

# 3 歳児の発達

～親から離れて自立していく 3 歳児～

★こんなことができるようになります。

**身の自立**

排泄：トイレでおしっこ・うんち

着替え：ズボン・パンツをはく、靴がはける

食事：箸かスプーンで食べる

**言葉や理解**

言葉：2～3語文を使い、言葉で要求を伝える。簡単な質問に答える。

理解：言葉を聞いて行動できる

**友達との関係**

友達と遊ぶ事が楽しい

順番を待てる

貸し借りができる

**集中の力**

大勢の友達の中でも先生の話に集中できる（まずはお家の人の話がじっくりきける）

**運動の力**

食事の間椅子に座ってられる

三輪車がこげる

ご家庭で取り組んでいてもなかなか上手くいかない事も多いですね。3 歳の発達を踏まえて、対応ポイントをまとめてみましたので参考にしてください。

ポイント	
<p>✿ 食 事</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 上手くできないとやりたくない子もいます。最初から箸を目指すのではなく、スプーンやフォークの練習から始めてみましょう。</li> <li>• 普段から鉛筆でお絵かき、新聞ちぎり、折り紙、粘土遊び、砂遊び等、手先を使った遊びを取り入れていきましょう。</li> <li>• 「お腹が空いた！」は重要です。食事の2時間前は何も食べず、空腹と満腹のリズムを作りましょう。</li> </ul>
<p>✿ 着 替 え</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 眠くて機嫌が悪い朝の着替えではなく、日中のトイレの後、お風呂上がり、遊びの中等で練習しましょう。</li> <li>• 服の前、後(マークを付けてもいいですね)、ズボンの引っ張り上げ方、靴の履き方等を一つ一つ教えてあげないとできません。最初から全ての動作をするのではなく最後の仕上げ(靴のテープを止める、パンツを引き上げる、ボタンの最後の1個をとめる等)を任せ、「出来た！」達成感から、少しずつ目標を広げていきましょう。子どもは褒められる事が大好きです。次の意欲につながります。</li> <li>• 着やすい服を選んであげる事も大事です。</li> </ul>
<p>✿ 排 泄</p>	<p>(2 歳児相談で配布した「トイレトレーニングについて」もご覧ください)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「トイレに行きたくない！」と言う子は、お家の方が行く時に、一緒に入る事から始まります。また、オムツ替えはトイレで行う、と決めることで、「トイレ」＝「おしっこ、うんちをするところ」とわかっていきます。</li> <li>• 洋式のトイレで足が付かないため「踏ん張れない」、「怖い」と感じる子もいます。踏み台を用意することで踏ん張ることができ、恐怖心の解消にもなります。</li> </ul>

身の自立

ポイント

<p>運動</p>	<p>❖大きい運動 小さい運動</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を交互に出して階段を登る、片足で立てるようになる、三輪車をこげるようになります。</li> <li>追いかっこ、ボール遊び、滑り台など、全身を使って遊ぶことで、筋力や全身のバランスの発達が促され、動きをコントロールする力がつきます。動きは大きくはないですが、砂場遊びもおすすめです。想像力や集中力などが育ちます。</li> <li>手先の細かい運動も発達してきますので、直線やマルを描くことが上手になったり、はさみを使えるようになります。(はさみは一人では危ないので大人と一緒に練習しましょう。)</li> <li>箸や鉛筆が正しく持てるようになるためには、指先でつまむ動作が大切です。ビー玉や小さな積み木をつまんで器に入れる遊び、ビーズにひもを通すといった指先を使った遊びも楽しみましょう。</li> </ul>
<p>言葉</p>	<p>❖言葉理解</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きな声を出して遊んだり、食べ物をよく噛んで口の周りの筋肉を使いましょう。</li> <li>お子さんの好きな遊びにお家の方も入って一緒に遊びましょう。楽しい事を共有することで、言葉で伝えたい気持ちが育ちます。</li> <li>「なぜ、なに？」の質問に答えることは大変ですが、返答してもらおう事で満足し、言葉のやり取りの楽しさを実感し、どんどん言葉を使いたくなります。</li> <li>言葉にならない場合も状況が分かれば、お子さんの気持ちや言いたい事を<u>言葉にして</u>“代弁”してあげると場面と言葉が結びつきます。</li> </ul>
<p>心</p>	<p>❖ いい-悪い 出来る-出来ない</p> <p>❖反抗期！</p> <p>❖“がまん”の気持ち</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>出来る、出来ないが分かり始め、苦手意識が芽生えます。子ども達は自分で上手にやりたくて頑張っているのです、出来た、出来ないの判断だけでなく、頑張ったことを褒めてあげましょう。</li> <li>最後の仕上げをお子さんにやってもらい「自分で出来た！」達成感を味わっていくことで自信がつきます。</li> <li>自分で考え、判断する事が増え「こうしたい！」という気持ちが強くなり、手を焼く事も多くなります。主張は受け止め、応じられない事は、「〇〇だからできないよ」等簡単な言葉で、繰り返し伝えましょう。見本を見せて説明をしていくこともいいですね。お子さんが納得するまでに時間がかかりますが、気長に対応し、がまんができた時はたくさん褒めてあげてください。</li> <li>ルールを学んでいく時期です。並んで順番を待つ、お友達に貸してあげる等、遊びを通じて習得していくことができます。</li> <li>お家の方と楽しく遊ぶ経験をしてください。たくさん遊んでくれる大好きな人から褒められることは、自分の要求を満たすよりうれしい！という気持ちが芽生えます。</li> <li>「ダメ」の言葉には敏感に反応する時期です。「〇〇してくれると嬉しいよ、ありがとう」と良い姿を教えてあげるのも方法です。</li> </ul>



最後に・・・

子どもの成長・発達の道すじは1人1人違い、できるようになる時期に個人差があります。お家の方が抱える上手くいかない事、心配なことについて一緒に考えていきたいと思っています。

どんなことでも構いません。お気軽にご相談ください。

中津川市役所 健康課

☎0573-66-1111 (内線 657・626)