

いっしょに「家庭の日」を楽しもうよ♪

毎月第3日曜日は〈家庭の日〉

〈家庭の日〉って？

家族みんなが温かく心ふれあう機会をもち、明るく楽しい家庭づくりをすすめるきっかけにと、和歌山県では、毎月第3日曜日を〈家庭の日〉と定めています。

〈家族のふれあい優待制度〉実施中

〈家庭の日〉に、いろんなお店で優待券を活用しよう。詳しくは、当協会ホームページをご覧ください!!

ふれあいとやすらぎの時間を、あなたの家庭で、あなたの一声でつくってみませんか？



今までの“家族そろって新入生”リーフレットも、これからの学校生活で活躍！

初めての学校生活を、不安にならずにこどもといっしょに満喫するために、気をつけてほしいこと、知っていてほしいことが満載です。こどもといっしょに、学んで育つ親になるためのヒントにしてください。

〈〈〈 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 那賀振興局総務企画室主任
大藪 憲一 有田振興局総務企画室主任
辻 佳伸 県青少年・男女共同参画課副主査

編集後記

今年も、こどもたちの新しい環境への一步を、親子で楽しんでほしいという編集委員の気持ちがいっぱいに込められたリーフレットができました。
こどもたち一人一人を大切に育てていくために、保護者の方々がそれぞれの思いの中でページをめくり、新しい発見のきっかけとしていただければ嬉しく思います。

『大人が変われば、こどもも変わる』をモットーに青少年の健全育成活動に取り組んでいます。
活動内容はホームページをご覧ください。

発行 平成21年1月 社団法人 和歌山県青少年育成協会 〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ピッグ愛8階
TEL:073-435-5236 FAX:073-435-5238
ホームページアドレス:<http://www.cypress.ne.jp/wakatsu/>

※このリーフレットは、赤い羽根共同募金配分金を受けて作成しています。

毎月第3日曜日は〈家庭の日〉

家族そろって新入生

元気な紀州つ子を
応援します！ こころ からだ
まなび



この「家族そろって新入生」は、こどもの小学校入学にあたって、おとうさん、おかあさんに特に大事にもらいたい〈こころ〉〈からだ〉〈まなび〉の3つの分野を取り上げました。
こどもが家庭の外に世界を広げ、急速に成長するこの時期は、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。

おとうさん、おかあさんとこどもを応援するために作成したこのリーフレットで、家庭での教育やしつけに関して、家族そろって考えてみてください。
仕事と家庭の調和を大切にし、家族がふれあう時間をたくさんとて、子育ての時間に喜びや楽しみを持てるようしましょう。

社団法人 和歌山県青少年育成協会



心の栄養、親子の対話

よりよいコミュニケーションのためのチェックリスト

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、お子さんといっしょに、こうしてみる?とか聞きながら
挑戦してみてください。



番号	O・X	チェック項目
1	○	子どもに、絵本や本を読み聞かせている
2	○	とにかく子どもといっしょにいる時間となるべく長く持つようにしている
3	○	わたしのことをどのように思っているかを子どもに確かめるよう心がけている
4	○	子どもが泣いたり機嫌が悪いときは、おさまるまで放っておく
5	○	子どもと何かをいっしょにすることを大切にしている
6	○	子どもの欠点は目につくたびに指摘して、直すように努めている
7	○	子どもに、「今、お母さん、怒ってるよ!」などというように、自分の感情をわかりやすく伝えるようにしている
8	○	子どもの言うことは信用できないことが多いので、うのみにしないようにしている
9	○	子どものそのときどきの気持ちをこちらで言ってあげたりする
10	○	子どもがやる気がないときは、「ごほうびをあげるから」と誘うようにしている
11	○	子どもに「ほら、あれ!」というように、いろいろなものを指させて教えていている
12	○	子どもが機嫌よく一人で遊んでいたら、こちらからは、かかわらないようにしている
13	○	子どもの話は、じっくり聞くようにしている
14	○	子どものことについて夫婦でゆっくり話す機会があまりない
15	○	子どもの得意なところ、苦手なところをわかったうえで、かかわっている
16	○	子どもだけで、テレビを見せたり、ゲームをさせたりすることを許している
17	○	夫婦げんかは子どもの前ではしないようにしている
18	○	子どもが暴力をふるったら、「自分がそんなことをされたらいやでしょ」と諭している
19	○	子どもが不満を感じているときは、子どもと二人だけの時間をつくるようにしている
20	○	子どもにやらせているとつい時間がかかりすぎるので、やってあげるようにしている

〈 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、子どもの感情コントロール力やコミュニケーション力を高めるかかわり、偶数番号の内容は、子どもの感情コントロール力やコミュニケーション力にはいい影響を与えないかかわりと言えます。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気持ちを落ち着け、コミュニケーション力を高めます！

■合計が12～15：子どもとうまく付き合っています。でも、子どもの微妙な気持ちや変化にも敏感に！

■合計が9～11：子どもをしっかり受け入れることから始めてみましょう。子どもの素敵な笑顔が待っています！

■合計が5～8：気持ちが通じあうために、相手の立場、子どもの立場に立つことができているか、もう一度振り返ってみて！

■合計が0～4：もっと子どもといっしょに活動して素直に感じ合ってみては？あなたが変わることで子どもも変わるかも？

ぜひ、お子さんとの関係を振り返り、よりよいコミュニケーションの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、挑戦してみてはいかがでしょうか。

子どもがうれしかったことや楽しかったことを話すとき、その様子を十分聞くようにしていますか。話したいことがたくさんあるので表情にも態度にもその様子があふれていると思います。

子どもの態度や様子から、「今日は何かいいいいことでもあったの？」と声をかけてみてください。子どもは「なぜわかったの？」というような反応を示しつつ、うれしそうに話し始めます。親が笑顔で「ああ、そう……」とうなずくだけでどんどん話がはずみます。

話を聞いてもらった満足感、うれしそうな様子に気付いてもらった安心感、それが子どもの心を豊かにするし、コミュニケーション力を高めます。

ところが、親にも都合があって話をじっくり、たっぷり聞いてあげる余裕のないことが多いですね。

ここがポイントです。

もし、子どもが学校などで嫌なことや悲しいことがあって、元気のない状態が続き、親も気付いてくれないとどうなるでしょう？

本来なら一番居心地がいいはずの家庭でストレスをうまく処理できません。小さい心に不満やイライラ感が蓄積されていきます。誰にもわかってもらえないス

トレスがたまり、どうしようもなくふくらんで、最後には爆発してしまい、人を攻撃してしまうことも考えられます。最近、頻発している少年事件も、こうしたささいなストレスの積み重ねから生じているのです。

子どもの不平や不満には自己中心的なものもあります。しかし、その話をしっかりと聞いてあげることによって、子ども自身に相手の立場に立って考えることの大切さを気付かせるきっかけとなります。

子どもに気を遣うのではなく、子どもの様子や態度に気配りして、親の方から子どもに話しかけてみるとが大切なように思います。

よりよい コミュニケーションの ために



〈 解説 〉

番号	O・X	解説	番号	O・X	解説
1	○	一人で読ませるのではなく、親が読み聞かせることは大変重要です。親子の対話にもつながります	11	○	子どもの好奇心と視野を広げることにつながります
2	×	子どもといっしょにいる時間を共有するだけでは時間と場所を共有しているだけで対話につながりません	12	×	「楽しそうね」と声をかけることも大切ですし、人とのかかわりから学ぶチャンスも少なくなります
3	○	どのように思われているかを知るのは怖いことですが、子どもの気持ちとのズレを知ることは重要です	13	○	話をじっくり聞いてもらえる子どもは他の人の話もしっかり聞く力が育ちます
4	×	辛い気持ち、嫌な気持ちを聞くことによって、感情を言葉で表現する力が育ちます	14	×	夫婦で子どものことが共通理解されていないと、子どもへの接し方がばらばらとなり、子どもが戸惑います
5	○	いっしょにすることによって親子に共通の話題が生まれるし、対話もできます	15	○	自分のことを親が理解してくれているという安心感が子どもの感情を安定させます
6	×	欠点を指摘するだけでは子どもに自信がつかないし、自己肯定感も育ちません	16	×	親子の対話時間を少なくさせる要因となり、子どもの気持ちや様子がつかめなくなります
7	○	感情的に指導するのはよくないですが、「怒っている」という感情が伝わるような話し方は大切です	17	○	夫婦仲が不安定なところを子どもに見せると、子どもの情緒も不安定になります
8	×	子どもは自己中心的なことを言うのは当たり前ととらえ、会話の中で気付かせることが大切です	18	×	諭す前に暴力に至った経緯や気持ち、理由を聞くことが大切で、怒りを言葉で表現できることも学べます
9	○	子どもが気持ちをうまく表現できないときは親が代わりに言葉にしてあわすことによって表現の仕方を学びます	19	○	たまには特別扱いすることで、親が自分のことを見守ってくれているという安心感を与えます
10	×	物でやる気を引き出すのは決してよくありません。損得で判断する思考のみを育てます	20	×	失敗から学ぶことが多く、段取りの能力を鍛える機会を奪うことにつながります

からだ

身の回りの自立を促す

社会生活に適応するよう促す

基本的な生活習慣・社会的生活習慣を大切に育て、学童期に送り出しましょう！

45分間、集中できるからだを育てておきましょう。

基本的、社会的な生活習慣のしつけは、家庭で育む、人として生きていくための基礎づくりです。身の回りの自立を支え、自信と意欲を育てましょう。学童期は本格的な集団生活の始まりです。あいさつ、マナー、ルールなどを身につけておくことで、新しい環境への

適応が容易になります。しかし、まだまだ依存の気持ちは続きます。乳幼児期までは、からだを抱きしめて、学童期からは懸命に頑張っているこころを抱きしめて、さらに、信頼関係を深めるよう努力しましょう。



食 事

からだとこころをつくる

- 食事時間のセットで、生活リズムをつくる
- 朝食は、学校生活のエネルギー
- 家族で楽しむ食事は、こころの自立のエネルギー
- 子どもの食事は、将来の食生活の基礎づくり



睡 眠

からだとこころを育てる

- 10時間程度のよい眠りは、からだと脳をつくる
(大人の睡眠とは異なる)
- 昼間のイキイキ笑顔は、昨夜のよい眠りから
- 成長ホルモンのよい分泌は、静か・消灯が必要条件



見せること、聞かせることで
身に付きますよ。



運 動

からだとこころの力を育てる

- 生活行動に注目！お手伝いで器用に動くからだと、自立心の育ちを！
- 「ありがとう」「ごくろうさま」で「ぼくは、なんでもできるゾ」と自信の育ちを！



あいさつ・ルール

友達づくり

大人がモデル！

- 集団生活へのスムーズな適応条件は、上手なあいさつとルールを守れる力！

こんなことも気をつけて

●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ひっかかると首に絡まる危険性大。服・カバン等のひもも注意しましょう。

●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確認し、こどもと何度も歩いてみましょう。

●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、こころが満たされたるようにしましょう。

●和式トイレも使えますか？

●むし歯の治療も忘れずに！

まなび

親の生き方が、最高のまなび

子どもが小学校に行くことで世界が広がるようになります。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、子どもに伝わります。実は、子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!



親の背中から

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

親の役割

<子どもの目標・モデル・家族が安心できるより所>

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

子どもの前で相手をけなしたり、見下したりしない。

●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。

※おとうさん、おかあさん、それぞれに父性、母性の両方を持っています。

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てみると、それまで見えなかつ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な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。

**親の背中(モデル学習)・家族のルール(内在化)・
体験や経験(体験の深化)の三領域が基礎になり、
真の自己決定力ややる気の育成につながります。**

●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〉

●「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は。「おとうさん、いつもごくろうさま!」と、おかあさんからのねぎらいのことば。

●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、子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

■寝る時間は 時 分

■家に帰る時間は 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。

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すぎると

●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、子どもの身を危険にさらすことになります！

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、自分の気持ちを抑えきれなくなってしまう。
ここや愛情を使い、お互い学びつつ親子関係をつくりあげよう！

体験や経験から

家族で読書タイム：

思考力・表現力・想像力をたかめる!

- 家族読書タイム、15分作ろう
- 家族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つくろう

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などを学びます。

- みんなで分けあうこと
- 「する」をしないこと
- 生命や生き物を大切にすること
- ものを大切にすること



家の分担：家事は大事な生きるに！

こどもも家族の一員ですから、できる範囲で家事を分担しましょう。

- できそうな家事を1つづくる。
炊飯、風呂、食器洗いなど日常でなくてはならない家事から選ぶ。
- 時間帯や方法はこどもにまかせる。
基礎は教えるが、細かく指示せず、結果を出せばよしとする。
- 結果をとやかく言わない。
しなかったことや失敗した結果で学ばせる。