



## 家庭教育や子育てに役立つ情報ホームページ



かがわの家庭教育

検索

家庭での生活習慣づくりなどに役立つ情報がいっぱい!

- 香川県教育委員会生涯学習・文化財課  
TEL 087-832-3774 FAX 087-831-1912

## 家庭教育や子育ての悩みや不安の相談は

### [香川県教育センター]

- 子ども電話相談  
TEL 087-813-3119 相談時間/9:00~21:00(通年)
- 子育て電話相談  
TEL 087-813-2040 相談時間/9:00~21:00(通年)
- 24時間いじめ 電話相談  
TEL 087-813-1620 相談時間/24時間(通年)
- 子どものネットトラブル相談  
TEL 087-813-3850 相談時間/月~金曜日 9:00~17:00(祝日・年末年始を除く)
- 来所相談  
TEL 087-813-0945 相談時間/月~金曜日 9:00~17:00(祝日・年末年始を除く)  
第2・4土曜日 13:00~17:00(祝日・年末年始を除く)
- メール相談 ☒ kesoudan@kagawa-edu.jp
- FAX 相談 FAX 087-881-3272

### [香川県子ども女性相談センター]

- 子どもと家庭の電話相談  
TEL 087-862-4152 相談時間/月~土曜日 9:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

※相談時間などは変わることがあります。

改訂版



子育てハンドブック☆今こそ家庭教育 改訂版

香川県教育委員会

香川県教育委員会

# 目次

● 目次	表紙裏
● はじめに・登場人物紹介	2

## 1 家庭・親って？

● 家庭の役割って何だろう？	4
家庭はすべての出発点／愛情と信頼の心／家庭は大事な選ぶ場所	
● 親って何だろう？	6
みんな「初めて」から始まります／立場は違うが、それも子育て経験？／親の存在は大きい！	
● 自信をもって叱れますか？	8
よいことと悪いことの区別／問われる親の生き方や考え方／信頼関係あってこそ叱る効果があがる	
● 子育ての秘訣って何だろう？	10
子育てに正解はありません／子どもに見せる顔と背中／親の心を広くおおらかに	
● 子育てを楽しんでいますか？	12
夫婦で一緒に子育てを／母親・父親の余裕をつくるために／あえて未来を考えてみることも	
マンガ① 子どもは親を見て育つ	14

## 2 日々の生活を丁寧に見直す

● 基本的な生活習慣を①	16
さぬきっ子の生活習慣／なぜ、早寝早起き朝ごはんが大切なのか／生活習慣と運動遊び	
● 基本的な生活習慣を②	18
親の生活習慣との関連について／寝か「しつけ」をしよう／がんばりすぎずに…	
● 必要な生活の技能を	20
過保護・過干渉によって子どもは…／生活技能を分析してみる／ルーティーンの確認	
● 心の安定を	22
愛着と心の安定／自尊感情を育む／いいところ探しをする	
● メディアとの上手な付き合いを	24
快感をもたらすメディア／メディアとの過剰な接触は避けよう／Face to Faceのコミュニケーションを	
● ゲーム機やスマートフォンは…？	26
便利なツールですが…	
● しっかりとした善悪の判断を	28
よいことと悪いことの区別／問題行動／香川県内の非行や問題行動	

● 社会生活のルールやマナーを	30
家庭で社会化する子ども／個人主義と利己主義／しみ込み型の子育て	
● 命を大切にすることを	32
みんな違ってみんないい／いじめを許さない心を育てる／差別と区別	
マンガ② 実践☆早寝早起き朝ごはん	34

## 3 子育てへのアドバイス

● 我が家の「しつけ」どうする？	36
しつけのねらって何だろう？／「しつけ」から子どもは何を学ぶ？／「しつけ」を進める上で	
● 子どもと向き合う気持ちにゆとりを	38
「やってみよう」から始まる子どもの世界／ゆとりある子育てから芽生えるもの／気持ちにゆとりをもつために	
● 我が子の“よさ”はどこにある？	40
子どもはそれぞれ個性的／その子らしさを育むために／自らの“未来”を信じられる子どもに	
● つかず離れず、親の極意	42
「自立」への道、どうたどる？／親にできることは何？／子どもからの隠れたメッセージを読みとる	
● 遊びを通じて体づくり	44
子どもの「体力」が低下している？！／子どもにとっての「運動」／外遊び・運動遊びへいざなうために	
● 子どもの遊びは最高の学び	46
遊びの魅力とは／遊びを中心に育まれる子どもの世界／子どもの遊びを支えるために	
● 大人の仕事は子どものあこがれ	48
家族の一員として過ごす／「手伝い」から仕事へ／楽しんで働く子どもを育てる	
● 楽しんでいますか？本の世界	50
さぬきっ子にとっての「読書」／子どもと読書を楽しむ	
● みんなで子育て	52
悩みを抱え込まない／子育ての仲間づくり／地域のまなざしを感じましょう	
● 共に支える一員に	54
子どもからの信号に気付いて／子どもへの支援／保護者への支援	
マンガ③ 「苦」もあるけど「楽」は100倍	56

● 執筆者・協力者紹介	裏表紙裏
● 家庭教育支援情報	裏表紙

## — はじめに —

家庭はすべての教育の出発点とよく耳にします。子どもが基本的な生活習慣や他人に対する思いやり、善悪の判断や社会的なマナーなどを身に付ける上で大きな役割を果たしています。家庭での教育は勉強だけではなく、子どもの健康や人間性の成長に大きな影響があるのは本当なんです。ですから、みなさんが「ちゃんと子育てをしなきゃ。」と感じるのは、親として当然のことです。

「子育て」って“目の前”を見ると、色々不安なこともあって大変です。でも、子育ての期間は、みなさんの長い人生のほんの少しの間なのです。“ちょっと前”や“ちょっと先”を見るだけで、よい思い出になったり、明るい未来になったりするんです。そのほんの少しの間に、いろんなことがおきて家族みんなで泣いたり、笑ったり…。少しの間だからこそ、楽しみながら子育てしませんか？

誰だってみんな、初心者なんです。プロの学校の先生でも、悩むこともあるはずですから、お父さん、お母さん大丈夫です。「子育て」って子どもだけではなく、親も一緒に家族みんなが成長していくことなんです。

“楽しく子育て”ができるようにお手伝いがしたい。そんな思いでこの子育てハンドブックをお届けします。

## — 登場人物紹介 —

香川家ファミリー



おとうさん

おっとり系  
サラリーマン  
(35才)

おにいちゃん

元気いっぱい  
もうすぐ小学生  
(6才)

おがあさん

がんばり屋さん  
な主婦  
(30才)

いもつと

いたずら大好き  
香川家のアイドル  
(1才)

おばあちゃん

ママの頼れる  
先輩ママ  
(58才)

いぬ

意外にクール  
香川家の愛犬  
(2才)

# 家庭・親って？

1

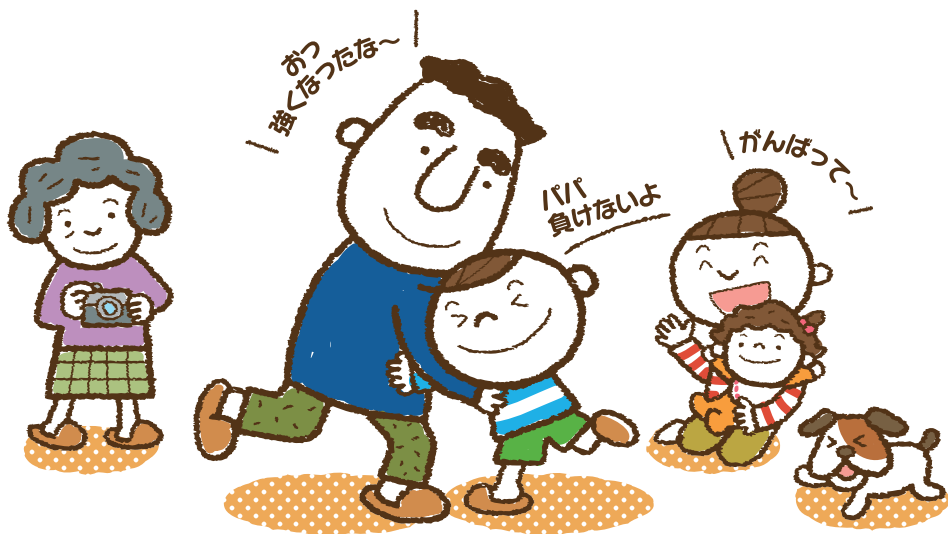


- 家庭の役割って何だろう？
- 親って何だろう？
- 自信をもって叱れますか？
- 子育ての秘訣<sup>ひつ</sup>って何だろう？
- 子育てを楽しんでいますか？

# 家庭の役割って何だろ？

## 子育てチェック

- 子どもは親に気がつかっているなあ、と思うことがある。
- 家庭に仕事のストレスはもち込まないように気を付けている。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

子どもには短時間でも愛情と手をしっかりとかけましょう

POINT 2

“いい子”のふるまいの時にこそ子どもをよく見てあげましょう

POINT 3

子どもとのふれあいにストレス発散法を見つけましょう

## 家庭はすべての出発点

- 幸せでありたい、とは誰しも思うことです。その幸せはどんな時に感じられるのでしょうか。子どもたちは、家族のみんなが仲良く健康で楽しく過ごせることを望んでいます。そんな当たり前のことが、豊かさの追求の中で見過ごされてはいないでしょうか。まずは家庭・家族の絆きずなですね。
- 家庭にはそれぞれ個性の異なる人格が一緒に暮らしています。誰かが一方的にがまんするのは望ましくありません。家族のみんなを思いやり、協力することを身に付けることが大事です。学校や社会で生活できる資質も家庭で養われるのです。

## 愛情と信頼の心

- 愛情、これは親として最初に子どもに授けるものです。乳幼児期に十分な愛情が注がれ、ゆるぎない親子の信頼関係ができていれば、さまざまな困難もともに乗り越えられます。
- 子どもは少しずつ成長を重ねていき、社会へ巣立つ準備を始めます。家庭では温

かさ<sup>かさ</sup>と厳しさ<sup>きんじさ</sup>とを使い分けて、子育てに臨む必要があります。絶対的な愛情の上に、そのバランスを意識することが大切です。このことが子どものスムーズな親離れを促します。

- 愛情や信頼に点数はつけられません。どこまですればよいのか、基準があるわけでもありません。それが子育ての不安につながるのですが、まずは笑顔で子どもに向き合うことに努めましょう。おおらかな微笑みはみんなの気持ちを和らげます。

## 家庭は大事な選<sup>かえ</sup>る場所

- 一人暮らしをして親のありがたさを楽しみ感じた、子どもを授かって親の愛情を改めて感じた、よく聞く感想です。家庭とは子どもにそんな気持ちを長い年月かけて育む場所なのです。
- 子どもにとって家庭は心のよりどころです。人生のスタート地点であると同時に、迷ったときに選<sup>かえ</sup>って気付ける場所でもあるのです。自分と素直に向き合える場、そんな家庭でありたいですね。



感謝!!  
先輩ママより

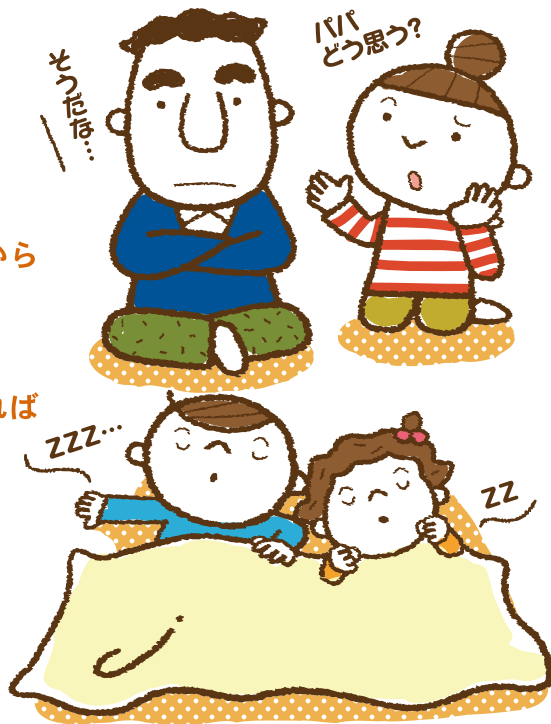


親が私にしてくれたこと、それが私の子育てのベースになっています。親になって思うのは親の心。親の思いに気づくことが私の成長につながりました。子育てはつらいことばかりじゃないし、時には助けてもらうことも大事です。一人で抱え込まないでね。

# 親って何だろ？

## 子育てチェック

- 子育てについては、育児書や教育テレビから情報を得ている。
- 親として何をしなければならぬのか、戸惑うことがある。



## ワンポイント・アドバイス



POINT 1

子育ての話聞いてもらうだけで気持ちは楽になります

POINT 2

子どもは一人ひとり違うのでいつも子育ては新鮮です

POINT 3

子育ての悩みや不安があるから親として成長できるのです

## みんな「初めて」から始まります

- 木の上に立って子どもを見守っているのが「親」と言われます。本当によくできた漢字ですね。子どもが生まれれば親になるのですが、何をすればよいのか、確信をもって子育てができていくわけではありませんね。子どもと一緒に成長する親であればよいのです。
- 四六時中、立派な親であろうとすると精神的に大変です。また、自分を大事にすることで、子どもも大事に思えます。あまり抱え込まずに、弱音や愚痴を吐くことも必要ですね。ストレスとうまく付き合いましょう。



## 立場は違うが、それも子育て経験？

- 私たちはみんな子どもでした。子育てされた経験はあるのです。きっとその経験には子どもとしてのさまざまな思いがあるはず。また、年の離れた妹や弟の面倒をみたことがあるかもしれません。

年少の子どもと関わったことも含めて、思いをめぐらせてみましょう。当時のことを思い出すことも子育ての余裕を生み出す方法の一つです。

- 子どもへの質問を親が先回りして答える光景を見かけることがあります。そうされる子どもはどんな気持ちなのでしょう。自分が人からされて嫌なことはきっと子どもも嫌なはず。時に、子どもの気持ちに立ち返ることも必要です。

## 親の存在は大きい！

- 親は次代の社会を担う子どもを育てるといって、とても大事な役割を果たしています。そこで、その行為を「親業」といっています。そう考えると、子どもを産み育てる仕事は世界で最も大事な営みと言えるのではないのでしょうか。
- 親も人間です。思うに任せない子育てに、悩み、迷うこともあります。自信を失うこともあります。最後まであきらめずにはいけません。そのことこそが「この子の親は私なんだ」という強い親の意思なのですから。

## 教育基本法では

教育基本法には「父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有する」とあります。生活習慣の獲得や自立心の育成、心身の調和のとれた発達が家庭の課題として位置づけられています。一方で、行政は家庭教育の支援をするよう定められています。

# 自信をもって叱れますか？

## 子育てチェック

- 子育ての中で、ほめることより、叱ることの方が難しいと感じる。
- どの場面で、何をどの程度叱ればいいのか分かりにくい。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

ささいなことも見過ごさないでその場で一声かけましょう

POINT 2

子どもは親が思っている以上に親のことを見ています

POINT 3

公共の場でのルールとマナーを意識してみましょう

## よいことと悪いことの区別

- 世の中が豊かになると、一般的に価値観は多様化します。子どもの将来の可能性を考えると、それは歓迎すべきことです。しかし、善悪の基準まで多様化するのはいけません。善悪の区別を示すことは親の重要な役割です。
- 子どもはいろいろな場面で社会のルールを身に付けていきます。親は社会人の先輩として、子どもを導く責任があります。もし、悪いことをしていれば、きっちり叱ったり、たしなめたりすることが求められます。社会では、残念ながら見て見ぬふりをする人が多くありました。これまで以上に親の役割は大きくなっています。



## 問われる親の生き方や考え方

- 子どもは最も身近な親の影響を受けて育っていきます。ポイ捨てをする親の姿を見て育った子どもは、同じことをするようになります。いつも怒鳴り声をあげている親のもとで育てば、言葉で説明するこ

とをしない大人になります。そうならないように、子どもとの接し方を冷静に振り返ってみましょう。

- 「尊敬する人は誰ですか？」や「感謝する人は誰ですか？」という質問にどう答えられますか。尊敬されるかどうかは、親の生き方や考え方に共感できるかどうかによります。尊敬される親になるために、子どもの「今のため」にだけでなく、「未来のため」にも、時として毅然とした態度で子育てに臨むことも必要です。

## 信頼関係あってこそ叱る効果があがる

- 家庭とは、家族が会話をしながら、活動をともしながら、スキンシップをはかりながら、ゆるぎない信頼関係を築くところです。子どもが小さい頃はできるだけ一緒に行動するように努めましょう。食事やレジャー、スポーツ、地域活動・ボランティア活動など、時間と空間とともに過ごせば会話も弾みます。ちょっとした取り組みが大きな成果をもたらします。

## 「こんな時どうしたら…?!」父親のつぶやき

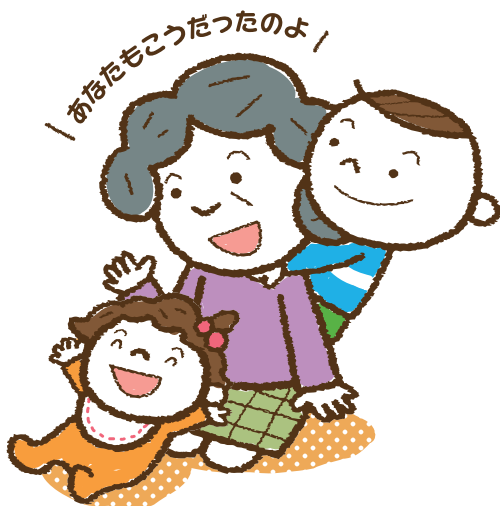


妻からよく「あなたは父親なんだから、威厳をもって子どものしつけをしてよ!」と言われます。子どもという時間は限られるし、「優しいお父さん」でいたいのに、辛いんですね。子どもの前で父親は厳しくないといけないのかなあ？

# 子育ての秘訣って何だろ？

## 子育てチェック

- 子どもの性格や癖が分かってから、子育てが楽しくなった。
- 趣味の時間を大切にすることで、子育てに余裕ができた。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

子どもの手の内を知ることで子育てが気楽になります

POINT 2

子育てのヒントは近くの経験者から授かりましょう

POINT 3

自分らしさの表現も子育てにはプラスです

## 子育てに正解はありません

- 子育てに万能な方法があればいいですね。そうすればあまり苦労することなく、立派な人がいっぱいいる世の中になります。でも、実際にはそううまくいきません。親が思い悩むのも、一人として同じ子どもがいないからです。すべてがケースバイケースです。
- しかしながら、共通に言えることもあります。子どもはゆるぎない信頼関係の中で、安心して成長できます。家族の精神的支えがあればこそ、何度も訪れる困難を乗り越えることができるのです。ありのままの子どもに向き合うことで、子どもとの信頼関係を築きましょう。

## 子どもに見せる顔と背中

- 子どもが安心して過ごせる家庭とはどんなところでしょう？しっかりと抱きしめて子どもを育てましょう。手をつないで寄り添って一緒に歩きましょう。子どものチャレンジを



しっかり応援してあげましょう。もし傷ついたら優しく癒してあげましょう。こうして親子の強い絆が育まれるのですね。

- 子どもは親が大好きです。親に甘えたいし、独り占めしたい。親をみんなに自慢したい。そんな気持ちでいっぱいです。だからこそ、子どもと向き合う時間をつくりましょう。がんばっている背中も見せましょう。いきいきとした親の姿こそ、子どものエネルギー源そのものです。

## 親の心を広くおおらかに

- 子どもをよく育てようとするなら、親自身が広い心を持ち、おおらかに過ごす必要があるでしょう。少々の苦労は笑い飛ばし、理不尽なことは次を踏み出すバネにしましょう。子育ては楽天的な方がうまくいく場面が多いのではないのでしょうか。
- 子育て中の心のゆとりは受けとめ方によって左右されます。親同士で情報交換してみると、自分だけが大変な状況ではないことに気付くはず。仲間を見つけ、子育てにかかる肩の力を抜くようにしましょう。

## 子育て四訓

こんな言葉があります。こうやって子どもは大人への階段を上るのでしょうか。

- |                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1<br>乳児はしっかり肌を離すな | 2<br>幼児は肌を離せ手を離すな | 3<br>少年は手を離せ目を離すな | 4<br>青年は目を離せ心を離すな |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

【やまぐち子育て四訓の会】

# 子育てを楽しんでいますか？

## 子育てチェック

- 子どものしぐさや言葉づかいに思わず大笑いすることがある。
- 子どもが小さいうちは、母親がしっかり関わった方がよいと思う。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

子どもと楽しく  
過ごせる我が家流の  
方法を見つけましょう

POINT 2

子育てに関する  
夫婦の会話を  
しっかりもちましょう

POINT 3

母親にも父性  
父親にも母性があります  
少し意識してみましょう

## 夫婦と一緒に子育てを

- 子どもと過ごす時間はどれくらいですか？子どもと話す時間は？子どもと遊ぶ時間は？子育ての負担に大きな偏りはありませんか。一般に、母親に偏りがちな子育てですが、父親が母親の言葉に耳を傾け共感するだけで大変さが緩和されます。子どもと直接向き合っていない夫婦の時間も、実は大事な子育ての時間なのです。夫婦の協力の形を考えてみましょう。
  - 休日ぐらいゆっくりしたいので、子どもと遊ぶのは少々辛い。そんな父親は少なくないはず。子どもとの遊び方が分からないのも原因の一つかもしれません。父親の子育て講座も最近見かけるようになってきました。重い腰を上げて、父子あるいは家族でそんな子育て支援を活用してみませんか。世界が広がるかもしれません。
- ### 母親・父親の余裕をつくるために
- 夫婦で子育てができる家庭は、母親にもゆとりの時間がもてるように、父親の配

慮が大切です。お父さんと子どもが微笑ましく遊んでいる姿は、お母さんの心を和ませます。たまには気分転換のお出かけやお買い物ができるよう時間をつくってあげるのもいいでしょう。ちょっとした気づきがい母親の大きな力につながります。

- 母子や父子の家庭の場合、なかなか余裕がつかれません。仕事との両立も大変です。不安や困難が生じた時に、相談する相手が近くにいない場合もあります。そんな時には、フリーペーパーなどに紹介されている子育てサークルや広場、専門的な相談機関などに思い切って頼りましょう。

## あえて未来を 考えてみることも

- 子育ては「今、目の前」を考えるとしんどいことかもしれません。でも、「ちょっと前」を思い出すと、「それもまた楽しかった」と思えたりします。ならば、「今も、未来になればきっといい思い出になるはず」と楽観的にとらえたらどうでしょうか。子育てにがんばった後の結果は「ドンマイ、ドンマイ！」で受けとめましょう。

## 母性と父性

女性であろうと、男性であろうと、「母性」と「父性」の両方の機能もっています。母子・父子家庭では、少しだけ意識的にそれらを発揮する必要があります。母親が社会のルールを教える父性的な機能を、父親が絶対的な愛情を注ぐ母性的な機能を。子どもにはどちらも必要なのです。





— 子どもは親を見て育つ —



## 日々の生活を丁寧に見直す 2

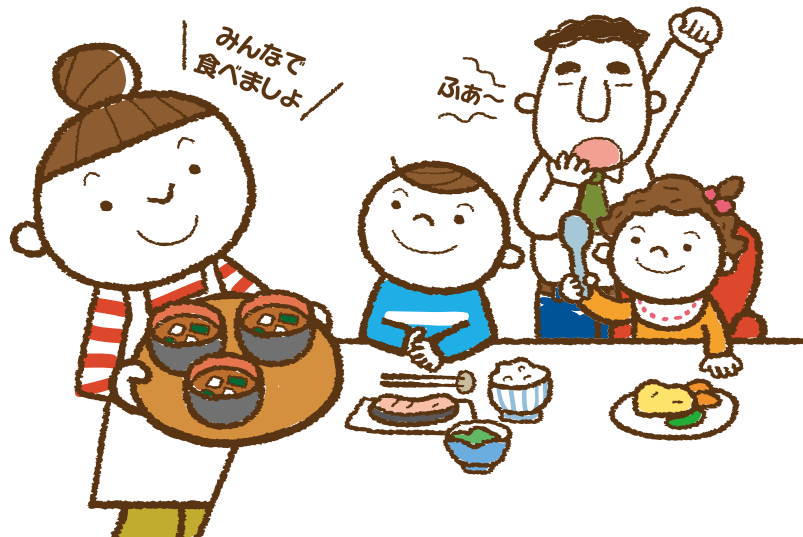


- 基本的な生活習慣を ①
- 基本的な生活習慣を ②
- 必要な生活の技能を
- 心の安定を
- メディアとの上手な付き合いを
- ゲーム機やスマートフォンは…？
- しっかりとした善悪の判断を
- 社会生活のルールやマナーを
- 命を大切にすることを

# 基本的な生活習慣を①

## 子育てチェック

- 「早寝早起き朝ごはん」が大事なのは分かるが、なかなかできない。
- 子どもはどちらかというインドア派だと思う。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

早寝早起き朝ごはん  
はまず「早寝」を

POINT 2

子どもがスツキリ  
起きる時間を  
考えてみましょう

POINT 3

子どもと一緒に  
体を動かす遊びを

## さぬきっ子の生活習慣

○ 小学校低学年の平均睡眠時間は9時間17分で、学年が上がるにつれて短くなります。テレビやゲーム、インターネットの使用時間が長くなることで、寝る時間が遅くなり、睡眠不足となる子どもが増えています。特に小学校低学年までは、親の生活習慣に強く影響を受けるため、大人の夜型の生活習慣に子どもが影響されないよう注意を払う必要があります。子どもの良い生活習慣を確立するカギは親が握っていると言えます。

## なぜ、早寝早起き朝ごはんが大切なのか

○ 早寝早起き朝ごはんが実践できず、睡眠不足や朝食欠食の子どもは、昼間に眠くなり、勉強に集中できません。やる気がでなかったり、いらいらして怒りやすくなったり、学校生活でトラブルを起こしやすくなります。また、腸の働きも悪いので便秘になりやすく、睡眠障害、頭痛や腹痛、うつなどの症状が表れることも少なくありません。

○ 親は帰宅後、食事の支度、お風呂の準備、宿題の確認などすることがいっぱいです。

習い事などで子どもの帰りが遅くなることもあるかもしれませんが、バタバタと忙しい中、子どもを早く眠らせるのは大変です。しかし、よい生活習慣を身に付けるために、子どもと一日の約束事(ルーティン)をつくり、日々の流れ(習慣)にすることで、親子でリラックスした良質な時間を持つことができるようになります。

【香川大学医学部鈴木裕美医師より】  
文献：小児科臨床 Vol.66 No.10 2013 子どもの眠りと健康特集  
慶應保健研究 Vol.33 No.1 2015 小中学生の適切な睡眠習慣とは

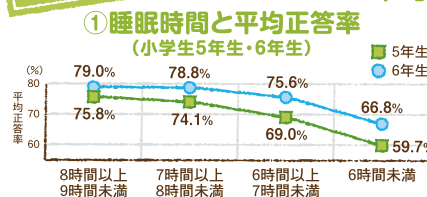
## 生活習慣と運動遊び

○ 「<sup>たいく</sup>滞育症候群」という言葉があります。これは、外遊びをしない ⇒ 運動経験が不足 ⇒ 運動嫌い ⇒ 動かなくなる ⇒ 動けなくなる、そして遊ばない、に戻っていくという悪循環で、体を動かすのが滞っている状態を言います。

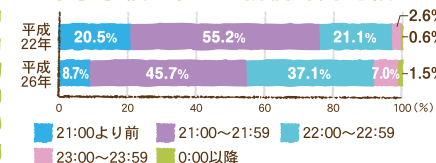
○ 外遊びが好きな子どもは自然と体を動かします。そのためには生活習慣が大切。子どもの身体活動量を測ると、早寝早起きの子どもの活動量が多いことが分かっています。つまり、「遊び」の素地はきちんとした生活習慣であると言えます。

## 参考

### ★ 平均睡眠時間 ★



### ② 小学校5年生の就寝時間比較



【①平成27年度 香川県学習状況調査】 【②平成26年度 児童生徒の食生活等実態調査のまとめ (香川県教育委員会)】

## 基本的な生活習慣を②

### 子育てチェック

- 「早く寝なさい！」と  
いつも言っている気がする。
- 「朝は戦争だ！」と言われることに  
共感できる。



### ワンポイント・アドバイス

POINT 1

自分の就寝時刻を見直しましょう

POINT 2

子どもに合った入眠のポイントは

POINT 3

できなくてもイライラせず  
笑顔を忘れずに子どもと関わりましょう

### 親の生活習慣との関連について

- 「子どもなんだから」早く寝ないといけないわけではありません。大人にとっても基本的な生活習慣は大切です。まずは自分が無駄に夜更かししていないか見直してみてもいいのではないでしょうか。だって「大人なんだから」…。

### 寝か「しつけ」をしよう

- 「子どもは大人より早く眠くなる」、「子どもはほっといても勝手に眠る」。そんなことはありません。大人が子どもを寝かせることを「寝かしつける」と言いますね。言葉のとおり、これは「しつけ」の一つなんです。親として、子どもを寝か「しつけ」しましょう。
- 寝かしつけと良質な睡眠のポイントは「光」と「ルーティーン」です。
  - ・ テレビやゲームは就寝の1時間前にはやめて、30分くらい前から部屋の照度を落としましょう。
  - ・ 就寝前のルーティーン（入浴、着替え、歯磨きなど）を決め、毎日だいたい同じ時間に同じことを同じ順序で行いましょう。

- ・ 就寝前に本の読み聞かせやスキンシップなど子どもが楽しめる静かな行動を取り入れ、寝る前に必ず「今日も1日頑張ったね」など優しい言葉をかけましょう。



### がんばりすぎずに…

- 早寝早起き朝ごはんが大切なことはすでに知っている方も多いはず…。ただし、これを「ルール」にしてしまうと子どもがなくなってしまいます。ルールだから親も守らないといけない、子どもに守らせないといけないと思って、イライラしてしまうと意味がありません。
- 家庭は家族の誰もが「くつろげる」場所のはずです。早寝早起き朝ごはんを守るために急いでばかりだと、大切な親子の関係を見失ってしまうかも。「余裕をもってできることから」を基本にしましょう。

### 両親の睡眠と子どもの睡眠

母親の睡眠時間が短いと子どもの睡眠時間も短く、父親の就寝時刻が遅いと子どもの就寝時刻も遅いことが指摘されています。やっぱり親と一緒にだと、安心できるのですね。

# 必要な生活の技能を

## 子育てチェック

- 子どもには何をやるにも「さっさと」してほしいと思う。
- 子どもを思ってしまったつもりが嫌がられることがよくある。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

過保護・過干渉になっていませんか?

POINT 2

子どもが嫌がる理由を分析してみましょう

POINT 3

ルーティーン化するまで  
気長に見守る

## 過保護・過干渉によって子どもは…

- 過保護は「子どもが望んでいることを必要以上にやりすぎてしまうこと」、過干渉は「子どもが望んでいないことを必要以上にやりすぎてしまうこと」。日常生活技能は子どもにとっては、時間がかかったり、うまくできなかつたりするものです。過保護になりすぎると、親にやってもらうことが多くなります。過干渉になりすぎると、子どもがやりたい意欲を妨げてしまいます。親にとっては、「この程度のこと」でも、子どもにとっては「この程度のこと」ではないのです。

## 生活技能を分析してみる

- 子どもが生活習慣上必要なことを意欲的に取り組めない場合、親としてはイライラしたりもしますね。そのことをやる必要性を感じていないのか、そのことに関心がないのか、その動作が苦手でやりたくないのか…。背景にはさまざまな理由が考えられます。それを分析してみてください。
- 歯磨きを例にしてみると、「やる必要性を感じていないなら ⇒ 歯磨きをしない

とどうなるのかを伝える」、「関心がないなら ⇒ 関心をもてるような工夫（歯ブラシや歯磨き粉を変えてみるとか）をする」、「動作が苦手なら ⇒ 違うもので練習するとか、使いやすい歯ブラシにする」などなど、ちょっとした関わりが思い浮かぶかもしれません。



## ルーティーン的确立

- ルーティーンとは、「きまりきった手順」のことです。「朝起きたら、まず顔を洗って、……」というように、各家庭にはそれぞれにルーティーン化されていることがあります。親がルーティーン化していることを子どもに強いるのではなく、子どもなりのルーティーンを確立させる意識をもってはどうでしょうか。

## ルーティーンって??

イチロー選手の言葉に『小さいことを重ねることが、とんでもないところに行くただひとつの道』というのがあります。そのイチロー選手は球場に来てから試合までいつも同じことをやるとか…。日々小さいことの積み重ねが大切なんですね。

# 心の安定を

## 子育てチェック

- 子どもの話に「へえ～」、「ふ～ん」と言う割合が多い。
- 子どもの嫌なところばかりが目についてしまう。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

子どもの要求・欲求を受けとめましょう

POINT 2

子どもに自信をもたせる言葉を考えよう

POINT 3

自分のいいところを3つ挙げてみましょう

## 愛着と心の安定

「愛着」とは、ある特定の他者との間に形成される情緒的絆であり、人生早期に限らず、生涯にわたる人間発達において重要な心理的意味をもつ関係性のことです。親子の愛着とは、子どもが「自分にとっての愛着の対象は親で、親に助けを求める時にはどうすれば応答してもらえるのか、そして、親からどのような応答が期待できるかをどの程度確信できているか」ということです。この確信度が高ければ、子どもは安定した心持ちで様々な困難に立ち向かって生活できると言われています。

## 自尊感情を育む

自尊感情とは、平たく言うと「自分を大事に、大切に思う気持ち」です。大人になれば、「今の自分でいいのだろうか…？」と自分自身に問いかけることができ

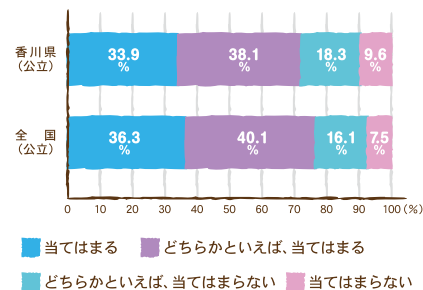
きます。しかし、子どもは人生経験が少ない分、その判断基準を親に求めがちです。親の価値観が絶対で、そこから外れると認められないという経験を重ねると、表面的には元気そうに見えても自信をなくしていることがあるものです。親自身が広い心で子どもの育ちを支えることにより、子どもはありのままの自分を受け入れられるようになるのです。

## いいところ探しをする

子どものいいところを褒める…、望ましい親の姿として言われることですね。ただ、まずは自分のいいところ探しをしてみてください。自分のいいところは子どもにもしみ込んでいるはず。いいところを探すクセがつけば、自然と子どもに対して優しい気持ちになれるかもしれません。それでも、嫌なことが出てくる人は、それをいいところに言い換えてみてくださいね。

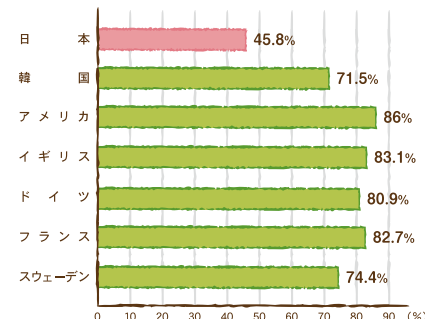
## 参考

### 自分には、よいところがあると思いますか



【平成27年度全国学力・学習状況調査(5年生)】

### 自分自身に満足している

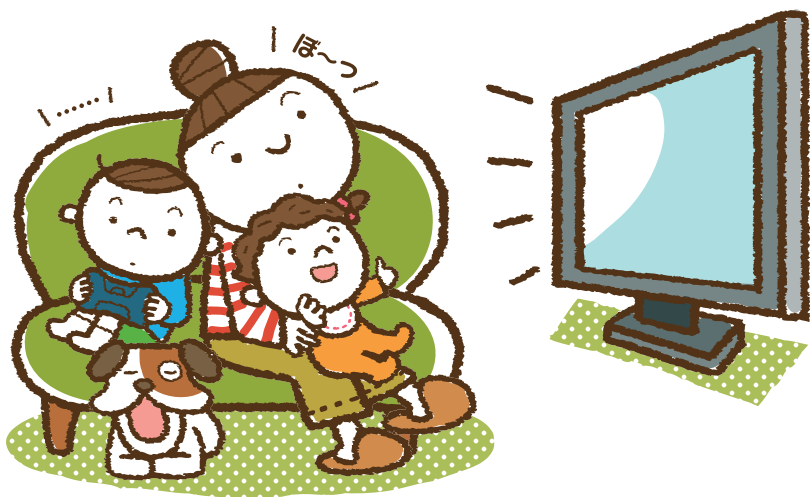


【平成26年度子ども・若者白書(2013年満13～29歳対象)】

# メディアとの上手な付き合いを

## 子育てチェック

- なんとなくテレビをつけている時がある。
- 子どもがゲームやインターネットをする時のルールがある。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

ゲームやテレビは一日60分以内にしましょう

POINT 2

親がメディアの危険性を理解しておこう

POINT 3

Face to Faceのコミュニケーションを1日30分だけでもつくみましょう

## 快感をもたらすメディア

- テレビ、ゲーム、インターネットなど、メディアは便利で、その恩恵は計り知れないものがあります。しかし、その快感は強烈で依存しすぎると怖い面もあるのです。ケータイのメールを出したけど、返事が遅くて不安になったり、イライラしたりしたことがある方もいると思います（手紙なら気長に待ちますよね）。メディアの使用は反応が早いのが、よい点でもあり怖い点でもあります。

## メディアとの過剰な接触は避けよう

- テレビ・DVD・ゲーム・スマホなどにふれる時間が長いほど、人とのふれあいや外遊びといった実体験が少なくなり、深刻な問題につながります。長時間の接触は、日常生活リズムの崩れや、睡眠不足に起因する健康障害、また、現実世界の中で「自分の気持ち」を伝える言葉や、「ほかの人の気持ち」を感じる力が身につかず、親子関係を含めた人間関係づくりに悪影響をもたらします。社会性を身に付ける機会を失うことにもなり、人間として生きるために必要な力が育

たないと考えられています。

【日本小児連絡協議会提言参照】

## Face to Faceのコミュニケーションを

- 近年では、さまざまなメディアを通して自己開示する機会が増えました。その分、多様なコミュニケーションの形ができていますし、その恩恵に預かることも多いです。しかし、そのような匿名性の高さを利用して、ネットによるいじめや犯罪に子どもたちが巻き込まれることも少なくありません。子ども自身の情報モラルを高めるとともに、そのような問題に巻き込まれないようにするためには、やはり人と人の顔を突き合わせた（Face to Faceの）コミュニケーションの時間をもってもらいたいと思います。



## 発見！先輩ママより



家事の間だけ…と思いながら、つつい長時間子どもの好きなアニメを見せちゃうのよね。でも意外と消したら消したで、会話が増えるし、好きな遊びを見つけるものだわ。静かな環境もアリね！

# ゲーム機やスマートフォンは…?

## 子育てチェック

- ゲーム機や、親のスマートフォン、パソコンを子どもが自由に使える。
- ゲーム機やスマートフォンに子どもの相手をさせていることがある。



## ワンポイント・アドバイス

**POINT 1**  
 ルールづくりは親子の信頼づくりです  
 【使用時間・使い方・料金等】

**POINT 2**  
 見えない相手に  
 ご用心

**POINT 3**  
 子どもは親の使い方を  
 見ています  
 大人も自分の使い方  
 を見直しましょう

## 便利なツールですが…

○ ゲーム機やスマートフォン・パソコンは、非常に便利なツールです。しかし、使い方を誤ると日常生活に支障が出るような困ったことが起こります。インターネットの利用から、友人関係のトラブルになったり、犯罪被害に発展したりといった例が多く聞かれます。また逆に、本人にはそのつもりがないのに自分が誰かを攻撃してしまうなどの加害者になる危険性もあります。情報の入り口は、トラブルの入り口かも知れません。大

人も自分の使い方を見直しながら子どもと一緒に使い方を考えてみませんか。

○ ゲーム機や音楽プレーヤーなどの機器でもインターネット接続が可能なものがあります。インターネットに接続できる機器という認識が保護者には低く、低年齢で買い与えられることが多いことから被害の低年齢化が進んでおり注意が必要です。本当に必要なものかを考え、もし購入する場合は、フィルタリングやウイルス対策、安易な書き込み禁止、使用料金など、家庭内でルールを決めましょう。

### ① 生活環境へのこんな悪影響が…

- スマホ、ケータイが手元ないと不安で落ち着かなくなるなどの「依存」
- 見境なく時間を使い「生活習慣の乱れ」からくる体調不良や寝不足
- 「集中力」の低下や学業不振
- ブルーライトによる眼精疲労や体内リズムの崩れ

### ② こんなトラブルが…

- 安易な書き込みによる「いじめ」の被害や加害
- 気軽な情報発信や不正アプリによる「プライバシーの流出」
- ゲームアイテムの購入やダウンロードのしすぎによる「高額請求」
- 「ネットで知り合った人とのトラブル」や「なりすまし」などによる犯罪被害

## 香川家のルール

- 1 1日60分以内、就寝1時間前まで
- 2 充電はリビングで
- 3 約束を守れなかったときは…  
○ 日間使用中止 etc

## インターネットトラブルの主な相談先

- 香川県教育センター(香川県教育委員会) …… TEL 087-813-3850
- サイバー犯罪対策室(香川県警本部) …… TEL 087-833-0110(代表)

# しっかりとした善悪の判断を

## 子育てチェック

物を大切に  
する気持ちを  
育てたい  
と思う。

子どもは友達  
関係について  
たくさん  
話をしてく  
れる。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

子どもだからこそ  
善悪の区別について  
しっかりと教えましょう

POINT 2

子どもとの会話の中に  
小さなメッセージが  
隠れています

POINT 3

小さな過ちを見過ご  
さなければ大過には  
つながりません

## よいことと 悪いことの区別

大人にとってはごく当たり前に分かるよいこと悪いことでも、子どもには区別できないことがあります。身の回りの気になることを見つけた時がチャンスです。規範意識の芽は、具体的な出来事の中でしっかりと説明することが最も効果的です。

「万引きは犯罪です」といった警告文をお店で見かけるようになりました。豊かな社会になったはずなのに、それに反して心は貧しくなっているようです。何か悲しい気持ちになります。罪悪感の薄い「なんとなく」から、悪いことだと分かって行方「ゲーム感覚」、脅して無理やりさせる「いじめ」まで、性質は異なりますが実はどれも深刻です。

## 問題行動

少年期の「飲酒・喫煙」「迷惑・粗暴行為」などの問題行動は、幼少期の愛情の不足や溺愛、高すぎる期待、克服体験の不足

など、家庭を含めた様々な要因が影響していると考えられます。幼少期に家族や周囲の愛情に満たされることのない子どもが、自分の居場所を求めて誘惑と刺激に引き寄せられた結果とも言えます。

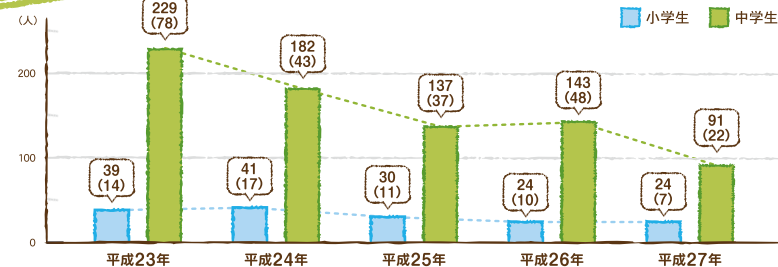
## 香川県内の非行や 問題行動

初発型非行で、最も大きな割合を占めるのは「万引き」です。近年、万引きが低年齢化してきています。子どもが幼いころから、社会のルール「ダメなことはダメ!」を意識させることが大切です。問題行動の発生件数については減少傾向にありますが、危機意識を持って、常日頃から子どもに寄り添い見守りましょう。

子どもが非行に走らないようにするには、親子の会話がますます重要になります。日常の会話の中から、子どもたちや学校で起こっている変化、生活態度や言葉づかいの変化など、予兆を読み取る必要があります。それをきっかけに話を深めれば、友達も含めて非行の防止につながります。

## 参考

### 万引き少年の年次別推移



※女子は内数として( )内に計上

【香川の少年補導 香川県警察本部】



# 社会生活のルールやマナーを

## 子育てチェック

- 家族みんなで守りたいルールを意識したことがある。
- 自分はルールやマナーにうるさいほうだと思う。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

親が守りたいルールは何か挙げてみましょう

POINT 2

親も子どもも尊重し合えるルール3か条を書いてみましょう

POINT 3

子どもは大人の行動をよく真似ます

## 家庭で社会化する子ども

「社会化」という言葉を耳にしたことがありますか？これは、子どもが、その社会の文化、特に価値と規範を身に付けることを指します。社会化の場として挙げられるのが、第1に家庭、第2に地域社会、第3に教育機関です。社会の文化と言われると、地域や学校が一番と思われれますが、やはり一番は家庭です。親が日本や地域の文化の中で、「生きている」様を見せるだけで、子どもは自然と社会のルールを学んでいます。

「子どもの好きなようにさせている」というのはどのように解釈できるでしょうか。一見、子どもの利益を尊重しているように見えますが、「子どもが好きなようにやってその分親が苦労している」のなら、親の利益を軽視している利己主義ですね。逆に、「しつけをするのが面倒だから、子どもを好きなようにさせている」のなら、親の利益を重視している利己主義です。本当の個人主義は、自分も子どもも尊重し合えるルールのもとで成立するのだと思います。

## 個人主義と利己主義

「うちは個人主義だから、子どもの好きなようにさせています」、こんなことを耳にしました。個人主義は、「他人に対するように自分を尊重し、自分に対するように他人を尊重することによって成り立つものです。これに対して、利己主義というのは、「自己の利益を重視し、他者の利益を軽視、無視する」ことです。いわゆる「ジコチュー」というのは、利己主義のことです。

## しみ込み型の子育て

子育ての型を日米で比較すると、米国は「教え込み型」、日本は「しみ込み型」のスタイルだと言われています。しみ込み型とは、「生活の中で学ぶ機会が埋め込まれている」スタイルです。「親の背中を見て育つ」という言葉がありますね。ガミガミと教え込むのも、黙々と親が見本を見せるのも一つの手です。特別に何かを教えるという意図をもたなくても、親の行動がしみ込んでいくのですから…。



こんな時どうしたら…?!  
父親のつぶやき



ドアを足で閉めてたら、子どもも真似しちゃってるよ…。覚えなくていいことほど、すぐ覚えちゃうんだよなあ。気を付けなきゃ。

# 命を大切にすることを

## 子育てチェック

ついつい自分の子どもと他の子どもを比較してしまう。

人はみな「オンリーワン」だと思う。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

自分が重視している「モノサシ」を考えてみましょう

POINT 2

自分がコミュニケーションしにくい人を思い浮かべてその理由を考えて

POINT 3

家族全員の「幸せ」は何ですか

## みんな違ってみんないい

よく耳にする言葉だと思います。「みんな違う」というのは分かります。では、「みんないい」と思えるためには何が必要でしょうか？その一つに、「モノサシを複数もつこと」があると思います。例えば、何人かの子どもがかけっこをしたとします。やはり「一番いい」と感じるのは「一番速かった子ども」だと思います。ただ、一番速くなかった子どもでも、足がしっかり上がっていた、手がよく振れていた、走るときの姿勢がよかった…など、いくらでも認められる部分はあります。

世の中にはたくさんの「モノサシ」があるにもかかわらず、ついつい社会的に価値の高い「モノサシ」ばかりで子どもを見てしまいがちです。せめて親ぐらゐは認めるためのモノサシを複数もち合わせておき、「それでいい」と認めてあげる存在でありたいと思います。

## いじめを許さない心を育てる

いじめは大した原因がなくても起こりうるものです。ただし、いじめの対象になりやすいのは、コミュニケーション能力が乏しい子どもと思いませんか？でも考えてみてください。コミュニケーションは、人同士の関係性からつくり上げられるものですから、合う人、合わない人があるはず。一番の問題はコミュニケーション能力がある子、ない子と個人の要因に

してしまうことです。そのような決めつけはやめて、いろんな人とのコミュニケーションを経験して、コミュニケーションすることの楽しさを知ると、いじめを許さない心の土台がゆっくりと形成されていくものだと思います。

## 差別と区別

人を不平等に扱い、片方が利益を得るために分けるのが差別、平等性が保たれたまま分けるのが区別です。子どもは親が区別しているのか差別しているのか、敏感に感じとります。親の差別心を見直しはどうでしょうか？

「共同体の中で、みんなが利益を得る（幸せになる）関係性を探すこと」が必要です。このことを実現するのは極めて難しいです。でも、それにチャレンジする姿勢や気持ちはみんながもつことができます。まずは家族全員が幸せになる関係性を探してみましょう。



—実践☆早寝早起き朝ごはん—



- 我が家の「しつけ」どうする?
- 子どもと向き合う気持ちにゆとりを
- 我が子の“よさ”はどんなところ?
- つかず離れず、親の極意
- 遊びを通じて体づくり
- 子どもの遊びは最高の学び
- 大人の仕事は子どものあこがれ
- 楽しんでますか?本の世界
- みんなで子育て
- 共に支える一員に

# 我が家の「しつけ」どうする？

## 子育てチェック

- 自身の「しつけ」で何を大切にしているか具体的に挙げることができる。
- 親として、約束やルールを守る姿を子どもに見せることができている。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

我が家のしつけの方針を家族・夫婦で話し合ってみよう

POINT 2

まずは親が子どもの前で正しい態度を示すことを心がけよう

POINT 3

子どもが「やってみたくなる」しつけ方を工夫してみよう

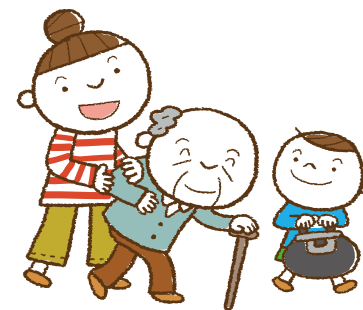
## しつけのねらって何だろう？

- 「しつけ」の元々の意味は、着物を縫う時に仮に縫い付けておく「しつけ糸」のこと。しつけ糸は、着物が縫い上がった時にははずすもの。つまり、しつけの成功は、「しつけ」がなくなっても子どもが自ら考え、適切に行動できることにあります。
- そこから考えると、しつけの本質は「しっかり縫い付ける」＝厳しく注意することではありません。大切なのは、「いかにしつけ糸をはずすか」＝しつけた結果“子どもが自分からできるようになること”です。このことを頭に入れ、我が家のしつけで大切にしたいことを、家族で話し合っておけるといいですね。

## 「しつけ」から子どもは何を学ぶ？

- 子どもはしつけを通じ、自分のしたこと、したいことが、目の前の相手にとってもよいこと、してほしいこととは限らないということを学びます。

- 子どもにとって社会への入り口となるのは、目の前にいる大人です。子どもにとって最も身近にいる親として、社会において守るべき約束やルールとは何か、相手のことを思って行動するとはどのようなふるまいかを目の前で示すことは、子どもにとって最も効果的な「しつけ」の一つでしょう。



## 「しつけ」を進める上で

- 現在では「体罰」は法令上明確に禁止されている叱り方です。実際に教育的効果が期待できないことに加え、日常的な児童虐待につながる可能性も考えられます。
- 「強い言葉で子どもを脅してさせる」関わりよりも、「子どもに自分でやってみる気にさせる」関わりがしつけの近道です。

## 大丈夫!! 先輩ママより



園で用意された「せいかつカード」が子どもの早寝早起きの習慣づけに役立ったわ！「せいかつカード」は、就寝・起床時刻を子どもが決める、それができたかを親と一緒に確認し○△×をつけるの。○がつくことではなく、「自分で決めたこと」として生活習慣が身に付いたかが大事よね。子どもに全て任せるとは「今日はどうだったか」を親と一緒に確認することがポイントね！

# 子どもと向き合う 気持ちにゆとりを

## 子育てチェック

- 子どもが失敗すると、つい口すっぱく指摘してしまう。
- 子どもがうまくできない姿を見ると、つい手を出したくなってしまう。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1



「やってみようとする」  
子どもの気持ちを理解し  
その時間を楽しもう

POINT 2

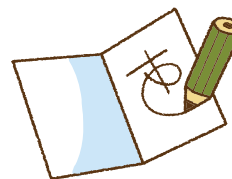
目先の「できた／できない」  
ではなく  
ゆとりをもって支えよう

POINT 3

苦しい時には一呼吸おいて  
まわりに助けを借りることは  
恥ずかしいことでは  
ありません

## 「やってみよう」から 始まる子どもの世界

- トイレでおしっこができる前にはたくさんおもらしをしたり、一人で服を選び着替えられる前には毎日同じ服を着たがったり、文字が上手に書ける前には鏡文字をたくさん書いたり……子どもが育つ過程で、大人が期待する「望ましい姿」が現れるまでには少し時間がかかるかもしれません。



- 子どもにとっての「できた」は、「やってみよう」の延長線上にはじめて実感されるものです。その場の「できた／できない」の結果ではなく、子どもの自ら挑戦したい気持ちを理解し支えることが、子ども自身の力を伸ばすことにつながります。

## ゆとりある子育てから 芽生えるもの

- 成功の過程では思わぬ失敗をしたり、時にルールを逸脱したりすることもあります。挑戦した結果としての失敗だけを指摘されると萎縮してしまうのは大人

も同じ。気持ちに余裕をもって忍耐強く子どもと向き合うことは、子どもの「もう一度やってみよう！」思いを引き出すことに結びつきます。

- 大人の適切な指導があれば、生活習慣のほとんどは「少しずつ、いずれできるようになっていく」ものでもあります。一生のうちでほんの短い時間である子育てのひと時、子どもの失敗を気にしながら過ごすばかりではなく、これからの姿を楽しみにしながら豊かに過ごしたいですね！

## 気持ちにゆとりを もつために

- 子どもと“一人で真正面から向き合う”だけでは行き詰まることもあります。夫婦や祖父母、身近な大人で協力しながら、少し離れて一呼吸おく時間をつくってから、再び子どもの姿を見つめてみるのもよいでしょう。
- 子どもの示す“失敗”の姿は、意外にどの家庭でも共通している部分が多いもの。子育て仲間と相談すると、「今」を乗り越えるヒントが見えてくることもあります。

## 大丈夫!! 先輩ママより



まわりの人に親の本音・弱音を話すのは勇気がいるかも。でも、一步を踏み出すつもりで話してみると、同じ立場で気持ちを理解してくれる人が、必ず何人かいたわ！

# 我が子の“よさ”は どんなところ?

## 子育てチェック

我が子の“長所”を具体的に挙げる  
ことができる。

我が子の“将来の夢”を知っている。



## ワンポイント・アドバイス

POINT  
1

「子どものよさ」を  
測るモノサシは  
一つではない

POINT  
2

比較ではなく  
“その子自身”の  
いいところ探しを

POINT  
3

現実離れた「夢」でも  
受けとめ背中を押せる  
のは親だからこそ

## 子どもはそれぞれ個性的

- 同じように育てていたはずのきょうだいでも性格やふるまいが異なるように、子どもの姿には一人ひとり個性があります。そのような多様性をもてること自体が、ヒトならではの大切な特徴です。
- 子どもの誰もが、自分の個性や長所に自ら気付けるわけではありません。「子どものよさ」を測るモノサシは一つではありません。その子どものよいところを見いだししていくのは保護者をはじめとする、子どものそばにいる大人の役割です。

## その子らしさを 育むために

- そばにいる大人に背中を押された時、子どもは自信をもって一步を踏み出すことができます。その際には、子どもの長所や得意なことを、具体的に知っていることが鍵になるでしょう。

- 「他の子どもと比べて」ではなく、まずは保護者自身が、我が子のよさそのものを見つめることに努めたいですね。

## 自らの“未来”を 信じられる子どもに

- 小学校低学年頃は、論理的な考え方と空想の世界が共存しているのが特徴です。幼児期よりも将来を見通すことができ、一方で小学校高学年ほど現実的に振り返り返るわけではないこの時期は、一生のうちで「将来の夢」を最も大きく膨らませることができる時期だと言えます。
- 「サッカー選手」「食べ物屋さん」「野球選手」「先生」……大人へのあこがれと未来への希望の中で膨らむ「夢」に耳を傾け、受けとめ、真剣に励ますことができるのは、子どものそばにいる親だからこそできることです。

## 子どもたちの“大人になったらなりたいもの”



男の子

サッカー選手

- ② 野球選手
- ③ 警察官・刑事
- ④ 電車・バス・車の運転士
- ⑤ 大工さん

女の子

食べ物屋さん

- ② 保育園・幼稚園の先生
- ③ 看護師さん
- ④ お医者さん
- ⑤ 学校の先生 (習い事の先生)



【2015年度実施「大人になったらなりたいもの」アンケート 第一生命保険株式会社】

# つかず離れず、親の極意

## 子育てチェック

- 子どもが失敗しないよう、あれこれ先回りして準備することが多い。
- 子どもの悩みを面倒に感じ、つい避けてしまうことがある。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

子どもを信頼して任せることが自立の一步

POINT 2

手や口を出す方が簡単だけど少し見守ってみるのもよい

POINT 3

言葉にならない願いも含めて思いを探ってみよう

## 「自立」への道、どうたどる？

- 脱いだ服や食器の片付け、ふとんの上げ下ろし、子ども部屋の整頓……子どもの身の回りの準備は、たいていの場合、子ども自身がするよりも大人がする方が効率よくできるものです。とはいえ、その繰り返しのなかでは、子どもはなかなか自立するチャンスを得られません。



- 時間はかかっても、いずれかの段階で子ども自身に任せることが自立へとつながっていきます。
- 「自立」に向けた課題が一気に与えられるのも、子どもにとって高すぎるハードルと感じられることがあります。子どもと話し合いながら、少しずつ「子どもに任せる」部分を増やしていきましょう。

## 親にできることは何？

- 「子どもに任せる」「自立を促す」とは、ただ単に手を出さずに放っておくこと

ではありません。間違いそうな時には指摘したり、励ましたり、時に手本を示したり……子どもの様子を見ながら支えることが親の役割です。

- 「あと少しでできそう」なことであれば、子どもはやってみようと感じるものです。子どもが今取り組んでいることが、難しくすぎてやる気を失うものではないか、逆に簡単すぎて飽きてしまうものではないかと確認しながら、「自立」に向けた役割を少しずつ与えていきましょう。

## 子どもからの隠れたメッセージを読みとる

- 自分のこれからの状態を必ずしも的確に見通し、言葉にできるわけではないのが子どもの特徴です。欲しいはずのものがいずれ気にならなくなったり、「あっち行って！」は“こっちを見て！”の裏返しだったり……。
- 子どもの希望を言葉どおり受けとめるだけではなく、その背景にある「本当の願い」は何なのかを探り、その上で子どもの希望を受けとめたり、間違った行動を正したりしていききたいものです。

## こんな時どうする……

友達とのトラブル。子どもが助けを求めてきた時にこそ、しっかり話を聞いて受け止めてやりましょう。子どもに「知らん顔をしていればよい」とか「放っておけ」と返していませんか？

言葉は気持ちの鏡。子どもが勇気を振り絞ってSOSを発信してきた時こそ、「知らん顔」せずに真剣に向き合うことが大切です。

# 遊びを通じて体づくり

## 子育てチェック

- 体を動かす遊びの楽しさを我が子は知っているようだ。
- 総合型地域スポーツクラブなどに通っていれば運動は十分だと考えている。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

新体力テストの値よりも「動きづくり」

POINT 2

特定の種目よりも「楽しめる遊び」を広げよう

POINT 3

習い事としての「スポーツ」だけでなく普段の外遊びも楽しんで

## 子どもの「体力」が低下している?!

- 私たちが子どもの頃と比べ、子どもたちの体格が向上している一方で、体力が低下しているのではないかと指摘されています。体格の伸びとの相関が強い新体力テストの数値自体は、そこまで顕著な低下傾向は読み取れないものの、体の「動きづくり」の面に課題が見られるようです。
- 1週間の総運動時間（体育授業を除く）と体力合計得点との関係を見ると、運動時間と体力には明確な関連が読み取れます（↓下記グラフ参照）。外遊びやスポーツを楽しむ子どもそのものが少なくなっていることが、「体力低下」が指摘される背景にありそうです。



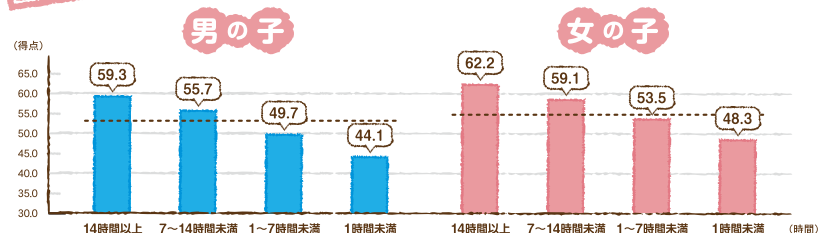
## 子どもにとっての「運動」

- 幼児期から小学校低学年頃は、夢中で遊びながら自分の得意な活動を探している時期。特定の種目で「競争」するのではなく、さまざまな種目を通じて体を動かすことを楽しむ中で、「こんなこともできるんだ」と子ども自身が手応えを感じ、味わえるようにしたいですね。
- 外遊び・運動遊びへいざなうために
- 遊びは「やらされる」ものではなく、子どもがそこに楽しさを感じれば自然とひきつけられていきます。手軽な遊び場が減り、外遊び仲間も見つけにくい現在の社会では、まずは親が、戸外で遊ぶ楽しさを積極的に子どもに伝えていく必要があります。

- 習い事として特定の種目に絞って取り組むだけでなく、普段から多くの外遊びを楽しんでおくことが、将来、体を動かすことを気軽に楽しむ習慣へとつながっていきます。

## 参考

### 1週間の総運動時間（体育授業を除く）と体力合計得点との関係



【平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 香川県の結果（5年生）】



# 子どもの遊びは最高の学び

## 子育てチェック

- たくさんの習い事を通じて「できること」を増やしてあげたいと思う。
- 「将来のためには今、しっかりやらせない」と思うことが多い。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

「習い事」だけでは学べないこともある

POINT 2

与えられた問いだけではなく自分で問いを生み出す力を

POINT 3

「今」の時間は有限「遊び」の時間も確保して

## 遊びの魅力とは

- 遊びの魅力とは「答え」や「やり方」がいつも同じように定められているわけではなく、状況に応じてその都度変化させられる点にあります。決められたコート内での“球技”も悪くないですが、例えば同じ遊びでも、整っていない環境で行われる時には、どこまでがコートか、ボールが溝に落ちたり、木にひっかかった場合はどうするのかなど、考えざるをえません。
- たとえ不十分な状況であっても、そこで楽しもうとするからこそ、友達同士で話し合って考え合うことを通じ、子どもは多くのアイデアを自然と学んでいくのです。

## 遊びを中心に育まれる子どもの世界

- 習い事などを通じた特定の技能の上達だけではなく、想定外の状況と向き合ったり、新たに問いをつくり出したりする力が子どもの学びにおいては重要です。その際には、日常生活での遊びや体験が大きな役割を果たします。

- 「楽しく自然に学ぶ」ことを掲げる知育教材の中には、子どもの遊び方を定めてしまっているものもあります。しかしながら「遊び」とは、大人の予想をはるかに越えたところに、本当の面白さが隠されているものです。初めは大人とともに、いずれは子ども同士で、遊び方そのものを考え出せるタネをたくさんまいてあげましょう。



## 子どもの遊びを支えるために

- 我が子に「できること」を増やしたい一心で、多くの習い事に取り組ませている方もいると思います。習い事自体はもちろん悪いことではありませんが、限られた時間の中で、子ども自身がそれを十分に吸収できるだけの量となっているか、過剰な数の習い事をさせていないかを、ぜひ配慮したいものです。

## 上達するのは何？

勉強やお稽古の中では、ついつい目の前の我が子のできない姿が気になって、過剰に口や手を出したくなるのが親の性かもしれません。でも、その時の子どもの思いは……？ 技術を身に付ける以上に、親の顔色を過剰に伺うことにならないよう気を付けましょう！

# 大人の仕事は 子どものあこがれ

## 子育てチェック

- 家事をはじめ、家庭内で子どもがすべき役割を決めている。
- 大人が役割分担して家事をする姿を子どもに見せている。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

「自立した子ども」への道は目の前の一歩から

POINT 2

まずは大人が楽しそうに取り組む手本を

POINT 3

「手伝い」ではなく「役割」「役目」をつくらう

## 家族の一員として過ごす

- 幼児期から学童期の生活の大きな変化の一つは、子どもが自分で考え、判断し、行動する機会が一举に増えるということ。家庭の中でも、それにふさわしい役割を与えていきたいものです。
- 食事の支度や片付け、衣服の準備や洗濯、部屋などの掃除……家庭内の誰かが担っているその一部を役割分担していくことは、子どもを家族の一員として尊重することでもあります。

## 「手伝い」から仕事へ

- 生活する技術や習慣は、何もせずとも大人になれば身に付くものではありません。将来親元を離れる段階で慌てて教えるのではなく、子どもの頃から自然に習慣を育みたいですね。
- お母さん・お父さんの「手伝い」ではなく、子ども自身に任せられる「仕事」として位置づけることは、子どもの自信と手応えにつながります。

## 楽しんで働く 子どもを育てる

- まずは家庭で大人同士が、役割分担をして楽しんで働く様子を子どもに見せられているかがポイントでしょう。特定の大人に負担を偏らせることなく、いきいきと働く姿を子どもに見せたいものです。
- 幼児や小学校低学年のうちは特に、やる気があっても技能が伴わなかったり、日々の取り組みにむらがあったりすることも多いもの。はじめは大人と一緒に働き、技能と楽しさを伝えるとともに、できた時にはそれを認め、感謝の気持ちをその都度、言葉で伝えてみてはいかがでしょうか。



## 夫婦間の役割分担のコツ

子どもの役割を決めるのに先立ち、まずは大人同士がうまく役割分担したいもの。イメージは“サッカー”。大まかな役割を決めつつ、互いの状況を見ながら一つのチームとしてサポートし合う……成功のコツはこまめなコミュニケーション……あれっ?! これって「仕事をうまく進めるコツ」と同じですね! 挑戦あるのみです。

# 楽しんでいただけますか？本の世界

## 子育てチェック

- 子どもの好きな本を知っている。
- 自分自身も読書の習慣をもち、楽しんでいる。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

幼児期に大人と本の世界を楽しむことで本が好きになっていく

POINT 2

幼児期に本好きになると大きくなっても読書が好きに

POINT 3

「正しく読む」より「楽しく読む」

## さぬきっ子にとっての「読書」

- 香川県の子どもたちは本を読むことが好きで、全国的に見ても読書習慣が身に付いていることが明らかにされています。県の調査によれば、幼児から高校生まで一貫して、8割近く～9割超の子どもたちが「本を読むことが好き」と答えています。
- 本が好きになるのはなぜでしょう？調査によれば、幼児期に大人から読書を勧められるほど、本を読むことが好きな傾向が見られるようです。幼児期に読書を勧められ、本が好きになった子どもは、その後は周囲の勧めがなくとも、おのずと本の世界にひきつけられていくものと思われます。

## 子どもと読書を楽しむ

- みなさん自身は、子どもたちのように読書を楽しんでいるでしょうか？読書の

時間を味わい楽しむことで、将来、我が子と好きな本について語り合えれば素敵ですね。

- 乳幼児期に子どもと読書を楽しむならば「読み聞かせ」。ただしそこで子どもが求めているのは「きちんと読んでくれること」「言葉を教えてくれること」ではなく、「一緒に楽しんでくれること」です。絵本の世界に浸って、子どもとの会話をたっぷり楽しんでみませんか。言葉やストーリーの理解は、楽しい時間を土台におのずと身に付いていきます。

- 昔話が今に残るように、良書は時代を超えて残るものです。子どもの頃、好みだった一冊は？自身が子どもの頃を思い出しつつ、我が子と楽しめるのは本の世界ならではの魅力でしょう。



## 子どもに人気のある本



幼児  
(3～5歳)

- ① アンパンマンシリーズ (やなせ たかし)
- ② ぐりとぐらシリーズ (中川 李枝子)
- ③ はらぺこあおむし (エリック・カール)

小学生  
(1～3年生)

- ① かいけつゾロリシリーズ (原 ゆたか)
- ② ルルとララシリーズ (あんびる やすこ)
- ③ バムとケロシリーズ (島田 ゆか)

小学生  
(4～6年生)

- ① かいけつゾロリシリーズ (原ゆたか)
- ③ 日本の歴史シリーズ (小学館、学研ほか)
- ③ 怪談レストランシリーズ (松谷 みよ子)

# みんなで子育て

## 子育てチェック

- 誰一人同じ子どもはいないので、他者に相談しても仕方ない。
- 地域の人なぜ見守り活動してくれるのか、よく分からない。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

子育ての味方はたくさんいます積極的に踏み出しましょう

POINT 2

「お互い様」と言える関係をつくりましょうまずは自分から

POINT 3

社会の暖かいまなざしを意識しいろんな人と話をしましょう

## 悩みを抱え込まない

- どんな子どもであっても、親は子育てに何かしらの不安や悩みをもつものです。それは親が子どもに期待をもっているからであり、とても自然なことなのです。ある人にとっては羨ましいことが、別の人にとっては悩みだったりもします。なかなか難しいですね。
- 悩みや不安は聞いてもらったり、共感してもらったりすることで、落ち着くことがあります。また、人の悩みを聞いて、自分と同じであることに気付くことも効果があるようです。どうやら悩みをためたり、抱え込んだりすることが親を追い込んでしまうようです。まずは語り合える仲間づくりが大切です。

## 子育ての仲間づくり

- 子どもが保育所や幼稚園に通い始めると、保護者会やPTAに参加するようになります。最近は、煩わしいという理由でそこから遠ざかろうとする保護者が多いと聞きます。しかし、そのような組織

があるからこそ、助け合える仲間にも出会えるのです。前向きにとらえて、積極的に参加しましょう。

- 子育て中に「お互い様」は欠かせません。「お世話」する側を経験すると、仲間もでき、感謝もされ、ちょっといい気分になります。苦勞することで、他人への気づかいもできるようになります。困れば必ず声をかけてくれる人が出てきます。「情けは人のためならず」が実感できることでしょう。大いに世話役を引き受けましょう。

## 地域のまなざしを感じましょう

- 地域総がかりで子どもを育てようとする雰囲気各地で見られるようになってきました。子どもの健やかな成長には多くの人が関心を寄せています。子どもの安全の見守り隊、読み聞かせボランティア、子どもの体験活動支援など、本当に層が厚くなりました。そんな地域のまなざしを、ありがたく受けとめましょう。「お世話になります」「ありがとうございます」の感謝の一言が支援してくださるみなさんを前向きに幸せにします。



# 共に支える一員に

## 子育てチェック

- 他の保護者の子育ての苦悩を理解し、助け合おうとしている。
- 発達障害は、周囲の理解と支援があれば、改善・克服されることを知っている。



## ワンポイント・アドバイス

POINT 1

学習や友達関係で一番困っているのは子ども自身です。「叱る」のではなく「教える」ことが大切です

POINT 2

「できた」「褒められた」という経験が人の話を聞いたり根気強く物事に取り組んだりする態度や意欲を育てます

POINT 3

周囲の人々の理解と支援が子育てに大変な苦勞をしている保護者の心の負担をやわらげます

## 子どもからの信号に気付いて

- 「何度注意しても、同じ失敗やトラブルを起こす。」これが子どもからの信号です。その子どものがまんや努力が足りないからでも、保護者のしつけや育て方が悪いからでもありません。発達障害 (LD、ADHD、高機能自閉症など) に起因する可能性があります。特性を理解し、その子どもに合った対応の仕方を見つけてみましょう。

## 子どもへの支援

- 発達障害のある子どもは、「できない」のではなく、「できるようになるのに時間がかかる」のです。関わる人みんなで、望ましい行動を具体的に伝え、タイミングよく褒めましょう。  
(例) × 「うるさいわね。」  
◎ 「何か嫌なことがあったの？ お話してごらん。」

## 保護者への支援

- 家族や周囲の人たちが、子育てに苦勞している保護者の苦悩を理解し、共に支える一員になることが、保護者の負担を軽減させ、本人の成長や発達を促します。  
(例) × 「お宅はどういう子育てをしているのですか！」  
◎ 「危ないことをしている時は、どう言えばいいの？ 私もそう言ってみるね。」



## 発達障害とは？

### LD (学習障害)

聞く・話す・読む・書く・計算する・推論する能力の一部に、極端に苦手な部分がある。

### ADHD (注意欠陥多動性障害)

注意を集中させることや行動をコントロールすることが苦手である。

### 高機能自閉症

特定の物事へのこだわりがあり、人間関係づくりが苦手である。

※知的発達の遅れを伴わないことが前提となる。

## 発達障害を対象とする主な相談先

- 香川県発達障害者支援センター
  - 香川県障害福祉相談所 …… TEL 087-867-2696
  - 「アルプスカがわ」 …… TEL 087-866-6001
  - 香川県精神保健福祉センター TEL 087-804-5566
- ※各市町の障害福祉担当課、子育て支援担当課にも相談できます。

—「苦」もあるけど「楽」は100倍—



## — 執筆者・協力者紹介 —

### 本書作成にご協力いただいた皆さま

#### 【執筆者 (香川大学)】

- 清國 祐二
- 松井 剛太
- 松本 博雄

#### 【協力者 (初版)】

- 田中 隆子
- 塚本 剛
- 中橋恵美子
- 三野八重子
- 山崎真理子
- 吉村 晴美

#### 【協力者 (改訂版)】

- 香川 眞弓
- 菅 恵美子
- 中橋恵美子
- 早谷川 悟
- 三野 正
- 三野八重子

(敬称略、50音順)

## 子育てハンドブック 今こそ 家庭教育

発行 平成24年2月 改訂 平成28年9月

香川県教育委員会事務局  
生涯学習・文化財課

〒760-8582 香川県高松市天神前6番1号

TEL 087-832-3774 FAX 087-831-1912