

# 子育てアドバイスブック クローバー ～ 概要版 ～

就学前～小学4年生の子をもつ保護者向け



## ★ 掲載内容 ★



### 【豊かな心を育む】

- 自分のことは自分でしようとする心
- 努力する心
- 自分で決める心
- 夢中で遊べる心
- きまりを守る心
- コミュニケーションの心

### 【子どもの成長の中で】

- 小学校は楽しいところ!
  - もうすぐ小学生
  - 学校生活の疑問
  - 学習の疑問
  - 親としての疑問
- 小学校生活を親子で一緒に楽しみましょう!

### 【社会とのかかわり】

- 子育てと社会生活の関わり方
- 人間関係の広がり
- 情報の選択と活用
- ひとり親家庭の子育て
- 仕事と子育ての両立
- ◆ 子育てで悩んだら

### 【親としての喜び】

- 子育ての楽しみ
- 子育ての責任
- しつけと虐待
- 子育てのコツ

## ★ 概要版の使い方 ★

- 本紙は「子育てアドバイスブック クローバー」（令和元年8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 クローバー」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



クローバーモバイル版  
クローバーPDF版



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

## 【子どもの成長の中で】

### ● 小学校は楽しいところ！

#### ● もうすぐ小学生

学校によって内容の違いはありますが、はじめは保育所や幼稚園等の生活と段差が少なくなるような工夫がされています。  
◎「茨城県保幼小接続カリキュラム」へリンク



#### ● 学校生活の疑問

##### ◆ 給食：アレルギー◆

学校ではマニュアルを作って対応しています。先生にアレルギーの度合いなどを伝えましょう。



##### ◆ 登下校◆

登校時は、横断歩道に保護者や地域の方々、先生が立哨に立って来ています。下校時も集団下校する学校もあり、安全に配慮しています。

##### ◆ 和式トイレ◆

多くの小学校で洋式トイレもありますが、和式の使い方やスポンなどを全部脱がずに用をたす練習をしましょう。



##### ◆ 着替え◆

ひもを結んだり、ボタンを掛けたり外したりする練習をしましょう。不安なら、慣れるまではボタンが少なく着脱しやすい服を着させましょう。

##### ◆ 不登校◆

登校に不安をもつようなサインが見られるか観察し、サインが見られる時には、子どもに寄り添って話を聞き、学校や相談機関に相談をしましょう。  
◎「茨城県教育委員会 県の相談機関」へリンク



##### ◆ 発達の違い◆

周りと比較しないで見守りましょう。学校では、必要があれば個別で指導するプログラムもあります。専門の先生もいますので、心配なことがあったら相談するとよいでしょう。  
◎「茨城県発達障害者支援センター」他へリンク

#### ● 学習の疑問

小学校に入ってから平仮名の学習を行いますので、入学前は本の読み聞かせの時など、機会を見て文字に親しませるようにしましょう。名前を書く練習はしておくともよいでしょう。



#### ● 親としての疑問

PTAの活動は学校によって違いがありますが、例えば…  
・除草作業や花壇の手入れなどの環境整備  
・運動会などの行事の運営や手伝い  
・PTA広報誌の発行  
・家庭教育学級の運営 などがああります。



### ● 小学校生活を親子で一緒に楽しみましょう！

小学校には、たくさん行事等があります。親も学校生活に関心をもち、親子で一緒に思い出を作りましょう。

#### ◆ 入学式◆

親子でこれからの学校生活への希望を話し合しましょう。

#### ◆ 授業参観、懇談会◆

子どもの授業の様子や掲示されている作品をよく見て、頑張りを認め、ほめてあげましょう。懇談会では今後の予定や情報交換ができます。できるかぎり参加しましょう。

#### ◆ 運動会◆

子どもの頑張りを認め、称賛したり励ましたりしましょう。

#### ◆ 家庭教育学級◆

子育てに役立つ情報を得ることができます。子をもつ親同士で仲間を作ることもできます。



## 【豊かな心を育む】

### ● 自分のことは自分でしようとする心

どんなことも、すぐには上達しません。子どもの成長を信じて待つと、少しずつできるが増えていきます。

- 子どもが越えなくてはならないハードルを親が取り除かない。
- 親の出番とそうでないときとをよく考える。



### ● 努力する心

子どもに努力することの大切さや、最後までやり抜くことの大切さを伝えていると、非認知スキルが高まる傾向があります。熱中する体験が努力する心を育てます。

- 「目標」をもたせ、達成するためにどんな努力すればよいかを一緒に考える。
- 「がんばってるね」という言葉をかける。



### ● 自分で決める心

自己決定度の高い人が、幸福度が高い傾向にあります。

- 子どもが自分で選び、決断できる機会を作る。
- 子どもが決めたことが、親の考えと少々違っていても口出しせずに見守る。
- 様々な体験やいろんな人と関わる機会を作る。



### ● 夢中で遊べる心

「非認知的能力」は、興味をもった遊びなどに夢中で取り組む中で育ちやすいといわれています。子どもたちに、ゆとりのある自由な時間を与えましょう。

#### ★非認知的能力（非認知的スキル）とは★

- 自分に関する力：自尊心、自己肯定感、自立心、自制心、自信、忍耐力
- 人と関わる力：協調性、共感する力、思いやり、社交性、善悪の判断 など



### ● きまりを守る心

子どもは、親から認め、ほめられ、しかられることを通して、きまりを知り、身に付けていきます。

- 親自身が、きまりを守る生活を心がける。
- 親子で一緒に守りたいルールを決める。
- ルールを守れない時は、理由を一緒に考える。



### ● コミュニケーションの力

親の姿を見て子どもは協調性を育んでいきます。親が様々な他者と関わり、関係を育む手本を見せましょう。

- 集団に自分から入っていけない子どももいるので、無理強いせず待つことも必要。



### ● 思いやりの心

思いやりの心は、思いやりのある育て方をされてこそ育ちます。子どもの心を大切に育てましょう。

いじめや差別は思いやりのないところにおきます。思いやりの心をもつ子は、相手がいじめや差別をしません。

- 親自身が自分の親やお年寄りなど、他者を大切にすることを示す。



◎「いじめの問題の解決のために当面とるべき方策等について」(文部科学省)へリンク



### ● 早寝早起き朝ごはん

朝の光を浴び、昼に活動を行うことで、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。

朝食を毎日食べている子どもの方が、学力や体力が高い傾向にあります。



### ● メディアと上手に付き合う力

#### ★親子で一緒に★

- 利用する時間や場所を決める。
- 危険性について話し合う。
- フィルタリング設定をする。
- 親がメディアとの付き合い方の手本を示す。

#### ◎ 脳とメディア(コラム)



### ● 豊かな自然体験

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。

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見たり触れたりすることにより、日常では得られない発見や驚き、感動を通して、豊かな感性を育み、他との共存の大切さや知的好奇心が高まります。

◎「子どもいきいき 自然体験フィールド100選」へリンク



### ● 奉仕の心

お手伝いを通して、責任感や自立心、自己有用感、保護者への感謝の気持ちを育むなど、心豊かな子どもを育てましょう。

◎「お手伝い・ボランティアの奨励」へリンク



### ● 自分を大切にできる心

親も子も「自己肯定感」を育みましょう。

- 長所、短所もふくめて、「個」として受け止めてあげる。
- 社会には多様な価値観があることを大人自身がしっかりと認識する。
- 大人自身も自己肯定感を育む。
- 様々な場面で、良いところを褒めたり、認めてあげたりする。
- 大人がきちんと子どもと向き合う。

#### ★自己肯定感が高まると…★

- ♡自分を大切に、他者も大切にできる。
- ♡自信をもって、いろいろなことに取り組める。
- ♡心の受容が大きく、少々のことではめげない。
- ♡意欲的に人間関係を築くことができる。



## 子育ては親育ち

「子育ては親育ち」  
「親の生き方こそが子育て」



## 【親としての喜び】

### ● 子育ての楽しみ

「友達ができる」「思い出ができる」「いろんな体験ができる」「地域とつながれる」など、子育ての楽しみは人それぞれ。子どもがいなくても経験できることもあるけれど、子どもがいることで経験できることもあります。

#### ★未来を育てる楽しみ★

子どもの夢を真剣に聞き、親子で一緒に夢を語ろう。

#### ★家族の幸せは家族でつくる★

政府インターネットテレビ ～特別座談会～  
テーマ「チーム家族で、男性も家事や育児に参加すると良いことがある！」



### ● 子育ての責任

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。

◎「茨城県子どもを虐待から守る条例」へリンク

◎「愛の鞭せり作戦」(児童虐待に関する相談)へリンク



### ● しつけと虐待

しつけには時間がかかります。はじめから何でもできる子どもはいません。じっくりゆっくり「わたし」になっていきます。

#### ◆ 児童虐待とは◆

- 身体的虐待 ○心理的虐待 ○性的虐待 ○ネグレクト

#### ◆ 虐待しそうになったら◆

- その場を離れる。
- 感情を発散する。
- 誰かに助けを求める。



◎「子ども虐待防止 オレンジリボン運動」へリンク

◎「いばらき子どもの虐待防止 ネットワークあい」へリンク

### ● 子育てのコツ

#### ● 親だって人間 ●

親も子も一人一人違います。それぞれ自分のやり方をもっています。何でもうまくできる親など、どこにもいません。完璧な親になろうとして、無理にがんばる必要はありません。

#### ★自分の時間を大切に★

- ・よく食べる。
- ・十分に睡眠をとる。
- ・活動的に動く。
- ・新しいことを体験する。
- ・一人で過ごす時間をもつ。
- ・他の大人と話す。

#### ★ストレスを感じたら★

- ・のんびりリラックスする。
- ・生活を変える工夫をする。
- ・どうしてこうなったか考える。
- ・第三者に相談する。
- ・体を動かす。

#### ★怒りのコントロール★

- ・気をしずめる方法を探す。
- ・どんなことでカッとするか考える。
- ・怒りの本当の原因を考える。
- ・ストレスを減らす方法をみつける。
- ・第三者に助けを求める。

#### ★気分が落ち込んだとき★

- ・原因を考える。
- ・自分をほめながら解決を試みる。
- ・ものの考え方を直す。
- ・努めて愉快な気分になれることをする。

(ジャニス・ウッド・キャタノ『完璧な親なんていない!』  
三沢直子監修、幾島幸子翻訳、ひとなる書房 2017)



## 【社会との関わり】

### ● 子育てと社会生活の関わり方

家庭中心の生活をしていると、子育てと社会生活のバランスを上手にとることはとても難しいことでもあります。いろいろな角度から、ワーク・ライフ・バランスを考えてみましょう。

#### ★社会と関わるヒント★

- ボランティアやサークル活動などに参加する。
- 資格を取る。

#### ★子育て中の働き方★

- パートタイム、テレワーク、内職 等



### ● 人間関係の広がり

子どもの成長に友だちが大切なように、親にも子育て仲間が必要です。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。

#### ★地域の子育て講座に参加しよう★

- 児童館 ○子育て支援施設
- 公民館 ○子育てコミュニティ施設 等



### ● 情報の選択と活用

必要な情報を正しく取捨選択し、上手に活用する力が重要です。子育てに関する情報を得るための様々なツールのメリット(◇)とデメリット(◆)について考えてみましょう。

#### 【子育てサークル・友だち】

- ◇悩みや不安が同じで共感もてる。
- ◆個人的な内容については、聞けないこともある。

#### 【子育て講座・講演会】

- ◇専門家の話を聞くことができる。
- ◆早く情報を知りたくても、開催まで待たなければならない。

#### 【家族・祖父母】

- ◇気軽に聞くことができる。
- ◆時代とともに子育て方法が変わっていることがある。

#### 【書籍・雑誌】

- ◇著者が責任をもって書いている情報が得られる。
- ◆自分が得たい情報を探すのがたいへん。

#### 【インターネット・SNS】

- ◇たくさんの情報が得られる。
- ◆信ぴょう性に欠けることもある。



### ● ひとり親家庭の子育て

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。また、理解ある大人などのかかわりが子どもの心を豊かにします。

そのためにも、様々な人との出会いや、様々な体験をする機会をつくってあげましょう。

#### ★様々な人との出会い★

- 親戚 ○知人 ○スポーツ少年団 ○子ども会 等

#### ★様々な体験の場★

- 博物館、歴史館、美術館、芸術館、水族館、図書館、青少年教育施設、生涯学習センター 等



### ● 仕事と子育ての両立

仕事と子育てを両立するのは大変なこと。様々な制度や機関を上手に利用したり、互いに助け合ったりして、サポートを受けながら子育てをしていきましょう。

子育てサポート情報が満載!  
いばらき結婚・子育てポータルサイト

#### ★子育てサポート★

- 放課後子ども教室
- 放課後児童クラブ(学童)
- ファミリー・サポート・センター ○ショートステイ
- ベビーシッター ○祖父母などの家族



### ◆ 子育てで悩んだら

◆子どもの教育相談◆【不登校、いじめ】※12/29-1/3は休み  
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)



◆子どもの人権110番◆【いじめ、虐待】  
TEL 0120-007-110 (月~金8:30~17:15)

◆茨城いのちの電話◆【人生、家族、健康、対人関係など】  
TEL 029-350-1000 <水戸> (無休24時間)  
TEL 029-855-1000 <つくば> (無休24時間)

◆自殺予防いのちの電話◆【人生、家族、健康、対人関係など】  
TEL 0120-783-556 (毎月10日8:00~11日8:00)

◆茨城子ども救急電話相談◆【急な病気やけが】  
局番なし「#8000」(プッシュ回線・携帯電話)  
TEL 03-6667-3377 (すべての電話 無休24時間)

◆救急医療情報コントロールセンター◆【急な病気やけが】  
TEL 029-241-4199 (無休24時間)

◆中毒110番◆【家庭用品の誤飲】  
TEL 029-852-9999 <つくば> (無休 9:00~21:00)  
TEL 072-727-2499 <大阪> (無休24時間)

◆くすりの相談室◆【くすりに関する相談】  
TEL 029-306-8945 (月~金 9:00~12:00 13:00~16:00)

### ◆ 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・おススメの本紹介
- ・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
- ・いばらきっ子わが家のおやくそく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

