

3歳6か月児健診

子育てのポイントは、3歳ごろの子どもを知ること
～イライラに負けない子育てのために～

「三つ子の魂百まで」

3歳ごろの子どもの成長は将来の人格形成に大きく影響するため、関わり方が重要になるという意味のことわざです。

この時期は自我の充実と反抗期が重なり、子育てに悩むことが多くなります。
イライラせずに対応するにはどうすればいいのでしょうか？



子どもの成長（特にこころの発達）を知ることで、子育てのポイントが見えてきます。

自分の意志をしっかり持ち、主張するようになります。
自信にあふれ、チャレンジ精神旺盛な時期です。
社会のルールやお友達との関わりの中で、自励心や自制心という大切なところが育ちます。

こどもの特徴



じれいしん
自励心

いやだけれど、頑張る気持ちのこと。
自分の考えを尊重される事で育ちます。

じせいしん
自制心

自分の欲求を我慢すること。
失敗や間違いをしても、次に生かそうとします。

💡 自励心・自制心を育てるためのポイント 💡



こどもの気持ちを聞いてあげましょう



こどもには、それなりの理由（なぜそうしたのか）があります。それを聞いてあげてください。受けとめてあげると信頼感と安心感を与えます。



社会や生活のルールを教えてあげましょう



その行動は「良いことなのか？」「悪いことなのか？」を聞いてみましょう。きっと答えが返ってきます。一緒に考えてあげると、こどもは納得してくれます。



その場、その都度、教えてあげることが重要



ルールやマナーがわかってくる年齢ですが、何回言い聞かせても守れないのが、この時期のこどもです。すぐ改善することではありませんが、根気よく教えてあげましょう。



事前にこどもと約束してください



約束のポイントは、一方的にしない、押し付けない、こどもとしっかり話し合って決めることです。約束を守れたら、ほめる事を忘れないでください。頑張った事を認めてあげると次につながります。



叱ることは必要です。叱り方には配慮が要ります。



- * 人を傷つけない・自分を傷つけない・物を壊さないことが大切。叱るときは、長々と問い詰めない。
- * 叩く、押さえつける等は虐待です。こどもは深く傷つき、こころの発達に悪影響を及ぼします。
- * 叱られると、自分を拒否されたと思うため、叱った後は「大好き♡」と声をかけ、愛情を言葉で伝えましょう。

💡 この時期に多い相談事 と 対応のポイント 💡

困

落ち着きがない



★理由★

興味や関心ごとに気持ちがいいため落ち着きがないように思えます。

★対応★

『してほしいこと』に注目できるように目を合わせて声掛けします。



困

きょうだいでけんかがひどい時、感情的になり、大声で叱ってしまう

「けんか」を通して、自分の気持ちや相手の気持ちを想像できるようになるため見守りも必要です。ただ、怪我をしそうな状況の時は止めに入ります。

★対応★

けんかをした時、双方の言い分を聞き、大人が分かりやすい言葉で代弁してあげましょう。

困

かんしゃく・我が強い



★理由★

自我が充実しているため、自分の思いを通し、納得できないと抵抗します。

★対応★

思いどおりにならなくても、一旦自分の思いをしっかりと聞いてもらおうと、徐々に落ち着いてきます。

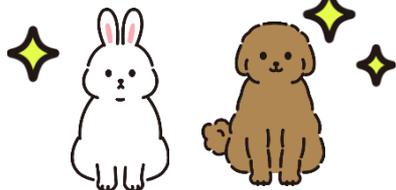
困

小食・むら食い
好き嫌い



無理強いすると、食事が嫌になります。以下の工夫をしてみましょう。

- 苦手な食材は調理方法や盛り付けを変える
- 苦手な食材は少量にし、達成感を味わわせる
- 野菜を洗うなどのお手伝いで興味を持たせる
- 大人が美味しそうに食べる姿をみせる
- おやつと食事の間隔は2～3時間空ける



こども子育て 総合相談窓口



子育てに悩んでいるあなたへ…
完璧な子育ては、誰にもできません。試行錯誤でいいのです。
一人で悩まず、子育ての専門家に相談してください。応援しています。



	ゆうゆうセンターの 相談窓口	地域の相談窓口
対象	妊娠している人、子育て中の人	
相談時間	月～金曜日（祝日・休日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時30分	
相談場所	こども家庭室 母子保健係 （ゆうゆうセンター2階）	交野市立地域子育て支援センター （青年の家 横）
電話番号	072-893-6405	072-810-8270
その他	保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士などが相談に応じます	遊び場で保育士などが相談に応じます

※事業等で事務所に不在の場合もあります。
窓口に来所される場合は、事前にご連絡いただくとスムーズです。

オンライン相談を
ご希望の方はコチラ
からお申込みください。

