

# 3歳6か月頃の生活と 育児のポイント

## 自我と社会性

自己主張が強まり、「〇〇したかったのにー！」と自分の思いをつらぬき通そうとするようになります。一方で“こうしなければならない”ということもわかり始める時期です。「あと1回だけ」「〇〇までは△△ちゃんがしてね。」といった大人のやりとりを通じて、子どもなりに葛藤（かっとう）しながら気持ちを切り替える力を育てることが大切です。また、自己主張の強まりとともに、友だちとのぶつかりあいも多くなります。大人が間に入ってお互いの言い分を聞いたりやりとりをする中で、ゆずったり待ったりする等、自分の気持ちを調整しようとする力をつけていきます。



## 生活習慣

身の回りのこと（着脱・食事・排泄など）が自分の力でできるようになっていきます。まだ、十分一人でできなくても環境を整えてあげる（服の前後ろを整えてあげるなど）だけで、一人で出来ることが増え、自立につなげていくことができます。



## くせ

「こうしなければならない」という思いが芽生える一方で、「ちゃんとできるかなー」という葛藤（かっとう）が強まる時期でもあるので、その気持ちの揺れを調整するために指すいや爪かみなどが目立ってくる場合があります。小学生になる頃にはおさまってくることも多く、制止や禁止はかえって逆効果になるので、さりげなく他のことに気持ちをそらすようにすると良いでしょう。



## スマホ育児になっていませんか？

乳幼児が長時間スマートフォンを見ることで、視力の低下・言語発達への影響、生活リズムの乱れなど、様々な影響を及ぼします。長時間の使用にならないように気を付け、親子でコミュニケーションをとる遊びを心がけましょう。



### ★育児相談のお知らせ

市では電話や窓口（ねや CoCo アプリから予約が必要）等で育児相談を実施しています。

からだ・発達・食事・しつけ・むし歯予防など育児について保健師や歯科衛生士等が相談に応じています。お気軽にご相談ください。

電話相談 9：00～17：30

月～金曜（祝日・年末年始は除く）

