

家庭教育サポートブック



和歌山県教育委員会

サポートブックとは？

「毎日の子育てに追われて疲れた…。」

「誰か子育ての悩み、聞いてくれないかな…。」

「最近、子供の気持ちがわからない…。」

この本は、悩みを抱えた方々に読んでいただくことで、少しでも気持ちが楽になるように作成しました。

また、子育て中の親等をサポートしたいと考えている方々が子育てについて勉強する本としても活用していただけます。

子供だけではなく、子供に関わる全ての方々が、笑顔になるように願っています。

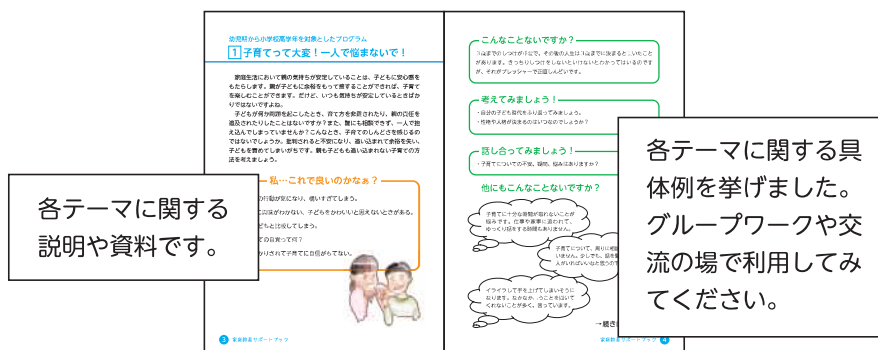
目 次

- 1…………… サポートブックとは？
- 2…………… サポートブックの使い方
- 3～4…………… ① 子育てって大変！一人で悩まないで！
- 5～6…………… ② やっぱり大切！早ね、早おき、朝ごはん！
- 7～8…………… ③ バランスのいい食事を作るって大変！
- 9～10…………… ④ 暮らしの中に本はありますか？
- 11～12…………… ⑤ 子供の個性って？
- 13～14…………… ⑥ 子供同士の問題に、どの程度関わる？
- 15～16…………… ⑦ 親子の会話、大切にしていますか？
- 17…………… ⑧ 子供の家庭学習にかかわっていますか？
- 18～22…………… ヒント

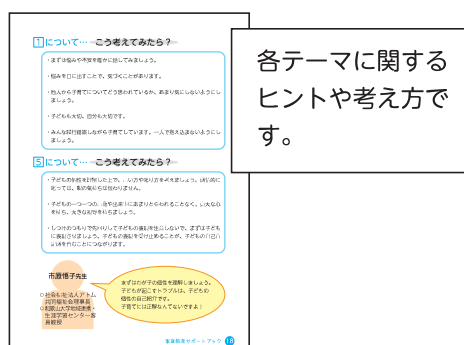


サポートブックの使い方

3ページから17ページ



18ページから22ページ



サポートブックはどう使うの？

- ・家庭教育支援者養成講座のテキストとして
- ・家庭教育支援者が開催する講座や教室のテキストとして
- ・子育て中の親の交流の場で
- ・子育てに悩みを抱えている親等に向けたテキストとして

1 子育てって大変！一人で悩まないで！

家庭生活において親の気持ちが安定していることは、子供に安心感をもたらします。親が子供に余裕をもって接することができれば、子育てを楽しむことができます。けれど、いつも気持ちが安定しているときばかりではないですよね。

子供が何か問題を起こしたとき、育て方を非難されたり、親の責任を追究されたりしたことはないですか？また、誰にも相談できず、一人で抱え込んでしまっていないですか？こんなとき、子育てのしんどさを感じるのではないのでしょうか。批判されると不安になり、追い込まれて余裕を失い、子供を責めてしまいがちです。親も子供も追い込まれない子育ての方法を考えましょう。

私…これで良いのかなあ？

- ・子供の行動が気になり、かまいすぎてしまう。
- ・子供に興味がない、子供をかわいいと思えないときがある。
- ・他の子供と比較してしまう。
- ・親としての自覚って何？
- ・批判ばかりされて子育てに自信がもてない。



こんなことないですか？

3歳までのしつけが重要で、その後の人生は3歳までに決まると聞いたことがあります。きっちりしつけをしないといけないとわかってはいるのですが、それがプレッシャーで正直しんどいです。

考えてみましょう！

- ・自分の子供時代をふり返ってみましょう。
- ・性格や人格が決まるのはいつなのでしょう？

話し合ってみましょう！

- ・子育てについての不安、疑問、悩みはありますか？

他にもこんなことないですか？

子育てに十分な時間が取れないことが悩みです。仕事や家事に追われて、ゆっくり話をする時間ありません。

子育てについて、周りに相談できる人がいません。少しでも、話を聞いてくれる人がいればいいと思うのですが…。

イライラして手を上げてしまいそうになります。なかなか言うことを聞いてくれないことが多く、困っています。

→続きは18ページへ

幼児期から小学校高学年を対象としたプログラム

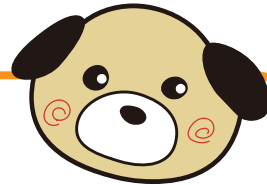
2 やっぱり大切！早ね、早おき、朝ごはん！

朝、太陽の光を浴びて気持ちよく目覚め、ごはんを食べて昼間はよく学び、よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となって子供の心と体の健康につながります。ただ、毎日継続することって簡単ではないですよ。

生活を振り返って、できることから始めてみてはどうでしょうか。

チェック表

- 朝おきて おひさまの光をあびる
- 朝おきたら 顔をあらう
- 「おはよう」のあいさつをする
- 毎日 朝ごはんをたべる
- 朝 うんちをする
- 毎日 たくさん体をうごかす
- 夜 ねる時はテレビを消す



アーリー



モーニング



コパング



まずは大人から、
実践してみましょう！

こんなことないですか？

うちの子は、夜、早く寝ることができません。朝、起きる時間も遅くなってしまい、朝ごはんの時間が十分にとれません。

考えてみましょう！

- ・ 子供は何時に夕ご飯を食べていますか？何時にお風呂に入っていますか？
- ・ 「夜9時に寝かせよう」と頑張って決意していますか？

話し合ってみましょう！

- ・ 早ね、早おき、朝ごはんに関して、工夫していることはありますか？
- ・ 早ね、早おき、朝ごはんに関して、今日から実践できる取組は何でしょうか？

他にもこんなことないですか？

子供の寝る時間が日によってバラバラです。夜9時に寝る日もあれば夜11時を過ぎて起きています。

共働きで、夕飯の時間が遅く、お風呂の時間も遅いため、子供の寝る時間がつつい遅くなってしまいます。

子供は早起きが苦手です。朝、何度起こしても起きません。先日、「学校でもあくびばかりしている。」と先生に言われました。

→続きは19ページへ

3 バランスのいい食事を作るって大変！

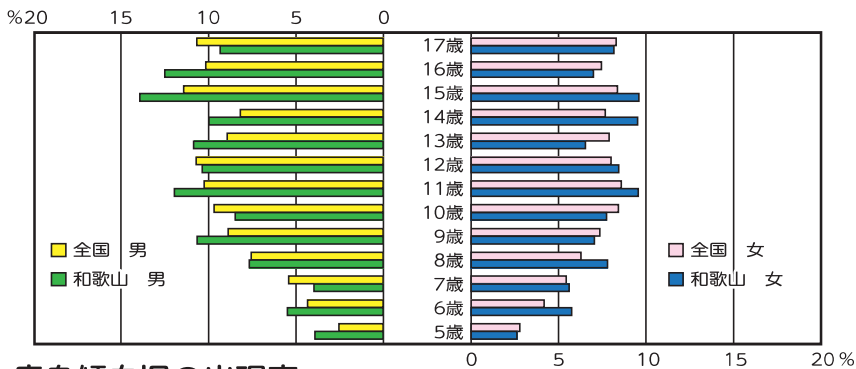
食事のメニューを毎日考えたり、準備したりすることって、本当に大変ですよね。

下記のグラフによると、全国に比べて和歌山県では、男子においては肥満傾向が高く、女子においては^{そうしん}痩身傾向が高い年代が多く見られます。

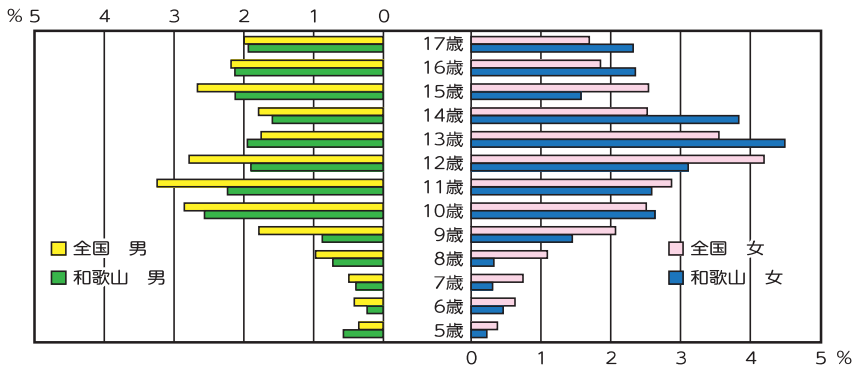
身体をつくっていく時期にある子供たちにとって、肥満や^{そうしん}痩身は、これからの健康に様々な好ましくない影響を及ぼすといわれています。

各家庭においても、毎日元気に過ごすために、改めて食事のことを考えてみてはいかがでしょうか。

肥満傾向児の出現率



痩身傾向児の出現率



出典：平成26年度学校保健統計調査

こんなことないですか？

子供はインスタント食品の味が大好きなようで、先日は、「インスタントのほうおいしい！」と言われてしまいました。

考えてみましょう！

- ・他に、食に関して気がかりなことはありますか？
- ・なぜ、子供はインスタント食品の味を好むのでしょうか？

話し合ってみましょう！

- ・食に関する工夫で実践していることはありますか？
- ・インスタント食品を上手に利用していますか？

他にもこんなことないですか？

子供は体重の増加を気にしているようで、食事の量を減らそうとします。朝食を抜こうとしたり、牛乳や米飯を食べようとしなかったり。育ち盛りなのに…と思います。

子供の好き嫌いが多くて困っています。食べやすいように工夫しているのに、自分の好きなものしか食べようとしません。

家族の生活リズムがバラバラで、子供一人でご飯を食べることが多くなっています。

→続きは20ページへ

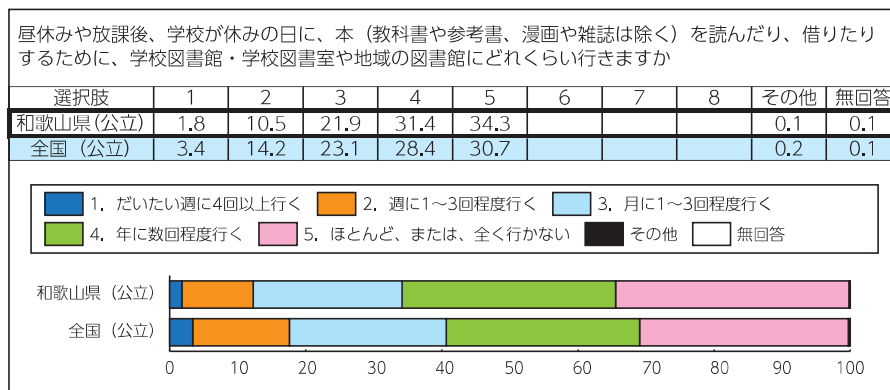
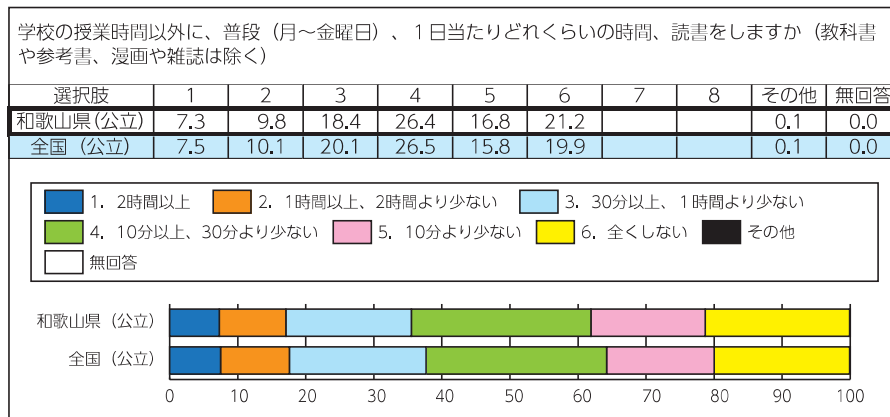
幼児期から小学校高学年を対象としたプログラム

4 暮らしの中に本はありますか？

子供が本と出会うことのできる環境を、大人がつくってあげることがとても大切です。

幼児期では、絵本の読み聞かせが大事といわれますが、子供にどんな本を読み聞かせたらいいのか困ったことはないですか？

読み聞かせは、子供が本を好きになるだけでなく、親子のコミュニケーションをとることもつながります。慌ただしい毎日の中に、本を読む時間を少しでもとることができたらいいですね。



出典：平成27年度全国学力・学習状況調査

こんなことないですか？

子供は、本を読むことが嫌いなようで、ゲームばかりしています。

考えてみましょう！

- ・自分の子供時代をふり返ってみましょう。
- ・家にはどんな本がありますか？

話し合ってみましょう！

- ・子供の頃に好きだった本や、子供が喜ぶ本について紹介し合いましょう。
- ・子供の頃に本を読んで、影響を受けたことはありますか？

他にもこんなことないですか？

読み聞かせが大切なのはわかりますが
…忙しくて読み聞かせする時間ありません。

読める文字も増えてきたので、そろそろ
本を一人で読んで欲しいのですが、なかなか一人では読みません。

子供はマンガばかり読んでいます。

→続きは21ページへ

5 子供の個性って？

幼児期は、幼稚園や保育所などに通い始め、様々な人との関わりが増え、活動の幅が広がる時期です。また人との関わりの中で、子供は自分自身の個性を伸ばしていきます。

まずは親がわが子の個性を理解しましょう。大切なのは、他の子供と比較することなく、あるがまま、自然のままの子供を受け入れることです。そして、子供が感じたことや考えたことを、のびのびと表現させてあげましょう。

こんな特徴があります！

3歳

- ・自分以外の人のことを考え始めます。
- ・自分にできること、できないことがわかってきます。
- ・自分でいろいろ決めたくなってきます。
- ・気持ちのコントロールができないことが多くなってきます。
- ・グループでの遊びが活発になってきます。
- ・自分の主張をとおそうとします。
- ・自分の行動を客観視できるようになります。

5歳

こんなことないですか？

最近、子供がすぐに「嫌だ！」とか、「嫌い！」と言います。そんなこと言ったらダメよ、といつも言い聞かせているのですが…。

考えてみましょう！

- ・なぜ嫌なのか、嫌いなのか、子供に聞いてみたことはありますか？
- ・子供が「嫌だ！」「嫌い！」と言うのはどんな時が多いですか？

話し合ってみましょう！

- ・子供の言動で困ることや心配なことはありますか？

他にもこんなことないですか？

スーパーに買い物に行くと必ず、子供は「お菓子を欲しい。」と言い出します。「今日は買わないよ。」と約束しても、「買って！買って！」とダダをこね、床に寝そべってしまいます。

周りの子供に比べて、動作がゆっくりで、のんびりしているところが心配です。

子供の落ち着きのなさが心配です。

→続きは18ページへ

6 子供同士の問題に、どの程度関わる？

小学校に入学すると、子供同士の世界が広がります。そこで子供同士のトラブルも多くなります。

トラブルに、親はどこまで関わればいいのか、迷うことも多いと思います。子供同士で解決するまで、温かく見守るべきか、介入するべきか…本当に難しいですね。

あるある！子供同士のトラブル

- ・ゲームやカードを貸したのに、返してくれない。
- ・遊びの中でふざけているうちに、本気になって相手をたたいた。
- ・仲間外れにした（された）。
- ・遊ぶ約束をしたのに、行けなかった。
- ・物の取り合いをした。

自分の感情をうまく コントロールできない児童の増加

和歌山県内の公立小学校において、児童の暴力行為が急増しています。平成21～24年度は20件以下にとどまっていたましたが、25年度が26件、26年度は47件と増加傾向にあります。コミュニケーション能力の不足により相手との意思疎通が困難となり、トラブルに至ったと考えられています。

こんなことないですか？

ささいなことがきっかけで、子供が友達とケンカをして、ケガをさせてしまったと、担任の先生から連絡がありました。

考えてみましょう！

- ・子供は本音を正直に話していますか？
- ・担任の先生や子供の友達の親とは、普段からコミュニケーションがとれていますか？

話し合ってみましょう！

- ・子供同士のトラブルで、困った経験はありますか？

他にもこんなことないですか？

カードを買って欲しいとせがまれています。「カードを持っていないので、仲間外れになる。」と子供は言います。

言いたいことを伝えられなかったり、イライラするとすぐに手を出したり、蹴ったりしてしまうようです。

帰宅時刻を守ってくれません。5時までに家に帰るという約束をしていますが、お友達と夢中で遊んでしまい、いつも帰る時刻を忘れてしまうようです。

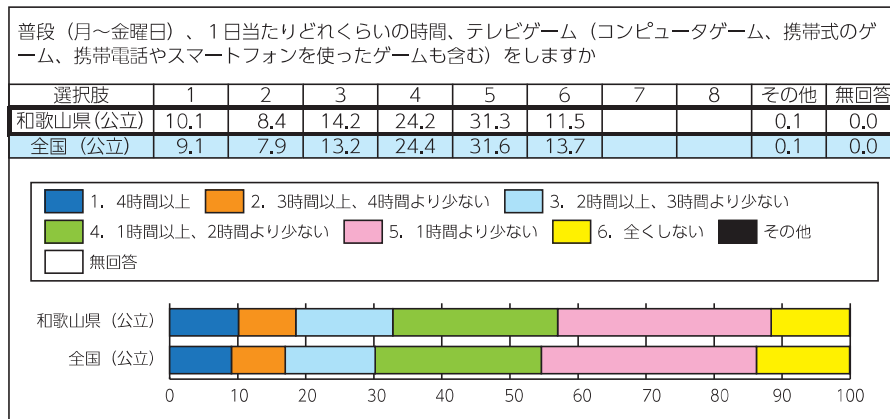
→続きは22ページへ

小学校高学年を対象としたプログラム

7 親子の会話、大切にしていますか？

小学校高学年になると、学校のことをあまり話さなくなったり、子供に学校のことや今日の出来事を聞いても答えなかったり、習い事の時間が増えて子供と話をする時間が取れなかったり…ゆっくり親子で会話することも難しくなりますよね。

思春期にさし掛かり、子供は様々な思いを胸に抱えるようになります。急に無口になったり、人間関係のトラブルが増えたり…今までとは違い、子供の気持ちを知ることが難しい年代ですが、子供が何を考えているのか知りたいですよね。



出典：平成27年度全国学力・学習状況調査



子供への心のアンテナを
より高く！

こんなことないですか？

子供がスマートフォンを欲しいと言いました。「みんな持っているよ！」「持っていないと仲間はずれになる！」と言うのですが、本当に必要かどうか分かりません。

考えてみましょう！

- ・子供は、なぜスマートフォンが欲しいと言うのでしょうか？
- ・あなたならどうしますか？

話し合ってみましょう！

- ・スマートフォンを持たせる場合、家庭でどんなルールを作りますか？
- ・ほかに家庭のルールとして決めたいことはどんなことですか？

他にもこんなことないですか？

忘れ物が減りません。学校からもらうお便りもなかなか持って帰ってきません。

最近、インターネットにハマっているんです。時間を決めるように話をするんですが、ついつい長時間ゲームをしているようです。

「学校に行きたくない」と子供が言い始めました。学校で嫌なことがあったようです。

→続きは22ページへ

8 子供の家庭学習にかかわっていますか？

こんなことないですか？

自分から進んで宿題をやろうとしません。ダラダラとしてしまったり、わからないとすぐあきらめてしまったり、途中で投げ出してしまうこともあります。

考えてみましょう！

- ・家庭で学習する習慣はついていますか？
- ・子供はわからないところをわからないと素直に言えますか？

話し合ってみましょう！

- ・子供の学習に関して、困っていることはありますか？

他にもこんなことないですか？

姉がさっさとやれたことでも、弟はできません。

3年生なのに、まだ掛け算ができないようです。

塾に通わせないといけないのでしょうか？周りでは通っている子供が多いようです。



15ページのグラフのように、ゲームの時間が多いと、家庭学習の時間はとれないですね。

→続きは22ページへ

1 について… こう考えてみたら？

- ・まずは悩みや不安を誰かに話してみましょう。
- ・悩みを口に出すことで、気づくことがあります。
- ・他人から子育てについてどう思われているか、あまり気にしないようにしましょう。
- ・子供も大切、自分も大切です。
- ・みんな試行錯誤しながら子育てしています。一人で抱え込まないようにしましょう。

5 について… こう考えてみたら？

- ・子供の個性を理解した上で、言い方や叱り方を考えましょう。感情的に叱っては、親の気持ちは伝わりません。
- ・子供の一つ一つの言動や出来事にあまりとらわれることなく、寛大な心と、大きな視野を持ちましょう。
- ・しつけのつもりで先回りして子供の表現を注意しないで、まずは子供に表現させましょう。子供の表現を受け止めることが、子供の自己肯定感を育むことにつながります。

市原悟子先生

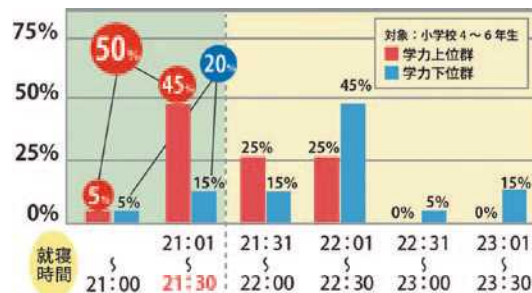
- 社会福祉法人アトム共同福祉会理事長
- 和歌山大学地域連携・生涯学習センター客員教授

まずはわが子の個性を理解しましょう。
子供が起こすトラブルは、子供の個性の自己紹介です。
子育てには正解なんてないですよ！

2 について… こう考えてみたら？

- ・朝早く起きて、午前中しっかり遊ばせて、昼ご飯を食べてからすぐにお昼寝にしましょう。
お昼寝は3時半までに起こしたいですね。午前中体を動かさないとお昼ご飯の後に眠れません。
お昼寝が遅かったら、夜も起きてしまいます。
- ・どんなに早く寝かせたくても、帰宅時刻が遅ければ早く寝かせられません。仕事の時間を工夫してください。
- ・ゲーム・テレビはルールを作っていますか？今や、3～4歳からゲームを持たせてしまう時代。ゲームの時間はルールを作ってください。また、夕食後はできるだけ止めましょう。テレビもつけっぱなしにならないようにしましょう。

○学力と就寝時間の関係



出典：福岡教育大学 横山正幸教授

星野恭子先生

- 小児神経学クリニック院長
- 南和歌山医療センター
小児科・小児神経科
医師

「今日やること、やらないこと」を決める力を！大人も子供も、やらなければならないことが多く大変。でも地球の自転は24時間。眠りを削れば、心も体もつらくなります。眠りは笑顔の源ですよ。忙しい毎日、大人も子供も「今日やること・やらないことを選ぶ力」を身につけてください。

3 について… こう考えてみたら？

- ・インスタント食品も調理法次第で家庭の味に！
- ・急激なダイエットは、身体の成長に影響を及ぼします。子供が体重の増加を気にし始めたら、食生活をチェックしてみましょう。
- ・子供の嫌いな物を細かく刻むなど調理法を工夫することは大切です。でも無理に食べさせようとはせず、同じ働きをする栄養素をもつ食品で補うことも考えましょう。
- ・どうしても^{こしよく}孤食になってしまうときがあるので、一緒に食べられる時は楽しい会話とともにゆっくり食事を楽しんでみましょうね。

大切にしたい旬の食べ物のこと

四季折々の旬の食材は、最もおいしく、最も栄養価が高いだけでなく、人間がその季節に必要なとしている栄養素をうまく提供してくれるという大切な働きがあります。

早春の野菜のもつ苦味は、胃を目覚めさせ新陳代謝を活発にしてくれます。暑い夏には、水分をたっぷり含んだキュウリ、ナス、トマトなどが身体を冷やしてくれます。秋になり、涼しくなったら身体を冷やす夏野菜は控えめに、根野菜や脂肪を蓄えた季節の魚を食べて冬の乾燥に備えましょう。冬になると新陳代謝が鈍ります。その時、からだを温め活発にしてくれるのが冬野菜の白菜や大根などです。季節のからは、旬のちからを求めているのですね。

日本人が長らく大切にしてきた食べ物の旬を知り、食卓を季節感で彩り、味わうことを子供たちにも伝えていきたいですね。

三國和美先生

- 紀の川市食育推進会議会長
- 栄養士グループNAGA会長

子供と一緒に料理してみましょう！
きっと食べることっておもしろいと思うはず。まずはたのしく食べましょう。
そして、食を通して多くのことをいっしょに学びましょう。

4 について… こう考えてみたら？

- ・子供が興味のある分野から読書を勧めてみましょう。本の楽しさがわかると、他の分野の本にも関心を広げやすくなります。
- ・家庭での読み聞かせにルールはありません。心を込め、楽しんで読んであげましょう。読んだ後は、感想を求めたりするのではなく、たっぷりと時間をとってあげて、子供の様子を見守りたいですね。
- ・マンガを否定ばかりせず、子供が上手につきあえるような工夫をしましょう。
- ・子供が読んでほしいと言わなくなるまで読んであげたいですね。読み聞かせは読書の素地をつくる上でとても大切です。

図書館へ行こうよ！知っとく（得）情報

- 施設** 公共図書館は無料です。どなたでも利用券が作れます。
- 本** 赤ちゃん絵本から子供の本、紙芝居、育児書、仕事や勉強に役立つ本などの専門書、趣味や娯楽の本など様々な本を種別に分けて置いています。
- 人** 司書が本との出会いや調べ物のお手伝いをしてくれます。気軽に声をかけてみましょう。
- イベント** おはなし会、講演会、季節にあった本の展示や行事もたくさん！ホームページや広報誌もCheck！
- ボランティアやサークル** 図書館や学校で読み聞かせ、本の修理や整理など読書に関するボランティア活動や読書会をしているサークルもあります。お住まいの地域にある、公共図書館・公民館で聞いてみましょう。

坂口佐知子先生

- 和歌山県立図書館サービス課長
- 司書

読書は人間にとってなくてはならないものの一つです。生き物は生きていくために水・空気などが必要ですが、人間は言葉も必要です。その言葉の宝箱が本で、宝箱から宝を手に入れるのが読書です。家族みんなのくらしの中に自然な形で本があれば素敵ですね。

6と7について… こう考えてみたら？

- ・まわりの人のアドバイスを得ながら、子供とルールやマナーについて考えてみましょう。
- ・日頃から、子供の話をしっかりと聞いてあげましょう。何気ない会話を大切に！
- ・学校とは、素早く、ていねいに、継続して連絡を取り合うようにしましょう。
- ・（低学年）肌を離して手を離さず→（高学年）手を離して目を離さず

8について… こう考えてみたら？

- ・結果だけではなく、「できたよ」「がんばったよ」というときには、そのプロセスや達成した内容をほめてあげましょう。
- ・子供のペースに合わせたプランを、子供と一緒に考えましょう。
- ・自分で考えて勉強できるようサポートしてあげましょう。

辻 民子先生

- 元和歌山市立小学校長
- 和歌山大学客員教授

平成27年度全国学力・学習状況調査（小学校）の「家で自分で計画を立てて勉強をしていますか」の質問で、「している」「どちらかといえばよくしている」の回答の合計が和歌山県は全国平均に比べて、5.3%低い状況です。

子供の気になるところばかりでなく、「いいところみつけ」をしませんか？
子育ては、あせらず、くらべず、あきらめず！

終わりに

子育てを楽しいものと捉えるか、苦しいものと捉えるかは自分次第です。

ただ、苦しいと感じた時は、周りの人、地域の人に相談して、
一人で抱え込まないようにしましょう。

子供は家庭の宝であるだけでなく、
地域の宝でもあります。

地域で大切な子供を育てていきましょう！

【問い合わせ先】

和歌山県教育庁 生涯学習局 生涯学習課

和歌山市小松原通1-1

TEL 073-441-3721

FAX 073-441-3724



総合
評価値

80