



こんにちは、久世児童館です。子育てについてお困りのことや対応の仕方などのご質問をお寄せください。当児童館がでんしょばとになり、専門の方（子育てアドバイザー、保健師、保育士など）にお聞きし、その答えをまとめ、おたよりに掲載して皆さまにお伝えします。ご質問のある方は、HPのPDF、館内にあります質問用紙にご記入の上、館内外ポストまたはFAXでお寄せください。（お電話・メールでの相談は受け付けておりません）

★ご相談内容 ★★こうなってほしい ☆☆☆回答、アドバイス



【睡眠】

（母より1歳3ヵ月女児について）

★最近1ヶ月くらい夜泣きのようなものがあり、目を開けて私自身がいるかを確認しているよう。毎回22～23時くらいに泣くので何が理由なのか分からない。

★★泣かず寝かせてあげようようにしたい。

☆1歳を過ぎての夜泣きは珍しくなく、日中の活動が広がり、起きている時の刺激が夢に現れて夜泣きに繋がると考えられています。また、精神が発達し、分離不安が強くなる時期でもあります。赤ちゃんは一人でいることに不安を覚えやすく、ママがいるか確認する様子が見られるかもしれません。寝る前にリラックスできるマッサージがおすすめです。具体的には、

①赤ちゃんのお腹に両手の親指を置いて、胸の方へ優しくゆっくりと動かしていきます。

②中指の先端が赤ちゃんの肩まで届いたら、その地点から手を左右に分け、胸部分からお腹の全体を包むように撫でてあげます。

③最初に手を置いたお腹の位置にゆっくり戻ります。

①②を2～3回繰り返します。

保護者にとってつらい夜泣きですが、永遠に続くものではなく必ず終わりがありますので安心して下さいね。（保健師）

【きょうだい関係】

（母より3歳0ヵ月男児と1歳6ヵ月女児について）



★下の子に優しくしてくれることが増えたが「ここにいてほしくなかったの」というナゾの理由で強く押ししたり、たたいたりするのが、困る。

★★お口で伝えられるようになってほしい。

☆大人でも自分の気持ちや要望を、適切な言葉にするのは難しいものですから、お子さんの発言は、まだまだ未熟なものです。言葉の意味ではなく、その時の気持ちに共感できるとよいですね。上の子が必ず下の子にやさしくしなければならないことや、譲らなければならないこともないと思います。例えば、一生懸命作ったものを下の子が壊し、上の子が下の子を押し倒したとします。下の子の安全を確保または確認し、上の子に「頑張って作ったのになあ、悲しいなあ。」「でもバーンがあかんなあ。」「どうしたらよかったかなあ？」下の子に「痛かったね、びっくりしたね。でもおにいちゃんのだいじ壊しちゃったんよ。おにいちゃん悲しいって。ママと一緒にごめんね言おうか？」という感じはどうでしょうか。お母さんに気持ちの余裕があるときにかぎりますが。

☆☆何回も繰り返しているうちに、場面に合った適切な言葉や行動をとれるようになっていけると思います。（子育てアドバイザー）



くぜじどうかん子育て相談

でんしょばと通信



No.2

発行：京都市久世児童館

2023.7.19

こんにちは、久世児童館です。子育てについてお困りのことや対応の仕方などのご質問をお寄せください。当児童館がでんしょばとになり、専門の方（子育てアドバイザー、保健師、保育士など）にお聞きし、その答えをまとめ、おたよりに掲載して皆さまにお伝えします。ご質問のある方は、HPのPDF、館内にあります質問用紙にご記入の上、館内外ポストまたはFAXでお寄せください。（お電話・メールでの相談は受け付けておりません）

★ご相談内容 ★★こうなってほしい ☆☆☆回答、アドバイス



【睡眠】

（母より1歳3ヵ月女児について）

★最近1ヶ月くらい夜泣きのようなものがあり、目を開けて私自身がいるかを確認しているよう。毎回22～23時くらいに泣くので何が理由なのか分からない。

★★泣かず寝かせてあげようようにしたい。

☆1歳を過ぎての夜泣きは珍しくなく、日中の活動が広がり、起きている時の刺激が夢に現れて夜泣きに繋がると考えられています。また、精神が発達し、分離不安が強くなる時期でもあります。赤ちゃんは一人でいることに不安を覚えやすく、ママがいるか確認する様子が見られるかもしれません。寝る前にリラックスできるマッサージがおすすめです。具体的には、

①赤ちゃんのお腹に両手の親指を置いて、胸の方へ優しくゆっくりと動かしていきます。

②中指の先端が赤ちゃんの肩まで届いたら、その地点から手を左右に分け、胸部分からお腹の全体を包むように撫でてあげます。

③最初に手を置いたお腹の位置にゆっくり戻ります。

① ②を2～3回繰り返します。

保護者にとってつらい夜泣きですが、永遠に続くものではなく必ず終わりがありますので安心してくださいね。（保健師）



【きょうだい関係】

（母より3歳0ヵ月男児と1歳6ヵ月女児について）

★下の子に優しくしてくれることが増えたが「ここにいてほしくなかったの」というナゾの理由で強く押ししたり、たたいたりするのが、困る。

★★お口で伝えられるようになってほしい。

☆大人でも自分の気持ちや要望を、適切な言葉にするのは難しいものですから、お子さんの発言は、まだまだ未熟なものです。言葉の意味ではなく、その時の気持ちに共感できるとよいですね。上の子が必ず下の子にやさしくしなければならないことや、譲らなければならないこともないと思います。例えば、一生懸命作ったものを下の子が壊し、上の子が下の子を押し倒したとします。下の子の安全を確保または確認し、上の子に「頑張って作ったのになあ、悲しいなあ。」「でもバーンがあかんなあ。」「どうしたらよかったかなあ？」下の子に「痛かったね、びっくりしたね。でもおにいちゃんのだいじ壊しちゃったんよ。おにいちゃん悲しいって。ママと一緒にごめんね言おうか？」という感じはどうでしょうか。お母さんに気持ちの余裕があるときにかぎりますが。

☆☆何回も繰り返しているうちに、場面に合った適切な言葉や行動をとれるようになっていけると思います。（子育てアドバイザー）