

## 家庭教育サポートブック・就学前編

～子育てについて一緒に考えてみませんか～



平成21年3月

岡山県教育庁指導課

岡山県教育庁生涯学習課

## はじめに

このサポートブックは、お子さんの健やかな成長のため、望ましい生活習慣の確立に向けて、まずは、「ここから」「これだけは」家庭で取り組んでいただきたいことを、具体的に示したものです。

子育てをしていく上で、大切にしたい考え方を理解していただき、気になっていることから、あるいは、少しがんばればできそうなことから始めてみてください。

きっと、お子さんの生き生きとした姿や新たにお子さんのよさに気づくことができると思います。

また、子育ては、戸惑いや悩みの連続です。子育てに関する情報も多く、何をすればよいか、自分の子育てはこれでよいのかと不安になることもあると思います。

最後に、子育ての相談ができる窓口の連絡先を載せていますのでご活用ください。

## あなたのご家庭ではいかがですか？

家庭教育について、振り返ってみませんか。

あなたのご家庭をチェックしてみてください。✓がつかなければ、そのページを読んでみてください。きっとお子さんとの望ましい接し方のヒントが見つかりますよ。

我が家では、

- 子どもの睡眠時間を十分確保している。 ➡ P. 3
- 子どもは毎日バランスのよい朝食をとっている。 ➡ P. 4
- 子どもと「おはよう」「ただいま」「おやすみ」などのあいさつを交わしている。 ➡ P. 5
- テレビやゲームの時間のルールを決めている。 ➡ P. 6
- 感情にまかせて怒ることと「しつけ」との違いを理解している。 ➡ P. 7
- 子どもがするお手伝いを決めている。 ➡ P. 8
- 一緒に食事をしたり、話をしたりする時間をとるようにしている。 ➡ P. 9
- 集団で外遊びをさせるようにしている。 ➡ P. 10
- 子どもの発するサインをキャッチしている。 ➡ P. 11

## 早寝早起きを心がけましょう

**Q** 夜、なかなか寝付かず困っています。

**A** 寝かしつけようとあせればあせるほど、子どもは寝付かないものですね。

お風呂に入る、歯磨きをする、トイレに行く、布団に入る、読み聞かせをする、電気を消して部屋を暗くするという流れを毎日繰り返すことで、寝るまでのリズムをつくるようにしてみましょう。

子どもが寝ようとしている隣の部屋で、テレビの音がしていませんか。大人の夜型の生活が影響を与えている場合もあります。眠れる環境を整えることも大切です。

また、昼間、ゲームをして過ごすなど、部屋にこもって遊ぶことより、外で体を動かしてしっかり遊ばせることも大切です。

早寝のきっかけづくりは、昼間の運動と早起きです。そして、朝起きたら一緒に朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がはたらき、体が目覚めます。

はじめての 一歩

子どもが寝る前は、  
テレビ・電気を消そう！



## 毎日朝ご飯を食べよう

Q

朝は、おにぎりしか食べません。だいじょうぶでしょうか？

A

おにぎりだけでも食べているので、お昼までおなかがすくということはないでしょうが、親としては、バランスよい食事をしてほしいと思いますね。

おにぎりの具を変える、ミニトマトを加える、果物を加える、ヨーグルトを加えるなど、少しずつ、味や食材を増やしていきましょう。

時間を確保し、子どもと一緒に楽しく、栄養バランスにも気を付けて食べることも大切です。

早く食べなさい！  
いっぱい食べないと、大きくなれないよ！



あなたはどっち？

おいしいよ。  
いっぱい食べて、  
元気に遊ぼう！



はじめの 一歩

野菜や果物も少しずつメニューに加えよう！

## 家族であいさつを交わそう

Q

子どもにいくらあいさつをしても返事がありません。

A

親としては、あいさつができ、周りの人とコミュニケーションがとれるようになってほしいと思いますね。

はじめは、親から声をかけてあいさつをし、徐々に、子どもからできるように習慣付けましょう。子どもから先に「おはよう」と言ったときを逃さず、「すごい！お母さんより先に『おはよう』が言えたね。お母さんうれしい!!」とほめましょう。



はじめの 一歩

顔を見てあいさつをしよう！

# テレビやゲームのルールを作ろう

Q

子どもがテレビを見たりゲームをしたりする時間が長くないか気になっています。

A

子どもがテレビを見たり、ゲームをしている間に用事を済ませることができる場合がありますが、その方が楽だと考えて、子どものテレビやゲームの時間が長くなっていませんか。

おとなしくしてくれているからと、子どものやりたいようにさせておくのではなく、ルールをつくるのが大切です。



際限なくテレビやビデオを見させたり、ゲームを続けさせたりしていると、子どもがテレビやゲームから離れられなくなってしまうだけでなく、集団に入っていくにくくなります。

①時間を決める ②場所を決める

などのルールを子どもと一緒に作って、親子で守りましょう。

あなたならどうする？

ルールを作ったら

- 必ず守るようにする。
- 状況によっては、守れないときもある。
- たまには、守らない日があってもよい。

ルールは守らなくていいんだ...と子どもは、思っています

はじめの 一歩

親子で守ろう！

## しっかりほめ、きちんと叱ろう

**Q** 何度叱っても、ちっとも言うことを聞きません。どうすればよいのでしょうか。

**A** 何がいけないのか、どうすればよいのかを子どもに伝えていますか。「叱る」とは、危険なことをしない、人がいやがることをしない等、してはいけないことを教えることです。

叱る時は…

- 一度に一つ
- 短い言葉で
- どうすればよいのかを教える

大きな声を出す、脅す、人格を否定するような言葉を使う、たたくのでは、子どもは何が悪かったのか、どうすればよいのかがわからず、また、同じことをしてしまいます。1度言っただけでできるようにはならないかもしれませんが、根気よく、伝えていきましょう。

こんなことはありませんか？

あなたが、そんなことをして、お母さん、恥ずかしいわ！

先生に叱られるよ！

はじめの **一歩**

ほめるときは大げさに、叱るときは短い言葉で！



## 手伝いをする習慣をつけよう

**Q** 子どもにお手伝いを頼むと、よけいに時間がかかるので、させたくないのですが。

**A** 大人がすればすぐできることも、子どもがすると時間がかかったり、上手にできずに、後からやり直したりしなければならないこともあります。

しかし、子どもの「やりたい」という気持ちを大切に一緒にしたり、「ありがとう」「助かるわ」と感謝の気持ちを伝えたりしましょう。

お手伝いをすることで、家族の一員であるという気持ちが芽生えてきますし、次のお手伝いにつながってきます。

今日は忙しいから掃除機かけはしないで、あちちで遊んでおいで!

お手伝いしようと思ったのに...もう、したくない...

今日は、忙しいので掃除機かけのお手伝いはしないでほしい...

掃除機かけ上手になったよね。  
今日は、玄関の掃き掃除にチャレンジしてみる?

やったー、ほめてもらった。  
ほうきも上手に使えるようになるぞ!!



はじめの 一歩

お手伝いで、親子のつながりを一層強めよう!

## 家族で会話をする機会を増やそう

**Q** 忙しくて、子どもとふれあう時間がとれません。

**A** 「親子のふれあい大切」ということを聞いたり、子どもの様子がいつもと違ったりすると、「ふれあいが足りないかも…」と心配になることがありますね。

でも、「何とか子どもとふれあう時間を取りたい」という気持ちは、子どもに伝わっているはずです。時間がとれないことで悩んで暗い表情になったり、イライラしたりすることなく、笑顔で子どもと接するようにしましょう。

ちょっとしたことから、始めてみませんか？そこから、かわりが広がったり、深まったりするものです。

お風呂まで、  
お馬さんごっこ  
で行こう！



### ちょっとした かわりアイデア

- ・ 食事の準備を一緒にする
- ・ 食事中はテレビを消す
- ・ 読み聞かせの時は、膝にのせる
- ・ お風呂で一緒に数を数える
- ・ 出かけるときは手をつなぐ

等

はじめの **一歩**  
毎日、短い時間のかかわりを大切にしよう！

## 外で遊ばせるようにしよう

Q

公園に連れて行くのですが、お友だちとけんかばかりして、嫌になります。

A

トラブルを避けるのではなくて、トラブルで人間関係や人との接し方での大切なことを学んでいくのだと、おおらかにとらえましょう。

いろいろな友だちと遊んで、けんかをして、仲直りをして、人の気持ちが分かるようになります。うまくいくときもあれば、けんかもします。

「仲良く遊べたね」「おもちゃを貸してあげて、やさしいね」「『ごめんなさい』が言えたね」と声をかけ、友だちづくりを支えましょう。

手や口を出しすぎず、必要なときに必要なサポートをしてあげましょう。

はじめの 一歩  
外へ出よう！



### 家族で出かけよう

- ・公園に行って一緒に遊ぶ。
- ・美術館や、博物館、図書館に行く。

### 地域の行事に親子で参加しよう

- ・溝そうじ
- ・おまつり

幼稚園や保育所では、園庭開放や、子育て相談などの支援を行っている所もあります。

## 子どものサインをキャッチしよう

**Q** 子どものサインをキャッチするには、どんなことに気を付ければよいですか？

**A** 日頃から、子どもの様子をよく見たり、ふれあったりしておくことが、子どもの心や体の変化に、気付く第一歩です。いつもと違う、おかしいなどと思ったら、子どもの話を聞いてみましょう。十分に話せないこともあるでしょうから、担任に園での様子を尋ねるなどしましょう。また、日頃から、親同士のつながりがあれば、相談もしやすいですね

気になることや心配なことがあれば、一人で悩まず、幼稚園や保育所、子育ての相談機関などに相談しましょう。

こんなことは見られませんか？

- 爪をかむ
- 目をぱちぱちさせるなどのチック
- 頻尿など体の変化
- 腹痛、頭痛
- 赤ちゃん返り など



はじめの **一歩**

小さな変化を見のがさない！

## ～ 情報編 ～

### 【ひとりで悩まないで】 (平成21年7月現在のものです)

#### ○子育ての悩み相談

086-235-8839 すこやか育児テレフォン

#### ○学校のこと、家庭のこと、自分のこと

086-235-8639 子どもホットライン

#### ○学校教育・いじめ・不登校

0570-0-78310 24時間いじめ相談ダイヤル(24時間)

0866-56-9115 岡山県総合教育センター教育相談

(月水木金 9:00~17:00、火 13:00~17:00)

086-427-0244 岡山県教育委員会倉敷教育相談室(火~金 9:00~16:00)

0866-22-9833 岡山県教育委員会高梁教育相談室(月水金 9:00~16:00)

0868-24-1424 岡山県教育委員会津山教育相談室(月木金 9:00~16:00)

#### ○虐待・非行

086-235-4152 岡山県中央児童相談所(月~金 8:30~17:00)

086-421-0991 岡山県倉敷児童相談所(月~金 8:30~17:00)

0868-23-5131 岡山県津山児童相談所(月~金 8:30~17:00)

086-281-1171 岡山少年鑑別所教育相談室(月~金 9:00~16:00)

086-245-4343 岡山いのちのでんわ(24時間)

086-803-2525 岡山市こども総合相談所(月~金 8:30~17:15)

#### ○発育・発達・健康

086-272-3950 備前保健所

0869-64-2255 東備保健所

086-434-7025 倉敷保健所

0865-69-1673 井笠保健所

0866-21-2835 高梁保健所

0867-72-5691 新見保健所

0867-44-2991 真庭保健所

0868-23-0148 津山保健所

0868-73-4055 勝英保健所

086-803-1264 岡山市保健所

086-434-9820 倉敷市保健所

#### ○発達障害

0866-56-9117 岡山県総合教育センター教育相談

(月水木金 9:00~17:00、火 13:00~17:00)

#### ○心の問題(薬物・ひきこもり・PTSD等)

086-272-8835 岡山県精神保健福祉センター

(月~金 9:30~12:00、13:00~16:00)



- 自殺  
086-245-4343 岡山いのちのでんわ（24時間）
  - 性にかかわる問題  
086-233-0399 ゼロワン（火・金 10:00～21:00 祝日は休み）
  - 母親クラブなど  
086-252-3282 岡山県地域活動連絡協議会（みらい子育てネット）
  - 休日（夜間）当番医  
086-225-2225 岡山市休日夜間急患診療所  
086-225-8280 岡山市休日急患歯科診療所  
086-425-5020 倉敷市休日夜間急患センター
  - 子どもの急な病気・事故  
086-272-9939 小児救急医療電話相談
  - 子育て支援に関する相談  
086-227-2525 岡山ファミリーサポートセンター  
086-803-1324 子育て支援短期利用事業（勤労福祉課）
  - 家族関係、地域での悩み  
086-235-4157 子ども・家庭電話相談室
- 【社会活動に参加しよう】
- 子どもや親子のための行事や施設に関する情報  
086-251-9758 岡山県生涯学習センター「ばるねっと岡山」（<http://www.pal.pref.okayama.jp>）
  - ボランティア活動の情報  
086-226-2822 岡山県社会福祉協議会

さらに詳しくお知りになりたいときは、次の資料をご覧ください。  
**家庭教育について**

「家庭教育手帳」平成20年 文部科学省

「ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”」平成20年 岡山県教育庁生涯学習課

**学習について**

「学習の手引き」平成20年 岡山県教育庁指導課

**携帯電話について**

「携帯電話の利用に関する研修資料」平成20年 岡山県教育庁指導課

※いずれも岡山県教育庁ホームページよりダウンロードできます。

([http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec\\_sec1=146](http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=146))

【参考文献】

菅野 純『不登校 予防と支援Q&A70』明治図書

「家庭教育手帳」平成20年 文部科学省

「生活習慣の確立に向けた支援ガイドブック—豊かな子育ての応援のために—」成20年3月 岡山県

「親学サポートブック」平成19年3月 奈良県教育委員会

「岡輝版・子育て法」平成16年2月 岡山市立清輝保育園ほか

※なお、本文中のイラストは、株式会社MPC[スクールイラスト集]を使用しました。