

# 家族そろって新入生

元気な紀州っ子を応援します！



この「家族そろって新入生」では、こどもの小学校入学にあたって、学校生活へスムーズに適應できますよう、おとうさん、おかあさんに特に大事にしてもらいたい <ココロ> <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。

そこで、当協会ではおとうさん、おかあさんとこどもを応援するためにこのリーフレットを作成しましたので、ご家庭での教育やしつけについて、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、家族がふれあう時間をたくさんとって、子育ての時間に喜びや楽しみを持てるようにしましょう。



# お子さんは自分自身のことを好きでしょうか？

## お互いを認め合うためのチェックリスト

親子で  
**check!!**

お子さんにとって、わかりにくい質問であれば、わかりやすい言葉で説明してください。まず、お子さん自身に、質問してみてください。お子さんが、「そうだ」と答えたものに○、「ちがう」、あるいは、「わからない」と答えたものに×をつけてください。

チェックリストⅠ

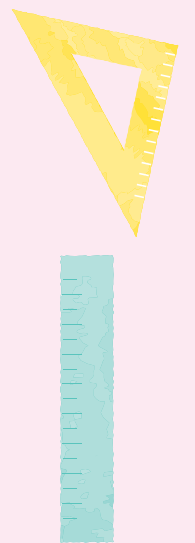
番号	○・×	チェック項目
1		わたしは、おうちにいるとほっとします
2		わたしは、じぶんはいろんなことができるとおもいます
3		わたしは、おともだちとあそぶことが好きです
4		わたしは、おともだちにやさしくできます
5		わたしは、えほんが好きです
6		わたしは、小さい子やいきもののおせわが好きです
7		わたしは、あさ、おきたらいつも「おはよう」といえのひとにいます
8		おとうさん・おかあさんは、よく「ありがとう」といってくれます
9		おとうさん・おかあさんは、わたしのきもちをわかってくれます
10		おとうさん・おかあさんは、うれしいときいっしょによろこんでくれます



次に、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。お子さんといっしょに、「こうしてる？」などと聞きながらやってみてください。

チェックリストⅡ

番号	○・×	チェック項目
1		こどもの話すことは、どんなことでも「そうだね」と、まず受け止めている
2		こどもの苦手なところは無理にでも克服させるようにしている
3		こどもといっしょに考えることを大切にしている
4		こどもを叱るときには、きょうだいや友達と比べている
5		こどもの得意な面を伸ばすよう心がけている
6		こどもが望んだことは、何でもそのとおりにしてあげている
7		こどもが悪いことをしても、まずこどもの言い分をしっかりと聞くようにしている
8		こどものやる気がでないときは、「ごほうびをあげるから」と誘うようにしている
9		こどもがどんなことを考えているのか、いつもわかろうとしている
10		こどもが何かに挑戦するとき、先に正しいやり方を教えている



分析

チェックリストⅠは、こどもの自己肯定感の強さをはかっています。  
 チェックリストⅡは、こどもの自己肯定感を育むための良いかわりが奇数番号、そうでないかわりが偶数番号となっています。  
 単なる合計数で判断するのではなく、一つ一つの項目について、解説を参考にし、親子で話し合いながら、素敵な関係について考えてください。  
 こどもとの関係をふりかえり、こどものやる気につながる自己肯定感を育てていきましょう！！  
 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、挑戦してみたいかがでしょうか。

- Iの○の数 ( )
  - IIの奇数番号の○の数 ( )
  - IIの偶数番号の×の数 ( )
  - 合計 【 】
- 合計が16以上: その素敵なかわりがこどもの気持ちを受け止め、自己肯定感を高めます！
  - 合計が12～15: こどもと良い関係ができています。こどもの微妙な気持ちの変化にも敏感に！
  - 合計が9～11: こどもをしっかり受け入れてみましょう。こどもの笑顔が待っています！
  - 合計が5～8: こどもの立場に立って、こどもが嬉しいと思えるかわりを振り返ってみては？
  - 合計が0～4: こどもの思いに耳を傾けて、いっしょにいろいろな感じ合えるやりとりを！



「今日ねえ、○○ちゃんがねえ、鉄棒にぶら下がれたんだよ。」

「○○君ねえ、つみきで遊んでいるときにゆずってくれたんだよ。」

「○○ちゃんはお絵かきがすごく上手なんだ。」

「○○君は走るのがすごく速いんだ。」 等々

こどもは友達のことを自分のことのように喜んだり、ほめたりします。

こどもは友達や学校、遊びのことなどを肯定的に見て、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ります。それは、家庭でも親がものごとを肯定的に見ることが多く、そのような話題が家族の中にあふれているからです。

自分のことだけでなく、周りのことまで肯定的にとらえられるこどもは自己肯定感も育っていると考えられます。そのお手本となるのがいつも身近にいる自分の親なのです。

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。」と言っても、進んで新しいことに挑戦しようとするこどもは少ないです。自分が確実にできるものにしき意欲を示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ます。

この不安感、自信のなさはこどもたちだけではありません。保護者のみなさんにもありうることです。

いつも自分のこどもを他のこども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こどもの良さを確認できないことが多いです。他の子と自分の子をすぐに比較してしまう人は、子育てに対する不安が根底にあるといわれています。だから他のこどもの長所ばかりが目やゆき、自分のこどもの良さが見えにくくなってしまいがちです。

いつも比べられ、自分の短所を指摘されて育ったこどもが、自分に自信を持てるでしょうか。比べることでしか評価がされずに育ったこどもが、素直に友達の良さを認め、受け入れることができるでしょうか。自分自身に自信を持ってないこどもは、いつも友達と比較して自分の置かれた位置や居場所を探すようになります。年齢が進むにつれてその傾向が強くなります。

こどもが自分に自信を持てる子育て、自己肯定感を育む子育て

それには何より、おとうさん、おかあさん自身がご自身を好きであることが大切です。

わが子のいいところをしっかりとほめてあげてください。失敗したことを責めず、努力を認めてあげてください。

こどもさんのすべてをしっかりと認め、受け止めてあげてください。そのことでこどもは安心し、心が豊かに成長します。

こどものささやかな成長を敏感に感じ、それをこどもにしっかりと伝えることでこどもは自信をつけます。そうした自信は、困難にも立ち向かう心のエネルギーとなるのです。

チェックリストIの解説

チェックリストIIの解説



番号	
1	家庭に居場所があり愛情に包まれている証拠です
2	自分ではできるといふ思いが、新たな意欲ややる気につながります
3	遊びの中で人間関係など様々なことを学びます
4	心が満たされると、周りにもやさしくできます
5	心の「栄養」を蓄え豊かな感性などを育みます
6	自分が大切にされていると、他者も大切にできます
7	「おはよう」や「おやすみ」などの挨拶は、挨拶する相手を認め、相手から認められる大切な人間関係をはぐくむ営みです
8	こどもの言動を認め、感謝の気持ちを伝えているとこどもも相手の気持ちを受け入れられるようになります
9	くしけそうになった自分を支えてくれるという安心感を感じます
10	喜びを共有してくれることにより、自己肯定感が育ちます

番号	
1	こどもの話を共感的に聞くことにより、安心感を与えます
2	苦手を無理に克服させるより得意なものを伸ばすほうが、意欲や自己肯定につながります
3	親子の対話が生まれるし、多様な考え方を身につけることにもなります
4	比較して叱ることにより、劣等感等をうえつける可能性が高くなります
5	やる気と自己肯定感を高め、苦手なことにも意欲的に取り組む契機となります
6	こどもの気持ちを受け止めることと、要求をすべて受け入れることは違います
7	こどもの言い分を聞くことにより、より深い自己反省がうながせます
8	報酬でやる気を引き出すと、損得で物事を判断したり短絡的で攻撃的な人間に育ちやすいことが分かっています
9	わかろうとする姿勢が、こどもの成長を敏感につかむこととなります
10	こどもは間違いや失敗の中から多くのことを学びます

# 入学を前に基本的な生活習慣

## 家族そろって、入学への喜びと期待を

今、新入生にとってありがたい取り組みが始まっています。

幼児教育から小学校教育へ円滑に移行ができるように、幼稚園・保育所・認定こども園と小学校とが入学を前に交流し、連携に向けて対策を推し進めています。

このような交流を通じて、お子さんが「お兄さん、お姉さんたちと早く遊びたい」「小学校ってどんな所か分かったよ」などの思いを持ち、温かく見守られながら入学への期待を高めていくことでしょう。

さて、各家庭に対して、就学を前にどんなことが求められるのでしょうか。

「自分のことは人を頼らずにきちんとできる、本当に助けてほしい時には、それらを伝えられる」生活の自立を目指し、各家庭において幼児期の育ちの仕上げに努めましょう。

## こどもが伸びる生活習慣づくり

### 睡眠

こころとからだを育てる



- 10時間程度のよい眠りで、脳とからだがつくられる  
(大人の睡眠とは異なる)
- 昼間のイキイキ笑顔は、前夜のよい眠りから
- 成長ホルモンの多量な分泌は、静か・消灯が必要条件  
(眠りを強くするホルモン[メラトニン]は、暗い所で多量に分泌)
- 登校する時刻(家を出る時刻)に間に合うように食事・排便を見通して起床時刻を設定

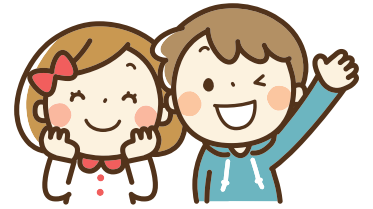
### 食事

こころとからだをつくる



- 生活リズムの基本に朝食、夕食をおく
- 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
- こどもの食事は、将来に食を営む力となる

# 社会的な生活習慣の見直しを

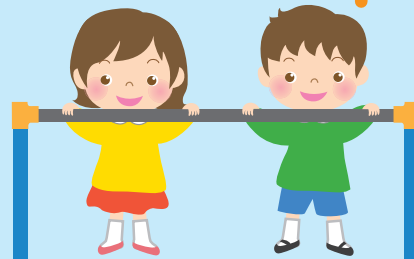


## 集団生活を楽しくする力づくり

### 運動

コントロールする力

45分間（授業時間）座れる背筋力を養うため、固定遊具でしっかり遊みましょう



### あいさつ ルール

友達づくりの力

### 身近な大人がモデル！

- 集団生活へのよりよい適応条件は、上手なあいさつとルールを守れる力！
- 「できている!」「それでよい!」と認める言葉で自信を育てる



## こんなことにも気をつけて

- 防犯ブザー・ゲーム機・カギなどのひもは、首に絡む危険性大。
- ランドセルは、重くないですか？必要なものだけを準備して。
- 親子で事前に通学路を点検して、危険な場所では十分な注意を。
- 家庭での冷暖房は、学校での生活を考慮して。
- こどもが使うスマートフォンや携帯電話には、フィルタリングを利用しよう！
- 利き手は無理に矯正しなくても大丈夫。
- 虫歯の治療も忘れずに。





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。

物事を知ったり、わかったりする楽しさは、まず親が率先してそういった姿をみせることで、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。

こどもにはことばで言うより、**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、家族が安心できるより所

- 親は、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。
- 親と先生との信頼関係を築くことがこどもの成長に良い影響を与えます。

## 家族の“きずな”がこどもの発達・成長の土台となります！

親として、こどもの気持ちを受け入れることが、こどものやる気につながります！

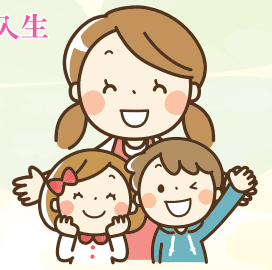
幼稚園児や小学生を対象とした調査で、親や先生に大切にされていると感じているこどもほど、勉強やいろいろなことへのやる気が育っていることがわかっています。

もっとも効果的な学習方法は、親がお手本をしめすことです！

親のようすをじっと見ていて、親が使った言葉を、適切な場面で、見事に使うこどもをよく見かけます。一度も練習しなくても、間違えることなく学んでいるのです！

こどもを大切にし、いいお手本になることが、こどもの学びを支えます！





## わが家のルールをつくらう

大切にしたいのは、こどもの生活リズムです。こどもと話し合って家族でルールをつくりましょう。

簡単なルールでもいいので、一緒に決めたことをしっかり守ることが大切です。

### 朝起きる時刻

時 分

朝ごはんはこどもの  
目覚まし時計!

### 寝る時刻

時 分

「寝る子は育つ」は  
科学的にも本当!

### 夕食の時刻

時 分

一家団らん、楽しい時間  
夕食がむりなら他の手段で

### お手伝い

どんなお手伝いを  
しますか?

### 本を読む時刻

時 分  
から

家族で読書  
コミュニケーション!

### わが家のルール

わが家のルールを  
書きましょう!

## 家庭で本を読んでいますか？

### こどもに本を読んであげていますか？

- 本は、こどもに想像力や考える力を身につけさせ、豊かな感性や情操などを育みます。
- ゲームはゲームの世界にこどもを閉じ込め、現実の世界での解決力を奪います。
- テレビやゲームをやめて、毎日少しでもこどもと本を読んでみませんか？
- こどもと図書館に行ってみませんか？本を与えるだけではなく、親が本を読む姿をこどもに見せることがこどもを本好きにすることがわかっています。

### 読み終わった本のことを、こどもと話し合しましょう。

- 同じ本を親子で読む「読み比べ」や、絵本などの「読み聞かせ」は、親子のコミュニケーションを育みます。
- 親子のコミュニケーションは、こどもの不安感を和らげ、学校生活への適応を助けます。
- 新しい生活が始まろうとしている今、ぜひ家族で本を読みましょう!



このリーフレットをつくった

# 公益社団法人 和歌山県青少年育成協会って？

次代を担う青少年の健全育成を図るため、様々な取り組みを行っています。  
また、県内すべての市町村に、青少年の育成活動を推進するために設置されている市町村民会議と連携しています。



## こんなことをしています！

### ■少年メッセージ

中学生が日常生活の中での実体験などを通して得た自らの考え方や将来の夢を発表することにより、大人が今の中学生の考え方を深く理解するとともに未来を担う若い世代の育成を図っています。

### ■リレー式次世代健全育成事業

青少年の家で、様々な体験活動を通し、明日の青少年リーダーを養成！ ※詳しくは当協会のホームページで！

他にも青少年のリーダーを育成する事業や指導者の資質向上のための事業、また、青少年団体の活性化など、いろいろな事業に取り組んでいます。

### ■子供・若者育成支援県民大会

和歌山の未来を担う子供・若者が活力に満ち、心身ともに健やかに成長することは、すべての県民の願いであり、地域全体で子供・若者を育成する仕組みづくりが必要です。

家庭・学校だけでなく、地域が一体となって子供・若者育成活動への参加を呼びかける機会として県民大会を開催しています。

### ■〈家庭の日〉運動の推進

#### 毎月第3日曜日は〈家庭の日〉

家族みんなが温かく心ふれあう機会を持ち、明るく楽しく家庭づくりを進めるきっかけにと、和歌山県では毎月第3日曜日を家庭の日と定め、家庭の日などに優待券で協賛店舗や施設などで各種サービスが受けられることができる「家族ふれあい優待制度」を実施しています。

※詳しくは当協会のホームページで！

### ●「家族そろって新入生」リーフレット作成

子どもと一緒に学んで育つ親になるためのリーフレットを作成し、県内の小学校入学前の年長年齢児童の保護者全員に配布しています。

#### 〈リーフレットの声・感想〉が届いています。

- ◆チェックリストを子どもと一緒にやることにより、子どもの気持ちを理解する良い機会になりました。
- ◆子どもの気持ちや接し方について、改めて考えさせられました。
- ◆わが家のルール作り、生活を見直す良いきっかけになりました。
- ◆リーフレットを見ることで、改めて親子関係を見直せるよい機会になりました。

### ■編集委員・監修

米澤 好史 和歌山大学教育学部教授

### ■編集委員

室 みどり 和歌山信愛女子短期大学名誉教授  
岩崎新太郎 県教育委員会生涯学習課社会教育主事  
中尾 純 那賀振興局地域振興部主査  
岡 稔子 和歌山市保育子ども園課保育専門員

### 編集後記

このリーフレットは、親子で小学校の環境にスムーズに適応できるように役立てていただきたいと平成19年から作成し、今回で14冊目になりました。

子どもへの関わり方で、「聞けばごく当たり前のことでも、そのように接していないことに気づく」、「今の時期だからこそ、大切だということに気づく」、「保護者と子どもの考え方の違いに気づく」、それらのことに一つでも多く気づいてほしいという想いで作成しています。これからの子育てのお役に立てばうれしいです。

※このリーフレットについて、ご意見・ご質問等があれば下記までご連絡ください。



公益社団法人 和歌山県青少年育成協会

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛9階

TEL:073-435-5238 FAX:073-435-5238

HPアドレス <http://wpyda.org/> E-mail:wakatsu@cypress.ne.jp

和歌山県青少年育成協会

