

家庭の日〈家族のふれあい優待制度〉

平成19年10月から内容を拡大して展開中!!

この制度は、中学生以下の家族連れ(対象は協賛店舗により異なります)が「家庭の日」「育児の日」などに協賛店舗を利用した場合、「優待券」を提示することで、割引や特典等のサービスが受けられるものです。家族のふれあいをさらに深めてください。

詳しくは、当協会のホームページをご覧ください。

平成19年版 **家族そろって新入生**



お子さんが小学校生活を始めるにあたって、保護者として気をつけたい情報が盛り盛り。
今年度分とあわせて読んで、効果もバッチリ!! 育児士になれるかも?

詳しくは、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
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
宇恵 佳世子	県青少年課 主査

編集後記 愛情と知識と技術

おとうさん、おかあさん、こどもたちはまもなく新入生ということで、張り切っている子、緊張し少し不安な子も、でも、みんな期待と夢いっぱいだと思います。こどもたちにまけないよう、大人も期待と夢を持ちませんか。こどもたちといっしょに学び、遊び、話をしませんか。この冊子はそんな思いを持った、5人の編集委員の願いを込めて作成しました。家庭で、少しでも役立てていただければ幸いです。

事務局 A. T. Y

ケータイ&パソコンには〈フィルタリングソフト〉

●フィルタリングするには…

1. パソコンは、電気店などで、ソフトを買ってインストールする方法や、ソフトメーカーのサイトからダウンロードする方法があるよ。
2. ケータイは、携帯電話各社とも無料でフィルタリングサービスをしているよ。



家族そろって

元気な紀州っ子を応援します!

新入生



このリーフレットは、小学校入学にあたって、保護者の方に知って欲しい内容のうちから、〈ココロ〉〈からだ〉〈まなび〉の3つの領域をとりあげてみました。

この時期、こ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、とまどうことばかりだと思います。

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、家庭の教育やしつけに関して、子どもを応援するために作成したものです。

親と子育て? 家族って? を考えていただき、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

親子のコミュニケーション大丈夫？ コミュニケーション チェックリスト

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
挑戦してみてください。



番号	○・×	チェック項目
1		子どもと一緒に遊んだり、家事をしりながら、いろいろとしゃべっている
2		子どもの話は、まとめて時間があるときに聞く
3		子どもと手をつないだり抱きしめたりくすぐり合いをしたり、いろいろなスキンシップをこころがけている
4		子どもが寂しそうにしているときは、元気をさせとげます
5		子どもと今日一日の出来事について、いっしょに振り返っている
6		子どもが欲しがるものは、何でも買うようにしている
7		子どもが自分のしたことを相手がどのように受け取ったかを確認する機会を設けている
8		子どもにはできないことでも、した激励してやらせている
9		毎日、子どもが出会う人に、親が率先して「あいさつ」をしている
10		子どもが失敗したときには、何でもこうなったのとくり返し責任を追及する
11		子どもがしてくれたことには、「ありがとう」と必ず感謝を言葉であらわしている
12		子どもの話を聞くときには、要点をてっとり早く聞くようにつとめている
13		子どもの友だちと親しく会話している
14		子どもの悪いことをしかるときは、自分の感情を表に出さないようにする
15		子どもがいろいろなことができなくても、自分なりにがんばったのなら、必ずほめるようにしている
16		子どもが遊ぶ友だちについては、親が気をつけて禁止したりしている
17		子どもが自分で自分の気持ちを押しえられないとき、強く抱きしめたりして落ち着くようにしている
18		子どもには忍耐力や、やる気を出させるために、少し強い口調やきびしい言葉でしかるようにしている
19		子どもが不満に感じていることは行動を見ればすぐわかる
20		子どもには大人の世界のことも何でも話している

)))) 分析 <<<<

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、子どもの自己肯定感やコミュニケーション力を高めるかわり、偶数番号の内容は、子どもの自己肯定感やコミュニケーション力にはいい影響を与えないかわりといえます。
では、親子のかかわりについて、合計数で判定しましょう。

■合計が16以上：その素敵なかかわりが子どものコミュニケーション力・自己肯定感につながります！

■合計が12～15：子どもと上手につきあっています！でも、子どもの微妙な気持ちや立場も考えて！

■合計が9～11：子どもが「これでいいんだ」と感じる接し方をしてみては？ 子どもの素敵な笑顔のために！

■合計が5～8：自分のしたことが子どもにどう受け止められているかもう一度振り返ってみて！ 気持ちを通じあうために！

■合計が0～4：もっと、子どもといっしょにいろいろしたり感じたりしてみたら？ あなたの行動が子どもあなたも変えるかも？

ぜひ、お子さんとの関係を振り返るための参考にしてください！ 一年後、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。

赤ちゃんはなぜ泣くのでしょうか？

言葉を発することのできない赤ちゃんが伝えられる感情は、「快」か「不快」しかありません。にこやかに笑ったり、すやすやと眠っているときは赤ちゃんにとって心地よい状態です。逆にぐずったり、泣いたりするときは心地よくない状態の時です。

赤ちゃんがぐずったり、泣いたりしたときに みなさんはまず何を考えますか。

ミルクが飲みたいのかなあ、おむつを交換して欲しいのかなあ、それとも抱き上げて欲しいのかなあ……、といろいろ考えますよね。ところが、赤ちゃんはミルクを飲みたいのにおむつを交換してもなかなか泣きやみませんね。赤ちゃんは言葉では伝えられないわけですから、心地よいと感じるまで泣き続けます。そんなとき、みなさんは赤ちゃんの様子を見ながら泣きやむまであやそうとしますよね。

子育てはこの乳児期の赤ちゃんへの接し方が基本となるように思います。大きくなってくると、言葉だけではなく、態度や行動でもシグナルを送ってきます。それを上手にキャッチして愛情豊かに育ててあげて欲しいのです。

泣くのは赤ちゃんの コミュニケーションなのですよ



小学校でこどもの様子を見てみると…

とりあえずやってみようといっても、進んで新しいことに挑戦しようとする子が少ないのです。自分が確実にできるものにしか手を出さないように思います。「すぐにできる？」「簡単にできる？」が合い言葉のようになっていきます。一方で、「つかれた」「めんどくさい」「たいくつだ」「暇や」とよく言います。



この不安感、自信のなさは子どもたちだけではありません。保護者のみなさんにもある話なのです。自分の子どもをよその子どもや自分の子どもの頃と比較していませんか。自分の子育てに自信がないと、比較することでしか自分の子どもの良さを確認することができないわけです。

いつも比べられ、自分の短所を指摘されて育った子どもが自分に自信をもてるでしょうか。比べることでもしか評価されないような子育ての中で育った子どもが素直に友だちの良さを認め、受け入れられるでしょうか。自分自身に自信を持ってないわけですから、いつも友だちと比較して自分の居場所を探すようになります。年齢が進むにつれて余計にその傾向が強くなります。

子どもが自分に自信をもてる子育て

自己肯定感を育む子育て。それはそんなに難しいことではありません。

まずは人と比べて子どもを評価しないことです。わが子のいいところをしっかりとほめてください。努力を認めてください。

子どもの前で人を中傷したり、見下したような言い方をしていないですか。

子どもの前で言い争いやケンカをしていませんか。

子どもの傷ついた心に敏感になっていませんか、あるいは、親が子どもに言ったことをどう受け止められているか知ろうとしていますか。

家族の会話の中にお互いを敬う気持ちがありますか。

人をいじめようという気持ちが芽生えてしまうのは、自分をわかってもらえたと感じる経験がない、自分を信じられない、肯定的にとらえられないストレスや心の傷が原因になっていることが多いです。

子どもがよかったこと、楽しかったこと、面白かったことをたくさん語るの、家庭でも親がものごとを肯定的に見ることが多いからです。子どもが学校であったことを、こちらの先入観で聞くのではなく、じっくり聞いてあげることで、人の話も聞ける子にもなります。

からだ

児童期への自立は基本的な生活習慣の確立から

親への「依存と自立」は青年期まで続きます。徐々に徐々に自立していきます。児童期への自立を支援するには、基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムを安定させる準備が重要です。5歳時期は比較的発達が安定して

いますが、6歳児に向けて、身体的にも人格的にも多少混乱が見られ、落ち着きのなさを見せる時期となります。新しい発達の変化に対し自己調節がしきれない時期だと理解しておきたいものです。

就学前のからだづくり～強い意志を宿すからだづくりを～

45分間、集中できるからだを育てておきましょう。

●なわとびなど集団で遊べる力を養っておきましょう。



●楽しみながら固定道具で遊ぶ中で、姿勢づくりの筋肉が養われます。



●小ボールでキャッチボールを。大きなボールで受けたり投げたり(次第に強く)。



●家事行動(廊下をふく)にも同じ効果があります。



調和のとれた食事

- 朝食のエネルギーは午前中のからだを動かします。
- 家族での食事はからだと心の栄養となり、自立にも大きな影響力があります。
- 集団登校の集合時間から考え、落ち着いて朝食がとれるように起床時間を決めましょう。
- ほとんど朝食を食べない児童は、からだのたるさを訴える割合が大きいです。

十分な睡眠

- 起床時間が決まれば、良い睡眠(10時間程度)を確保する就寝時間が決まります。
- 最初の深い眠り(ノンレム睡眠)の時に成長ホルモンが分泌されます。よい環境を整えることが大切です。
- こどもの睡眠は、回復だけでなく、からだを育てます。

適切な運動

- 昼間の適度な全身運動が、よい眠りを導きます。
- 体力の無さは意志力を弱めます。動くことが好きなこどもに育てておくことが大切です。
- おとうさんやおかあさんの上手な導入があれば、喜んで運動が始まります。

生活習慣のしつけは、
言って聞かせるだけでなく
やってみせることがコツです。



こんなことも気をつけておきましょう。

●首にかけると?

防犯ブザー・ゲーム機・カギなどのひもは、遊具のでっぱりやすきまに引っかかると首に絡まる可能性大。服・カバン等のひもも注意。

●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一週間分の教科書が???

●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。こどもが楽しみを見つけ、心が満たされるようにしよう。

●和式トイレに慣れておきましょう。

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。学ぶ楽しさは、まず親が率先してみせることで、こどもに伝わります。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！

いっしょにすることから始めましょう！



家族のルール

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるためにも、こどもの意見を聞いて家族でルールをつくりましょう。

■ 起きる時間は	時	分	■ 家に帰る時間は	時	分
■ 寝る時間は	時	分	■ 学習時間は	時	分から

●あいさつをしよう

●テレビやビデオの時間

のめりこむと、人間関係をつくる力や他人を思いやる心が育ちません。

●家事を手伝うとこどもがしっかりしてくる

家族で読書タイムはいかが？

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
- 家族が集まるところに本コーナーを作ろう



こどもの言うことを何でも聞くことがやさしさとは限らない

安易にモノを買い与えずにと

- 努力したり、我慢したり、工夫したりすることができなくなります。
- やたらとモノを欲しがり、自分の気持ちをおさえきれなくなってしまう。

こころや愛情を使い、お互い学びつつ親子関係を作りあげよう！

●携帯電話・パソコンの使い方

使い方ひとつで、役立つ道具にもなれば、こどもの身を危険にさらすことにもなります！

マナーモードを活用し、知らない人からのメールの返信はやめましょう。

人生で大切なことは自然の中で！

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がまんの大切さを学びます。

- 何でもみんなで分け合うこと
- 「ずる」をしないこと
- 生命や生き物を大切にすること
- 道具やものを大切にすること



親の背中から

こどもは「大人になったら、おとうさんのようになりたい、おかあさんのようになりたい」と思います。

親の役割

<こどもの目標・モデル・家族が安心できる拠り所>

親として信頼できる人は、経済力ばかりでなく精神的にも安心を与えられる存在です。



親の背中4つのすすめ

●夫婦はお互いに尊重し合う

こどもの前で相手をけなしたり、見下したりしない。

※本当に多忙で、子育てができない父親の場合

妻の工夫が必要

「おとうさんはいつもあなたのことが大好きで、心配しているよ」と言い続ける。こどものところに父親の存在を刻印づけることで、いざというときに父の出番がでます。



●父性と母性の目でこどもを見守る

父性：導き励ましつつ壁となる。

母性：受け入れ認め信じ続ける。

夫婦間、親子の間での会話を増やし、父親の考え方、母親の考え方を話しましょう。

母親と父親が違った角度から見ると、それまで見えなかったことが見えてくる場合があります。

一人親の場合は：

自分の中に母性的側面と父性的側面の両方を持って使い分けることも大切です。身近な人たちの様々つながりを大切にして、ともに育てるという意識を持ちましょう。

●社会性の発達

いっしょにスポーツをしたり、地域の活動に参加しましょう。



●家族の“きずな”を強める

日々の会話・食事・レクリエーション・作業等

<例>

- 学校であったことをこどものペースでしっかり聞いてあげる。「あとでね」という拒絶や「いやなことなかった？」という誘導はよくありません。
- 「おかあさん、いつも大変だね!」と、おとうさんからのいたわりのことば。「おとうさん、いつもご苦労さま!」と、おかあさんからのねぎらいのことば。
- おばあちゃんの病気を心配しているおかあさんに「だいじょうぶだよ。みんなで力を合わせてお世話しようよ。」

