

2019(平成31)年度改訂版

家庭教育サポートブック



和歌山県教育委員会

目 次

サポートブックについて	1
幼児期から小学校高学年の子供のために	2
1 子育てって大変！一人で悩まないで！	2
2 やっぱり大切！早ね・早おき・朝ごはん！	4
3 バランスのよい食事を作るって大変？	6
4 暮らしの中に本はありますか？	8
幼児期の子供のために	10
5 子供の個性って？	10
6 自然に触れて遊ばせていますか？	12
7 自分の気持ちに折り合いをつける力を育てていますか？	14
8 お手伝いで思いやりの心を育てよう！	16
小学校低学年の子供のために	18
9 子供同士の問題に、どの程度関わりますか？	18
小学校高学年の子供のために	20
10 親子の会話、大切にしていますか？	20
小学校低学年から小学校高学年の子供のために	22
11 子供の家庭学習に関わっていますか？	22
子育てに関するヒント	23
1 ～ 11 についてのヒント	23
子育てに悩んだら、困ったら	29



サポートブックについて

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…。」

このような悩みを抱えた方々は少なくありません。そこで、そんな方々の気持ちを少しでも楽にできるようにこの本を作成しました。

また、子育て中の保護者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学習する本としても活用していただけます。

子供はもちろん、子供に関わる全ての方々が、笑顔になることを願っています。

サポートブックの見方

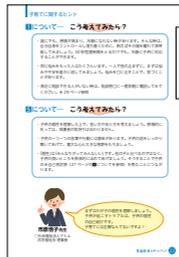
2 ページから 22 ページ

各テーマに関する説明や資料です。



各テーマに関する具体例を挙げました。グループワークや交流の場で利用してみてください。

23 ページから 28 ページ



各テーマに関するヒントや考え方です。

サポートブックをどう使うの？

- 子育て中の保護者の交流の場(保護者懇談会、子育て相談など)のテキストとして
- 子育てに悩みを抱えている保護者等に向けたテキストとして
- 家庭教育支援者養成講座のテキストとして

1 子育てって大変！一人で悩まないで！

家庭生活において保護者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。保護者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、保護者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？そんなとき、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。保護者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。
- ・子供に興味がわかない、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。
- ・保護者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！
話し合っ
てみましょ！

- ・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？
- ・子育てについての不安、疑問、悩みはありませんか？

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、
子供とゆっくり話をする
時間もありません。

イライラして激しい
言葉で叱ったり手をあげ
たりし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、悩んでいます。

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
なと思うのですが…。

→続きは 23 ページへ

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、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ることで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ませんか。

生活リズムチェック表

- 朝おきて おひさまの光をあびている
- 朝おきたら 顔をあらっている
- 「おはよう」のあいさつをしている
- 毎日 朝ごはんをたべている
- 朝 うんちをしている
- 毎日 たくさん体をうごかしている
- 夜 ねる時はテレビをけしている



ア-リ-



モ-ニ-リ



コ-パ-ン-コ



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！
話し合って
みましょ！

- ・ 子供は、何時に夕ごはんを食べていますか？
何時にお風呂に入っていますか？
- ・ 「夜 9 時に寝かせよう」と頑張っていて決意していますか？
- ・ 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ことは何ですか？

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 時を過ぎても起きて
いる日もあります。

子供は、早起きが苦手
で、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。

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。

→続きは 24 ページへ

3 バランスのよい食事を作るって大変？

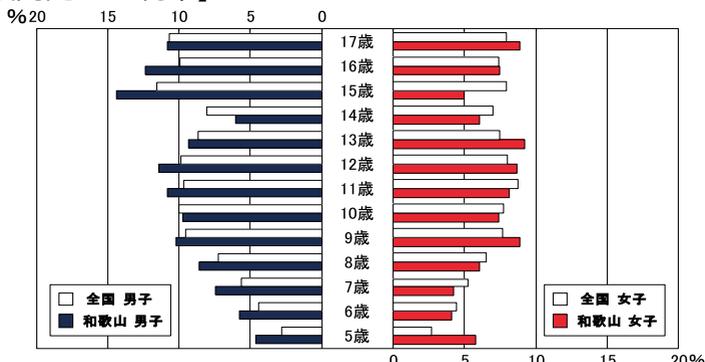
食事のメニューを毎日考えたり、準備したりすることって、本当に大変ですよね。

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、女子においては痩身傾向が高い年代がやや多く見られます。

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

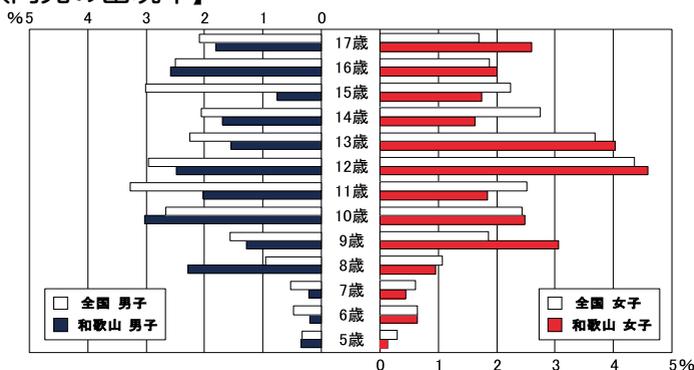
各家庭においても、毎日元気に過ごすために、改めて食事のことを考えてみてはいかがでしょうか。

【肥満傾向児の出現率】



出典：平成 29 年度学校保健統計調査結果 和歌山県の概要

【痩身傾向児の出現率】



出典：平成 29 年度学校保健統計調査結果 和歌山県の概要

※肥満・痩身傾向児については、性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を算出し、肥満度が20%以上の者を肥満傾向児、-20%以下の者を痩身傾向児としています。

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、「インスタントの方がおいしい！」と言われてしまいました。

考えて
みましょ！
話し合っ
てみましょ！

- ・他に、食に関して気がかりなことはありませんか？
- ・なぜ、子供はインスタント食品の味を好むのでしょうか？
- ・インスタント食品を上手に利用していますか？
- ・食に関する工夫で実践していることはありますか？

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。

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。

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。

→続きは 25 ページへ

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はとても大切です。

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？

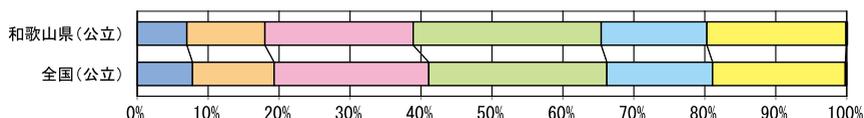
読み聞かせは、子供が本を好きになるだけでなく、親子のコミュニケーションをとることにもつながります。慌ただしい毎日の中に、本を読む時間を少しでもとることができたらいいですね。

【1日当たりの読書時間】

学校の授業時間以外に、普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、読書を読みますか（教科書や参考書、漫画や雑誌は除く）

選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	その他	無回答
和歌山県(公立)	7.0	11.0	20.9	26.5	14.9	19.6				0.1	0.1
全国(公立)	7.8	11.5	21.8	25.1	14.9	18.7				0.1	0.1

■ 1. 2時間以上 ■ 2. 1時間以上、2時間より少ない ■ 3. 30分以上、1時間より少ない
■ 4. 10分以上、30分より少ない ■ 5. 10分より少ない ■ 6. 全くしない ■ その他 無回答



出典：平成30年度全国学力・学習状況調査児童質問紙 和歌山県回答結果

☆読み聞かせをしたり図書館に連れて行ったりする家庭では、その家庭の経済状況にかかわらず「授業がわかる」と答える子供の割合が高い傾向があります。

(平成30年度和歌山県子供の生活実態調査から)



こんな
ことない
ですか？

子供は、本が嫌いなようで、ゲームばかりしています。

考えて
みましょ！
話し合っ
てみましょ！

- ・家にはどんな本がありますか？
- ・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。
- ・子供の頃に読んだ本で、影響を受けた本はありますか？

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
時間がありません。

子供がマンガばかり
読んでいます。

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。

→続きは 26 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。

まずは保護者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。
- ・自分の主張を通そうとします。
- ・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！
話し合っ
てみましょ！

- ・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？
- ・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「お菓子が欲しい。」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。

子供の落ち着きのなさが心配です。

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。

→続きは 23 ページへ

6 自然に触れて遊ばせていますか？

子供は、身近な自然の不思議さやおもしろさに触れて遊ぶことで、好奇心や探究心が育ちます。また、様々な生き物と実際に触れあうことで、命の大切さを学びます。

まずは公園などに行き、草花を見たり、虫をつかまえたりして、子供と一緒に会話を楽しみながら、ゆっくりとした時間がもてるといいですね。

視 える

- ・花や葉の色や形
- ・虫の体の模様や動き方の違い
- ・空の色や雲の変化

聴 く

- ・風や水の流れる音
- ・虫や鳥、動物の声

嗅 ぐ

- ・花びらや葉、土の匂い

味わう

- ・旬の新鮮な野菜や果物を味わう

触 える

- ・花や葉、石の感触・温度
- ・芝生や土の上に寝転がる



子供が自然に触れて様々な感覚を養うことが、好奇心や探究心を育むことにつながります。

こんな
ことない
ですか？

外に行かずに、室内でばかり遊びたがります。

考えて
みましょ！
話し合っ
てみましょ！

- ・大人が自然の中で遊ぶことを楽しんでますか？
- ・どうして、室内でばかり遊ぶことを好むのでしょうか？
- ・子供に十分に自然体験をさせていますか？

他にも
こんなこと
ないです
か？

公園に行っても、
子供だけで遊ばせて、
自分はつついスマー
トフォンなどを見て
しまいます。

子供を外に連れてい
くと、自分が大変なの
で、つつい家の中で
遊ばせてしまいます。

子供は、土を触った
り、水にぬれたりする
ことを嫌がります。

→続きは 27 ページへ

7 自分の気持ちに折り合いをつける力を育てていますか？

同年代の友達と遊ぶ中で、思いがぶつかったり、自分の言い分が通らず悔しい思いをしたりすることも大切な経験です。

自分の主張が通らないことで、我慢する力や自分の気持ちに折り合いをつけることを学び、社会性が育っていくのです。

育ちの道筋

2 歳頃

まだ自分の思う通りにできるわけではないので、かんしゃくを起こしたり反抗したりする（自我の芽生えとして大事な育ち）。他の子供と関わって遊びたがるが、うまく通じ合えず物の取り合いなどのけんかになることもある。

自分というものがはっきりしてくるが、まだうまく表現したり行動に表すことができないところもある。他の子供との関わりが、生活や遊びの中で多くなってくる。

仲間との関わりが強まり、喜びや楽しさを互いに感じるようになる。仲間とのつながりは強まるが、競争心も起き、けんかも多くなる。仲間とのなかで、不快なことが起こっても、少しずつ自分で自分の気持ちを抑えて、我慢できるようになってくる。

5 歳頃

感情が安定し、我慢する力が少しずつ育っていく。また、相手の立場になって、物事を考えられるようになる。言葉で自分の気持ちを表現できるようになってくる。

こんな
ことない
ですか？

おもちゃをひとりじめしてお友達に貸そうとせず、けんかになります。

考えて
みましょ！
話し合っ
てみましょ！

- ・貸してあげることだけを子供に求めていますか。
- ・子供が気持ちを立て直す手助けをしていますか。
- ・気持ちを立て直すためには、どんな方法があるでしょう。

他にも
こんなこと
ないです
か？

公園の遊具などで遊ぶ時、順番を待てずに割り込んでしまいます。

自分の思う通りにならないと、物を投げたり、大声を発したりするので困ってしまいます。

トランプなどで負けると、「もうやらない」とすぐふくれっ面をして、なかなか元に戻りません。

→続きは 27 ページへ

8 お手伝いで思いやりの心を育てよう！

お手伝いをすることで、子供は家族の一員であることを実感することができます。

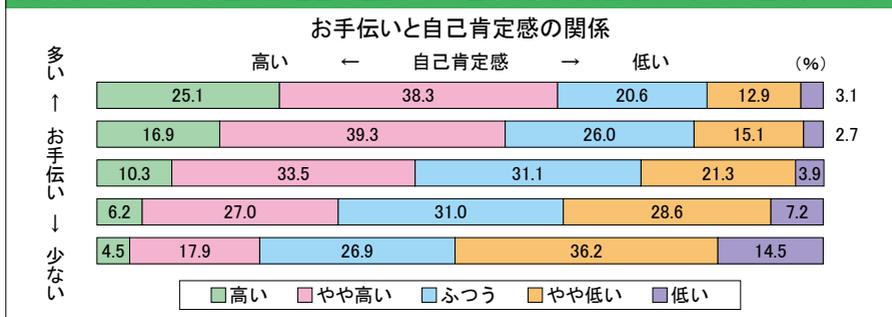
人の役に立つうれしさや満足感は、人のために何かをしようと考えたり思いやりの心を育てたりします。

簡単なことでもいいので、お手伝いをさせ、たくさんほめてあげることによって自己肯定感も高まります。上手にできなくても認めてあげましょう。



【お手伝いと自己肯定感の関係】

「お手伝い」が多い小学生ほど、自己肯定感が高い（自分が好きだと感じている）小学生が多いです。



出典：平成 26 年度「青少年の体験活動に関する実態調査」
国立青少年教育振興機構

こんな
ことない
ですか？

自分がした方が早いので、ついつい先にやってしまいます。

考えて
みましょ！
話し合っ
てみましょ！

- ・ 幼い子あつかいをしていませんか？
- ・ ついつい手を貸していませんか？
- ・ 子供にお手伝いをさせていますか？
- ・ 家の中で、子供ができるお手伝いはどんなものがあるでしょう。

他にも
こんなこと
ないです
か？

最初は喜んで
やっても、続
かずにやめてしま
います。

お手伝いをす
るかわりに、お金
やおやつを欲しが
ります。

何かを頼んでも
すぐに、「嫌だ」と
言われます。

→続きは 27 ページへ

9 子供同士の問題に、どの程度関わりますか？

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、保護者はどこまで関わればよいのか、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。
- ・仲間はずれにした（された）。
- ・遊ぶ約束をしたのに、行けなかった。

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、児童の暴力行為が増加しています。平成27年度は106件、平成28年度は121件、平成29年度は142件となっています。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、子供が友達とけんかをして、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！
話し合っ
てみましょ！

- ・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保護者とは、普段からコミュニケーションがとれていますか？
- ・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、仲間はずれになる。」と子供は言います。

帰宅時刻を守りません。
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。

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。

→続きは 28 ページへ

10 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。

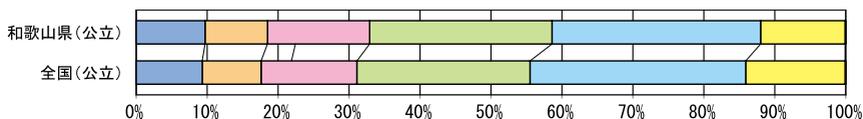
思春期にさし掛かり、子供は様々な思いを胸に抱えるようになります。急に無口になったり、人間関係のトラブルが増えたり…今までとは違い、子供の気持ちを知ることが難しい年代ですが、子供が何を考えているのか知りたいですよね。

【メディアとの関係】

普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか

選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	その他	無回答
和歌山県（公立）	9.7	8.8	14.4	25.7	29.4	11.9			0.1	0.0
全国（公立）	9.3	8.3	13.5	24.4	30.4	14.0			0.1	0.0

■ 1. 4時間以上
 ■ 2. 3時間以上、4時間より少ない
 ■ 3. 2時間以上、3時間より少ない
■ 4. 1時間以上、2時間より少ない
 ■ 5. 1時間より少ない
■ 6. 全くしない
 ■ その他
 ■ 無回答



出典：平成29年度全国学力・学習状況調査児童質問紙 和歌山県回答結果



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出しました。「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わかりません。

考えて
みましょ！
話し合っ
てみましょ！

- ・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？
- ・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。

「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。

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

→続きは 28 ページへ

11 子供の家庭学習に関わっていますか？

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！
話し合っ
てみましょ！

- ・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？
- ・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。



20 ページのグラフのように、ゲームや
インターネットをする時間が多いと、家
庭学習の時間はとれないですね。

→続きは 28 ページへ

1について… こう考えてみたら？

- ・誰にでも、感情が高まり、冷静になれない時があります。そんな時は、自分自身をコントロールし落ち着くために、例えばその場を離れて深呼吸してみましょう。30秒程度時間をとるだけでも、冷静に子供に対応することができます。
- ・同じ悩みをもった人はたくさんいます。一人で抱え込まずに、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。
- ・身近に相談できる人がいない時は、相談窓口に一度気軽に電話してみてください。※29ページ参照

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、保護者の気持ちは伝わりません。
- ・子供の一つ一つの言葉や行動には意味があります。子供の話をしっかり聞いてあげて、寛大な心と大きな視野をもちましょう。
- ・「個性」は「みんなちがってみんないい」です。他の子と比べるのではなく、子供の良いところを具体的にほめてあげましょう。そうすることで子供の※自己肯定感(27ページの8)についてを参照)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

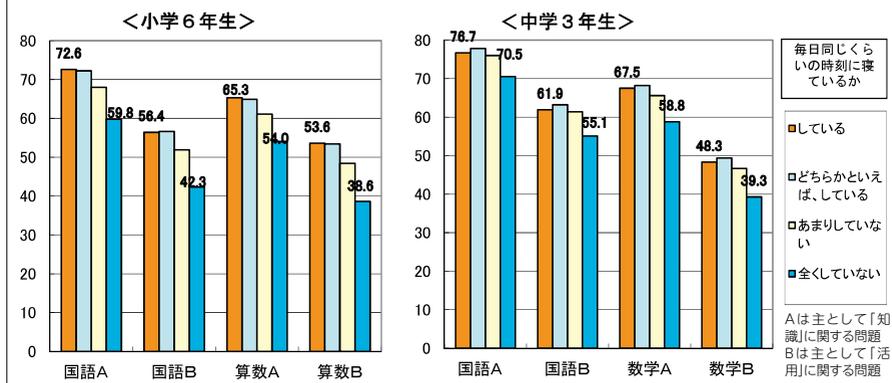
まずはわが子の個性を理解しましょう。
子供が起こすトラブルは、子供の個性の自己紹介です。
子育てには正解なんてないですよ！

2について… こう考えてみたら？

- ・幼児期から基本的な生活リズム「早ね・早おき・朝ごはん」を身につけさせましょう。そのためには、午前中しっかり遊ばせて、昼食後早目にお昼寝をさせ、午後3時半までに起こすことで早寝につながります。
- ・仕事の帰宅時刻で、寝る時間が遅くなってくることがありますが、家族みんなで協力しながら、早く寝るための工夫をしてみてください。
- ・寝る前にゲーム(スマホ・テレビ)をすると、脳が活性化(興奮)するため、なかなか寝つけなくなります。寝る3時間前には、ゲーム(スマホ・テレビ)を止める等の使い方についてのルールを子供と一緒に作りましょう。

【就寝と学力との関係】

◎毎日同じくらいの時間に寝ている児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向



出典：文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査」
 (平成30年度全国家庭教育支援研究協議会配布資料)



星野恭子先生

- 瀬川記念小児神経学クリニック 理事長
- 南和歌山医療センター小児科 非常勤
- 子どもの早起きをすすめる会 発起人

「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て大変。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少しの工夫で家庭の味に！
- ・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、同じ栄養素をもつ他の食品で補うことも考えましょう。
- ・どうしても孤^こ食^{しょく}になってしまう時があるので、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、最も栄養価が高だけでなく、人間がその季節に必要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、身体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。

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。まずは楽しく食べましょう。
そして、食を通して多くのことを一緒に学びましょう。

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は、お父さんやお母さんの声で読んであげることには意味があります。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、子供の様子を見守りたいですね。
- ・マンガは、イラストを通して、物事の理解を助けたり、いろいろな言葉や漢字を覚えたりすることもできます。子供が上手につきあえるような工夫を考えてみましょう。
- ・年齢に関係なく、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。

図書館へ行くこうよ！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います。気軽に声をかけてください。
- 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本があれば素敵ですね。

6について… こう考えてみたら？

乳幼児期は、視る・聴く・嗅ぐ・味わう・触るを通して、体や脳、心も成長していきます。この時期の子供は、いろいろな遊びや経験を通して発達していきます。

- ・子供は、遊びが大好きです。
- ・子供は、自ら遊びを考える力があります。
- ・自然に触れると、子供は遊びに夢中になります。
- ・子供と一緒に、大人も遊びを楽しみましょう。

7について… こう考えてみたら？

3歳前後の子供は、自己中心的な発達の段階です。まずは、自分を好きになることです。そのためには信頼している人から愛されているという安心感が大切です。心の安全基地があれば、他者の気持ちを考えようとします。

- ・子供の想いをしっかり聞いてあげましょう。
- ・けんかは学びのチャンスです。子供同士で話し合う時間を大切にしましょう。
- ・自分のことを認めてもらえると安心感から気持ちを立て直すことができます。

8について… こう考えてみたら？

子供は、認めてもらう・ほめてもらうことで、「自分には価値があり、愛されている」といったような自分を前向きに受け止める感情や感覚が芽生え「自己肯定感」が高まります。自己肯定感の高い子供は、前向きに考える力や壁にぶつかっても立ち向かう力、良好な人間関係を築く力などがあるといわれます。お手伝いを通して、この力を育てることができます。

- ・結果ではなく、「お手伝いをしよう」という気持ちをほめてみましょう。
- ・お手伝いをしてくれてとても助かったという保護者の感謝の気持ちも伝えましょう。
- ・大切な家族のために、「自分もできることがある」という自信をもたせてあげましょう。



森下順子先生

○和歌山信愛大学 准教授
○きょう育の和 副センター長

乳幼児期は、目覚ましい発達を遂げ、人生の「根っこ」となる時期です。子供にとって、心のよりどころや安全基地は家庭です。保護者と一緒に遊ぶことや、お手伝いを通して関わることは、自己肯定感を高めることになります。

子育ては喜びと同時にしんどい気持ちもあります。そんな時一人で抱え込まず、誰かに声を届けましょう。みんなで一緒に子供を育てるとい、おらかな気持ちで子育てを楽しみましょう。

9と10について… こう考えてみたら？

- ・周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

11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」という時には、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。
- ・自分で考えて学習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
- 和歌山市教育委員会
客員指導主事

平成30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、0.6%高く、学力向上につながっています。

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！

子育てに悩んだら、困ったら

主な相談機関

和歌山県子ども・女性・障害者相談センター（中央児童相談所）

TEL 073-445-5312

住所 〒 641-0014 和歌山県和歌山市毛見 1437-218

開設時間（月～金）9：00～17：45 年末年始、祝日を除く

和歌山県紀南児童相談所

TEL 0739-22-1588

住所 〒 646-0011 和歌山県田辺市新庄町 3353-9

開設時間（月～金）9：00～17：45 年末年始、祝日を除く

和歌山県紀南児童相談所新宮分室

TEL 0735-21-9634

住所 〒 647-0043 和歌山県新宮市緑ヶ丘 2丁目 4-8

開設時間（月～金）9：00～17：45 年末年始、祝日を除く

和歌山児童家庭支援センターきずな

TEL 073-460-8044

住所 〒 640-0115 和歌山県和歌山市つつじが丘 7丁目 2-1

開設時間（月～金）9：00～18：00 年末年始、祝日を除く

ちょっとした「気づき」で子供を虐待から救えます。例えば、

- 汚れた衣服を着て食事を与えられていないような子供がいる。
 - 体に殴られたようなあざや切り傷をつけた子供がいる。
 - 夜に長時間戸外に出されている子供がいる。 など
- 「虐待かな?」と思ったら、ためらわずに連絡してください。

主な電話相談窓口

子どもと家庭のテレフォン 110 番（子どもと家庭のことにに関する相談）

TEL 073-447-1152（いいこに）

機関名 和歌山県子ども・女性・障害者相談センター 和歌山児童家庭支援センターきずな

開設時間（月～金）9：00～20：00（土日祝）9：00～16：30 年末年始を除く

和歌山県難病・子ども保健相談支援センター（子供の難病、長期療養児の相談）

TEL 073-445-0520

機関名 和歌山県難病・子ども保健相談支援センター

開設時間（月～金）9：00～17：45 年末年始、祝日を除く

こころの電話（こころの悩みや不安などのこころの健康相談）

TEL 073-435-5192

機関名 和歌山県精神保健福祉センター

開設時間（月～金）9：30～12：00・13：00～16：00 年末年始、祝日を除く

和歌山県が運営する和歌山の子育てを応援するためのサイト

わかやま子育ての広場

https://www.mirai-kirakira.jp/index.php?/child_care

すこやか きしゅうっこ

<子育て応援メッセージ>

- す** ばらしい、子育てって、でも、一人で悩まないで
- こ** どもの話に、しっかり耳を傾けて聴こう
- や** くそくやきまりを守る心を育てよう
- か** ぞくで、見直そう、メディアの利用について
- き** そく正しい生活リズムをつくろう…早ね・早おき・朝ごはん
- し** ぶんのことは、自分でする心を育てよう
- ゆ** たかな体験活動の機会をつくろう
- う** まくいかないこともある
でも、家族の一員としてお手伝い(家の仕事)をさせよう
- つ** くらう、バランスのよい食事
- こ** ミュニケーションを大切にしよう



【問い合わせ先】

和歌山県教育庁 生涯学習局 生涯学習課

和歌山市小松原通一丁目1番地

TEL 073-441-3721

FAX 073-441-3724



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

