

子育てアドバイスブック ひよこ ～ 概要版～

0～5歳の子をもつ保護者向け



★ 掲載内容 ★

- 家庭について
- 乳幼児期(0～3歳)の特徴
- 乳幼児期(3～5歳)の特徴
- あいさつと返事のお手本は大人です
- 元気のもとは早寝早起き朝ごはんです
- きまりを守る心を育てる
大人の行動が大切です
- 子どもの話をしっかり聴きましょう
- 読み聞かせは心を豊かにします
- メディアの視聴はルールをつくって
- いろいろな体験活動が大切です
- 子どもをほめるきっかけとなるのが
お手伝いです
- 自己肯定感を育むために
- ◆ 病気・事故の予防と対応
- ◆ 困ったときには…
- ◆ 子育ての目安としてのチェックシート
- ◆ 幼児期に育ててほしい子どもの姿

★ 概要版の使い方 ★

- 本紙は「子育てアドバイスブックひよこ」(令和元年7月発行)の概要を記載しています。
- 付記のQRコードから家庭教育応援ナビ「すくすく育て いばらきっ子」にアクセスし、項目ごとの詳しい情報を得ることができます。
- 「子育てアドバイスブックひよこ」の一括表示は、
右のQRコードからPDF版にアクセスしてください。



家庭教育応援ナビ



ひよこモバイル版



ひよこPDF版



茨城県教育委員会
Ibaraki Prefectural Board of Education

● 家庭について

乳幼児期の家庭は、人間の土台をつくります。土台がしっかりしていないところにどんなにすばらしい家を建てようとしても、丈夫な家を建てることはできません。人間も同じで、乳幼児期から基本的な生活習慣を身に付けることと合わせて、自分を好きになる気持ち、他者を好きになる気持ちを育むことが大切です。家庭は、人間の土台をつくる最も重要なところ。○ほどよい母親(グッド・イナフ・マザー)



● 乳幼児期(0~3歳)の特徴

○…発達
☆…遊び

【出生~1歳頃】

○授乳の際は、赤ちゃんの目を見てアイコンタクトを。
○泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション。
☆見たり、聞いたり、さわったりすることで、感覚と理解力を身に付ける。

【1歳~2歳頃】

○何でも自分でやろうとする気持ちが芽生える。
○言葉をどんどん吸収し、言葉の数が増える。
☆見たり、聞いたりすることで、考える力を身に付ける。
☆からだを動かし、運動能力を身に付ける。

【2歳~3歳頃】

○食事や着替えなど自分一人でしたがるようになる。
○好き嫌いや自己主張をするようになる。
☆自分で工夫し、物を組み合わせたり、作ったりする。
☆目にしたことをまねるなどして、想像力や生活適応能力を身に付ける。



● 乳幼児期(3~5歳)の特徴

○…発達
☆…遊び

【3歳児】

○基本的な生活習慣を身に付け始める。
○日常的な会話が交わせるようになる。
○まだ他者の気持ちを想像することはできず、自分なりに自信や確信をもったことをやりたがる。
☆ままごと、ごっこ遊びを好んでする。
☆子ども同士の関わりが少ないのが特徴。

【4歳児】

○疑問に思ったことを尋ねるようになる。
○「約束」の意味が理解できる。
○他者の考えや気持ちを推測することができるときもあれば、できないときもある。
☆子ども同士で遊ぶことができる。
☆役割分担や、ルールを守って遊ぶことができはじめる。

【5歳児】

○基本的な生活習慣は、ほぼ身に付く。
○自分の名前や文字に興味・関心がでてくる。
○3・4歳に比べ、他者の気持ちが想像できるようになる。
☆仲間意識が強くなる。
☆鬼ごっこなど、ルールのある集団遊びができる。



家庭は「心の安全基地」



「家庭は『心の安全基地』」

子どもは、いろいろな体験を通して、自らの心の世界を広げていきます。その成長の中で、恐れや不安を感じたときに、いつでも安心して戻れ、心のよりどころとなるのが家庭です。未知の世界へと歩みを進める子どもにとって、家庭は「心の安全基地」と言えます。

● あいさつと返事のお手本は大人です

あいさつと返事は、幼児期からの習慣が大切です。

- まずは、家族間のあいさつ・返事から。
- 大人がお手本を示す。
- 強制しない。
- 少しずつできるようなると思い、焦らない。



● 元気のもと早寝早起き朝ごはんです

心身の成長期にある子どもにとって「食事」と「睡眠」は極めて重要なものです。早寝早起き朝ごはんを習慣化し、生活リズムの確立をしていきましょう。



● きまりを守る心を育てる大人の行動が大切です

子どもは、身近な大人のすることを真似します。きまりを守るよう厳しくしつけるよりも、親は自らの行動でお手本を示してあげましょう。

- ★Point★
- 過度に叱る必要はなく、その都度正しいことを教える。
- してよいこと、してはいけないことを教えるときは、理由を子どもが考えられるように伝える。
- よいことをしたら、しっかりほめる。



● 子どもの話をしっかり聴きましょう

話を聴いてくれるというのは、「愛されている」と感じる瞬間です！子どもは、話をしながら頭の中で考えをまとめ、思考力を深めていきます。話を聴くことは大切なことです。

- ★聴き方のコツ★
- ながら聴きをしない。 ○否定しない。
- うなずきながら聴く。 ○相づちを打つ。
- オウム返しをする。



● 読み聞かせは心を豊かにします

読み聞かせの時間は、親と子どもの思いが深く結びつく、すてきな時間になります。そして、見たり聞いたりすることで、考える力を育てます。また、楽しかったりドキドキしたりすることで、豊かな心を育てていきます。

- ★Point★
- 短い時間でもよいので、子どもと一緒に時間を共有する。
- 読み聞かせにテクニックは不要。親子で絵をながめるだけでもいい。
- 気に入った絵本を何度でも読んであげる。
- 小学生になっても、本を読み聞かせてあげることが大切。

◎「読み聞かせ貯金通帳」へリンク



● メディアの視聴はルールをつくって

メディアは上手に利用することが大切です。メディアに子守をさせる状態を避けるためにも、家族でルールを決めて接するようにしましょう。

★Point★

- ルールは、家族で決めて、家族で守る。
- 食事をしながらの使用は控える。
- 見ていないときには、テレビを消す。
- 時間の制限を決めて、親子で一緒に使う。
- 子ども部屋に、メディア機器を置くのは控える。



● いろいろな体験活動が大切です

子どもは、いろいろな体験を通して成長します。身体能力・非認知的能力・社会性を獲得する上でとても大切なことです。遊びに夢中になることで、やる気、意欲、粘り強さ、探求する力が身につけていきます。

★Point★

- 「やってみよう」という思いを大切に。
- 失敗や挑戦をできる限り見守る。
- 思い切り運動(体を動かす)をさせて、頭と体が連動するようにしてあげる。



◎「子どもいきいき 自然フィールド100選」へリンク

● 子どもをほめるきっかけとなるのがお手伝いです

人の役に立つうれしさや満足感は、人のために何かをしようと考えたり、思いやりの心を育てたりします。

★Point お手伝いの効果★

- 家族の一員であることを実感する。
- 自信がつき、責任感も芽生える。
- 人の気持ちを思いやれるようになる。
- 親への感謝の気持ちが育つ。
- 料理は、見通しをもって段取りよく取り組む力を育む。



● 自己肯定感を育てるために

自己肯定感とは、「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在だ」と、子どもが思えることです。とりわけ幼児期の親・周囲の大人との関わりが重要ですので、大切に思っている気持ちをしっかりと伝えましょう。

★愛情を伝えるコツ★

- 声かけ ○ほほ笑い返し
- アイコンタクト ○スキンシップ



◆たたかれると、子どもたちは◆

- 相手が自分の思うとおりにならないとき、たたいていいのだと思ってしまう。
- からだの大きい者は、小さい者をたたいていいのだと思ってしまう。
- 自分をたたいた人を、こわがったりきらいになったりする。
- おとなをこわがるようになる。

©ネニス・ウツボキヤノ『完璧な親なんてない』三沢直子監修 幾島幸子翻訳 ひとなる書房2017

◆ 病気・事故の予防と対応

子どもは興味本位の行動をとります。大切なことは、子ども自身が何が危険なものなのかを知り、危険を避ける方法を身に付けておくことです。

◆熱が出た◆

【家庭で対処すること】

- 水分の補給をしっかり行い、汗はこまめに拭く。
- 医師等に相談なく強い解熱剤を使用しない。

【しばらく様子を見て大丈夫なとき】

- 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

【早めに救急外来を受診したほうが良いとき】

- ぐったりしている。
- 眠ってばかりいる。
- 呼吸の様子がおかしい。等

◆やけどをした◆

【家庭での対応】 ※心配な場合は病院へ行く。

- ①流水で10分以上冷やす。(服を脱がせづいときは服の上から)
- ②水ぶくれは破らないようにして清潔に保つ。

◆頭を打った◆

【家庭で対処すること】

- 頭を打った後は、1~2日は入浴は避ける。
- 2日程度は、普段と変わったことがないか観察する。

【しばらく様子を見て大丈夫なとき】

- 直後に吐いたが、その後は普段通りにしている。
- 直後にボーっとしていたが、数10秒後には普段通りになった。

【早めに病院へ】 ※迷った場合は病院に行く。

- 重傷後30分過ぎても繰り返吐き続けている。
- 頭痛がどんどん強まっていく。
- 直後に1分以上意識がなかった。



◆ 困ったときには ...

◆子どもの教育相談◆【家庭教育、しつけ】※12/29~1/31休み
TEL 029-225-7830 (受付時間 8:00~22:00)
FAX 029-302-2161 (24時間)
E-mail 7830@center.ibk.ed.jp (24時間)

◆茨城子ども救急電話相談◆【急な病気のとときの電話相談】
プッシュ回線の固定電話・携帯電話から 局番なし「#8000」
すべての電話から 03-6667-3377 (24時間)

◆救急医療情報コントロールセンター◆【医療機関の案内】
TEL 029-241-4199 (月~土 9:00~17:30)

◆くすりの相談室(公社)茨城県薬剤師会◆【くすりに関する相談】
TEL 029-306-8945 ※時間外は留守番電話で対応
(月~金 9:00~12:00 13:00~16:00)

◆中毒110番◆【誤飲など、中毒に関する相談】
TEL 029-852-9999 (つくば) 9:00~21:00受付
TEL 072-727-2499 (大阪) 24時間受付

◆茨城県発達障害者支援センター◆【発達障害に関する相談】
TEL 029-219-1222 (平日9:00~17:00)

◆茨城県教育研修センター◆【発達に気になる子どもの教育相談】
TEL 0296-78-2777 (月~金 9:30~16:30)

◆いばらき虐待ホットライン◆【児童虐待に関する相談】
TEL 0293-22-0293
(24時間対応)



◆ 子育ての目安としてのチェックシート ◆

い いつもニコニコ元気にあいさつ

- 家族間で、元気にあいさつしていますか？
- 「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？

ば バランスのとれた食事を

- 親子で一緒に朝食をとっていますか？
- 「家庭の味」を食べさせていますか？

う 楽じゃないけど、本当は楽しいはず

- 思い通りにいかない子育て、たまには息抜きしていますか？
- 子育ての悩みを親しい人に相談していますか？

き 気になる…叱り方

- 叱る以上に、認めたりほめたりしていますか？
- 子どものお手本となる行動をしていますか？
- 感情に任せて怒ってしまわないよう心がけていますか？

っ つらいけれど慣れば快調！ 早寝早起き！

- 大人の生活リズムに子どもを合わせてしまわないようにしていますか？
- 早い時間に起床させていますか？
(早起き→早寝につながります)

こ コミュニケーションを大切に

- 自然の中で遊ばせていますか？
- 近所付き合いを大事にしていますか？
- 子どもとゆっくり過ごす時間をとっていますか？

！ おうちのルールを作ろう！

◎「いばらきわが家のおやくそく8か条」へリンク



◆ 幼児期に育ててほしい子どもの姿 ◆

- ① 健康な心と体で豊かに遊ぶ子ども
- ② 自分のことを自分で行おうとする子ども
- ③ 早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣を身に付け、あいさつのできる子ども
- ④ 自然と触れ合い、命を大切にする子ども
- ⑤ 自分や家族を大切にしながら他者を思いやるとともに、約束やルールを守ろうとする子ども
- ⑥ 生活や遊びを通じた物事(物の性質や数量、図形、文字、標識等)への関心・感覚をもつ子ども
- ⑦ 豊かな感性とそれを表現できる言葉などをもち、自分の考えや思いを様々な方法で伝えようとする子ども

◎「茨城県保幼小接続カリキュラム」へリンク



◆ 茨城県家庭教育を支援するための条例 ◆

家庭教育はすべての教育の出発点です。県民一体となって家庭教育を応援しましょう。

「茨城県家庭教育を支援するための条例」が公布・施行されました

笑顔の花を咲かせよう

～みんなで支える家庭教育～

茨城県教育庁
就学前教育・家庭教育推進室
TEL 029-301-5132

◆ 家庭教育応援ナビ ◆

「すくすく育て いばらきっ子」



子育てに関する学習機会と情報を提供するサイトです。パソコンだけでなく、スマートフォンやタブレット端末でも見ることができます。

★コンテンツ内容★

- ・家庭教育支援資料【モバイル版】【PDF版】
- ・家庭教育コラム・イベント、講座情報
- ・子育て相談Q&A・おすすめの本紹介
- ・家庭教育支援活動サークル・団体情報
- ・子育てに関する相談窓口
- ・自然体験活動プログラム
- ・いばらきっ子が家のおやくそく8か条
- ・企業連携による教育力向上推進の取組
- ・ツイッター



家庭教育応援ナビ



ツイッター



発行 令和2年7月
編集 茨城県教育庁総務企画部生涯学習課
就学前教育・家庭教育推進室
〒310-8588
茨城県水戸市笠原町978番6
TEL 029-301-5132