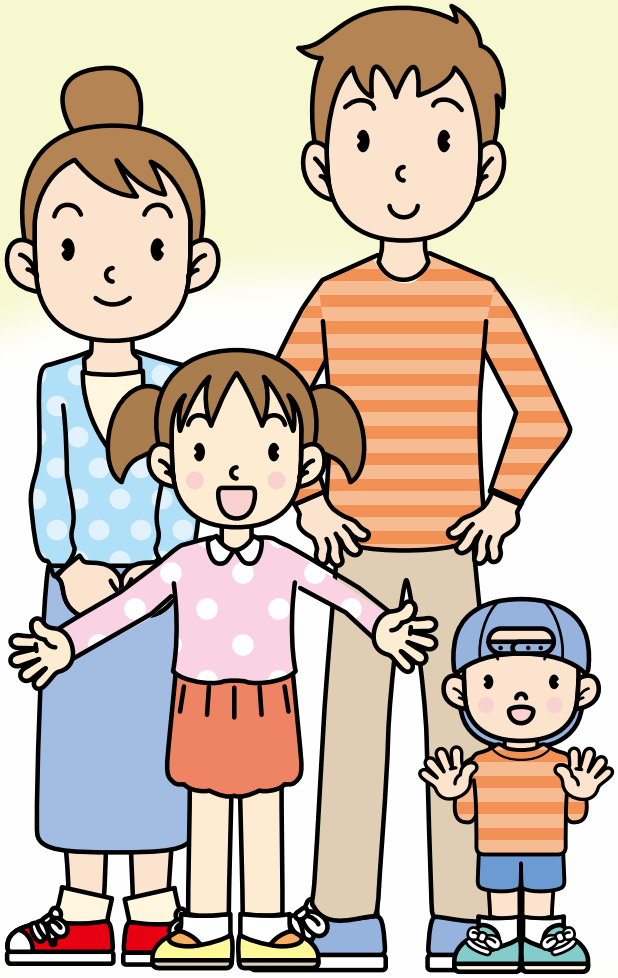
子育てアドバイスブック

クローバー



就学前～小学4年生の子をもつ保護者向け

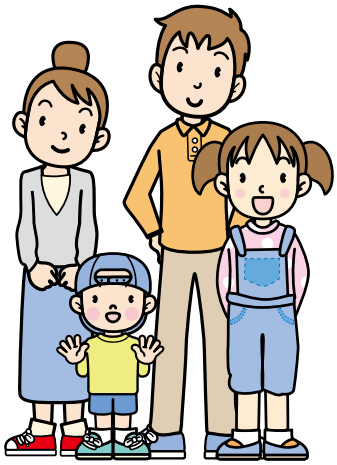
茨城県教育委員会
Ibaraki Prefectural Board of Education

はじめに

「子育ては親育ち」

文明は世代を越えて引き継がれ、蓄積できます。子育てのノウハウも引き継がれていきます。
しかし、人の感情、心情は引き継ぎ、蓄積できません。
だからこそ、人を愛する気もちは世代が変わるたびにリセットされます。
古代から変わらない子どもを愛する気もちは、新鮮でドキドキで悩んだり喜んだり。
いつの時代も初めてだらけ。

子どもが生まれれば誰もが親になります。
初めはみんな初心者、アマチュアです。
子育てをしながら、だんだんプロになっていきます。
子どもは親に、親は子どもに「親になるよう」育てられて成長します。
子育てをしながら、親も成長していくのです。



「親の生き方こそが子育て」

子どもは、親の背中を見て育つと言います。
子どもの手本となるために、社会のルールを守ったり、困難に立ち向かったり、みんなと仲良くしたり努力することが大切です。
子どもの様子を見て親として我が身を振り返ることもあります。
そんな中で、親も成長していきます。
合言葉は『親も子もゆっくり「わたし」になっていく』
子育ては自己実現のチャンスでもあるのです。

人として、親として成長するために

子育てを通して知識や視野も広がる！



新しいことに挑戦！

自分がしたことに誇りをもって！

失敗するのはあたりまえ！

目　次



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 ……2
学校生活の疑問 ……3
学習の疑問 ……7
親としての疑問 ……8
小学校生活を親子で
一緒に楽しみましょう！ ……9

豊かな心を育む

自分のことは
自分でしようとする心 ……10
努力する心 ……11
自分で決める心 ……12
夢中で遊べる心 ……13
きまりを守る心 ……14
コミュニケーションの力 ……15
思いやりの心 ……16
早寝早起き朝ごはん ……17
メディアと上手に付き合う力 ……18
脳とメディア ……19
豊かな自然体験 ……20
奉仕の心 ……21
自分を大切にする心 ……22

**親も子も
ゆっくり
「わたし」に
なっていく**

親としての喜び

子育ての楽しみ ……23
子育ての責任 ……24
しつけと虐待 ……25
子育てのコツ ……26

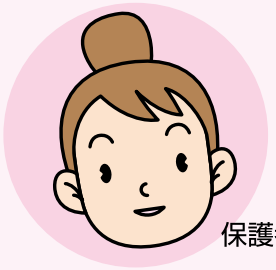
社会との関わり

子育てと社会生活の関わり方 ……27
人間関係の広がり ……28
情報の選択と活用 ……29
ひとり親家庭の子育て ……30
仕事と子育ての両立 ……31
子育てで悩んだら ……32



もうすぐ小学生

小学校は楽しいところ！



保護者

小学校１年生はどんな生活をしているの？



先生

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の段差が少なくなるような工夫がされています。

【小学校　入学後１週間の例】

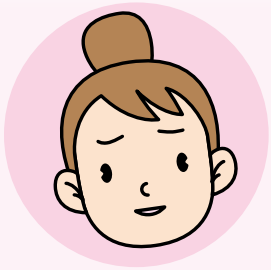
	4月6日（月）	4月7日（火）	4月8日（水）	4月9日（木）	4月10日（金）
朝		荷物の片付け	片付け・読み聞かせ	片付け・校歌指導	片付け・校歌指導・朝の会
1	学活 元気にあいさつ ・返事の仕方を学ぶ。	学活・国語 どうぞよろしく ・教室の使い方を知る。 ・自分を知ってもらうとともに友達のことも知る。	国語 自分の名前をかこう ・正しい鉛筆の持ち方と書く姿勢を学ぶ。	学校行事 大きくなったかな ・着替えの仕方を学ぶ。 ・並び方を知る。	生活・国語 友達をつくろう ・名刺を交換することで友達の大切さを知る。 ・友達の名前を知ったり、親しみをもったりする。
2	学校行事 入学式	学活・生活 学校のことを知ろう ・トイレや手洗い場、靴箱の使い方を学ぶ。	算数・図工 なかまあつめ ・描いた作品が仲間分けできることを知る。	体育（学年） 校庭をたんけんしよう ・遊具で遊ぶことを通して順番やきまりを守って遊べるようにする。	算数 なかまあつめと数 ・仲間集めを通して、数字の書き方を学ぶ。
3	学活 〇〇小の仲間入り ・担任の名前を知る。 ・友達を知る。	国語・図工 なかまづくりをしよう ・話の聞き方や友達の呼び方を学ぶ。 すきなものいっぱい ・絵の描き方を学ぶ。	音楽（学年） みんなでうたおう ・友達と楽しく歌ったり手遊びをしたりすることで歌に親しむ。	算数 なかまあつめ ・カードの絵やブロックを使って集合の意味を知る。	音楽・国語（学年） みんなでうたおう ・知っている歌や手遊びを楽しむ。 ・読み聞かせを楽しむ。
4	11:30 下校	学活 たのしいきゅうしょく ・給食着の着替え方や給食の配膳の仕方を学ぶ。	生活 学校をたんけんしよう ・廊下の歩き方や特別教室の使い方を学ぶ。	道徳 がっこうだいすき ・学校で楽しみなことを考える。	生活・国語 どうぞよろしく ・自分を知ってもらうとともに友達のことも知る。 ・ひらがなを学ぶ。
5		学活 学校のことを知ろう ・下校の仕方を学ぶ。	学活 学校のことを知ろう ・校歌を知る。	学活 みんなの仕事 ・日直の仕事や朝の会や帰りの会のやり方を知る。	図工 すきなものいっぱい ・想像したことを表現しようとする。
下校	通常の下校時刻より早めに下校することもある。学年で下校班を編成し、職員に見守られながら下校する。放課後児童クラブなどを利用する児童がいるので、家庭と連携を密にし、下校先等の確認を確実にする。				

・はじめは45分間同じ教科ではなく、関連した学習内容を15分程度で組み合わせて行うこともあります。
・読み聞かせや手遊び歌など保育所や幼稚園等で親しんできた活動を取り入れています。
・学年便りや連絡帳、電話などで家庭や放課後児童クラブ等と連絡を密にしています。

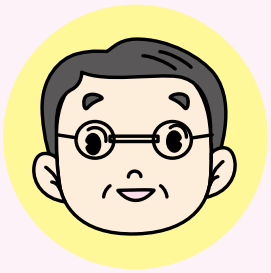
茨城県保幼小接続カリキュラム

学校生活の疑問

給食の不安



食べるのが遅いし、
アレルギーがあるので、給食が心配です。



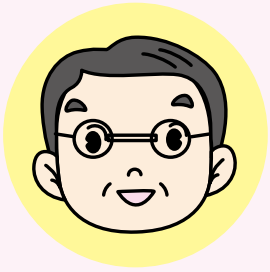
　はじめは、各学校で工夫をして、食べる時間を確保しています。
　学校ではアレルギー対応マニュアルを作って対応していますので、先生にアレルゲンやアレルギーの度合いなどを伝えましょう。
　詳細な献立表や除去食、代替食を提供している市町村もあります。（対応については、市町村で違いがありますので、学校に相談してください）

Q　入学までにやっておくとよいことはありますか？
A　食べ物が入ったおわんや皿を運んでみましょう。
朝ごはんを食べる習慣を付けましょう。
自分で歯みがきをする練習をしましょう。

登下校の不安



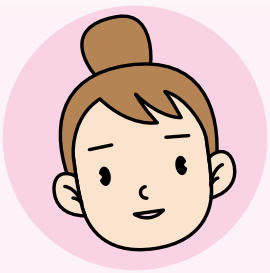
安全に登下校できるか心配です。



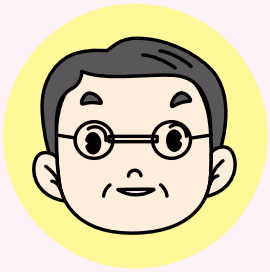
　登校時は、横断歩道に保護者や地域の方々、先生が立哨に立ってくれていることもあります。
　下校時も同じ方面で集団下校をする学校もあり、安全に配慮しています。

Q　入学までにやっておくとよいことはありますか？
A　親子で通学路を歩き、危険な箇所を確認しておきましょう。
また、「こどもを守る110番の家」の場所も確認しておくとよいでしょう。

和式トイレの不安



洋式トイレしか使ったことがありません。小学校は和式トイレしかないと聞きましたが、大丈夫ですか。

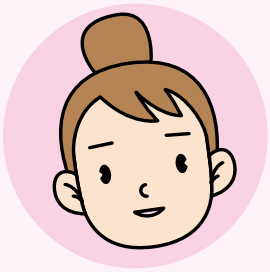


数は少ない場合もありますが、
多くの小学校では洋式トイレもあります。

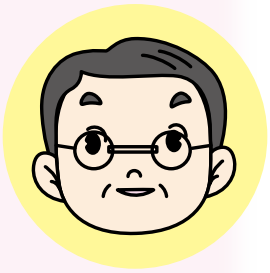
Q 入学までにやっておくとよいことはありますか？

A 外出したときに、和式トイレを使ってみましょう。
ズボンやパンツを全部脱がずに用をたす練習をしましょう。
部屋の中で「カエルのポーズ」（和式トイレでしゃがむ姿勢）を練習してみましょう。

着替えの不安



着替えが遅いので、体育や給食当番が心配です。



体育がある日や給食当番の週は、ボタンが少なく着脱しやすい服を着させましょう。
また、体育がある日は体操服で登校する学校もありますので、学校のルールに合わせましょう。

Q 入学までにやっておくとよいことはありますか？

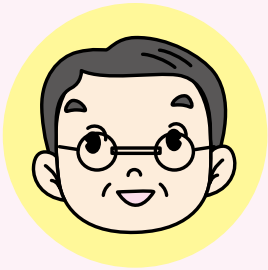
A 衣服の裏表や前後ろが分かるようにしましょう。
脱いだ衣服をたたむ練習をしましょう。
ひもを結んだり、ボタンを掛けたり外したりする練習をしましょう。

不登校の不安



もし、学校に行きたがらなくなったらどうすればよいか、今から不安です。

登校に不安をもつようなサインが見られるか観察しましょう。もし、サインが見られる時には、子どもに寄り添って話を聞き、早めに学校や相談機関に相談をしましょう。



Q　登校に不安をもつようなサインとはどのようなものですか。

A　子どもによって違いはありますが、主に次のようなサインが見られることが多いです。

・元気がない。（食欲がない、体の不調を訴える）
・イライラしている。
・眠れなくなったり、朝起きるのが遅くなったりする。

「こころもメンテしよう」厚生労働省

Q　どんなところに相談するとよいですか。

A　先生やスクールカウンセラー、学校以外の機関等、様々なところがありますので、相談しやすいところに相談しましょう。

生徒指導相談室（茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター）

水戸 ☎ 029-221-5550
県北 ☎ 0294-34-4652
鹿行 ☎ 0291-33-6317
県南 ☎ 029-823-6770
県西 ☎ 0296-22-7830

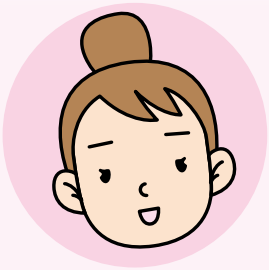
茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター

茨城県教育委員会 県の相談機関

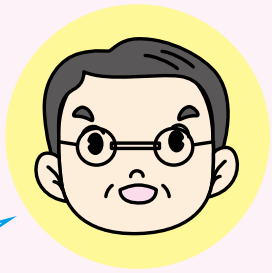
メールでも相談できます

子どもの成長の中で

発達の遅れの不安



他の子よりも発達が遅れている気がして心配です。



発達が早い子もゆっくりの子もいます。
周りと比較しないで、見守りましょう。
小学校では学習や生活を進めていく中で、一人一人を観察し、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。

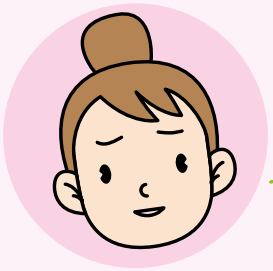
発達障害情報・支援センター

Q どんなところに相談するとよいですか。

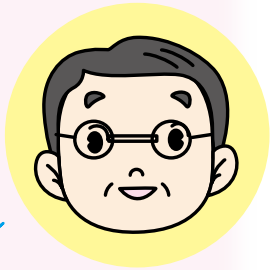
A 発達障害は、環境を整えることで生活しやすくなり、能力を発揮することもあります。自己判断はせず、まずは、担任の先生に相談してみましょう。また、相談機関や病院等でも相談できます。

茨城県発達障害者支援センター	☎ 029-219-1222 （月～金9:00～17:00）
茨城県教育研修センター 「発達が気になる子どもの教育相談」	☎ 0296-78-2777 （月～金9:30～16:30）
中央児童相談所	☎ 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

学習の疑問



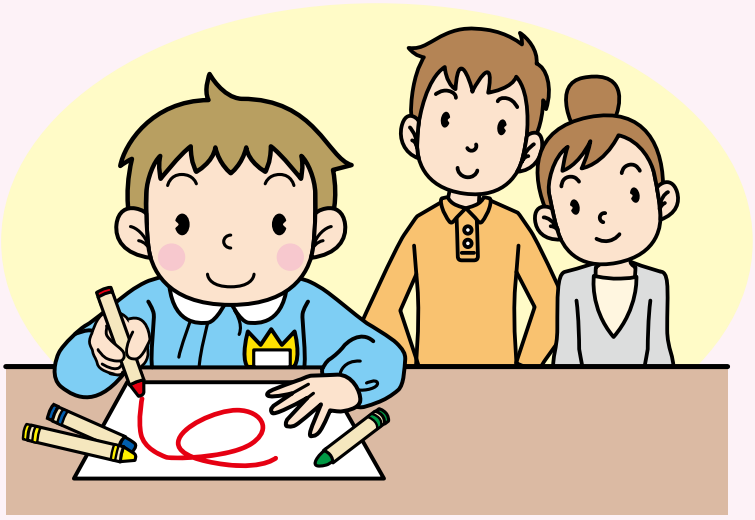
文字に興味をもたないのですが、書けるようにしておいた方がよいですか。
また、英語の授業があると聞いたのですが……。



興味がないのに書くことを強制すると、自ら学ぼう、学びたいという気もちが育つのを妨げます。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。

英語の授業は、１・２年生にはありません（ただし、学校によっては裁量で英語活動を行っていることもあります）。2020年から３・４年生は外国語活動として週１時間、５・６年生は英語の教科として週２時間行われます。

政府インターネットテレビ
2020年度子供の学びが進化‼
よくわかる新学習指導要領



Q　入学までにやっておくとよいことはありますか？

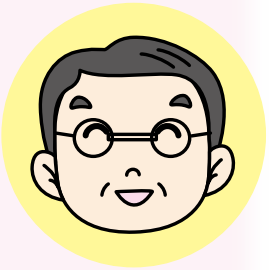
A　入学直後から名前を書く機会があります。名前を書く練習はしておくとよいでしょう。

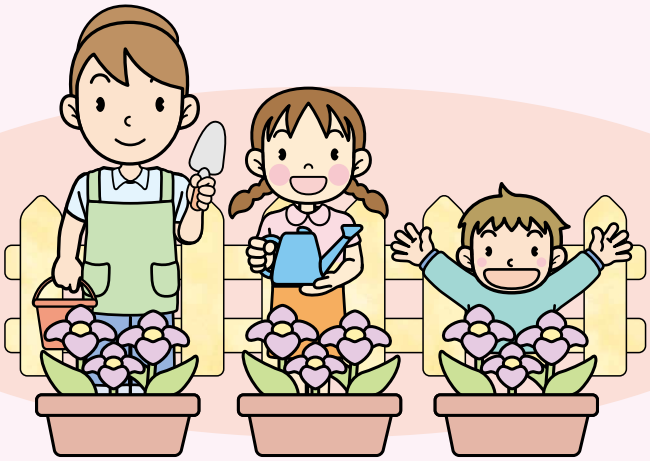
親としての疑問



PTAでは、どんな活動がありますか。

学校によって活動の違いがありますが、例えば……
・除草作業や花壇の手入れ、ペンキ塗りなどの環境整備
・運動会などの行事の運営や手伝い
・ベルマークや古紙を回収して学校に必要な物品を購入
・PTA広報誌の発行
・家庭教育学級の運営　などがあります。





Q　ＰＴＡの委員を頼まれましたが、仕事をしているので、引き受けるかどうか迷っています。

A　委員の活動には頻繁に行うものや家で行えるもの、ある時期だけ忙しいものなどいろいろあります。

「初めは不安だったけど、他の保護者や先生と話す機会が増えて親しくなったり、学校の仕組みが分かったりして、委員をやってよかった」という声もよく聞きます。

自分のライフスタイルに合わせて、何年生でやるか、どんな委員をやるかを考えるとよいでしょう。

小学校生活を親子で一緒に楽しみましょう！

小学校には、たくさんの行事等があります。
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。
ここでは、主な行事についての説明や楽しく参加するコツを紹介します。

入学式

学校に入学することが決まり、
そのお祝いのための儀式です。

☆親子でこれまでの成長や、これからの学校生活への希望を話し合いましょう。
☆携帯電話・スマートフォンは、マナーモードにするか電源を切りましょう。
☆式中の会話は控えましょう。
☆写真や動画の撮影は、他の人の迷惑にならない場所で行いましょう。



授業参観・懇談会

授業参観や懇談会は、学校での
子どもの様子を知る機会です。

☆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。
☆参観しながらのおしゃべりは控えましょう。



☆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。

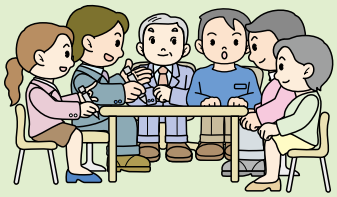
運動会



子どもの運動面での頑張りや、規律ある行動
などを披露する発表会です。

☆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。
☆パラソルやテントは、置く場所に気を付けましょう。
☆写真や動画は、場所を譲り合って撮影しましょう。
☆学校の敷地内での喫煙や飲酒はできません。

家庭教育学級



子育てについて、親同士や講師と一緒に学ぶ場です。

☆家庭教育学級では、親子での活動や講師による講演会、他の人と情報交換できるワークショップなどがあり、子育てに役立つ情報なども得ることができます。
☆テーマもさまざま。子をもつ親同士で仲間を作ることもできます。

どの行事でも、思い出を残すために写真や動画を撮影することがありますが、学校の行事ではたくさんの人が写ることが多くなります。個人情報に配慮してＳＮＳでの投稿は控えましょう。

「わたし」に大切なのは

自分のことは自分でしようとする心

伸びる可能性は無限大
「わたし」のペースで
ゆっくり「わたし」になっていく

●どんなことでも、すぐには上達しません。親として子どもの成長を信じて待つと、少しずつできることが増えていきます。
●自分のことは自分でしようとする心が育つと、自分から勉強や宿題をする意欲がわきます。



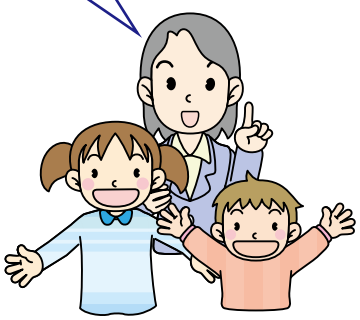
シミュレーション!

「子どもがおもちゃを片付けはじめましたが、なかなかはかどりません」

□一緒に片付ける。
□どっちが上手か競争だよと言って一緒にゲーム感覚で片付ける。
□何回かに１回は待ってみる。
□子どもが片付けている間は自分も違う所をそうじする。
□少しずつ頑張っている姿を見守り、ほめる。
□その他

あなたならどうしますか

子どもも親も個性やその時の状況があります。
いろいろな方法を見つけましょう。



♥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、やるべきことなのか、それとも親が手伝ってあげることなのか、親の出番とそうでないときとをよく考えましょう。

「わたし」に大切なのは

努力する心

何も咲かない寒い日は
下へ下へと根を伸ばせ
やがて大きな花が咲く

●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。（非認知スキルは非認的能力ともいわれています。詳しくは P13 をご覧ください。）

「平成29年度全国学力・学習状況調査を活用した専門的な課題分析に関する調査研究」お茶の水女子大学

勉強



学力



生活の中で努力する心が勉強に対する努力の心を育み、ひいては学力の向上につながります。

生活の中で

規則正しい生活

遊び



お手伝い

熱中することが努力する心を育てます。
得意なこと、好きな遊び、興味のあることを思いきりさせましょう。

お子さんが努力していることは何ですか。

親子で一緒に！

♥「目標」をもち、達成するためにどんな努力をすればよいかを一緒に考えましょう。

♥目標達成に向けて「がんばれ」という言葉より「がんばってるね」という言葉をかけてあげましょう。子どものやる気が増します。

「わたし」に大切なのは

自分で決める心

自分で考え、 自分で行動
未来を拓く大きな力

自己決定力とは

子どもが自分で判断し、自分で決断できる力



自己決定が幸福感に与える影響

自己決定度の高い人が、幸福度が高い傾向にあります。

自己決定によって進路を決定した者は、自らの判断で努力することで目的を達成する可能性が高くなり、また、成果に対しても責任と誇りを持ちやすくなることから、達成感や自尊心により幸福感が高まることにつながっていると考えられています。

西村和雄、八木匡「幸福感と自己決定―日本における実証研究」2018

チェック！

子どもの自己決定力を育てるために

□小さなことからでいいので、子どもが自分で選び、決断できる機会を作りましょう。

□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りましょう。例えば、子どもが服を選ぶ、遊ぶことを決めるなど。

親子で一緒に！

♥様々な体験をしたり、いろんな人と関わったりする機会を作りましょう。子どもが自分で物事を決めるときに、多くの経験が役に立ちます。

「わたし」に大切なのは

夢中で遊べる心

好奇心満載！
「遊び」が育てる「学び」の未来

子どもは、ゆとりのある自由な時間を与えられることで、初めて心から遊びを楽しんだり創意工夫したり、個性や創造性を伸ばせるのです。勇気をもって子どもたちに時間とゆとりを与えましょう。

「家庭教育手帳」
文部科学省

非認知的能力とは

非認知的能力とは、例えば、目標に向かって頑張る力、他の人とうまく関わる力、感情をコントロールする力などです。

◎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　など

◎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

小学校の学びの基礎につながる大切な力であり、子どもが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。

お子さんが夢中になる遊びは何ですか。



親子で一緒に！

♥一緒に本を読んだり、スポーツやアウトドアを楽しんだりして、豊かな感性を育てましょう。また、パズルなど創造性があり、子どもが主体になる遊びを取り入れましょう。

♥遊具の少ない公園で自由に遊ぶのもよいでしょう。協調性、創意工夫、忍耐力などが育ちます。

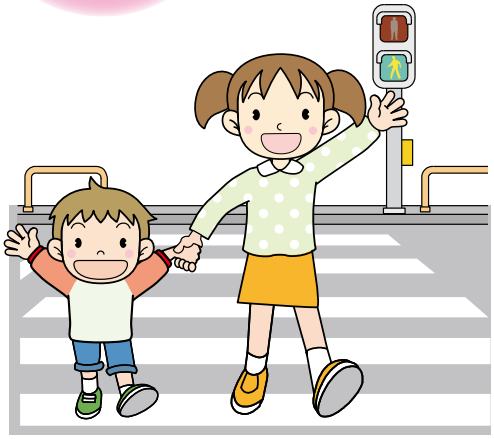
♥一緒に楽しんだ後、思いや感想を話し合い、思い出を共有しましょう。

「わたし」に大切なのは

きまりを守る心

約束は必ず守りたい
人間が約束を守らなくなると社会生活は
できなくなるからだ

菊池　寛



きまりを守る心は、一人一人が社会の中で気もちよく生活したり、互いに協力し合って生活したりするのに必要であり、よ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。

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。

親子で一緒に守りたいルールは何ですか。

チェック！

例えばこんなきまりからはじめましょう

□横断歩道は信号が青になってから左右を確認して渡る
□ごみはごみ箱に捨てる
□動物や花を大切にする
□人にうそをつかない
□時間を守り、遅刻をしない

公益社団法人マナーキッズⓇプロジェクトより

親子で一緒に！

♥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、身に付けます。親自身、きまりを守る生活を心がけましょう。
♥親子で一緒に守りたいルールを決めましょう。
♥決めたルールが守れなかった時には、その理由を一緒に考えましょう。

「わたし」に大切なのは

コミュニケーションの力

「おはよう」は
いいひになあれのおまじない

いばらきっ子　わが家のおやくそく８か条　より

幼稚園教育要領や保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領で、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」が新たに示されました。

そのひとつに「協同性」があります。友だちとの関わりを通して、互いの思いや考えなどを共有し、それらの実現に向けて、工夫したり、協力したりして、充実感を味わいながらやり遂げるようになることが大切と考えられています。

平成 30 年度県政世論調査

「家庭」での教育で身に付ける必要があると思うこと

１位　あいさつ・返事

１０位　友だちと協力して仲良く遊ぶこと



シミュレーション!

親からあいさつすることで子どもに手本を見せましょう

あいさつに続けるプラス１の言葉を考えてみましょう

目が覚めるプラス１　「おはよう！＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

元気が出るプラス１　「いってらっしゃい！＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

安心できるプラス１　「おかえり！＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

快眠できるプラス１　「おやすみ！＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」

親子で一緒に！

♥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。

♥遊びやスポーツなどの集団に自分から入っていけない子どももいます。その時は、子どもの気もちに寄り添い、無理強いせずに待つことも必要かもしれません。

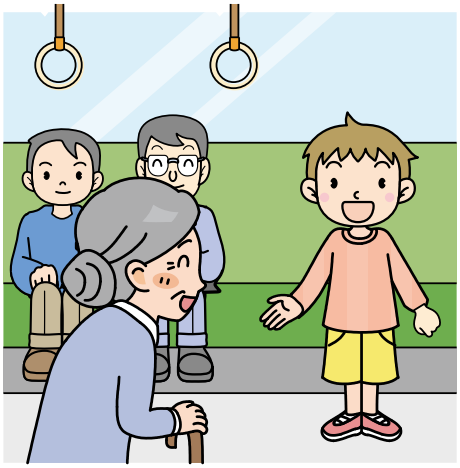
「わたし」に大切なのは

思いやりの心

「やさしく、 思いやりをもって育てれば
子どもは、 やさしい子に育つ」

ドロシー・ロー・ノルト／レイチャル・ハリス「子どもが育つ魔法の言葉」石井千春訳　PHP研究所1999

●思いやりは、対人関係を良好に保つための基本の心です。人と人と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ない心です。
●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。



いじめの問題の背景には、いじめる側や傍観者に思いやりや他者の痛みが分かる心、善悪の判断、弱い者を助ける勇気、正義感、遵法精神等が欠落している点があるものと考えられています。

いじめの問題を解決するためには、各家庭において、いじめの問題の持つ重さと家庭の教育的役割の重要性を再認識することが強く求められています。

「いじめの問題の解決のために当面取るべき方策等について」
文部科学省　平成７年３月

お子さんが思いやりの心をもっているなと感じたことは何ですか。

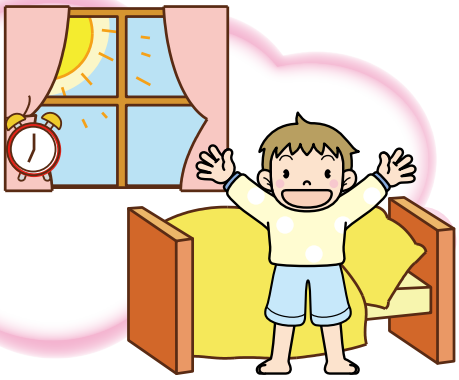
親子で一緒に！

♥親自身が自分の親やお年寄りなど、他者を大切にする姿を見せましょう。
♥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する子育てをしましょう。

「わたし」に大切なのは

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き病知らず」



●朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、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、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

無理なくかんたん！朝ごはん

三日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

ホ ッ プ **主食**

例 ふりかけごはん、トースト

ステップ **主食＋１品（主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品）**

例 ごはん＋（１品の例：みそしる、納豆）

トースト＋（１品の例：野菜のソテー、サラダ、牛乳、100%フルーツジュース）



ジャンプ **主食＋２品（主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品）**

例 ごはん＋（２品の例：みそしる、納豆＋果物、ヨーグルト）

トースト＋（２品の例：野菜のソテー、サラダ、牛乳、100%フルーツジュース＋目玉焼き、ハムやウィンナーのソテー）

「早寝早起き朝ごはんガイド」「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

親子で一緒に！

①小学校への就学が決まったら、学校の開始・終了時刻や登校にかかる時間などをまずチェックしましょう。

②現在の睡眠と生活スケジュールと比べ、どういう変化が生じるかを子どもと一緒に確認します。

③短期間で睡眠習慣をずらせる範囲は 30 分程度とされています。それ以上の変化が予想される場合には、まず 30 分スケジュールを動かし、慣れてきたらさらに 30 分といった方法をとると合わせやすいでしょう。

④午睡を長くとる習慣がある場合には、少しずつ午睡を短くしていき、就学時には午睡をとらないでよい状態にあわせます。

⑤生活スケジュールの合わせやすさにも個人差があります。
違うスケジュールに合わせるのに時間がかかるお子さんは、早めの取り組みがお勧めです。 厚生労働省「未就学児の睡眠指針」

「未就学児の睡眠指針」
厚生労働省 2018

「わたし」に大切なのは

メディアと上手に付き合う力

スマホを放して
子どもと話そう

親がインターネットについて不安に感じていること

①ネット依存
②対面コミュニケーションへの影響
③学習・成績への影響
④身体（目、姿勢ほか）や健康への影響
⑤ネットいじめ被害／加害

「インターネットを安全に利用するために」
安心ネット作り促進協議会

安心ネットづくり促進協議会



政府インターネットテレビ

徳光・木佐の知りたいニッポン！
～家族で考えよう！
インターネットとの付き合い方～

親子で一緒に作ったルールを書いておきましょう。

チェック！

ネット依存の傾向が高くなると……

□ネットのしすぎで運動不足になっている
□仕事や勉強や趣味や運動の時間を削ってネットをしていることがある
□常に端末をそばにおいていないと不安に感じる
□家族・友人などと過ごす時間を削ってネットをしている

親子で一緒に！

♥子どもの機器にはフィルタリングを設定しましょう。
♥利用する時間や場所を決めましょう。
♥危険性について話し合いましょう。
♥親がメディアとの付き合い方の手本を示しましょう。

子どもたちのインターネット利用について考える研究会

コラム

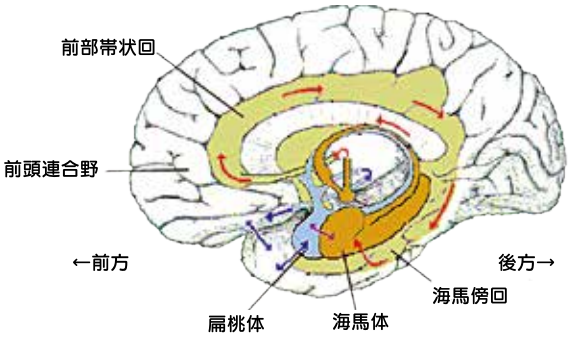
脳とメディア

脳のしくみ

脳は異なった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。

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て決め、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、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。

※用語の解説

前頭連合野（ぜんとうれんごうや）

大脳皮質の前部（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ます。

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）、海馬傍回等からなります。他の大脳皮質（大脳新皮質）と比べて発生学的に古い型の皮質です。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ます。

感受性期（かんじゅせいき）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います。

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します。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ります。

「情動の科学的解明と教育等への応用に関する検討報告書」文部科学省

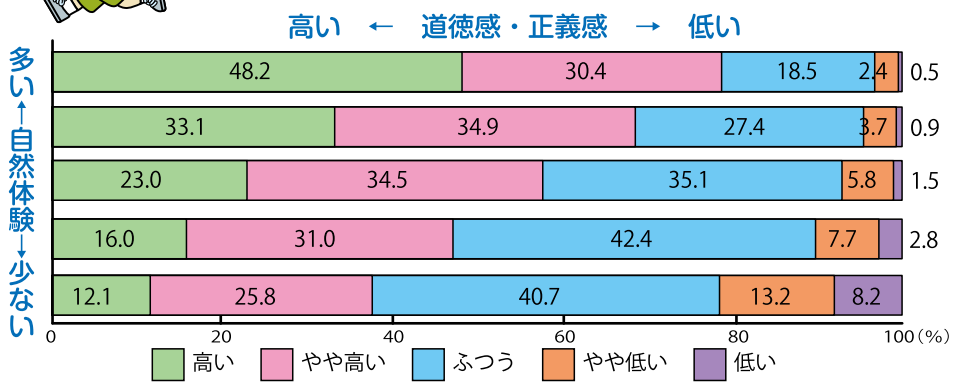
「わたし」に大切なのは

豊かな自然体験

「よく遊び　よく学べ」
自然体験から学べる「わたし」の土台



自然体験と道徳観・正義感の関係



「青少年の体験活動に関する実態調査」平成 26 年度調査報告書　（独）国立青少年教育振興機構



●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。

親子で一緒に！

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ができる場所を県内100か所選びました。
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。また、スタンプラリーを実施しています。スタンプラリーに挑戦できるのは、小学１年生から６年生までです。インターネットで情報を提供しています。
(https://www.gakusyu.pref.ibaraki.jp/100sen)

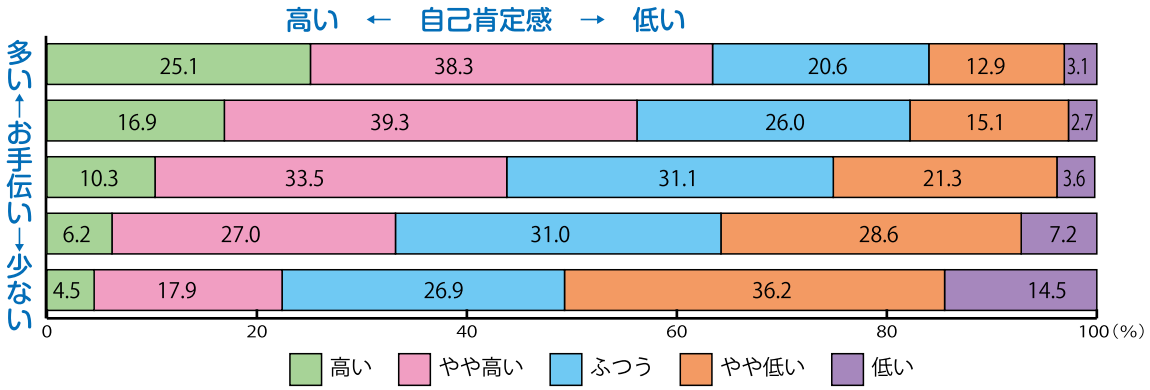
「わたし」に大切なのは

奉仕の心

「ありがとう」
うれしいことばをつたえよう

いばらきっ子 わが家のおやくそく8か条 より

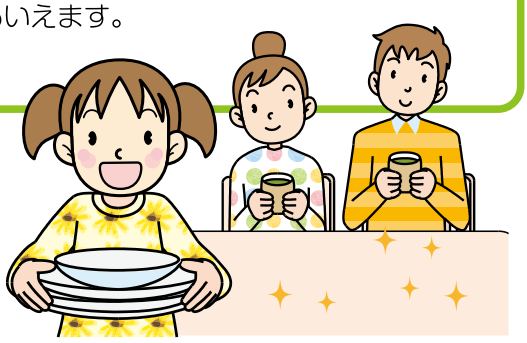
お手伝いと自己肯定感の関係



「青少年の体験活動に関する実態調査」平成26年度調査報告書　（独）国立青少年教育振興機構

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もちを育むなど、心豊かな子どもを育てましょう。

お手伝いは、身近な人を助けるボランティア活動ともいえます。



こんなお手伝いもあります

洗濯物の片付け
おもちゃの片付け
料理のお手伝い
庭のそうじ
弟や妹のめんどうをみる
くつそろえ
シャッターやカーテン・雨戸の開け閉め

お手伝い・ボランティアの奨励

親子で一緒に！

♥どんなお手伝いをするか、一緒に考えましょう。
♥一緒に取り組むことで、コミュニケーションを深めることもできます。お手伝いを継続させるためには、ほめることが大切です。継続することは子どもにとってすばらしい体験になります。

「わたし」に大切なのは

自分を大切にする心

こんな自分も　あんな自分も

「自分らしさ」全部丸ごと「わたし」

親も子も“自己肯定感”を育みましょう

●子どもの長所、短所もふくめて、子どもの「個」として受け止めてあげましょう。

●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しましょう。

●大人自身も自己肯定感を育みましょう。

●様々な場面で、子どもの良いところを褒めたり、認めてあげたりしましょう。

●良いところは積極的に褒め、叱るべきところでは叱るなど、大人がきちんと子どもと向き合いましょう。

教育再生実行会議「第十次提言」平成29年6月

お子さんの認めてあげたい個性はどんなところですか。

親としての「わたしらしさ」はどんなところですか。

親子で一緒に！

自己肯定感が高まると、こんな「わたし」になっていきます

♥自分を大切にし、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。

子育ての楽しみ

子育ての楽しみは人それぞれ

毎日、慌ただしく過ぎていく中、子どもとゆっくり向き合う時間がなかなか取れないものです。
そして、子育て中は、悩みや不安が大きくなり、楽しさを忘れてしまうこともあります。

「今日の夕飯、おいしそうに食べてくれたな」なんていう喜びから、「明日は何を作ってあげようかな」なんて、思いをめぐらせることはありませんか。
あまりに日常的なことで気づかないけれど、実は私たちはこうして子育てを楽しんでいるのです。

他にも「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。



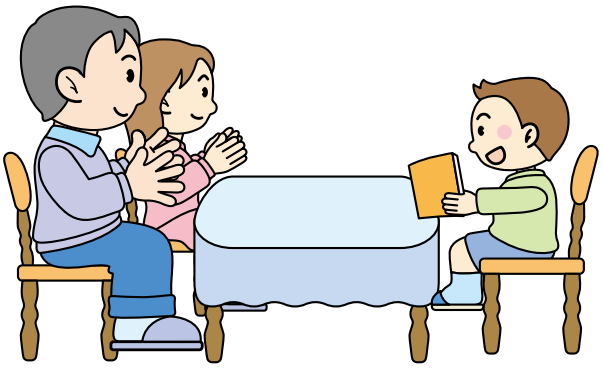
政府インターネットテレビ
～特別座談会～
家族の幸せは家族でつくる

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！」

最近子育てで楽しいと思ったことは何ですか。

未来を育てる楽しみ

子どもの夢を真剣に聞いてみましょう。
子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにヘンに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。
自分の経験や、長い間にわたって苦労して夢を実現した人々の生き方などを折りにふれて話しましょう。
親子で一緒に夢を語りましょう。

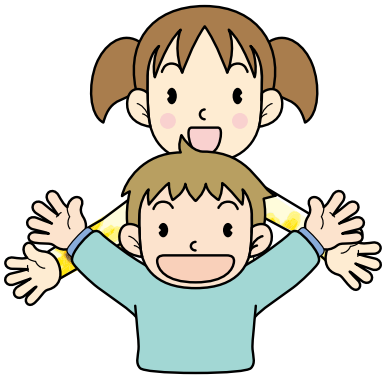


子育ての責任

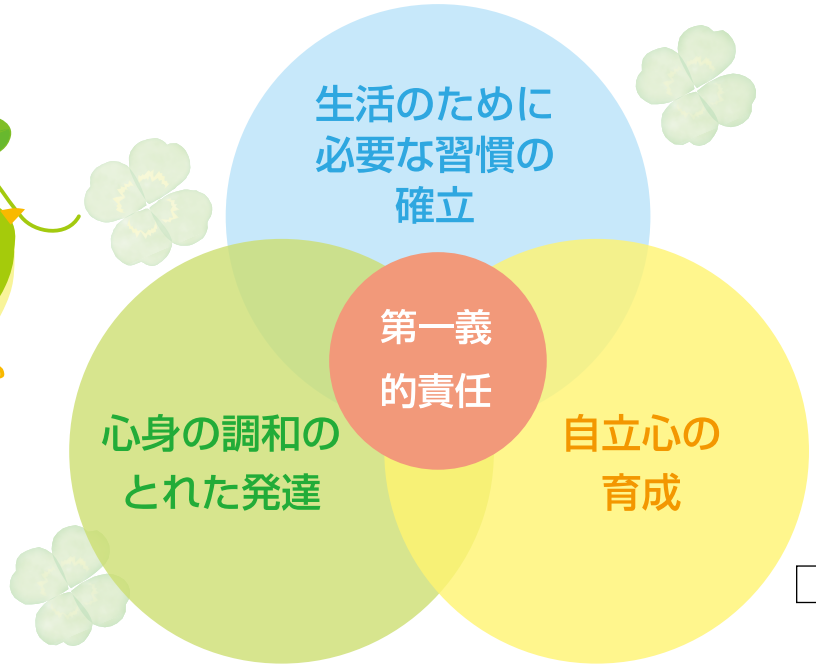
子どもの一番の責任者、それは親です。

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。







教育基本法　第十条

茨城県子どもを虐待から守る条例

第５条 保護者は、基本理念にのっとり、子育てについて第一義的責任を有していることを深く自覚しなければならない。

２ 保護者は、基本理念にのっとり、体罰及び虐待を行わないよう、子育てについての正しい理解を深め、その子どもが健やかに成長することができるよう努めなければならない。

茨城県子どもを虐待から守る条例

児童虐待に関する相談

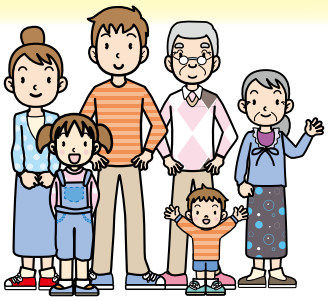
いばらき虐待ホットライン　0293-22-0293（24 時間対応）

児童相談所全国共通　１８９（お住まいの地域の児童相談所につながります）

愛の鞭ゼロ作戦

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。



しつけと虐待は違います

児童虐待とは、親または親代わりの養育者が、子どもに対して加える「身体的・精神的・性的暴力」のことで、育児を放棄し食事の用意や身の回りの世話等を全く行わないことも児童虐待に含まれます。

身体的虐待

◇外傷を負わせる
◇生命に危険のある暴行を行う
◇意図的に子どもを病気にさせる　など

心理的虐待

◇ことばによる脅かし
◇無視や拒否的な態度を示す
◇兄弟姉妹と差別的な扱いをする
◇子どもの目前で配偶者等に暴力をふるう　など

ネグレクト

◇子どもの健康・安全への配慮を怠る
◇食事、衣服、住居などが極端に不適切で健康状態を損なうほどの無関心・怠慢　など

性的虐待

◇性的暴行、性的行為の強要
◇性器を触るまたは触らせる
◇性器や性交を見せる
◇ポルノグラフィーの被写体などに子どもを強要する　など

「児童虐待の防止等に関する法律」参照

虐待しそうになったら

◇**その場を離れましょう**
子どもを傷つけることに比べれば、少しの間放っておいてもたいしたことではありません

◇**感情を発散しましょう**
走ったり、飛び跳ねたり、誰も傷つけずに感情を発散する方法を見つけましょう

◇**誰かに助けを求めましょう**
友だちや社会福祉局、サポートセンターなど助けてくれそうな人やどこで支援を得られるかを知っていると思われる人に連絡しましょう

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

子ども虐待防止
オレンジリボン運動

認定特定非営利活動法人
いばらき子どもの虐待防止
ネットワークあい

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

♪よく食べましょう
♪十分に睡眠をとりましょう
♪活動的に動きましょう
♪新しいことを体験しましょう
♪一人で過ごす時間をもちましょう
♪他の大人と話しましょう

ストレスを感じたら

♪のんびりリラックスしましょう
・ひと休みしてお茶を飲みましょう
♪生活を変える工夫をしましょう
・子育てサークルに行ってみましょう
♪どうしてこうなったか考えましょう
♪第三者に相談しましょう（P32 参照）
♪体を動かしましょう

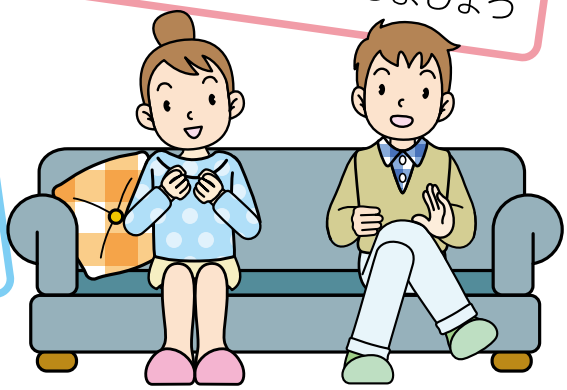


気分が落ち込んだとき

♪原因を考えてみましょう
♪自分をほめながら解決を試みましょう
・無理せず一歩ずつ
♪ものの考え方を見直しましょう
・自分を責めずに自信をもって
♪努めて愉快な気分になれることをしましょう

怒りのコントロール

♪自分なりの気をしずめる方法を探しましょう
♪どんなことでカッとするか考えましょう
♪怒りの本当の原因を考えましょう
♪日常のストレスを減らす方法をみつけましょう
♪第三者に助けを求めましょう（P32 参照）



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

子育てと社会生活の関わり方

子育てをして家庭中心の生活をしていると、「社会に置いていかれている気がする」「社会と切り離されている」と感じる人も少なくありません。また、「働きたいけれど、子どもが小さいうちはフルタイムで働くのは難しい」など、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。

こんな活動はいかかでしょう！

子どもと一緒に。
または、子どもが幼児教育施設や小学校に行っている短い時間に。



地域のボランティアに参加する

休日に親子で、また、平日に自分の興味があるボランティアに参加してみましょう

茨城県生涯学習ボランティア総合センター

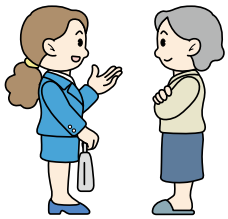
地域のサークル活動などに参加する

地域の公民館や NPO などの団体が行っている活動に参加してみましょう

内閣府 NPO

資格を取る

新しく仕事を始めたり子育てに役立てたりするために興味のある資格を取ってみましょう



現代だからできる子育て中の働き方いろいろ

パートタイム

子どもが幼児教育施設や小学校に行っている時間でできます
家から出て、いろんな人と関われます

テレワーク

在宅ワークで、企業に所属する方法と、クラウドソーシングなど企業に所属しない方法があります

内職

家で裁縫や小物商品の組立など手加工を行うなど、自分の生活リズムに合わせて働くことができます

人間関係の広がり

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。

地域の人たちと積極的に関わりをもったり、児童館、子育て支援施設、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するのもよいことです。

児童館

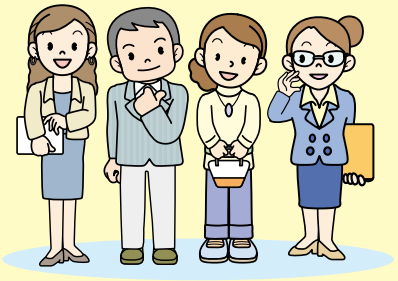
どんなところ？

遊びを通して、子どもの生活の安定と子どもの能力の発達を援助している施設です。

茨城県立児童センターこどもの城

どんなことをしているの？

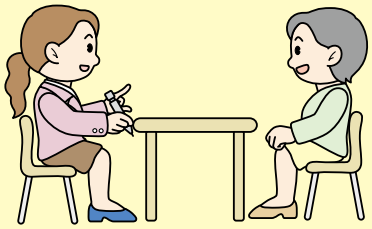
放課後児童クラブなどの子どもへの支援活動、幼児クラブ活動などの親への支援活動、親子で参加できるイベントなどを行っています。親子でクラブやイベントに参加しながら、人間関係を広げることができます。



子育て支援施設

どんなところ？

地域の子育て家庭に対する育児支援を行っている施設です。



どんなことをしているの？

子育て相談や、子育てサークルの活動の支援、ベビーシッターなど保育サービスの情報提供などを行っています。子育てサークルなどに参加しながら、人間関係を広げることができます。

結婚・子育て
ポータルサイト

地域では、子育ての支援をする団体がたくさん活動しています

家庭教育応援ナビ
イベント・講座情報

情報の選択と活用



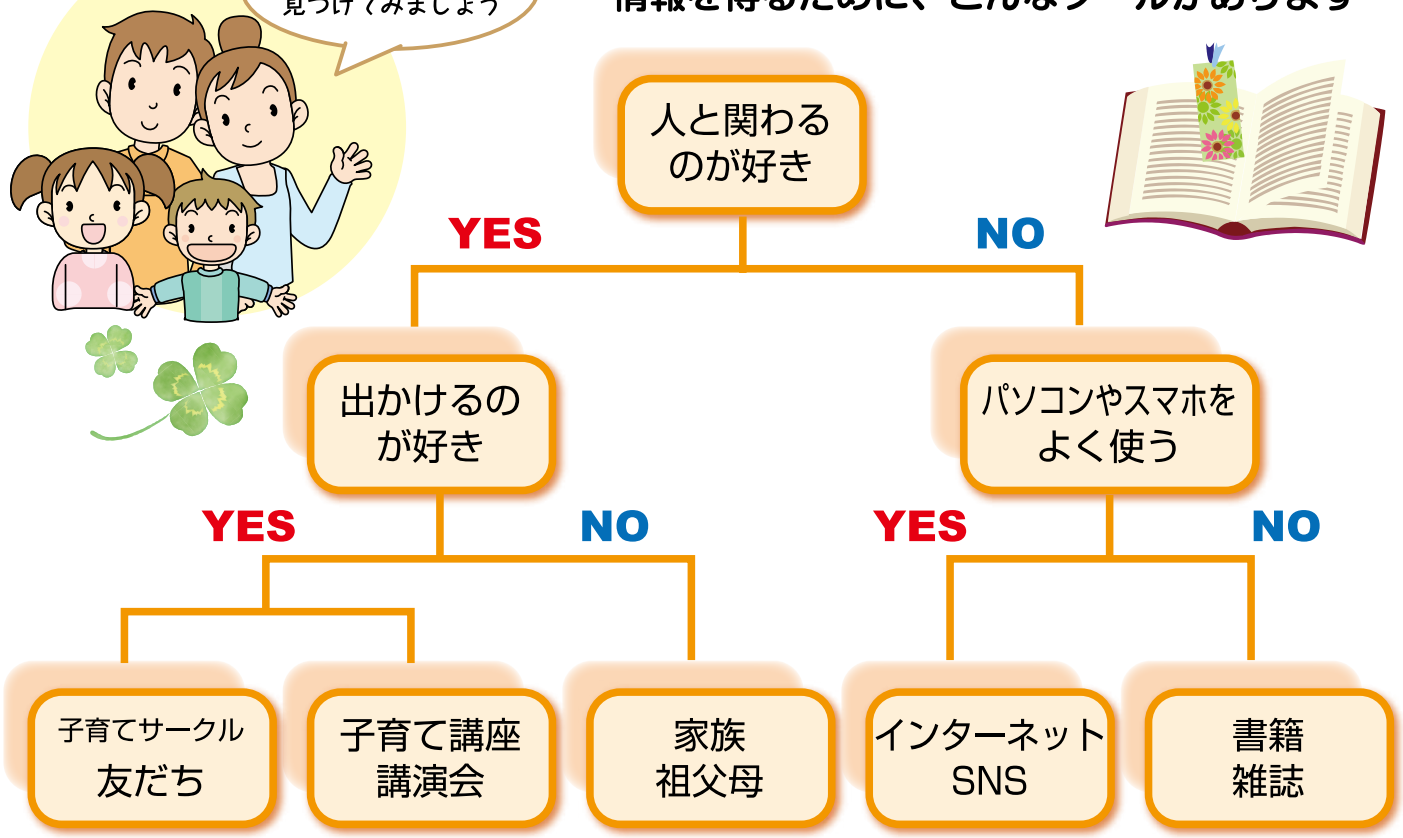
現代は、情報化社会と言われるほど様々な情報が飛び交っており、私たちも子育ての情報について、簡単にたくさんの情報を得ることができます。

しかし、時にたくさんの情報に惑わされたり、間違った情報を信じてしまったりすることもあります。このような時代だからこそ、自分に必要な情報を正しく取捨選択し、上手に活用する力が必要です。

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。



情報を得るために、こんなツールがあります



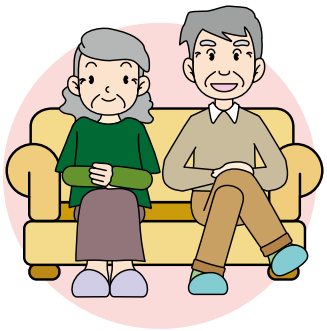
	子育てサークル 友だち	子育て講座 講演会	家族 祖父母	インターネット SNS	書籍 雑誌
メリット	悩みや不安が同じで共感がもてる	専門家の話を聞くことができる	気軽に聞くことができる	たくさんの情報が得られる	著者が責任をもって書いている情報が得られる
デメリット	個人的な内容については、聞けないこともある	早く情報を知りたくても講座や講演会の開催まで待たなければならない	時代とともに子育て方法が変わっていることがある	出どころが分からない情報もあるため、信ぴょう性に欠けることもある	自分が得たい情報を探すのが大変

ひとり親家庭の子育て

　現代は様々な要因により、すべての子どもが両親のもとで育つ環境にあるとは限りません。
　ひとり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。
　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。「ここは優しく、ここでは厳しく」と、使い分けが必要です。

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
理解ある大人などとのかかわりが子どもの心を豊かにします

親　戚



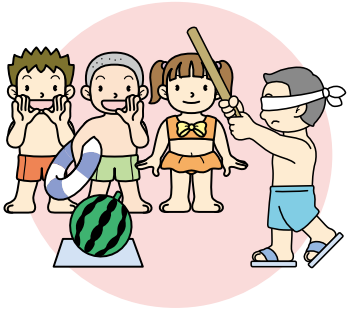
知　人



スポーツ少年団



子ども会

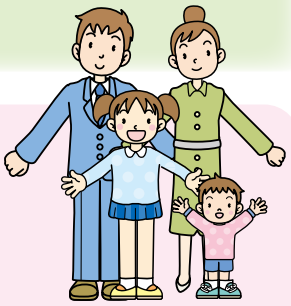


　ひとり親家庭を支援する制度がたくさんあります。
　ニーズに合わせて利用してみてはいかがでしょうか。

利用しているまたは利用したことがある福祉関係の公的制度等ベスト３

1　公共職業安定所（ハローワーク）
2　市区町村福祉関係窓口
3　福祉事務所

仕事と子育ての両立



総務省が平成 30 年に発表した就業構造基本調査によると、育児をしている男性の有業率が 98.9%、女性が 64.2%となっており、平成 24 年に比べ、女性の子育て世代の有業率がすべての年齢階級で上昇しています。

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するなど、サポートを受けながら、子育てをしていきましょう。

放課後児童クラブ（学童）

共働き家庭などの留守家庭の小学生を、放課後児童支援員が小学校の余裕教室や児童館などの施設で預かります。市町村や民間団体などが運営しています。クラブによって開所日数や時間、費用は違いますが、月 6,000 円ぐらいで、日祝日、お盆、年末年始以外の 18 時～ 19 時ぐらいまで預かってくれるクラブが多いようです。

放課後子ども教室

すべての子どもが対象で、登録は必要ですが無料です。（材料費などがかかるところも。）学習アドバイザーや地域の住民ボランティアも参加して、スポーツや文化活動などを行います。開所日数や時間は市町村によって違います。

ファミリー・サポート・センター

地域で育児の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり助け合う組織です。市町村によって違いますが、自宅や援助者の自宅で預かります。費用は 1 時間 600 ～ 700 円ぐらいが多いようです。

（登録料がかかる市町村もあります）

ショートステイ

保護者の方が病気や疲労、出張などで、一時的にお子さんをみられなくなったときに、児童養護施設などで宿泊を伴って子どもを預かる制度です。

ベビーシッター

仕事や親の病気などの時に、自宅で子どもを見てくれます。利用時間帯も融通がきき、子どもの生活リズムや家庭の教育方針に合わせて保育をしてくれるので、安心感があります。

公益社団法人全国保育サービス協会

祖父母などの家族

日頃から助けてくれたり、いざという時に子どもを見てくれたりする家族の存在はありがたいものです。互いに気もちよくできるように、日頃から情報交換をし、協力してくれた時は感謝の気もちを伝えるようにしましょう。

子育てサポートの
情報が満載！

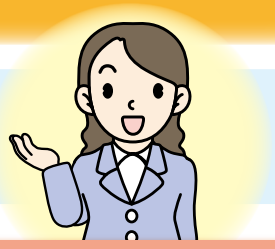
結婚・子育てポータルサイト

徳光･木佐の知りたいニッポン！
情報を双方向で活用！
暮らしに役立つ「ICT」

政府インターネットテレビ

子育てで悩んだら

子育ての不安や悩み、急病など、心配事はいろいろあります。
様々な相談機関があります。利用してみてはいかがでしょうか。



どんな相談	相談機関	電話番号	時　間
不登校、いじめ	子どもの教育相談	029-225-7830 029-302-2161（FAX） 7830@center.ibk.ed.jp	8:00～22:00 FAX・電子メール 24 時間
いじめ、虐待	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
人生、家族、健康、対人関係など	茨城いのちの電話	029-350-1000（水戸） 029-855-1000（つくば）	年中無休　24 時間
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月 10 日 8:00 ～11 日 8:00

どんな時	相談機関	電話番号	時　間
急な病気やけが 	茨城子ども救急電話相談	プッシュ回線・携帯電話 ＃8000 すべての電話 03-5367-2367	年中無休　24 時間
	救急医療情報コントロールセンター	029-241-4199 県緊急医療情報システム	年中無休　24 時間
家庭用品などの誤飲	中毒 110 番	029-852-9999（つくば） 072-727-2499（大阪）	年中無休　9:00～21:00 年中無休　24 時間
薬の心配	くすりの相談室	029-306-8945	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00

政府インターネットテレビ
上手な医療のかかり方　～医療情報ネット～
こども医療でんわ相談・かかりつけ医

政府インターネットテレビ～悩んだら迷わず電話を～
子どもの人権 110 番

家庭教育応援ナビ『すくすく育て いばらきっ子』

家庭教育に関する学習機会と情報を提供するサイト「家庭教育応援ナビ『すくすく育ていばらきっ子』」を開設しています。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
◇いばらきっ子わが家のおやくそく８か条
◇子育て相談 Q&A
◇家庭教育支援活動サークル・団体情報
◇おすすめの本紹介
◇自然体験活動プログラム
◇子育てに関する相談窓口
◇家庭教育支援資料
◇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「すくすく育ていばらきっ子」

ツイッター

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…。

小学校４年生から６年生の子をもつ保護者向け「家庭教育ブックつばさ」には、家庭で身近に起こりそうな事例（「スマートフォンが欲しいとせがまれて…」等）を掲載していますので、どうぞご覧ください。

発　行　令和元年８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
☎029-301-5132

保護者の皆様へ

「子育てアドバイスブッククローバー」は、就学前～小学４年生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。

お子様が小学校に入学された後も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」

氏　名

子ども
の名前

