

平成28年度

# 家庭教育ブック

～すくすく育ていばらきっ子～

就学前～小学4年生の子をもつ保護者向け



茨城県教育委員会

Ibaraki Prefectural Board of Education

# はじめに

子どもたちが「人として生まれてきてよかった。楽しい。」という気持ちを、日々思い抱くことができるような子育てのヒントをプレゼントしたいと思っています。

専門教育を受け、試験をパスして採用された学校教育の先生を「プロ」と呼ぶならば、学校教育と並ぶ家庭教育の先生である親は、子どもが生まれれば誰でも親になるのですから、はじめはみんな「アマ」です。

しかし、プロの学校の先生でさえも、ときどき悩んでしまうほど子どもの教育は大変なのですから、家庭教育の先生である親が、子育てに悩み、苦しむことがあっても、それは当たり前のことなのです。

約1,000万の生命種中、鳥類やほ乳類のように子育てをしているのは数万種だといわれています。上手に子育てをしている、これらの親たちはみんな子どもから好かれている親ばかりです。好かれている親だからこそ子どもは、親についていくのです。

好かれている親というのは、「この親は、決して自分を見放したり嫌ったりしない。自分もがんばれば、必ず親のようになれる。」と思われ、信じられ、かつ目標にもされるのです。

「子育ては親育ち」というように、アマの先生である親も、子育てをしながら、だんだんプロの先生になるためのノウハウを身につけていくのです。

どうぞ、肩の力を抜いて、一緒に子育てについて考えてみましょう。

# 目 次

## はじめに

### 親として

- 1 親ってなんだろう? ..... 2
- 2 子育ての責任は? ..... 3
- 3 親も仲間をつくりましょう ..... 4

### 子どもとかかわる

- 1 待つて見ていただけますか? ..... 5
- 2 子どもの話に耳を傾けていますか? ..... 6
- 3 一方通行のことばで話をしていませんか? ..... 7
- 4 お子さんのことを喜べますか? ..... 8
- 5 しかるってむずかしいですか? ..... 9
- 6 心の安全基地になっていますか? ..... 10

### 子どもの心を育てる

- 1 「自分のことは自分でする心」を育てる ..... 11
- 2 「がまんの心」を育てる ..... 12
- 3 「きまりを守る心」を育てる ..... 13
- 4 「思いやりの心」を育てる ..... 14
- 5 「公共心」を育てる ..... 15
- 6 「努力する心」を育てる ..... 16
- 7 「豊かな人間性」を育てる ..... 17
- 8 「手の知恵・頭の知恵」を育てる ..... 18
- 9 「進んで学習する心」を育てる ..... 19

### 子育ての心得

- 1 「少子社会での子育て」 ..... 20
- 2 「父親の子育て」 ..... 21
- 3 「祖父母の子育て」 ..... 22
- 4 「一人親家庭の子育て」 ..... 23
- 5 「子どもがつまずいた時の子育て」 ..... 24

### 子育ての参考に...

- 「早寝・早起き・朝ごはん」 ..... 25
- ケータイ・スマートフォンは安全なものだと思いませんか? ..... 26
- コラム・メディアとの接し方を考えましょう ..... 27
- 入学前にできているといいですね ..... 28
- 小学校は楽しいところ! ..... 29
- 小学校にはたくさんの行事があります~親として気をつける点は~ ..... 30
- こんなときどうしたら... ..... 32
- 困ったとき・子どもの発達が気になったときには ..... 33

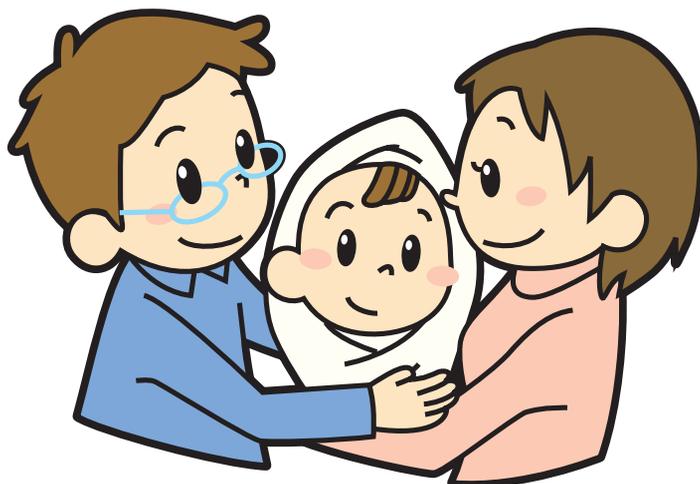
- 子育てメモリー ..... 36



「親」を辞書で調べてみました。

父と母との汎称(広くひっくるめた呼び名のこと)。  
子をもつ者。…(広辞苑より)

子どもの一番の責任者、それは親です。



一番身近にいて、豊かな愛で子どもを包み、  
子どもを保護する人です。

教育基本法って？  
日本の教育のおおもととなる法律です。

平成18年12月22日、新しい教育基本法が、公布・施行されました。

### 教育基本法(抜粋)

「いちばんの」

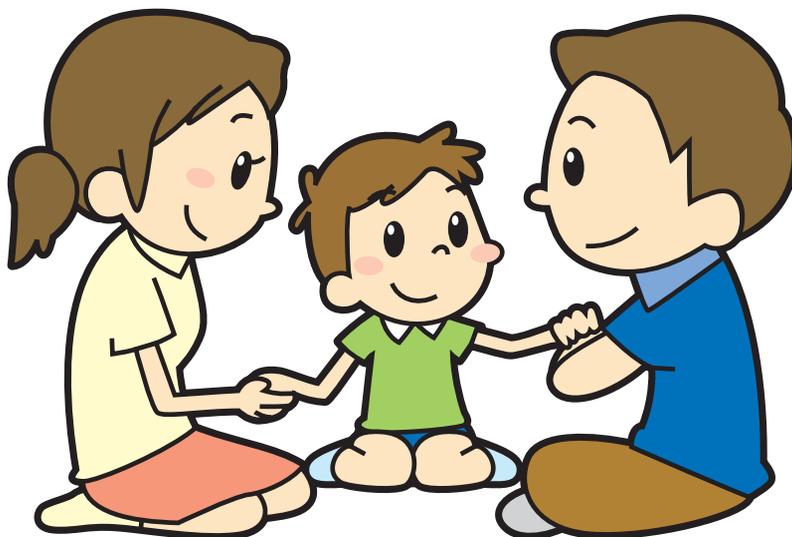
第十条 父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

毎月第3日曜日は

### 家庭の日

茨城県では、毎月第3日曜日を「家庭の日」としています。  
家族で過ごす時間を大切にしましょう。

# 子育ての責任は？



子どもは家族だけでなく、学校や地域の様々な人たちに見守られて成長していきます。

でも、子どもを教育する一番の責任は、やっぱり親にあります。

では、家庭での子育て責任者は誰でしょう？

子どもを産んだお母さんでしょうか？

いいえ、お父さんとお母さんの両方です。それぞれがお互いを尊重し合い、優しさ、あたたかさ、厳しさをもって協力して子育てをしていくよう努力することが必要なのです。

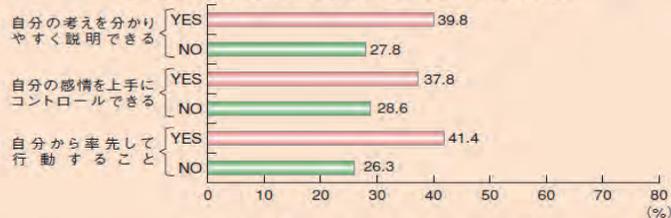
(※23ページ：「一人親家庭の子育て」のページがあります)

ところで、子ども時代に、親と豊富な会話を持つことや一緒に体験することを通じてのコミュニケーションは、子どもの知的好奇心を育むだけでなく、大人になってからの行動にも少なからず影響があるそうです。

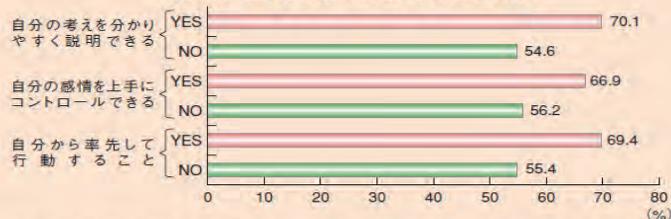
## 親とのコミュニケーションが大人になってからの行動に影響する

子ども時代の親とのコミュニケーション頻度と成人後の仕事に関する能力の関係

子ども時代に親と将来のことをたくさん話した経験のある人の割合



子ども時代に家事手伝いをたくさん経験した人の割合



(備考) 1. 株式会社ベネッセコーポレーション「若者の仕事生活実態調査」(2006年)により作成。  
2. 仕事に関する能力の自己評価と子ども時代の体験の割合を示したもの。  
3. 各仕事の能力について「よくできている」「まあできている」は「YES」、「あまりできていない」「まったくできていない」は「NO」とし、それぞれ「子ども時代に親と将来のことをたくさん話した経験のある人」の割合と「子ども時代に家事手伝いをたくさん経験した人」の割合を示したもの。

メディアに子育てを任せ  
ていませんか？

親は忙しい！家では、テレビや  
ビデオをつけっぱなし。  
子どもはおとなしく見ている  
けれど…。



# 親も仲間をつくりましょう

子どもの成長に友だちはとても大切です。そして、親にも子育て仲間は必要です。小さな心配や不安を気軽に聞ける仲間がいないと、深刻な悩みになってしまうこともあります。

地域の人たちと積極的に関わりをもったり、児童館、子育てコミュニティ施設、公民館などの子育て講座などを利用したりするのも良いことです。

PTA活動も、仲間をつくる絶好の機会です。子どもたちの健やかな成長を願う人たちとの活動に、誠実さを感じることでしょう。共通の目的で活動している仲間は、プライベートでも、大きな力となってくれるはずです。



PTA活動は、自然に発生する奉仕意欲によって行われます。同年齢の子どもをもつ親は同じような経験をしています。いろいろな方々のお話を聞き、意見を交換することにより、親同士も信頼関係を築くことができます。親としての成長の材料がPTA活動にはあります。



現役PTA会長さんより

## PTAとは？

(Parent-Teacher Association)  
児童・生徒の健全な成長を図ることを目的として、保護者と教員により学校単位で組織された任意団体です。

## 心がけたいこと

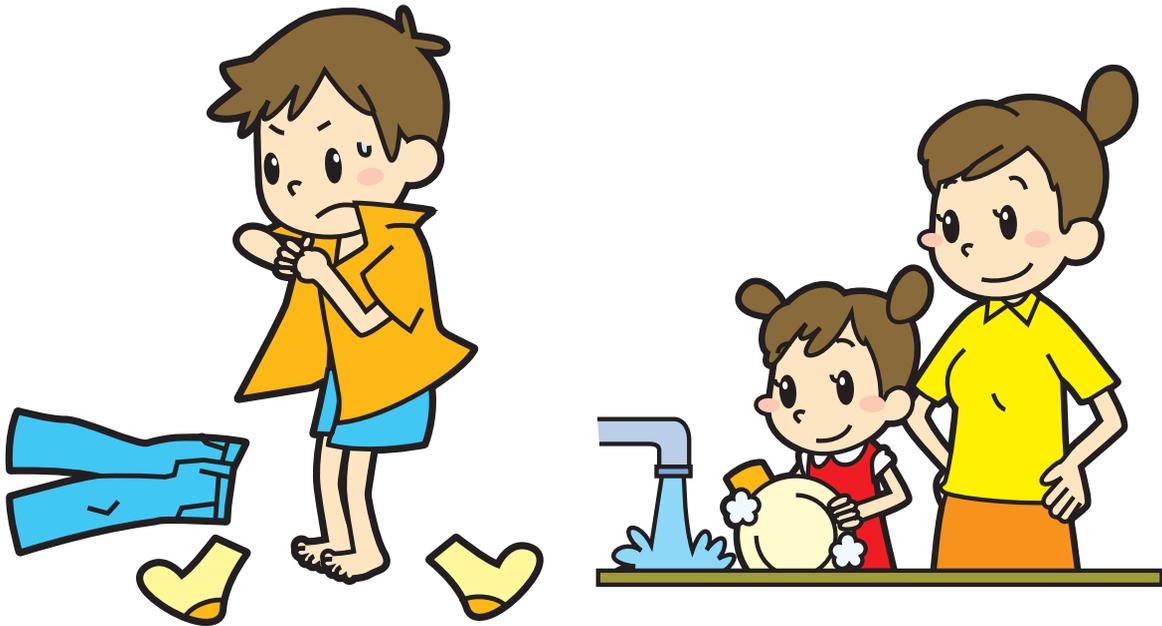
- 周囲の人たちとの交流を深め、地域やPTAの活動にも関心をもちましょう。
- 孤立した家庭や家族ができないように、声を掛け合しましょう。

# 待って見ていられますか？

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

## 子育て、どうしていますか

- 子どものやることに対して、見守りながら、待つことができますか。



- ※ 散らかった部屋を片付けるように言っても、すぐには片付けてくれません。しかし、片付けると気持ちよく生活できるよと声をかけると、怒らなくても片付けをします。
- ※ どんなことでも、すぐには上達しません。子どもの発達を信じて待つと、だんだんできることが増えていきます。

## ちょこっとアドバイス

親の出番を間違えないで子どもが越えなくてはならないハードルを親が取り除いてしまったら、子どもは成長しません。子どもが自分で考え、越えるべきことなのか、それとも親がハードルを取り除いてあげる問題なのか、親の出番とそうでない時とをよく考える必要があるのではないのでしょうか。

## 「待つ」ポイント

- (1) 子どもには子どものやり方とペースがあります。子どものやることを寛大な目で見えあげられると、待つことができます。
- (2) 子どもの伸びる可能性を信じてあげられると、待つことができます。



# 子どもの話に耳を傾けていますか？

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

- 子どもの話にうなずきながら、最後まで話を聴き、子どもの気持ちを受け止めようとしていますか。



- ※ 子どもは、親の愛を確かめたいとなると、「ねえ、ねえ」と話しかけてきます。話をゆっくり聴いてあげると、子どもは安心し、親との愛を深めます。
- ※ 子どもは、話をしながら頭の中でいろいろ考え、思考力を深めています。話をしてあげることでも教育ですが、話を聴くことも大事な教育です。

### 「聴く」ポイント

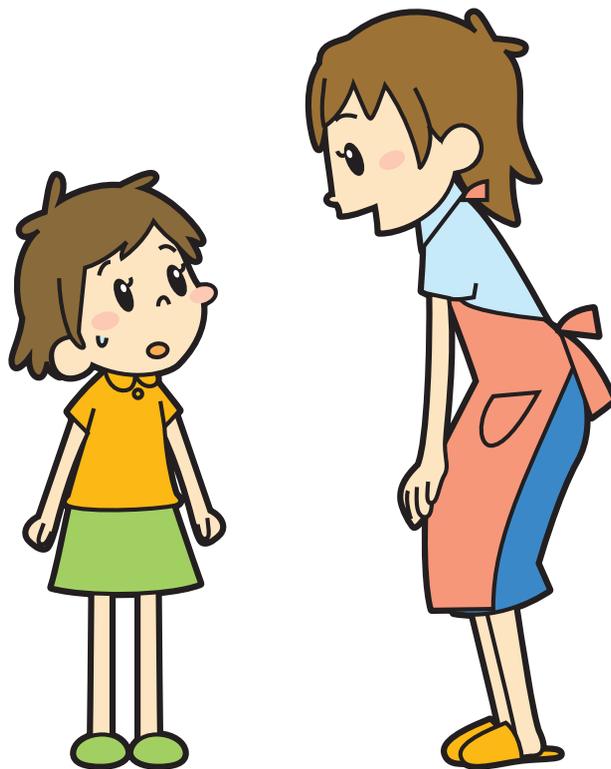
- (1) 子どもが話をしている途中で、注意や教えをしてしまうと、子どもはそれ以上話せなくなってしまいます。子どもの話をうなずきながら聴いてください。
- (2) 親は「なにをしたか、どうしてか」と、事実や理由を聞きたがります。そのときのうれしい気持ちや、悔しい気持ちも聴いてあげてください。

# 一方通行のことばで話をしていませんか？

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

- 子どもがどのように考えているか確かめながら、話をしていますか。



- ※ 子どもと話をする場合、「それはどうしてかなあ」などと話が続くような質問をすると、子どもは喜んで話をしてくれます。
- ※ 子どもとの会話は、親子が心を通い合わせるよい機会です。子どもは親と楽しく話ができたと、子どもの心はうれしくなります。

## 「話す」ポイント

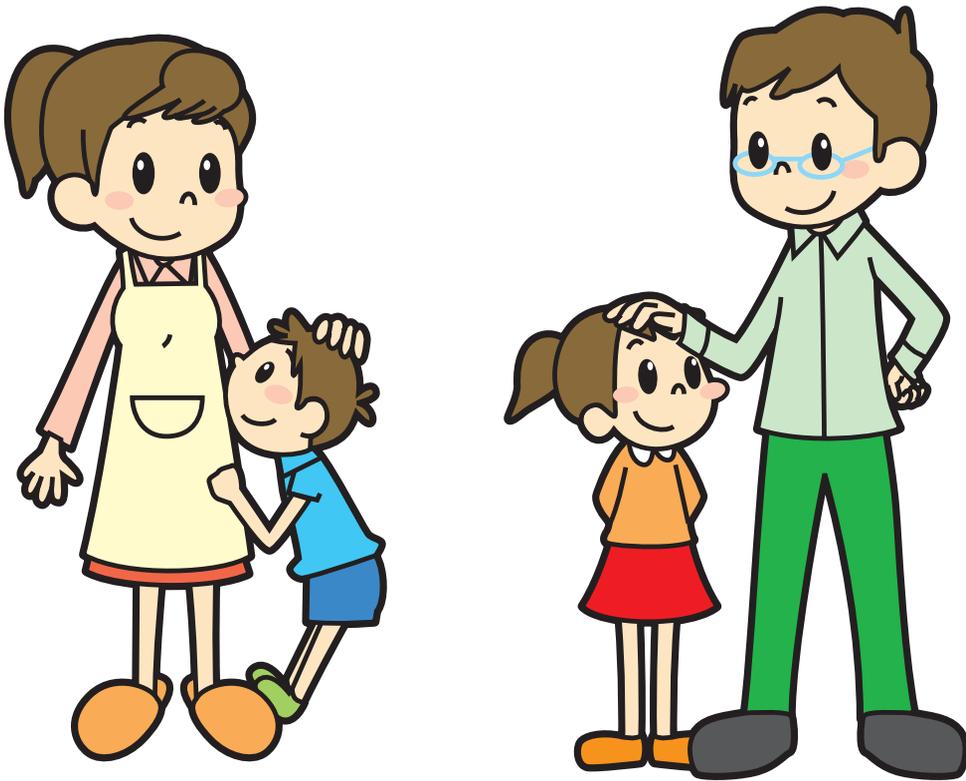
- (1) 親が自分の思いを一方向的に話すのではなく、子どもがどのようなことを考えているのかを確かめながら、子どもの気持ちに添って話をしてください。
- (2) 子どもの興味に合わせて話をすることも大事ですが、親の子ども時代の話や失敗談、社会の出来事など、子どもの世界が広がる話もしてください。

# お子さんのことを喜べますか？

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

- 子どものよいところをほめたり、達成できたことを一緒に喜んだりしていますか



※ 「認める」とは、子どもがしていること、したことを「よくやった、それでいい」と肯定的に見ることです。

※ 親に認められている子は自分に自信をもち、何事にも意欲的に取り組みます。また、親が考えている善悪の基準をわかっていくので良心が育ちます。

## 「認める」ポイント

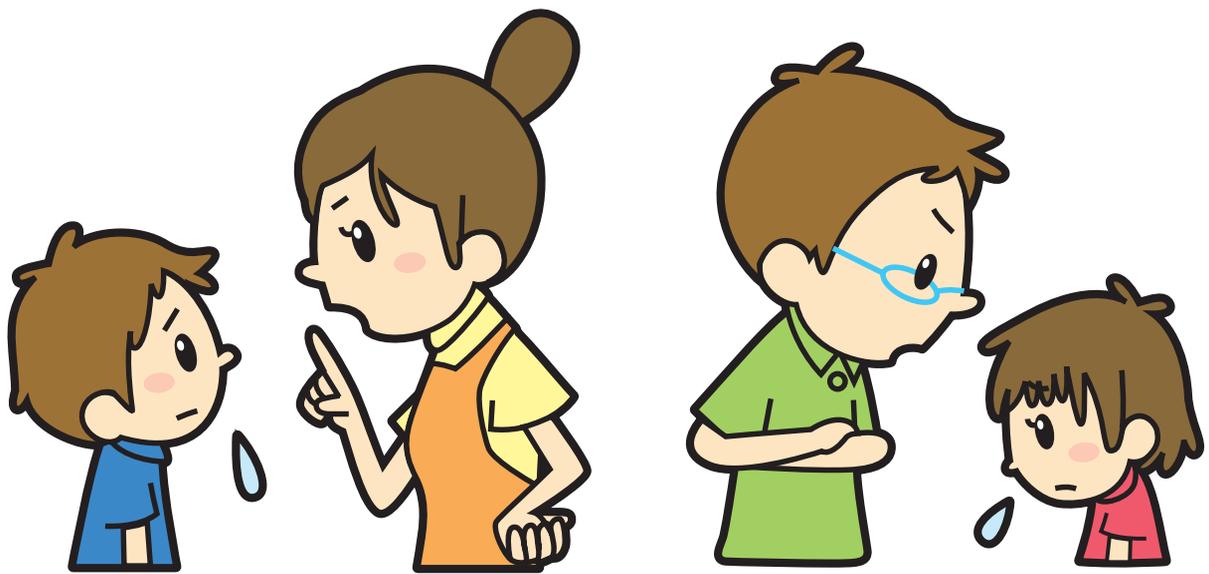
- (1) どんな子にも足りないところがありますが、それ以上によいところをいっぱいもっています。お子さんのよいところに目を向け、認めてあげてください。
- (2) 認めたことを肯定的な言葉や、喜びの言葉で伝えてください。また、うなずいたり、ほほえんだりなどの表情やジェスチャーで認めていることを伝えてください。

# しかるってむずかしいですか？

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

## 子育て、どうしていますか

子どもが悪いことをしたときには、してはいけない理由が分かるように話していますか。



※ 「しかる」とは、自分に危ないことはしない、人がいやがることはしない、社会に許されないことはしない、ということをお教えることです。

※ しかられても子どもは親を嫌ったりはしません。しかられたとき、子どもは、自分の行いを見つめ直し、自分自身で考えていくようになります。

### 「しかる」ポイント

- (1) 悪いことは悪いと教えることは親の義務であり、責任でもあります。戸惑うことなく、毅然としてしかってください。
- (2) してはいけない行為だけを、「それはいけない」と短い言葉でしかってください。そして、その理由をわからせてください。体罰(叩く、激しい言葉で叱責する)は、絶対にしないようにしましょう。

### ちょこっとアドバイス

親は子どもの太陽  
親だって悩みもあるし、ストレスもあります。イライラして子どもをしかってしまうこともあります。  
でも、親が笑顔でいれば子どもは安心して生活できるし、自分の居場所をもてます。「親は子どもの太陽」でありたいものです。



# 心の安全基地になっていませんか？

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

## 子育て、どうしていますか

- 普段から、自分は子どもの味方であることをことばや態度で伝えていますか。



- ※ 身の危険や病気から守るほかに、つらいことや、くやしいことがあったとき、その気持ちを分かってあげることも「守る」ことです。
- ※ 親から守られていると実感している子は心が安定し、遊びにも勉強にも集中して取り組みます。

## 「子どもを守る」ポイント

- (1) 親はいつでも子どもの味方であることを、ことばと態度で伝え示して、親から守られているという実感をもたせてください。
- (2) 子どもが友だちからいじめられ、SOS(助け)を発しているときは、何はさておき、子どもの気持ちを確かめながら、子どもを守ってください。

## ちょこっとアドバイス

小さな変化を見落とさないようにしましょう

最近元気がない、何も話そうとしない、ノートに落書きがあるなど子どもの小さな変化に気付くのは親の役目です。サインを見逃さず、子どもの話を聴いてあげましょう。話してくれなかったら、担任の先生や友だちに子どもの様子をそっと聞いてみましょう。親が自分のことを心配してくれているというだけでも、子どもにとっては心強いものです。



## 「自分のことは自分でする心」を育てる

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

子どもが自分のことは自分でできるように見守っていますか。



- ※ 成長するにつれて、行動範囲や人間関係が広がります。それに伴い、様々な問題が生ずることがあります。その時に、家族や先生、友達に相談しながら、自分で解決していこうという気持ちを育てることが必要です。
- ※ 自分のことは自分でする心が十分育つと、自分から宿題や勉強をする意欲がおきます。

### 「自分のことは自分でする心」を育てるポイント

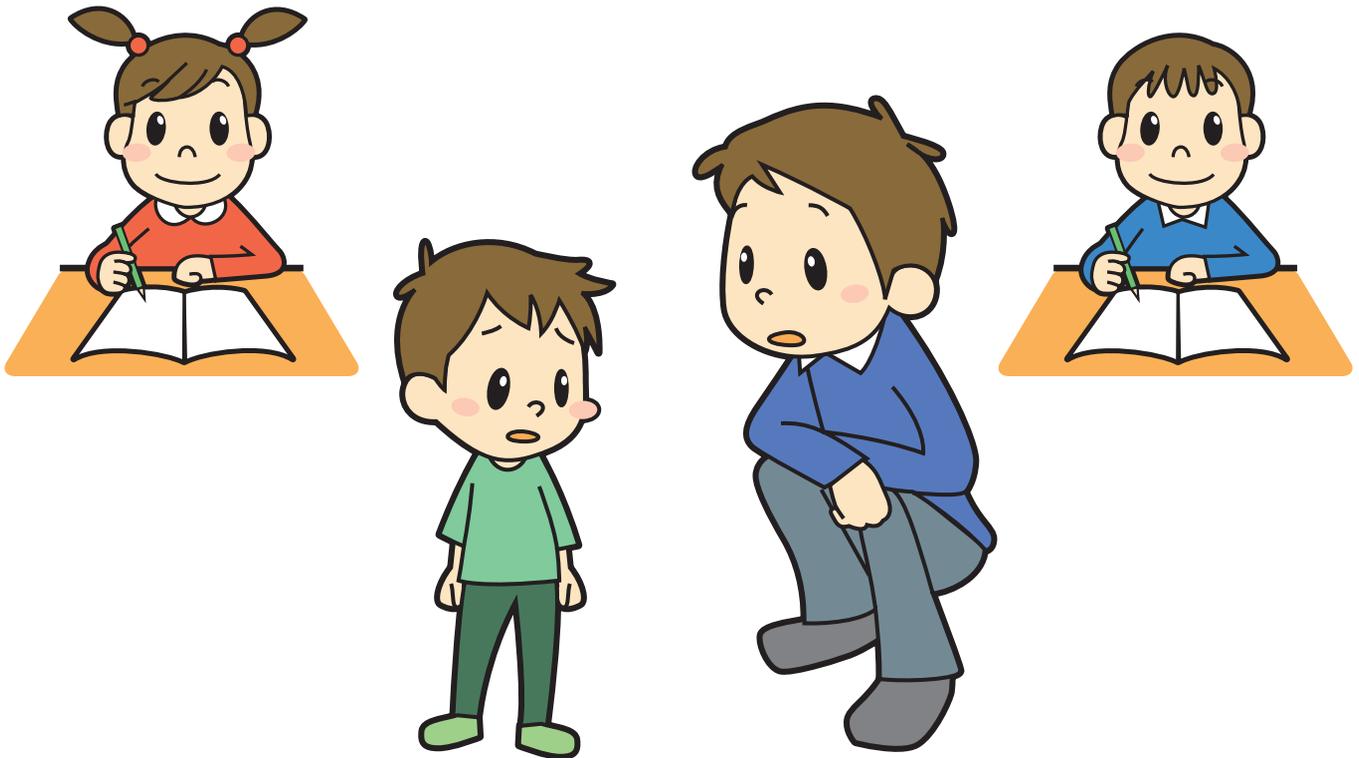
- (1) 自立の心は、生活習慣の確立が土台となって育ちます。身の回りのことを自分から進んでするよう、根気よく習慣付けるとよいでしょう。
- (2) 子どものすることは中途半端ですが、できるだけ子どもにまかせてください。過保護・過干渉は自立のさまたげになります。かばいすぎ、口出し、手出しは少なくするとよいでしょう。

# 「がまんの心」を育てる

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

- 子どもが最後までやり遂げられるように、励ましていますか。



※ 勉強には根気が必要です。面倒がって投げ出してしまっは、学力はつきません。自分に対するがまん(忍耐)がないと勉強は続きません。

※ 子どもが物を欲しがるのは当たり前です。物の豊富な社会を生きる子どもたちだからこそ、物に対するがまんの心を育てなければなりません。

### 「がまんの心」を育てるポイント

- (1) 小さながまんが、大きながまんの心を育てます。低額な物でも子どもが欲しがるままに与えないでください。小遣いの与え方や金額もがまんの心を育てる大事なしつけです。
- (2) 途中で投げ出そうとしたとき、「もう1回、このところまでやろう」と励ましなが、やらせてください。この「もう1回」が自分に対するがまん(忍耐)を育てます。

# 「きまりを守る心」を育てる

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

きまりを守ることの大切さを子どもに話していますか。



※ 学校や社会の中で、みんなが安全に、安心して、しかも気持ちよく過ごすために、きまりがあります。

※ 危険なことはしない、人に迷惑なことはしないなど、きまりを守るのは、大切なことです。

## 「きまりを守る心」を育てるポイント

(1) 親から認め・ほめられ、しかられることを通して、子どもは、きまりを知り、身に付けていきます。小さい時期から、きまりを守ることを教えてください。

(2) 子どもは親や大人のすることをよく見ていて、よいことも悪いことも覚え、身に付けてしまいます。親自身、きまりを守る生活を心がけてください。

# 「思いやりの心」を育てる

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

- 子どもの思いやりの心が育つよう、子どもに愛情を持って接していますか。



※ 思いやりは、対人関係を良好に保つための基本の心です。人と人々が支え合って生きる社会をつくるためにも欠かせないもので、人が生きるために大事にしなければならぬ心です。

※ いじめや差別は、思いやりのないところに起きます。思いやりの心をもつ子は、相手がいやがるいじめや差別をしません。

## 「思いやりの心」を育てるポイント

- (1) 思いやりの心は、親から思いやりのある育て方をされて育ちます。子どもの心を大事にする子育てをしてください。
- (2) 親自身が自分の親やお年寄りの方を大切にする姿を子どもに見せてください。

# 「公共心」を育てる

ふだんの子育てを振り返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

- 子どもの手本となるように、自分自身が公共のマナーを守っていますか。



- ※ 公共心は、一人一人が社会の中で気持ちよく生活していくために必要な心であり、よい社会をつくっていくためにも身に付けたい心です。
- ※ 公共心は、自然や他人をいたわる心が土台となって育ちます。公共の物を汚したり、壊したりすることは、社会の一員であるという誇りを失う行為です。まず、子どもを家族の一員として認め、いたわり、育てるところから公共心は芽生えます。

## 「公共心」を育てるポイント

- (1) 子どもの前で、大人が、きちんと公共のマナーを守っているお手本を示してください。
- (2) どんなささいなことでも、子どもが人に親切にしたり、よい行いをしたら、認め、喜び、ほめてあげてください。

# 「努力する心」を育てる

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

子育て、どうしていますか

- 子どもが取り組んでいる姿を見て、励ましの言葉をかけていますか。



- ※ 学業成績と知能指数(IQ)は、必ずしも相関しません。知的能力以上に、勉強に対して努力する心の方が学業成績に大きな影響をおよぼします。
- ※ 規則正しい生活とともに、遊びや手伝いにも積極的に取り組む生活への努力の心が、勉強への努力の心を育てます。

## ちょこっとアドバイス

### 「努力する心」を育てるポイント

- (1) 熱中が努力する心を育てます。得意なこと、好きな遊び、興味のあることを存分にさせてください。
- (2) 結果の出来、不出来に対しての見方を控え目にし、「最後までやれたね、ここが上手になったね」などと努力を認めることを大事にしてください。

「がんばれ」より「がんばってるね」と言える親に…

「がんばれ」という何気ない言葉は、がんばっている子どもに対して「一生懸命がんばっているのに、これ以上どうしろというんだ」という気持ちにさせてしまいます。「がんばれ」という言葉より「がんばってるね」という言葉の方が子どもをやる気にさせる言葉です。



# 「豊かな人間性」を育てる

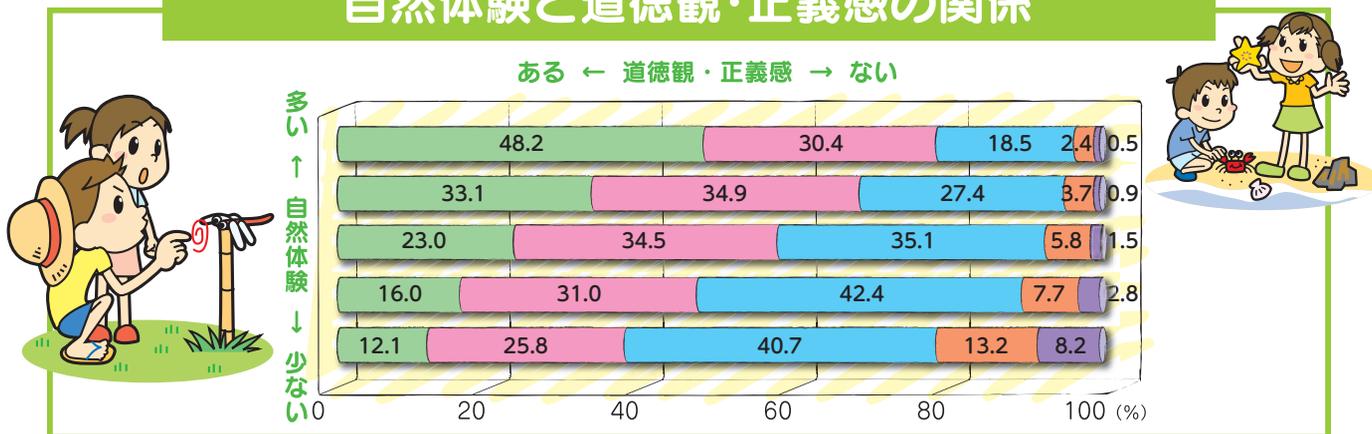
ふだんの子育てを振り返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

## 子育て、どうしていますか

子どもに多くの自然体験活動や集団生活体験をさせていますか。

子どもたちに自然体験をさせましょう。

## 自然体験と道徳観・正義感の関係



独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査」平成24年度調査報告書

- ※ 幼いうちから、自然観察や野外活動などの体験活動をしたり、博物館や水族館などでいろいろなものに触れたりすることにより、他との共存の大切さや知的好奇心が高まります。
- ※ 自然体験の多い子どもには、道徳観・正義感があり、学習意欲・課題解決意欲の高い子の多いことが国の調査で明らかになっています。

## 子どもいきいき 自然体験フィールド100選

子どもたちが、楽しく自然体験活動できる場所を県内100か所選びました。100か所を示したマップを活用して、親子一緒に自然の中で遊び、学び、発見し、新しい体験をしてみましょう。

インターネットでも情報を提供しています。(https://www.gakusyu.pref.ibaraki.jp/web/taiken/100sen/top.html)

## 「たくましい心」を育てるポイント

- (1) 各県立青少年教育施設や生涯学習センターなどを利用して、いろいろな体験活動をさせましょう。
- (2) 夏休みなどを利用して、子ども会などで行う、キャンプ(宿泊体験)へ参加し、自然体験や集団生活体験をさせましょう。

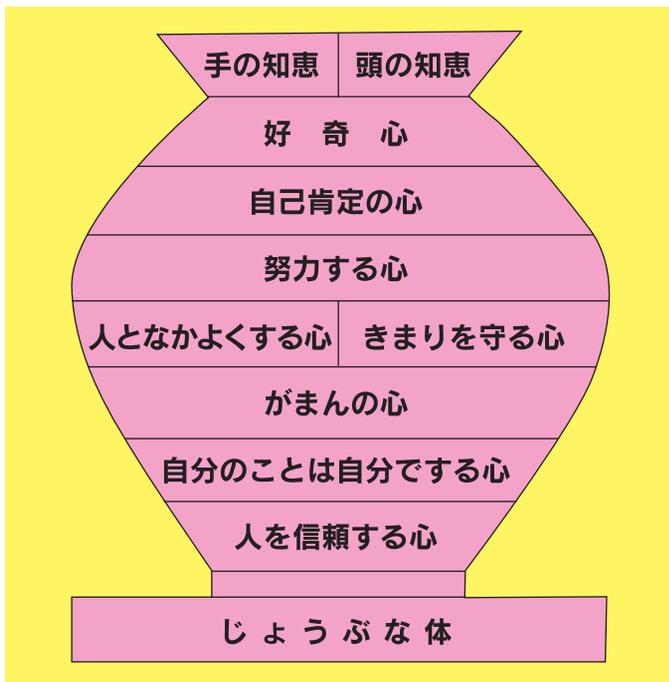


# 「手の知恵・頭の知恵」を育てる

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(し)をいれてみてください。

## 子育て、どうしていますか

子どもにお手伝いをさせていますか。子どもの疑問には、できるだけ答えようとしていますか。



### 子どもの心の土台

「子どもの笑顔をつくる教育」  
木内知道／浅野房雄 著(明治図書)より



『おてつだいちょう』  
各家庭でどんなお手伝いができるか、お子さんと一緒に考えてみましょう。  
【茨城県教育委員会発行】

- ※ 手の知恵とは、片付けや家事の手伝いを上手にする力で、頭の知恵を効率よく働かす力にもなります。
- ※ 頭の知恵は単に知識の量ではなく、自分で考え、工夫し、問題を解決・処理していく力です。

## 「手の知恵・頭の知恵」を育てるポイント

- (1) 手の知恵は、遊びや生活体験を通して得られます。友だちとの遊び、体を使う遊びをいっぱいさせてください。また、片付けや手伝いもたくさんさせてください。
- (2) 頭の知恵を豊かにするためには、子どもの好奇心を大事にしてください。子どもの疑問や質問に「ていねい」に応じ、興味を広げてあげてください。



# 「進んで学習する心」を育てる

ふだんの子育てをふり返って「はい」ならチェック(レ)をいれてみてください。

## 子育て、どうしていますか

- 子どもが家庭学習をするために、学習環境を整えたり、勉強を見守ったりしていますか。

※子育てのふり返り、いかがでしたか？  
チェック(レ)の数を増やしていきましょう。



※ 学校の授業はとても大切です。授業の学習内容を、正確に理解したり、疑問に思ったことを進んで調べたりすることで、知的好奇心が高まり、学力向上につながっていきます。その定着のために、家庭学習が必要です。

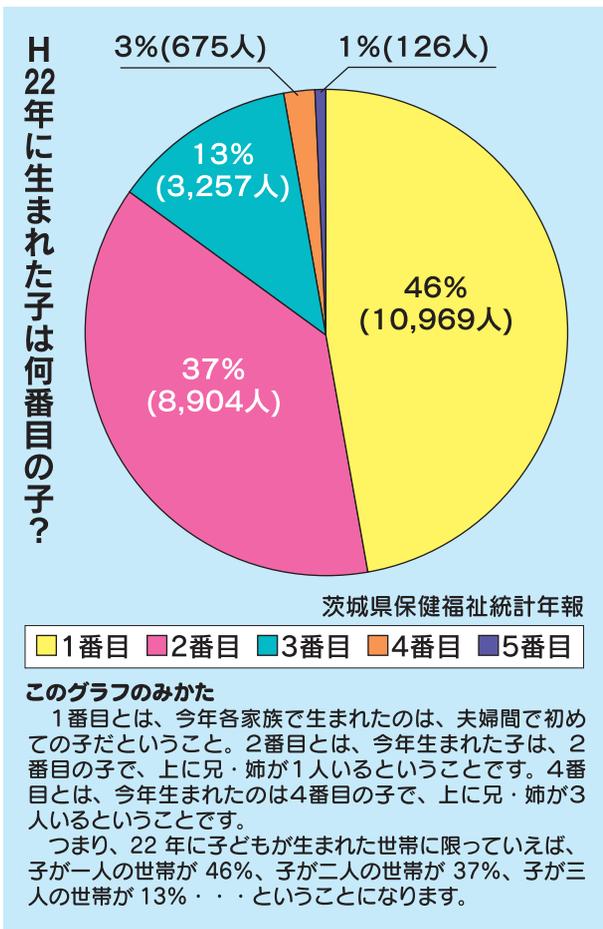
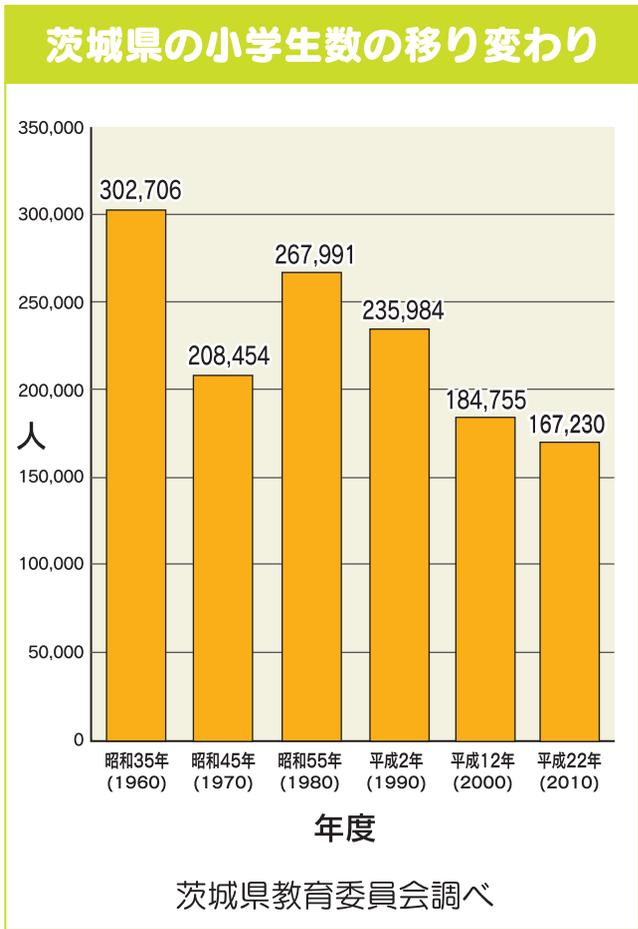
## 「進んで学習する心」を育てるポイント

- (1) 低学年のうち、家庭での学習を習慣付けることが大切です。テレビを消すなど、学習環境を整え、子どもの勉強する様子を見守ってあげましょう。
- (2) 「わかった！できた！」という喜びが、子どもの好奇心を伸ばし、進んで勉強する心を育てます。この達成の喜びがみられたときはたくさんほめ、達成感を自信につなげてあげてください。

# 「少子社会での子育て」

※ きょうだい数が少ないと、子ども同士が家庭で心と心をぶつけ合って過ごすことができにくく、このことが友だち関係を苦手にさせています。

※ 子どもの数が少ないと、親の目が行き届き過ぎ、手をかけ、指図することが多くなります。また、子どもに対する期待も強まります。期待どおりにならないときに問題が生じます。



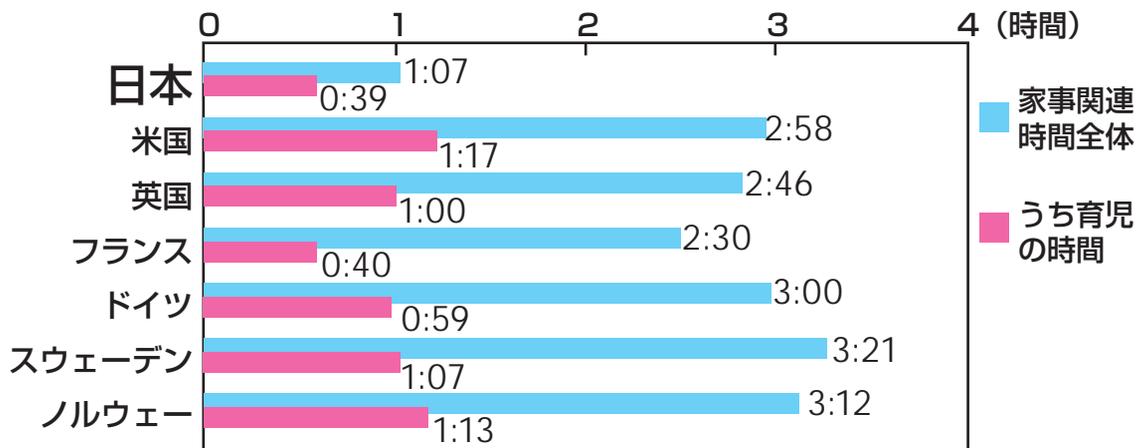
- ### 「少子社会での子育て」ポイント
- (1) 子どもの数が少ないと、過保護、過干渉となりがちなので、できるだけ子どもにやることをまかせ、手出し、口出しを控えてください。
  - (2) 子ども同士のふれ合いや活動を通して、子どもは健全に成長します。友達との遊び、集団活動の機会を多く作ってあげてください。

# 「父親の子育て」

※ 以前に比べると、家事・育児にかかわる父親は増えていますが、“仕事のため”という、これまでの考え方に甘えて、両親の共同作業であるべき子育ての義務をおろそかにしている父親もまだいます。

※ 子どもが小さい時期に、家事・育児をおろそかにしなかった父親は10年後、20年後に妻から良い夫と評価されるようになります。

### 6歳未満の子どもを持つ夫の1日あたり家事・育児関連時間の国際比較



#### 備考

1. Eurostat “How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men” (2004), Bureau of Labor Statistics of the U.S. “American Time Use Survey” (2013)及び総務省『社会生活基本調査』(平成23年)より作成。
2. 日本の数値は、「夫婦と子どもの世帯」に限定した夫の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)である。

## 「父親の子育て」ポイント

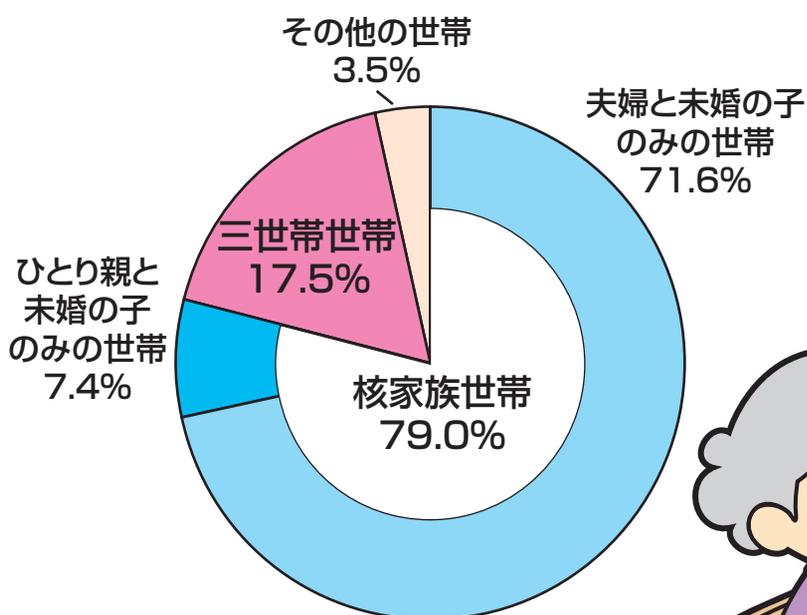
- (1) 小学生の時期になると、友だちのことや勉強のことなどでの心配が出てきます。妻(母親)からの心配ごとの相談に面倒がらず、耳を傾けてください。
- (2) 子どもの安定した人格形成には、母親がゆったりと子育てをすることが望まれます。そのために父親は、妻(母親)へのいたわりを心がけてください。

# 「祖父母の子育て」

※ 自分を大事にしてくれる祖父母が身近にいと、子どもの心は温和になります。生活の知恵も祖父母から教わります。子どもの心の成長のために、祖父母の存在は貴重です。

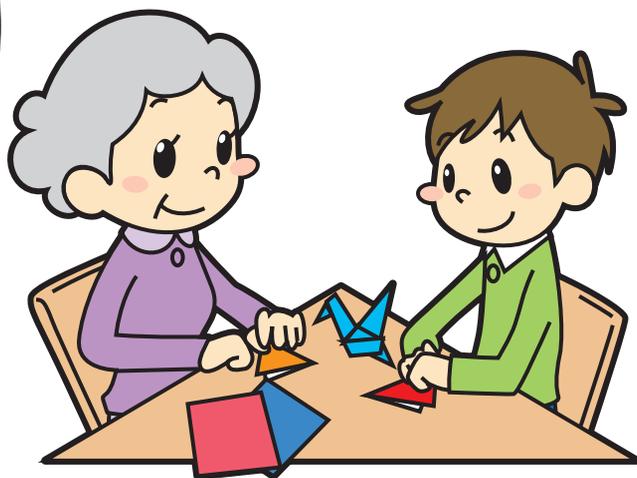
※ 祖父母は孫を預かっているという意識と責任から、病気やけがに必要以上に気をつかい、さらには過度に教育的となりがちです。

### 児童のいる世帯の世帯構造



注:「その他の世帯」には、「単独世帯」を含む。

平成26年国民生活基礎調査(厚生労働省)



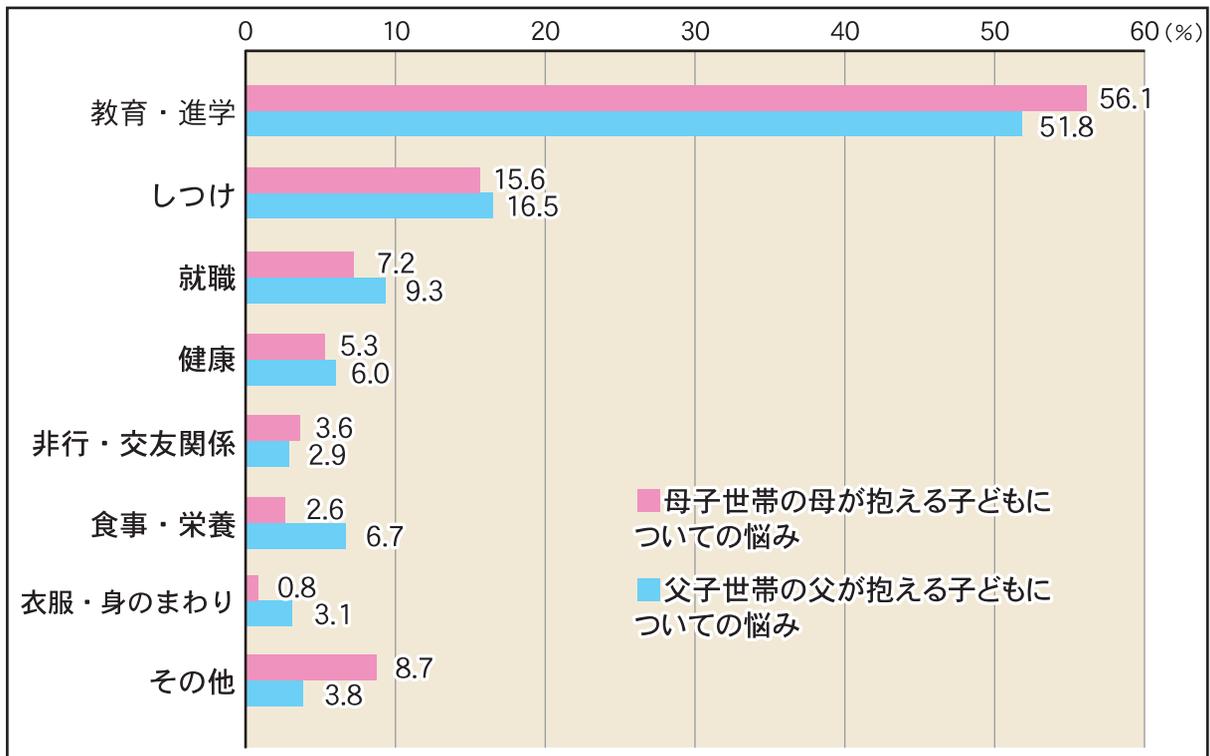
### 「祖父母の子育て」ポイント

- (1) 子育ては親の責任であるものと考え、祖父母の孫育ては、あくまで協力、支援であることを心がけてください。
- (2) 祖父母の過保護なかわりや、過度のしつけは孫の自立を遅らせ、ひ弱さや子どもらしさの喪失につながることもあるので気を付けてください。

## 「一人親家庭の子育て」

- ※ 子育てには厳しさを教える父性と、包み込む母性の両方が必要です。父親も母性を、母親も父性を持ち、ここはやさしく、ここでは厳しくと、使い分けが必要です。
- ※ 一人親家庭の子育てで大事なことは、母と子、父と子の信頼関係です。親子関係が安定していれば、子どもは健全に成長します。

### 一人親世帯の悩み(複数回答)



平成23年度「全国母子世帯調査」(厚生労働省)

### 「一人親家庭の子育て」ポイント

- (1) 一人親にさせてしまってかわいそう、すまないという気持ちは、時として子どもに甘くなり、子どもの健全な心の成長を損ねることになります。
- (2) 親戚、知人などとの出会いをつくってあげてください。子ども会やスポーツ少年団の指導者との出会いも貴重です。理解のある大人とのかかわりが子どもの心を強くします。

# 「子どもがつまずいた時の子育て」

※ 子どもは、つまずきながら成長します。つまずいた時には、子どもの話をよく聞き、気持ちに寄り添いましょう。

※ 子どもに問題が起きた時、親は、子どもを責めてしまうことがあります。子どもがつまずいている時、一番つらい気持ちでいるのは子ども自身です。



## ちょこっとアドバイス

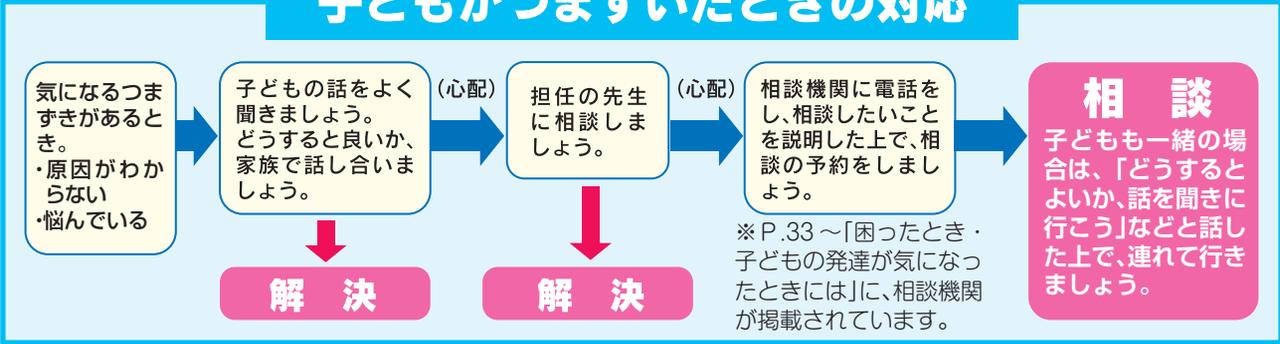
**抱きしめてあげましょう**

子どもがちょっとつまずいている時は、そっと抱きしめてあげましょう。何も話さなくても、抱きしめてあげるだけで子どもに力を与えるものです。

## 「子どもがつまずいた時の子育て」ポイント

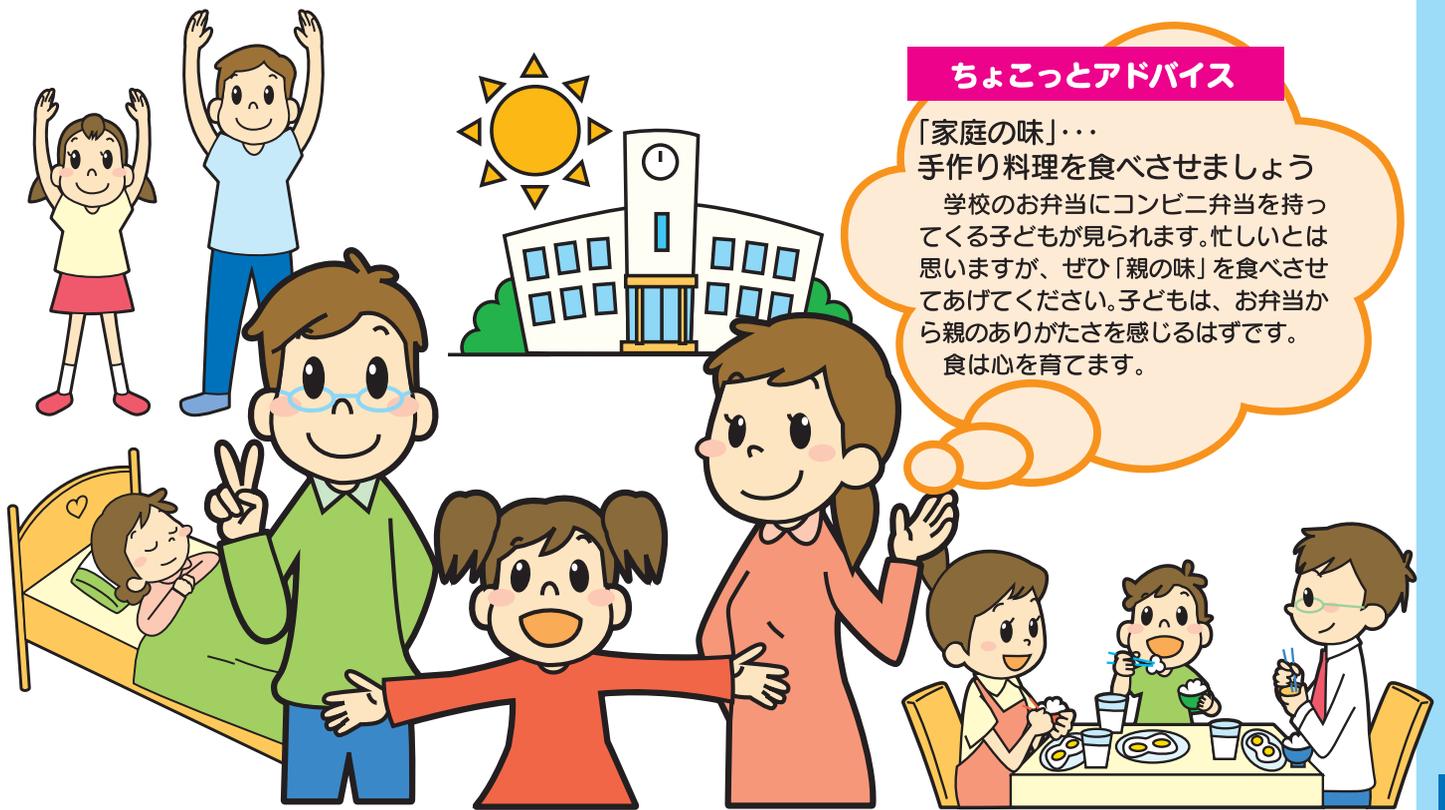
- (1) 子どものつまずきは、子ども自身がそれを乗り越え、心を強くするとともに親自身も成長できるよい機会と考えてください。
- (2) 子どもがつまずいた時は、親の出番であり、立ち直りには親の力が必要です。親が心ひとつにして問題解決に取り組んでください。必ず、光が見えてきます。

## 子どもがつまずいたときの対応



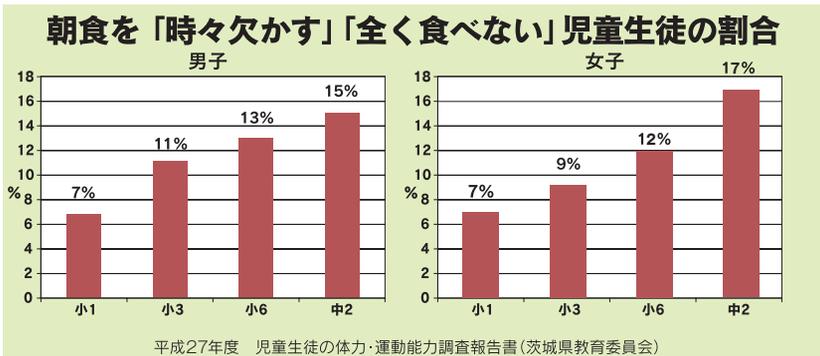
# 「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。



### ちょっとアドバイス

「家庭の味」・・・  
手作り料理を食べさせましょう  
学校のお弁当にコンビニ弁当を持ってくる子どもが見られます。忙しいとは思いますが、ぜひ「親の味」を食べさせてあげてください。子どもは、お弁当から親のありがたさを感じるはず。食は心を育てます。



- ・毎日朝食をとる子ども→ペーパーテストの得点が高い傾向
  - ・朝食時に家の人との会話が多い→自分のことが好き
- 文部科学省 平成27年度全国学力・学習状況調査  
文部科学省 平成26年度 睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査

# ケータイ・スマートフォンは安全なものだと思いませんか？

「友だちがみんなケータイ・スマートフォンを持っているから買ってほしい。」と言われました。うちの子だけ持っていないのはかわいそう・・・。



**GPS** (位置情報サービス)は子どもの居場所を示さない！  
GPSが教えるのは、ケータイ・スマートフォンのありかであって、子どもの実際の居場所とは限らないことを意識していますか？



## ケータイ・スマートフォンにはこんな危険が！

- ◆迷惑メール・・・勝手に送られてくるメールの中には、出会い系サイトやワンクリック詐欺へのわなが仕掛けられていることを知っていますか？
- ◆有害サイト・・・インターネットでは、アダルトサイトや薬物購入サイト、自殺を誘うサイトなどに簡単につながってしまうことを知っていますか？
- ◆ひぼう・中傷・・・学校裏サイトやコミュニティサイトなどの掲示板への書き込みで、ネット上のいじめが発生していることを知っていますか？

「ひぼう」って他人の悪口を言うこと。  
「中傷(ちゅうしょう)」って根拠のないことを言いふらして、他人の名誉を傷つけること。

電源  
**OFF**



## こんなことに注意しよう！

- ◆親がきちんと使い方を理解し、子どもに危険性を伝えましょう。
- ◆ケータイ・スマートフォンの必要性を子どもと話し合い、持たせる時は通話機能だけにしましょう。
- ◆フィルタリング機能を設定するなど、使える機能を制限しましょう。
- ◆ケータイ・スマートフォンの契約者は、保護者名義にしましょう。
- ◆寝るときにはケータイ・スマートフォンを部屋に持ち込まない、夜10時以降は使わないなど、家庭でのルールを決めましょう。

# メディアとの接し方を考えましょう

子どもたちは、スマートフォン、携帯電話、タブレット端末、携帯型ゲーム、テレビ、パソコン、DVDプレーヤーなど、様々な電子メディア機器に囲まれて生活しています。小学生のメディア機器の利用率は携帯ゲームが約56%、子ども向け携帯電話が約22%という調査結果があります。メディア機器はとても便利なものですが、ネットゲームやインターネット利用を何よりも優先して、自分の意志ではやめられなくなったり、日常生活に支障を来してしまったりする「ネット依存」に陥ることがあります。ネット依存は、睡眠時間、睡眠の質に影響が及ぶ傾向をはじめ、健康問題や社会問題を起こしうるものであり、早期発見・早期対策が必要です。

脳は異なる機能を持ついくつかの領域に分かれています。脳の前方にある前頭連合野は、注意、意志・思考、計画性、創造性など高次精神機能と関係している場所です。前頭連合野や大脳辺縁系の機能は子どもたちの健やかな発達に重要な機能を発揮しており、前頭連合野の感受性期(臨界期)は、シナプス増減の推移から推論すると8歳くらいがピークで20歳くらいまで続くと思われています。この時期における、社会関係の正しい教育と学習が大切です。

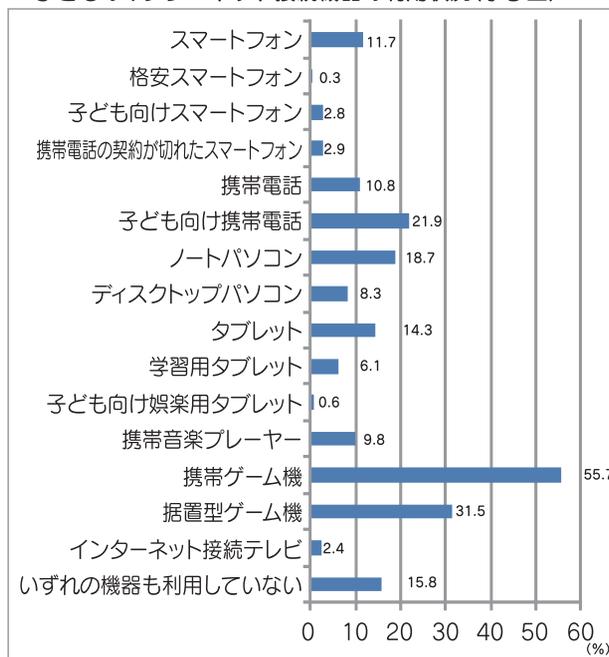
## メディアに関する家庭でできること

- 本当にメディア機器が必要かどうかを、一緒に考える。
- ルールを一緒に考えて、一緒に決める。
- 常に見守り、定期的にチェックする。

### 〈用語説明〉

- ※前頭連合野(ぜんとうれんごうや)：大脳皮質の前方(額や眼の後ろ)にあり、注意、記憶、意思・思考、計画性、創造性など高次精神機能と関係しているとされている。
- ※大脳辺縁系(だいのうへんえんけい)：大脳皮質内側部の領域で、帯状回、扁桃体、海馬(体)、海馬傍回等からなる。他の大脳皮質(大脳新皮質)と比べて発生的に古い型の皮質である。情動、記憶、本能行動、動機付け、自律神経調節など多彩な機能に関係している。
- ※感受性期(かんじゆせいき)・臨界期(りんかいき)：脳の機能は環境からの入力や経験、学習などによって変化するが、この変化は生後発達の一定の時期に特に起こりやすいので、この時期を感受性期あるいは臨界期という。
- ※シナプス：神経細胞と神経細胞または他の細胞との接続関係及びその接合部の称。この接続関係は、脳や脊髄の灰白質や神経節に集中する。シナプスを介して細胞の興奮が伝達される場合と、次の細胞の興奮が抑制される場合とがある。

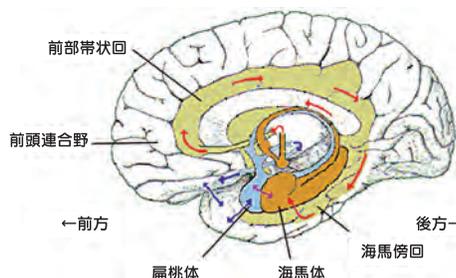
子どものインターネット接続機器の利用状況(小学生)



内閣府「平成26年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書」



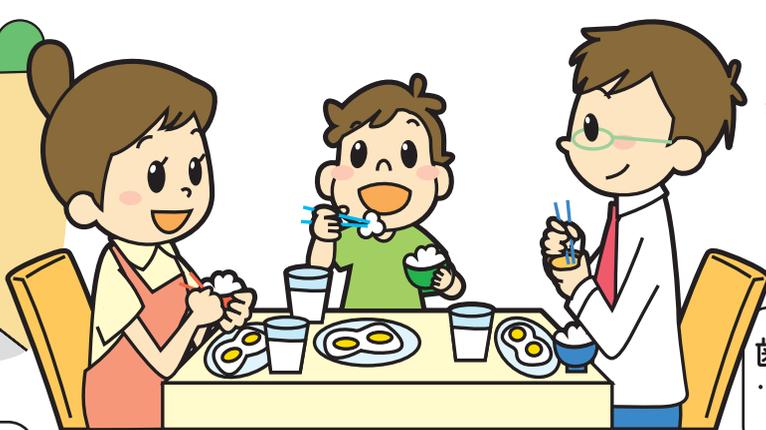
そのためにも、インターネットなどメディアに関する知識を親も子どもと一緒に学び、メディア機器を上手に利用するためのルールを家庭で話し合っ決めて、家族で守りましょう。そして、子どもたちの健やかな成長を後押しできるように、家族以外の大人や異年齢の子どもたちと触れ合える活動や、自然の中でいろいろなものを見たり触れたりできる体験活動をさせましょう。



# 入学前にできているといいですね



自分の通学路を安全に歩く



早寝・早起きができ、朝ごはんをしっかり食べる

- ・朝会で倒れてしまう、学習に集中できなかったりする子もいます。
- ・おはしを使って食べることができますか？



歯みがきをしっかり  
・永久歯が、生え始めます。大切にしましょう。



外で元気に遊べる



基本的なルールを守れる

- ・時間を守る。
- ・他人に迷惑をかけない。
- ・危険な遊びをしない。



身の回りのことは自分でできる

- ・イスをしまう
- ・衣服の脱着
- ・靴を揃える
- ・片付けをする

大きな声で返事やあいさつができる

正しい姿勢ができる



一人でトイレに行ける

- ・まだまだ学校には和式トイレが多く使われています。和式トイレの使い方も練習しておきましょう。
- ・ズボンやパンツを全部脱がなくても用を足せますか？

子どもたちは望ましい生活習慣や社会のルールの基礎を家庭で身に付けていきます。そして、学校や地域でも多くのことを学びながら成長していきます。

※発達には個人差があります。お子さんの「発達」や「遊び」の中で気になることや心配なことがありましたら、お住まいのある市町村の保健センター・母子保健主管課や学校の先生・専門機関にご相談ください。

# 小学校は楽しいところ!

小学校は、子どもにとっても、親にとっても楽しいところです。  
小学校へ行くことが楽しみに思えるよう、話してあげましょう。



小学校には、このほかにも、子どもにとっても親にとっても楽しい行事がたくさんあります。

楽しい思い出にするために、親自身が気をつけなければならないことがあります。

→次のページに

## 心と体の成長

- ・記憶力がもっとも優れた時期で、学校や友だち、テレビなどから豊富な知識や情報を得ます。
- ・遊びや運動をとおして、運動機能が発達します。
- ・親の言うことや親と一緒にいることより、友だちの言うことや、友だちと活動することを好むようになります。
- ・ルールを守ることを学び、自分たちでルールを作って遊ぶようになります。
- ・自分と異なる性への興味・関心が芽生え、「なぜ」「どうして」と質問をすることがあります。

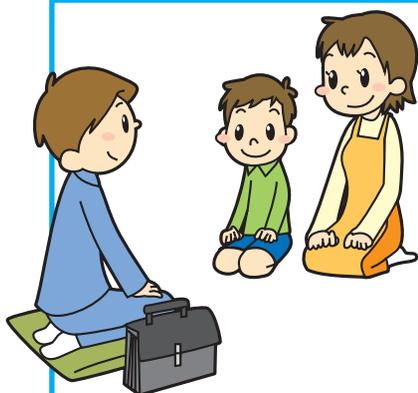
# 小学校にはたくさんの行事があります1

## ～親として気をつける点は・・・～



**入学式：**学校に入学することが認められ、そのお祝いをするために行われます。

- ※ これまでの成長や、これからの小学校生活について家族みんなで楽しく話し合しましょう。
- ※ 携帯電話・スマートフォンはマナーモードにするかオフにしておきましょう。式典中、呼び出し音が鳴ると、厳粛な式典が台無しになってしまいます。



**家庭訪問：**子どもの家庭での様子を話したり、学校での様子を聞いたりします。

- ※ 先生に聞いておきたいこと、話しておきたいことを事前にまとめておきましょう。学校での様子、友人関係など心配なことがあったら聞きましょう。また、家で困っていることなども先生に相談してみるとよいでしょう。

### 授業参観

**授業参観：**授業中の子どもの様子を知ってもらうために行われます。

※**がんばった点をほめてあげましょう。**

子どもの授業の様子、作品などをよく見て、友だちと比べるのではなく、がんばった点やよかった点を認め、ほめてあげましょう。

※**懇談会には参加しましょう。**

授業参観のあとの懇談会では学年や学級の子どもの様子を、今後行われる行事などについて話題となります。

※**参観のマナーを守りましょう。**

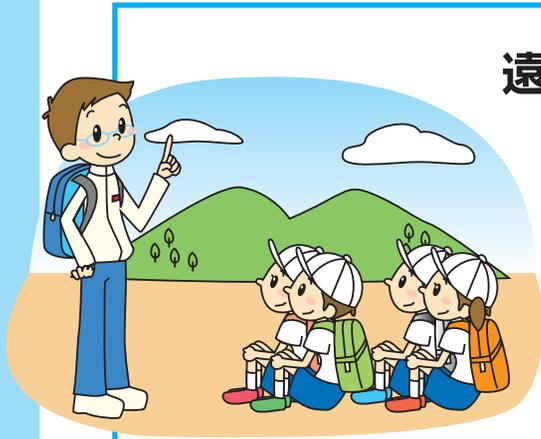
おしゃべりをしたり、メールをしたり、ガムを噛んで参観したりするのは、やめましょう。



# 小学校にはたくさんの行事があります2

## ～親として気をつける点は・・・～

行事の前や後には、家庭の話題にして、家族みんなの大切な思い出にしましょう。



**遠足**：学校生活を離れて、見聞を広め、自然や文化などに親しむとともに、集団生活の在り方や子どもの望ましい成長を図るために行われます。

※お弁当はできるだけ手作りにしてあげましょう。

友だちと一緒に食べるお弁当は、遠足の楽しみのひとつです。忙しいと思いますが、ぜひ手作り弁当を持たせましょう。

**運動会**：子どもの運動面でのがんばりや、規律ある行動などを見る機会です。



※学校の敷地内での喫煙、飲酒はやめましょう。

子どもたちが、がんばっている前で喫煙したり、飲酒したりするのは大人としてのマナー違反です。運動会に限らず、敷地内喫煙及び飲酒は禁止となっています。

**家庭教育学級**：家庭生活を通して、子どもをどのように教育していけばよいのかについて学習するために開かれます。

家庭教育  
学級

※積極的に参加しましょう。

家庭教育学級では、親子での活動や学識経験者の講演会などがあり、子育てに役立つ話なども聞くことができます。

# こんなときどうしたら...

子どもって、急に熱が出たり、思わぬけがをしたりがよくあります。そんなとき、あわてないためにも...



しばらく様子を見て大丈夫



早めに救急外来で受診を！

## 急に熱が出た

熱が出てあわてないで。ほとんどの熱は、様子を見て安心です。子どもの体全体の様子をよく見てください。

家庭での対応：水分の補給をしっかりと。汗はこまめにふきます。高熱を下げようと強い解熱剤を服用するのはやめましょう。

しばらく様子を見て大丈夫



水分や食事がとれている／夜は眠れる／発熱以外の重い症状がない等

早めに救急外来で受診を！



ぐったりしている／脱水症状がある／眠ってばかりいる／呼吸の様子がおかしい

## やけどをした

やけどの深さは、第1度～第3度に分類されています。

第1度：皮膚の表面が紅くなっている時で、水ぶくれにならない程度。

第2度：水ぶくれ(水泡)ができてしまうような場合。

第3度：皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げたり、白くなったりしているような場合。

家庭での対応

(1)流水で10分以上冷やす。(服を脱がせづらい時は、服の上から冷やします)

(2)顔や頭の時は、シャワーの水やぬれタオルで冷やします。

(3)水ぶくれは破らない。

しばらく様子を見て大丈夫



赤いだけで水泡ができない／範囲が狭い第1度程度のやけど

早めに救急外来で受診を！



皮下組織まで達するやけど(第3度)／やけどの範囲が大人の手のひらより広い

## 頭を打った

以下の症状があるときは、必ず、すぐに**脳神経外科**のある病院で受診してください。



頭の痛みが強くなる時

吐き気が繰り返して見られる時、気持ちの悪さが続く時

ぼんやりしてきて、ほおっておくと眠ってしまう時

物が二重に見えたり、物が見えなくなったりした時

手足が動きにくくなったり、しびれたりするようになった時

けいれんが起きた時

体温がどんどん高くなってきた時

左右の腫の大きさが違う時 等

茨城子ども救急電話相談  
「#8000」  
プッシュ回線、携帯電話からの短縮ダイヤル  
(くわしくは34ページ)

このページは『子どもの救急ってどんなとき?～上手なお医者さんのかかり方～』(茨城県・茨城県小児救急医療協議会刊)を参考に作成しました。ダウンロードできます。  
<http://www.iba-ped.umin.jp/kyukyu/donnatoki.html>

# 困ったとき・子どもの発達が気になったときには

## <家庭教育・子育てについて知りたいときは>

- 家庭教育・子育てに関する学級・講座
  - ・茨城県教育庁総務企画部生涯学習課・・・029-301-5322
  - ・茨城県保健福祉部子ども家庭課・・・029-301-3247
- 市町村・地域の子ども健全育成のための取り組み
  - ・茨城県知事公室女性青少年課・・・029-301-2183
  - ・茨城県PTA連絡協議会・・・・・・・029-227-4779



## <家庭教育の悩みや不安についての相談をするとき・発達が気になるときには>

### ○家庭教育やしつけ

茨城県 子どもの教育相談

検索

- ・「子どもの教育相談」・・・・・・・TEL.029-225-7830(電話 8:00~22:00)  
(12 / 29~1 / 3 は休み) FAX.029-302-2161(24時間)

クリック

Eメール [7830@center.ibk.ed.jp](mailto:7830@center.ibk.ed.jp) (24時間)

### ○学校教育、いじめ、不登校・発達に関する相談など

#### ・茨城県教育研修センター

「子どもの教育相談」・・・・・・・029-225-7830(電話 8:00~22:00)

「発達が気になる子どもの教育相談」・・・0296-78-2777(月~金 9:30~16:30)

#### ・茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター

県央・・・・・・・029-221-5550

県北・・・・・・・0294-34-4652

鹿行・・・・・・・0291-33-6317

県南・・・・・・・029-823-6770

県西・・・・・・・0296-22-7830

電話・来所(月・水 9:00~16:30 火・木・金 9:00~18:30)

○いじめなくそう! ネット目安箱(24時間受付)  
メールで相談や情報提供ができます。

いじめ・体罰解消サポートセンター

検索

#### ・子どもの人権110番・・・0120-070-110(全国共通フリーダイヤル)

(平日8:30~17:15)

クリック

### ○自閉症など、発達障害に関する相談

#### ・茨城県発達障害者支援センター 029-219-1222 (平日9:00~17:00)

※市町村保健センターにご相談のうえ、ご利用願います。

### ○養育上の悩みや非行・虐待・障害など児童の福祉相談

・茨城県福祉相談センター(中央児童相談所本室)・・・029-221-4150

日立児童分室・・・・・・・0294-22-0294

鹿行児童分室・・・・・・・0291-33-4119

・土浦児童相談所・・・・・・・029-821-4595

・筑西児童相談所・・・・・・・0296-24-1614

・同仁会児童家庭支援センター・・・0293-22-0318

・子ども家庭支援センター「どうしん」・・・・029-824-3715

### ○児童虐待に関する相談

・いばらき虐待ホットライン・・・0293-22-0293(24時間対応)

## <家庭教育の悩みや不安についての相談をするには> (つづき)

### ○子どもの非行、犯罪被害など

- ・茨城県警察少年相談コーナー
- ・少年サポートセンター水戸 029-231-0900 平日 8:30～17:15
- ・少年サポートセンターつくば 029-847-0919 土日祝日は留守番電話対応  
Eメール [keishonen@pref.ibaraki.lg.jp](mailto:keishonen@pref.ibaraki.lg.jp)

### ○人権の相談

- ・茨城県人権啓発推進センター・・・029-301-3136
- ・水戸地方法務局人権擁護課・・・029-227-9920

### ○思春期の心の問題について

- ・精神保健福祉センター・・・029-243-2870



### ○子ども専門ダイヤル

- ・子どもホットライン・・・029-221-8181

(電話、FAX、Eメール24時間受付。)

FAX.029-302-2166

Eメール [kodomo@edu.pref.ibaraki.jp](mailto:kodomo@edu.pref.ibaraki.jp)

ホームページアドレス <http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/>

子どもホットライン

検索

クリック

### ○子どもが急な病気で心配なとき

- ・茨城子ども救急電話相談・・・プッシュ回線、携帯電話からは短縮ダイヤル「#8000」  
すべての電話からは029-254-9900  
毎 日 18:30～0:30  
休 日 9:00～17:00

### ○医療機関の案内

- ・救急医療情報コントロールセンター・・・029-241-4199
- ・緊急医療情報システム <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

### ○くすりに関する相談

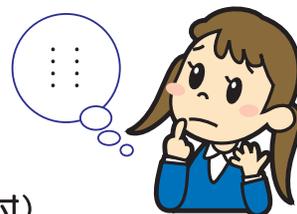
- ・くすりの相談室((公社)茨城県薬剤師会)・・・029-306-8945  
(月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00)

### ○誤飲など中毒に関する相談

- ・中毒110番・・・029-852-9999(つくば)(毎日9:00～21:00)  
072-727-2499(大阪)(毎日24時間受付)

### ○その他の相談

- ・茨城いのちの電話
- つくば・・・029-855-1000(毎日24時間受付)
- 水戸・・・029-350-1000(毎日13:00～20:00受付)
- ・自殺予防フリーダイヤル・・・0120-738-556(毎月10日8:00～翌11日8:00)



<子どもに様々な体験活動をさせるには>

○子どもが参加できる青少年・スポーツ・文化団体

- ・(一社)茨城県子ども会育成連合会……029-221-6274

地域・学校区単位で、子どもや親子の参加する様々な行事・活動を実施しています。

- ・日本ボーイスカウト茨城県連盟……029-226-8482

青少年の自発活動により、社会に奉仕できる能力と人生に役立つ技能を体得します。

- ・(一社)ガールスカウト茨城県連盟……029-226-5438

「自己開発」「人とのまじわり」「自然とともに」の3つのポイントに基づいて活動しています。

○子どもや親子のための行事や施設の問い合わせ先

- 水戸生涯学習センター……029-228-1313

- 県北生涯学習センター……0294-39-0012

- 鹿行生涯学習センター……0299-73-3877

- 県南生涯学習センター……029-826-1101

- 県西生涯学習センター……0296-24-1151

・県内の学習、スポーツ、野外活動、文化に関するイベントやボランティア活動などの情報を提供します。パソコン画面から検索することもできます。

・地域では、子どもや親子が参加できるたくさんの活動、教室、イベントが開催されています。また、図書館、博物館、体育館、青年の家、少年自然の家、児童館、公園など、いろいろな活動ができる施設もあります。



○茨城県国際交流協会……029-241-1611

県内の国際交流関係の講座やイベント、ボランティアの情報を提供します。

○茨城県社会福祉協議会……029-241-1133

県内の社会福祉ボランティア活動などの情報を提供します。

○週末などに親子で参加できる活動を行っている施設

ミュージアムパーク茨城県自然博物館……0297-38-2000

県立中央青年の家……029-862-3500

県立白浜少年自然の家……0299-73-2345

県立さしま少年自然の家……0280-86-6311

各生涯学習センターほか



※ここに掲載されている機関・団体のくわしい活動内容等については、直接それぞれの機関・団体等へお問い合わせください。

# 子育てメモリー

■これまでの子育てについて、振り返ってみましょう。

5ページから19ページにあった、子育て、どうしていますかのチェック欄、レ点はいくつありましたか？  
チェックの数を増やしていきましょう。

■我が子がかわいくて、心がいやされた時を忘れないように、ここに記しておきましょう。



## 11月1日は いばらき教育の日 11月は いばらき教育月間

11月は教育月間です。家族のつながり、地域のつながりを深める機会を増やしましょう。お子さんにとって家族で楽しむ時間をもつことは、明日への大きなファイトにつながります。

### 家庭で取り組めることって何だろう？

- (1) 家族でもっとコミュニケーションの時間をつくろう。  
例えば、ノーテレビ・ノーゲームの日をつくって親子の会話を十分にしてみる…。
- (2) 家族の絆とあたたかさを感じる時間をつくろう。  
例えば、読書、スポーツ、料理、芸術鑑賞、自然体験などに取りくんでみる…。
- (3) 地域全体で親子の学びや育ちを支える環境をつくろう。  
例えば、登下校の子どもたちにあいさつ・声かけをしてみる…。

このシンボルマークは、親子が仲良く本を読み学習している様子を表現しています。円のデザインには「地域全体が輪のように一緒になって教育のことを考えよう」という意味が込められ、黄色(色の濃い部分)は「明日を担う子どもたちの輝かしい未来」を表しています。

### ～子どもの権利条約を知っていますか？～

子どもは親の「従属物」ではありません。独立した人格をもつ1人の人間です。社会全体で子どもたちを見守り、育てていきましょう。

例えば

- 育つ権利……………教育を受け、休んだり遊んだりできること。考えや信じること  
の自由が守られ、自分らしく育つことができること。
- 守られる権利 ……あらゆる種類の虐待や搾取などから守られること。
- 生活水準の確保…心やからだのすこやかな成長に必要な生活を送ること。

発行 平成28年8月

編集 茨城県教育庁総務企画部生涯学習課

〒310-8588 茨城県水戸市笠原町978番6

☎029-301-5322

名 前

子どもの名前