

子育てアドバイスブック

ひよこ

すくすく育て、いばらきっ子

0～5歳の子をもつ保護者向け



小学校入学までを中心に書かれています



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

● はじめに

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あり、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」であると言えます。

多くの場合、一番身近にいて子どもが寄り添う人や関わる人が「心の安全基地」となりますが、これらの人は、複数いることが望ましく、相互に理解し合い、基地としての機能を十分に果たすことが大切です。

乳幼児にとって家庭は、活動の出発点であり、また、終着点でもあります。

生まれてきた赤ちゃんは、身近な大人からたくさんの「プラスの刺激」を受けると「肯定的な感情」をはぐくみ、「喜びの回路」を作ります。

逆に、身近な大人が悲しみや苦しみにとらわれていると、「マイナスの刺激」を受け、「悲しみの回路」が作られます。

しかし、どの親も初めは経験がないままスタートしますので、失敗はつきものです。

親も子どもも笑顔で日々を送るために、乳幼児期の子育てを楽しんでみませんか。

あまり気張らずに、子どもと一緒に少しずつ楽しみながら成長しましょう。



● 目次



家庭について	2
乳幼児期（0～3歳）の特徴	3
幼児期（3～5歳）の特徴	4
あいさつと返事のお手本は大人です	5
元気のもととは早寝早起き朝ごはんです	6
きまりを守る心を育てる 大人の行動が大切です	7
子どもの話をしっかり聴きましょう	8
読み聞かせは心を豊かにします	9
メディアの視聴はルールをつくって	10
いろいろな体験活動が大切です	11
子どもをほめるきっかけとなるのがお手伝いです	12
自己肯定感を育むために	13
病気・事故の予防と対応	14
困ったときには	15
子育ての目安としてのチェックシート	16
幼児期に育ててほしい子どもの姿	17

● 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 です。

親って…

「ほどよい母親（グッド・イナフ・マザー／good enough mother）」という言葉があります。イギリスの小児科医ウィニコットという人の言葉ですが、これは、子育てをする人は完璧でない方が良く、「ほどほど」が良い、ということです。

人を育てることはとてもすばらしいことですが、大変なこともたくさんあります。ちょっとくらいうまくいなくてもいい、息抜きしてもいいのです。子どもに自然な愛情を注ぎ、一緒に時間を楽しむことのできる「ほどほど」の親が良いのです。

ウィニコット著作集別巻2
「ウィニコット入門」
サイモン・A・グロールニック
訳 野中猛 渡辺智英夫



子育ては「抱え込まない」、「閉じこもらない」がポイントです



- 必要な時に子育てサポートをしてくれる機関を利用する。
- 父母や兄弟姉妹の力を借りる。
- 地域に「パパ友、ママ友」を増やす。
- 周囲に相談しにくい不安や悩みは、専門の相談機関を利用する。

厚生労働省
「父親の仕事と育児両立読本」より

● 乳幼児期（0～3歳）の特徴

発達

- 生まれたばかりの赤ちゃんも視力があります。授乳の際は、赤ちゃんの目を見てアイコンタクトを大切にしましょう。
- 泣くことは赤ちゃんのコミュニケーションです。おむつの汚れ、空腹など理由がある場合が多いのですが、理由が分からないときは、優しく抱っこしてあげましょう。

出生～
1歳頃

遊び

- 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遊びができます。【がらがら、オルゴール、風車、おしゃぶり等】

発達

- 何でも自分でやろうとする気持ちが芽生えます。思うとおりにならないことも多く、泣いたり、大声を出したりする場合がありますが、なるべく気持ちにより添い、うまくできたときはほめてあげましょう。
- 言葉をどんどん吸収し、言葉の数が増える時期です。

1歳～
2歳頃

遊び

- 見たり、聞いたりすることで、考える力を身に付ける遊びが始まります。【絵本、紙芝居、人形劇等】
- からだを動かし、運動能力を身に付ける遊びができます。【すべり台、ボール遊び】

発達

- 食事や着替えなど自分一人でしたがるようになります。少しずつほめながらできることを増やしていくことが大切です。
- 好き嫌いや自己主張をするようになります。一方的に拒否しないで、よく話を聴き、対応しましょう。

2歳～
3歳頃

遊び

- 自分で工夫し、物を組み合わせたり、作ったりすることができます。【積み木、折り紙、粘土、砂遊び等】
- 目にしたことをまねるなど、想像力や生活適応能力を身に付ける遊びができます。【ままごと、ごっこ遊び】

◆お子さんの発達について心配があったら…

2歳の誕生日を過ぎてても以下のことで、気になることがありましたら、お住まいの市町村の保健センターなどにご相談ください。

- 名前を呼んでも振り向かない
- 指差ししない（要求する時や興味のあるものに）
- 周りの人の真似をしない
- 意味のある単語（パパ、ママ、ブーブー等）を話さない

赤ちゃんが泣きやまない
～泣きへの対処と
理解のために～



揺さぶられっこ症候群

● 幼児期（3～5歳）の特徴

幼児期における親との「ふれあい」はとても大切です。その中から子どもは、親に愛されていることを実感するとともに、人の心の動きを知り、人が自分と違う考えをもっているということを理解します。そのことが、健全な発達や健やかな成長を促します。

- 基本的な生活習慣を身に付け始める時期です。
- 日常的な会話が交わせるようになります。
- 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ります。

発達

3歳児

- ままごと、ごっこ遊びを好んでするようになります。
- 同じ場所で同じ遊びをしても、子ども同士の関わりが少ないのが特徴です。

遊び

- 疑問に思ったことを尋ねるようになります。
- 「約束」の意味が理解できます。
- 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、できないときもあります。

発達

4歳児

- おもちゃの貸し借りをしながら、子ども同士で遊ぶことができます。
- 幼いなりに役割分担や、ルールを守って遊ぶことができはじめます。

遊び

- 基本的な生活習慣は、ほぼ身に付きます。
- 自分の名前や文字に興味・関心ができて書いてみたいと思うことが増えてきます。
- 3・4歳に比べ、他者の気持ちが想像できるようになります。

発達

5歳児

- 仲間意識が強くなります。
- 鬼ごっこなど、ルールのある集団遊びができます。

遊び

◆ お子さんの発達について心配があったら…

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、気になることがありましたら、お住まいの市町村の保健センターなどにご相談ください。

● あいさつと返事のお手本は大人です

あいさつと返事は人づきあいの基本として大切である、ということはいずれもが思っていることでしょう。

あいさつと返事は、幼児期からの習慣が大切です。そのためには、身近にいる大人がよいお手本となっておあげましょう。

Check!

- 家族間で元気にあいさつをしていますか？
- 「おはようございます」「こんにちは」「ありがとうございます」「ごめんなさい」を言っていますか？

Memo

お子さんが上手にあいさつできた時のことを書いておきましょう。



あいさつ・返事ができるようにするために

- ・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にする」と思い、焦らない

Point

子どもが元気よくあいさつできたら、「いいあいさつだね」「気持ちよかったよ」と、伝えましょう。それが励みとなり、近所の人にも元気にあいさつができるようになります。

● 元気のもととは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。

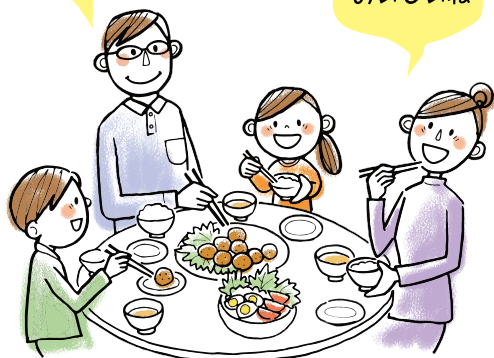
早寝早起き朝ごはんを習慣化し、生活リズム（寝ること・食べること・遊ぶこと）を確立していきましょう。

Check!

- 栄養バランスのとれた食事がとれるよう心がけていますか？
- 大人の生活パターンに合わせた無理な生活をさせないように注意していますか？

食べられたね

おいしいね



Memo

生活リズムを整えるために心がけていることは何ですか。

Point

- 早寝早起き朝ごはんの習慣を身に付けるには、決まった時間に起きて、日中たくさん遊ぶことが重要です。
- 合い言葉は㊦㊧㊨㊩㊪。食事の楽しさを伝えてあげましょう。（茨城県食育推進計画－第三次－）
 - ㊦ おはよう、ごはんを食べましょう
 - ㊧ いただきます、ごちそうさまをいしましょう
 - ㊨ しっかり野菜を食べましょう
 - ㊩ いばらきの食べ物を味わいましょう
 - ㊪ なかよくみんなで食事を楽しみましょう

いばらき食育・健康づくり

検索

クリック!

● 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。きまりを守れるよう厳しくしつけるよりも、自らの行動でお手本を示してあげましょう。

Check!

- 感情にまかせて怒らないよう心がけていますか？
- よいことをした時には、しっかりほめていますか？

Memo

最近お子さんがしたこと、よいと思ったことは何ですか。



Point

子どもは、間違っただけを繰り返すものです。

- 過度に叱る（たたく、激しい言葉で叱責する）必要はなく、その都度正しいことを教えてあげましょう。
- してよいこと、してはいけないことを教えるときは、なぜ、いけないのか、どうして「がまん」しなくてはいけないのか、その理由を子どもが考えられるように伝えましょう。
- よいことをしたら、しっかりほめてあげましょう。そうすることで子どもに自己肯定感が芽生え、子どもは自分のことが大好きになり、他者にも思いやりをもって接するようになります。

● 子どもの話をしっかり聴きましょう

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。

話をしてあげることも大事ですが、話を聴くことも大切なことなのです。

Check!

- 子どもの話を最後まで聴いていますか？
- 子どもの感情（喜び・悲しみなど）を受け止めていますか？

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！

聴き方のコツ

子どもがいくつになっても生かせるコツです。

- 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



Point

● 時間があるときは…

- ・話をゆっくり聴いてあげましょう。
- ・話している途中で、注意をしたり、教えたり、待たずに結論を聞き出さないように心がけましょう。

● 忙しいときは…

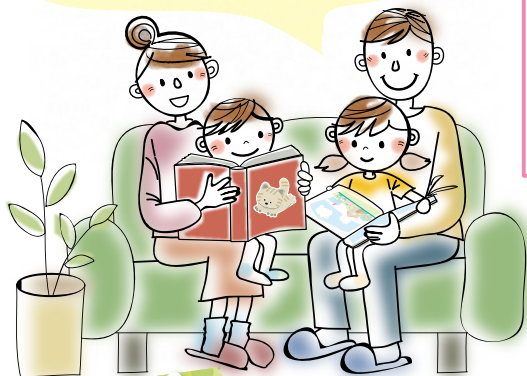
- ・「後でね、今忙しいから」と言ってもよいのです。でも、その後で、忘れずに「さっきは待ってくれてありがとう。それで、話は何だったの？」と聴いてあげてください。

● 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。

読み手（大人）にも
リラックスやストレス解消の
効果があります



Check!

読み聞かせの時間を作っていますか？（短い時間でもかまいません。）

Memo

お子さんのお気に入りの本は何ですか。

親（大人）の声は、子どもの精神状態を落ち着かせるための最も強力な道具です！

Point

- 読み聞かせは、子どもにとって、うれしい安心の時間になります。短い時間でもよいので、子どもと一緒に時間を共有しましょう。
- 読み聞かせにテクニックは不要です。親子で絵をながめるだけでもいいのです。子どもと絵本の世界を楽しみましょう。
- 子どもは読むたびに違う世界を楽しみ、世界観を深めます。子どもが気に入った絵本を何度でも読んであげてください。
- 小学生になっても、本を読み聞かせてあげることが大切です。自然と語彙力が鍛えられ、文章の理解力も増します。

読み聞かせ貯金通帳

検索

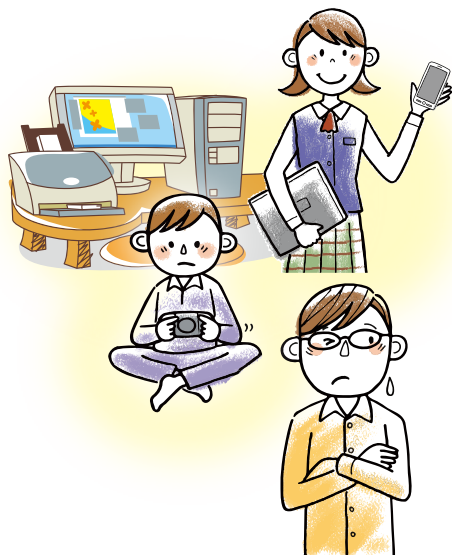
クリック!



● メディアの視聴はルールをつくって

乳幼児期から必要以上にメディア漬けの生活を続けてしまうと、言葉の遅れ、運動不足、睡眠不足、そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせるおそれがあります。乳幼児でも依存のような状態に陥ることがあるので気を付けてあげましょう。

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。



Check!

- 食事中や子どもと一緒に過ごす時間に、メディア機器を使用しないようにしていますか？
- メディア機器を使用するときには、親子で一緒に使用するようになっていますか？

Memo

家庭で決めたルールは何ですか。

Point

- メディアを利用するときのルールは、家族で決めて、家族で守るようにしましょう。
- 食事をしながらのテレビ・ビデオ・スマートフォン・携帯電話などの使用は極力控えましょう。
- 見ていないときには、テレビを消すようにしましょう。
- すべてのメディア機器に接する時間の制限を決めて（トータル1日2時間までを目安）、親子で一緒に使用しましょう。
- 子ども部屋には、テレビやDVDプレーヤー、パソコン、タブレット端末などのメディア機器を置くのは控えましょう。

子どもとメディア委員会

検索

クリック!



● 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。

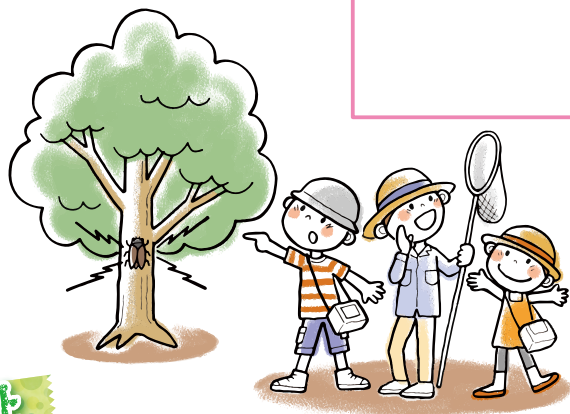
※非認知的能力とは、乳幼児期の自発的な遊びの中で育まれる、やり抜く力や協調性などのことで、この力が小学校以降の学びにつながります。

Check!

- いろいろな遊びや活動を一緒に体験していますか？
- 子どもに十分に自然体験をさせていますか？

Memo

最近お子さんはどのような体験をしましたか。



Point

子どもたちは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いていきます。

- 子どもの「やってみたい」という思いを大切にしましょう。
- 失敗や挑戦をできる限り見守りましょう。
- 思い切り運動(体を動かす)をさせて、頭と体が運動するようにしてあげましょう。

子どもいきいき自然体験フィールド 100 選

検索

クリック!



● 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。

子どものできることを見つけて、
積極的にお手伝いをさせましょう。

Check!

- 子どもにお手伝いをさせていま
すか？
- お手伝いの後には、
「ありがとう」「助かったわ」と
声をかけていますか？

失敗しても叱らず、
温かく見守りましょう。



Memo

お子さんが好んでするお手伝いは
何ですか。

Point

お手伝いの効果はたくさんあります。

- 自分の役割ができ、家族の一員であることを実感できます。
- 家族の役に立っているという経験は、子どもにとって大きな自信となり、やらなければという責任感も芽生えます。
- 喜ばれ、ほめられることで「もっと何かしてあげたい」と考えるようになり、人の気持ちを思いやることができるようになります。
- 仕事の大変さが分かるようになり、親への感謝の気持ちが育ちます。
- 特にお料理は、見通しをもって段取りよく取り組む力を育みます。

● 自己肯定感を育むために

自己肯定感^{*}は、生まれてから長い時間をかけて、親や関わる大人、育った環境や様々な経験などで育まれていきます。

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伝えてあげましょう。

※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。



愛情を伝えるコツ

子どもは心が満たされ、安心します。

- 声かけ（どうしたの、お話聞かせてね、上手にできたね、おいしいね等）
- ほほ笑い返し（目が合ったら、分かるように笑い返しましょう）
- アイコンタクト（しっかり見つめ合い、アイコンタクトで答えましょう）
- スキンシップ（抱っこ、おんぶ、こちょこちょ、手遊び等）

子どもをたたいてはだめ？

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誤ってしまいます。
- からだの大きい者は、小さい者をたたいていいのだと誤ってしまいます。
- 自分をたたいた人を、こわがったりきらいになったりします。
- おとなをこわがるようになります。

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、幾島幸子訳、ひとなる書房 2017



子どもは興味本位の行動をとります。ちょっとしたはずみで、大きなケガにつながりかねません。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。「もしも、ここから落ちてしまったら」「これが落ちてきたら」などと考えさせ、普段から危険に対する意識を高め、子どもが分かるように何度も伝えることが大切です。

熱が出た！

ほとんどの熱は、様子を見ていて大丈夫です。子ども本人の全体的様子をよく見てください。

家庭で対処すること

- 水分の補給をしっかりと行い、汗はこまめに拭きます。
- 高熱を下げようと、医師等に相談なく強い解熱剤を使用するのはやめましょう。

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！

やけどの深さ

- 第1度：皮膚の表面が赤くなっているときで、水ぶくれにならない程度
- 第2度：水ぶくれ（水疱）ができていような場合
- 第3度：皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げていたり、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（服を脱がせづらいときは、服の上から）冷やします。
- ②水ぶくれは破らないようにして清潔に保ってください。
※心配な場合は病院へ行きましょう。

頭を打った！

家庭で対処すること

- 頭を打った後は、1～2日は入浴は避けましょう。
- 2日程度は、普段と変わったことがないかどうかよく注意して観察しましょう。

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

- 重傷後30分過ぎても繰り返し吐き続けている。
- 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。
※迷った場合は病院へ行きましょう。



子どもの救急ってどんなとき？

検索

クリック！



● 困ったときには …



家庭教育やしつけ 子どもの教育相談

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)

※いずれも12/29~1/3は休み



茨城県子どもの教育相談

検索

クリック!

急な病気のときの電話相談 茨城子ども救急電話相談

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 03-5367-2367 (24時間)

医療機関の案内 救急医療情報コントロールセンター

TEL 029-241-4199 (月曜日~土曜日9:00~17:30)

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

TEL 029-306-8945 ※時間外は留守番電話で対応

(月曜日~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

TEL 029-852-9999 (つくば) 毎日9:00~21:00受付

TEL 072-727-2499 (大阪) 毎日24時間受付

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

TEL 029-219-1222 (平日9:00~17:00)

発達が気になる子どもの教育相談 茨城県教育研修センター

TEL 0296-78-2777 (月曜日~金曜日9:30~16:30)

児童虐待に関する相談 いばらき虐待ホットライン

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？



ら 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？



つ つらいけれど慣れれば快調！ 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？



クリック！

！ おうちのルールを作ろう！

ルール 1

ルール 2

ルール 3

わが家のおやくそく 8 か条

検索



● 幼児期に育てほしい子どもの姿

茨城県では、国（平成 29 年 3 月告示・保育所保育指針、幼稚園教育要領、幼保連携型認定こども園教育・保育要項）で示された「幼児期の終わりまでに育てほしい姿」を踏まえ、家庭教育の視点を加え、「幼児期に育てほしい子どもの姿」を次の 7 つの項目に整理しました。幼児教育施設（保育所（園）・幼稚園・認定こども園）の先生方と共有し、お子様の健やかな成長を見守っていきましょう。

- 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、命を大切にできる子ども
- ⑤ 自分や家族を大切にしながら他者を思いやりとともに、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

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
- ・家庭教育支援資料 ・ ツイッター



家庭教育応援ナビ



ツイッター

保護者の皆様へ



「子育てアドバイスブックひよこ」は、0～5歳の子をもつ保護者の皆様へ子育てに役立てていただくためにお配りしています。

お子様が保育所（園）・幼稚園・認定こども園に入園された後に家庭教育学級等で使用しますので、大切に保管してください。



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」

発行 令和元年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

