた衣服の調整ができない／自分で服を選べるように

**COLUMN** ボタンの練習

## 第3章 生活リズムを整える

夜の睡眠がうまくとれない／昼間、寝てしまう／時間経過の把握が苦手／ゲームを長時間してしまう

**COLUMN** ゲーム障害

## 第4章 清潔に過ごす

洗顔や洗髪が苦手／歯磨きが苦手／うがいができない／散髪が苦手／トイレの失敗が多い／入浴したからない／汚れが気にならない

**COLUMN** お風呂に入りながら伝えたいこと

## 第5章 金銭管理

おこづかい／お年玉やお祝い金／こづかい帳／キャッシュレス決済／金銭感覚を身につける①(日常使いの金額)／金銭感覚を身につける②(大きな金額)／現金の扱い方

**COLUMN** お金を使う意味

## 第6章 コミュニケーションの基礎を育てる

ことばが遅い／話し相手を見ることが苦手／言いたいことを伝えられない／会話が成り立たない／思ったことをそのまま言ってしまう／乱暴な動作／大切なことを伝えられない／伝えられないもどかしさ(かんしゃく・暴言・暴力)

**COLUMN** コミュニケーションとことばの関係

## 第7章 お手伝い

片づけ／そうじ／料理／生き物の世話／その他のお手伝い

**COLUMN** 自尊心

「もやもやエピソード」は、子育て中に悩んだり、現在進行形での出来事などをトピックにし、それに関連した実体験を「ココかな」「ポイント」に載せています。子育てのヒントがあふれています！

1=1

食べこぼしが多い

🍴🍷🍴🍷🍴🍷

**🍴🍷🍴🍷🍴🍷 1 「飲み込む」ことが苦手**  
離乳食が始まってから、食事の時間は競争のよう！よくこぼす、コップを倒す、服は汚れる、手や口の周りは食べ物でべちゃべちゃで、もう大変。自分でスプーンを握り始めても、運ぶ位置がズレたり、口まで運んでも食べ物が落ちてしまったり…。汚さないで食べて欲しいけれど、ダメ出しばかり頻かい注意はしたくない。身の回りをきれいに整えるように、本人に合った方法が見つかるといいな。

🍴🍷🍴🍷🍴🍷 2 「飲み込む」ことが苦手

生後間もない頃、「母乳がうまく飲めない」と言われ、母乳の飲み方にも上手下手があると知りました。給食期になっても、食べ物をよく噛まないで飲み込んでしまったり、水を飲み込みのず口から吹き出したり、「飲み込む」ことが不器用でした。「飲む」練習はまずストローからだといい。ストローが付いたマグを使っていたのですが、保育園で「ストローはコップでごくんができてから」と教わりました。コップを傾けると水が少量だけ上の部分に出てくるマグに切り替えました。

**🍴🍷🍴🍷 3 飲み込むことがうまくできず、食べ物の味を楽しむどころではなかったわが子でしたが、飲みやすい容器など道具を工夫することで大変さが減り、少しずつ食事がスムーズになりました。**

🍴🍷🍴🍷 2 汚れても気にならない

「口の周りに、ごはんがついてるよ」と言っても、まったく違う場所を触るだけなので、付いている場所を指で触れて教えるようにしました。食後に顔を洗って口の周りを自分で拭かせると、汚れていることに気がつくようになってきました。



食事の時に口の周りを拭くため、好きなキャラクターのタオルを用意しましたが、食事中にキャラクターが気になってしまい逆効果。ごく普通のハンドタオルで十分でした。

**🍴🍷🍴🍷 3 小さいとき食べこぼしはほとんど気になりませんが、小学生の高学年になってから口がこぼしているという周りからも指摘が。小さい頃から習慣化することが大切だと感じています。**

🍴🍷🍴🍷 3 お皿の周りが目に入らない

お皿の手前がスプーンが置いてあるのに「ない、ない」と探します。視野の中央しか目に入っていない感じです。「ここにあるよ」と教えると「ホントだ」と言うので、注意すれば目に入るようでした。コップはお皿の向こうと定位置を決めて、置く時に「ここに、お茶のコップを置きます」と伝えるようにしました。

**🍴🍷🍴🍷 3 食べている時、子どもは食べ物で覆られているお皿が目に入っていないので、お皿の周りに置かれているコップなどを倒してしまい**