



家庭の日 「家族のふれあい優待制度」

実施中

毎月第3日曜日の〈家庭の日〉に中学生以下の子どもを連れた家族が協賛店・施設へ来店、来場する際に優待券を提出すると料金割引や各種サービスが受けられる制度の事です。この制度を利用して家族のふれあいを深めるきっかけとしてください。

協賛店舗、サービス内容については当協会のホームページをご覧ください。



編集委員

- 米澤 好史 和歌山大学教育学部教授
- 室 みどり 和歌山信愛女子短期大学教授
- 三栖 淑宏 県青少年課主任
- 梅田 淳夫 那賀振興局総務室主任
- 大藪 憲一 有田振興局総務室主任

編集後記

それは、協会職員たちの想いと働きかけから始まった。子どもたちとその親たちのために心のこもった和歌山らしいメッセージを！集まった編集委員の方々も、それぞれに熱かった。毎週の編集会議は激論続き、子どもを思う真摯な気持ちが交差し、そして、このリーフレットとなった。親子で気づき合い、行動するための活動派リーフレット。大人たちの思いは、いつも子どもの心にある、そう思えるメッセージが込められている。

いつでもあなたを見ているよ！そう言って子どものこころを強く抱きしめてあげたい、このリーフレットを手にしなが、一人の親として、私もそう強く感じている。

米澤 好史 (和歌山大学教育学部教授)

家庭教育手帳

ドキドキ子育て
乳幼児編



ワクワク子育て
小学生(低学年~中学年)編



家庭での教育やしつけに役立つ情報・相談窓口、子育てのヒントなどを紹介しています。ぜひ御活用ください。

発行 平成19年2月

(社)和歌山県青少年育成協会

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛8階
電話 073-435-5236
<http://www.cypress.ne.jp/wakatsu/kyokai/>

家庭の日啓発促進事業 40周年記念事業

家族そろって新入生

元気な紀州っ子を応援します！

このリーフレットは、小学校入学にあたって、保護者の方々に知ってほしい内容のうちから3つの領域をとり上げてまとめたものです。

この時期、子どもは急速に世界を広げ、成長します。親としても、こどもの変化に驚き、とまどつことが多いと思います。この「家族そろって新入生」は、おとうさんやおかあさんに向けて、家庭での教育やしつけに関して、子育てを応援するために作成したものです。親と子と家族とを考えたときに、子育てに大きな喜びや楽しみをもちましょう。



こころ

心の栄養、親子の対話

からだ

基本的な生活習慣
食事
睡眠
遊び(運動)

まなび

親の生き方が、最高のまなび
することと時間 読書タイムは?
安心と安全 自然の中で!

こころ

心の栄養、親子の対話

こどもの心をコップや器に例えてみると…

そのコップが家族の愛情でいつも満たされていたら、心はいつも栄養満点です。心のコップが満たされていないと、こどもはそのコップを満たして欲しいと願います。



家族から自分に注目が集まるような行動をとることも考えられます。わがままを言ったり、だだをこねるなど、色んな形で表現してくるでしょう。

そんなとき、おとうさん、おかあさん、あなたならどうしますか。叱ったり、なだめたり、物を与えたり…、なんとかしようとお子さんに接するでしょう。しかし、それはお子さんが満たして欲しいものとは違う形で心のコップを満たそうとしているのかもしれない。

心のコップは褒めたり、認めたり、優しい言葉かけでも十分満たすことができます。心の栄養をつけるためにはおとうさん、おかあさん、あなた方の優しい言葉かけが大切です。

心が満たされているこどもは周りにいる友達に対して愛情を注げるようになっていいます。まるでコップに注がれた水がいっぱいになって溢れるがごとく…。

心の栄養が満たされているこどもは…

心も表情も豊かです。
「キレルこども」
「我慢ができないこども」は果たしてどうなのでしょうか。

まず大切なのはやはり愛情あふれる受容です。いつでもあなたのことを受け入れてあげるよ、どんな失敗しても、他のすべての人から見捨てられたとしても、絶対にあなたの味方なのは親なんだよって、しっかり伝えてあげましょう。その上で、感情をしっかり学習させてあげましょう。そう、悔しいよね、それが悔しいって気持ちだよ。おとうさんも悔しいよ。そう、悲しいんだよね、それが悲しいってことだよ。おかあさんも同じくらい悲しいよ。そう、腹立つよね。それが怒りって感情なんだよ。腹が立ったんだよね。よくわかるよ。

親子でチェック

こころのつながりチェックリスト

お子さんとの日頃の接し方について、チェックしてみませんか。あてはまるものに○、あてはまらないものに×をつけてください。ぜひ、お子さんと一緒に、こうしてる？とか聞きながらやってみてください。

番号	○・×	チェック項目
1		こどもと一緒に地域や学校の行事に参加するようにしている
2		食事のときに、こどもの悪いところをまとめて注意する
3		こどもが寂しそうだったりすると、抱きしめてあげる
4		こどもが怒ったり、泣いたりしているときは、お気に入りのテレビを見せたり、欲しがっていたものを買ってあげる
5		こどもに家事の手伝いをさせたり、家庭での役割を与えている
6		こどもにご飯を作ってあげられないときは、お金を渡して好きな物を買わせるようにしている
7		自分がこどもにしたことを、こどもがどのように受け取ったかを確認しようとしている
8		こどもが作業をするのが遅いと、いつまでも待たせられないので全部親がやってあげる
9		毎日、こどもの名前を呼んで、「おはよう」「おやすみ」とあいさつしている
10		こどもが失敗したときには、二度としないよう、厳しく叱る
11		お正月、クリスマス、こどもの誕生日などの年中行事は、家族みんなでするようにしている
12		こどもの話を聞くより、まず正しいことを教えるようにしている
13		こどもと一緒に、家の掃除や散歩、読書などいろいろなことをしている
14		「そう言えば、この前のあれはどういうこと？」というように思い出したときに、こどもの悪いことを叱る
15		こどもがいろいろなことができるようになってきたり、がんばったら、必ずほめるようにしている
16		こどもの要求には何でも応えてあげるようにしている
17		こどもが自分で自分の気持ちを言えないとき、その気持ちをわかって、代わりに言ってあげる
18		こどもと一緒にだからといって、特に自分の行動に気を付けたりはしていない
19		いつもこどもに変わったところがないか気をつけている
20		こどもが何事もうまくできるように、細かく注意や指摘をしている

奇数番号の○の数と、偶数番号の×の数を足して合計してください。

奇数番号の○の数 () + 偶数番号の×の数 () = ()

奇数番号の内容は、お子さんとのいいコミュニケーション、偶数番号の内容は、問題のあるコミュニケーションと言えます。

では、親子のこころのつながり、コミュニケーション度をその合計数で判定しましょう。

- 合計が 16以上 お子さんとのコミュニケーションはバッチリです！更に細やかな配慮を！
- 合計が 12～15 お子さんとうまく付き合っていますね。できれば、お子さんの微妙な気持ちにも敏感に！
- 合計が 9～11 お子さんの気持ちを考えた接し方をしてみても？お子さんの笑顔があなたを待っています！
- 合計が 5～8 お子さんのために何かもう1つできることを！お子さんと気持ちが通じ合う喜びのために！
- 合計が 0～4 もっと積極的にお子さんとできることを探してみても？あなたの行動がお子さんを変えるかも？

ぜひ、お子さんとの関係を振り返るのに参考にしてください！1年後、お子さんが2年生になる前に、このチェックにもう一度、挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。



感情はほうっておいても感じるものではありません。人とのやりとりの中から学習するものです。しっかりとこどもと向き合い、その感情に共感し、その気持ちとどう付き合っていくといいのかを一緒に考えてあげてほしいのです。

親子の対話はそれを学習する最適の場があります。

からだ

基本的生活習慣から 食事、運動、睡眠をとりあげて

食事

からだところが満たされる、
我が家の食事に一工夫！

学童期に入ると、家族の楽しい会話を伴う食事と「心の健康」の関連が作られていく。

「朝食や夕食を1人で食べた」「家族の会話がなかった」と回答した子どもほど、イライラ感が高い。「家族の会話がなかった」者ほど「夕食を1人で食べた」者の率が高かった。

《文科省「心の健康と生活習慣に関する全国指導調査H11～13年」結果分析から》

今、大人から子どもまで朝食を欠食しないように、意識啓発に向けた指導が行われています。

朝食をとらないとからだの状態はどうなるのでしょうか。まず、脳を動かせるエネルギー源である、ブドウ糖が十分に得られなくなります。また、よくかんで食べないと刺激がなく、脳の目覚めが悪くなるため、体温の低下、集中力の低下、さらには身体活動の低下をきたすことがわかっています。



朝食は学び、働くための準備態勢を整える原動力といえるでしょう！さあ、お子さんの入学の前に、「からだところ」を育む食事について見直してみましょう！

- 手を洗い食事の準備を手伝う 《食事に向かう心が育つ》
- できるだけ家族揃って食事をする 《家族の絆、大切な家族の一員である自覚が育つ》
- テレビを消して会話を楽しみながら食事をする 《互いのところが通い合う》
- ある程度の時間で食べる（30～40分） 《給食の時間に対応》
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする 《基本的マナーは、家庭から》

睡眠

昼間の生き生きと活動する家族の姿は、
質の高い睡眠から生まれる！

睡眠は脳が休むための生理現象なのです。そして、脳の発育にもこの睡眠が重要なのです。

睡眠には、レム睡眠（寝返り、布団を蹴るなど）とノンレム睡眠（すやすや深く眠る）が交互に出現すると考えられています。成長ホルモン（骨の成長、内臓器官の発育）は、寝入った後のノンレム睡眠中に分泌されるのです。睡眠不足は認知機能を低下させます。昼間の生活によく順応するために、質のよい眠りを正しく整えてあげることが必要です。



遊び(運動)

大きな運動も小さな指先の運動も、
大人の遊びごころで楽しみながらのトレーニングを！

「遊びはこどもの生活で重要な意義をもっている。こどもがどんなふう遊ぶかが、大きくなってどんなふう働くかを多くの点で示すものである。」

《ソビエトの教育学者 マカレンコ》

社会変化の中で、こどもの育つ環境の大きな問題は遊びの喪失なのです。人間形成にも重要な意味をもち、身体的、精神的に発達していく過程で、自分から外へ働きかけて行く活動であり、満足感を与えられる活動がこどもたちの遊びです。今、遊べない子の姿があります。遊びの必要を感じてもらえない環境下で育っているのかもしれませんが、その影響は表面化してきています。体力が親の代より劣るといふ実態です。

成長していくこどもたちは、内につくられるエネルギーを、外に思い切りぶつけることが必要なのです。エネルギーを出し切って走り！跳びまわり！体を解放し、心が解放できるのです。幼児期のこども達には周囲の大人が、遊びの導入者となり、遊びを楽しむ共有者として、心身の育ちを守りたいものです。大人も「楽しむゾ」という姿勢が、よいかかわりのポイントでしょう！



お子さんの入学の前に睡眠のリズムを見直しましょう

少なくとも10時間の睡眠を取ると、就寝時間は

時 分



1時間前を起床時間にしましょう

時 分



朝の準備、朝食

集団登校のために家を出る

時 分



まなび

親の生き方が、最高のまなび

こどもが小学校に行くことで世界が広がるように、おとうさん、おかあさんの世界もそれとともに広がります。学ぶ楽しみは、まず親が率先してみせることで、こどもにも伝わります。実は、こどもの学習の一番の基本は、「まね」をすることなんです。

こどもに口で言う前に

**手本を見せてあげましょう！
一緒にすることから始めましょう！
習慣づけてあげましょう！
「しっかり目をかけ続けて」あげましょう！**

たとえば、後で使う人のためにトイレのスリッパをそろえよう！
毎日、30分でもいいから、家族全員学習タイム、一緒に学ぶ時間を作ってみよう！

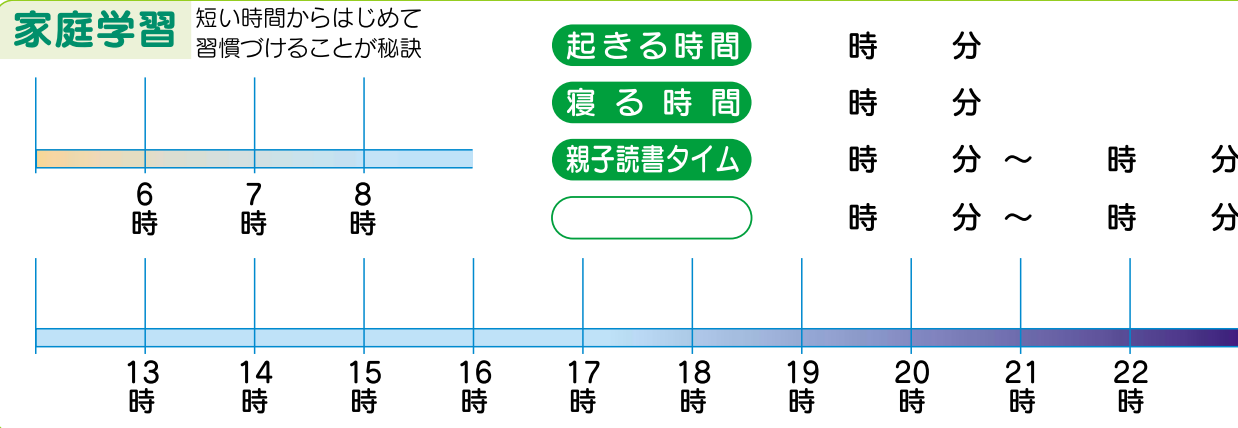
することと時間

育児は育自、子育ては個育てなんです！
親も子もお互いに、個を、自らを育て合おう！

下の表で計画を立ててみませんか？

「勉強しなさい！」なんて怒鳴り声、きっと家庭から消えるはず。

すること を決める	●朝起きたらすぐのこと	時間 を決める	●起きる時間	●寝る時間
	●帰ったらすぐのこと		●テレビ	●遊び
	●夕食前後にすること など		●読書 など	



安心と安全

首にかけると？ — 遊具のでっぱりやすきまにひっかかると首に絡まる可能性
衣服のひもは？ — 防犯ブザー・ゲーム機・カギ・服・カバン等のひも

ランドセルは重くないですか？

走って下校した時にランドセルが重くて転んだ児童も！ランドセルの中には1週間分の教科書が???

入学前に親子で通学路を歩いてね！

親子で危険な場所を知り、こどもに何度も伝えることが大切です。

いじめは恥ずかしい行いだ！

親から強いプレッシャーを受けるなど、居場所のないこどもが多いと言われます。こどもの楽しみを見つけ、心が満たされるようにしましょう。

原因は、いじめるこどもの心のストレスであって、【いじめられる側にもそれなりの理由がある】などということは全くの間違いです。

家族で読書タイムはいかが？

思考力、表現力、想像力を高める！



本は心に栄養をおくれます

驚きの結果
一週間に一冊も本を読まない小学生はなんと**半数以上!!**
(第51回読書調査より)

第1歩 本を読んでもらおう
自分で読めない本とも出会えます。

第2歩 本を読んで聞かせよう
楽しさを伝えることができます。

第3歩 家族で静かに本を読む時間をもとう
家族みんなで取り組めば続けられます。

親子読書
4つのすすめ

- 親子読書タイム15分を作ろう
- 親子で図書館へ出かけよう
- こどもに本をプレゼントしよう
- 家族が集まる場所に本コーナーを作ろう



人生で大切なことは自然の中で！

「虫博士」に挑戦！こどもの興味を大切にすることが、「まなび」への一番近道

テレビやテレビゲームなど屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなり、次のような体験が「ほとんどない」こどもが増えています。

- 太陽が昇るところや沈むところを見たこと
- 大きな木に登ったこと
- キャンプをしたこと
- 夜空いっぱいに輝く星をゆっくり見たこと など

自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性を育むとともに、自然環境を大事にする心や忍耐することの大切さなどを学びます。

- 何でもみんなで分け合うこと
- 「ずる」をしないこと
- 人をぶたないこと
- 道具やものを大切にすること

こどもがキレる原因の一つに自然体験不足



人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で学んだ！
(アメリカの作家 ロバート・フルガム)