

家庭での子供への関わり方

～ 15のポイント～

福岡県教育委員会作成

「教育力向上ワンポイント・リーフレット」より

本資料は、福岡県教育委員会が作成したリーフレットです。その中から、家庭教育の充実に役立つものを掲載しています。日々の子育て等で悩んだ際には是非ご活用ください。

- 第1号 コミュニケーション（日常会話）
- 第2号 コミュニケーション（ほめ方）
- 第3号 家庭生活（お手伝い等）
- 第4号 家庭生活（尊敬・感謝）
- 第5号 家庭生活（生活習慣）
- 第6号 生活ルール（小学生）
- 第15号 社会ルール（手本となる大人の姿）
- 第16号 コミュニケーション（しかり方）
- 第18号 家庭学習（家庭に学びの環境を）
- 第21号 食育（学校・家庭の取組）
- 第22号 生活習慣づくり（生活リズム）
- 第24号 家庭生活（生活環境）
- 第25号 読書活動（家庭における読書のすすめ）
- 第29号 時間のルールづくり（家庭の取組）
- 第31号 親離れ・子離れ（家庭の取組）



コミュニケーション（日常会話）



～ 大人の関わり方① ～

平成21年9月



コミュニケーションとは、人と人が言葉や身振り、表情、あるいは文字等を使って自分の気持ちや情報等を伝え合うことです。伝え合うということは、自分の気持ちや情報等を相手に伝えようとすることや、それらを理解しようとする必要があります。つまり、一方的な伝達だけでは、コミュニケーションが成立したとは言いきれません。

現在では、情報通信機器の発達や核家族化、地域の役割の変化等に伴い、コミュニケーション能力の低下が懸念されており、新学習指導要領においては、日常生活に生きて働くよう言語活動を充実させ、伝え合う力を高めることを求めています。

では、コミュニケーション能力の向上でどんな効果があるのでしょうか。

○ 互いの思いや考えを理解し合う → 仲間と一緒に課題に取り組み、解決・達成する → 仲間からの賞賛を受ける これらの過程をとおして自信が生まれ、「自尊感情」（自分自身を価値あるものとして評価し信頼する感覚）が高まります。それが学習時間であれば、「学ぶ意欲」も高まります。

○ 相手の気持ちや周囲の状況を汲み取りながら生活するなど、「規範意識」の向上に役立ちます。

教育力向上福岡県民運動「ワンポイント・リーフレット第1号」では、コミュニケーション（日常会話）編として、学校の先生や保護者、地域の方々を対象に、子ども達の生活のあらゆる場面においてコミュニケーション体験を豊かにする基本的なポイントを紹介します。これらを参考にして、日頃の自分の関わり方を振り返り、日常生活の中でさらに実践し続けてみませんか。



ポイント1

子どもの話を最後まで聞く。（言葉の先取りをしない）

（解説）

子どもの話を最後まで聞かず、子どもが伝えたいことの意を汲んでしまい、大人が先に行動したり、話をしたりすることはありませんか。「先生、プリント…。」「ここにあるよ。」や「おかあさん、ご飯…。」「じゃあ、食べる準備をしようね。」また、「子どもがうまく説明できずにいるところに、大人の側から内容を導き出す。」などがわかりやすい例でしょう。

これらの積み重ねが、自分の思いを正確に伝えられないという現象につながります。子どもが、「主語、述語」を使ってきちんと話せるようになるために、大人が言葉の先取りをせずに「待つこと」「我慢すること」、そして「最後まで伝えられるよう仕向けること」（「プリントがどうしたの？」「ご飯をどうしたいの？」）が大切です。

子どもが「主語、述語」を使って、自分の思いを正確に伝えられるということになると、自分に対して自信を持ち、後々、学ぶ意欲や自尊感情を高められるでしょう。

また、話を最後まで聞くことは、話し合いの基本的なルールでもあります。日常の会話の中で、大人が手本となってルールを守ることを実践することにより、子どもにもルールが自然のうちに意識化され、子どもの規範意識を高める方法の一つとして効果があります。



ポイント2

子どもの話は、目を見て聞く。時にはうなづく、共感する。

(解説)

前述のように、コミュニケーションの成立には、一方的に伝えることだけでなく、聞く側の理解しようとする姿勢も大切な要素になります。コミュニケーションは、言葉や文字といった言語によるコミュニケーションと非言語によるコミュニケーションに分かれ、「うなづく」、「相づちを打つ」などが非言語によるコミュニケーションにあたります。

子どもとの会話の中で、大人が話している子どもの目を見て、うなづく等の反応をすることで、子どもは、話が相手に受け止められている、自分が大切にされていると感じ、安心して会話を続けよう、伝えようという気持ちになります。そして、思いを伝えることの喜びを感じ取り、その積み重ねが、自尊感情の向上や、何事にも前向きに取り組もうとする意欲の向上に結びつきます。

さらに、普段の日常会話から、大人自らが、話を聞く姿勢を子どもに教えていくことを積み重ね、子どものコミュニケーション能力の向上を図る必要があります。



ポイント3

会話のキャッチボールをする。そのために、話の内容について、さらに尋ねる。

(解説)

子どもにとって話したいことがあっても、大人が「そう、よかったね。」とだけ話し、会話を打ち切ってしまうと、「もっと話したいのに…」「もっと聞いてくれてもいいじゃない」となります。コミュニケーションに必要な会話のやり取り（キャッチボール）を覚えていく貴重な機会が失われます。「それでどうしたの?」「どう思ったの?」といった言葉から会話を継続させていくことが重要になります。

子どもとコミュニケーションをとる時間がなかなか作れないという場合もあると思います。そのような時はちょっと面倒だと思ふこともあるでしょう。でも、大人が忙しいので、子どもの側からの会話の機会を減らす、というのはできるだけ避けたいものです。少しの時間でもいいので、会話のキャッチボールを増やしてみてください。



その他にも…

□ 「あいさつ」をきちんと交わす。さらに、「あいさつ」にひと工夫を。

- 「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ただいま」「さようなら」等の毎日交わすようなあいさつは、コミュニケーションの第一歩です。ここでは相手の顔を見るなどし、相手を意識しながらあいさつを交わすことが大切です。さらに、前述ポイント3のように会話を続けるような工夫があるとよりいいでしょう。

例：「ただいま」→「おかえり。大きな声で言えたね。今日いいことがあったの?」

「先生、おはようございます。」→「おはようございます。元気だね。朝ご飯は何を食べた?」

□ あらゆる場面を使って子どもとのコミュニケーションの機会をつくる。

- 幼児や小学校低学年にとって、「本の読み聞かせ」「一緒にお風呂」は特に安心できる場。子どもの話を受け止め、認めながら、会話を楽しみましょう。
- 反抗期にさしかかると、話しかけても反応が返ってこない…ということも多く見られます。それでも、腹を立てずに話しかけることが必要です。子どもは関心を持たれていないことが嫌なのです。また、「お母さんは〇〇思うけど、どう思う?」というふうに、パートナーの一人として意見を求める、相談をすることも方法の一つです。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま（縮小可）印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。

コミュニケーション（ほめ方）

～ 大人の関わり方② ～

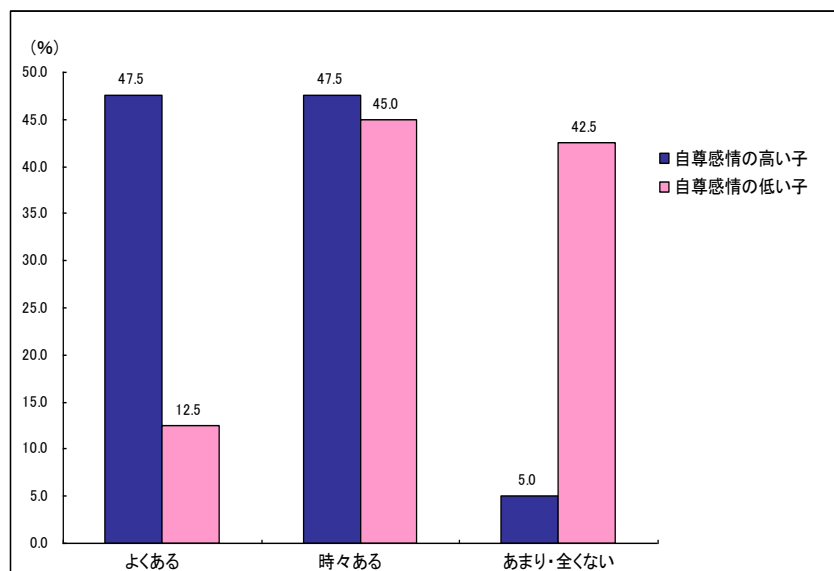
平成 21 年 10 月

前回のコミュニケーション（日常生活）編では、子どもの生活のあらゆる場面においてコミュニケーション体験を豊かにする基本的なポイントを紹介しました。今回は同じコミュニケーションでも、子どもたちをほめる時のポイントについて紹介をします。

1. ほめることの意義

人は誰でもほめられるとうれしいものです。子どもの場合は特にそうです。そして、そのうれしいという気持ちは、心を和ませ、子どもの自尊心や前向きに取り組もうとする意欲を高め、自らを向上させようとする力になります。

右の図を見てください。これは、自尊心の高い子どもと低い子どもとで、家の人にほめられた体験の程度に違いがあるかどうかを比較したものです。色が濃いほうが自尊心の高い子どもたち、薄いほうが低い子どもたちです。これを見ると、自尊心が高い子どもたちの場合、ほめられたこと「ある」子の割合が、「よく」「時々」を合わせて 95.0%にも達しています。これに対して、低い子どもたちでは 57.5%です。両者に明らかに大きな開きがあることが分かります。



ほめられた体験と自尊心の関係（福岡教育大学児童心理学研究室，2002）

このように、ほめることには子どもの自尊心を高めるうえで大きな効果があるのです。ところが、日本の場合、大人はほめることには消極的です。ほめるよりもむしろ欠点や直したいところに目を向け、叱ったり、注意して育てようとする傾向が強くあります。良くないことをすれば、叱るのは当然ですが、それだけだと子どもたちの心を萎縮させてしまうばかりになりかねません。ぜひ、日常生活の中に子どもの良さを見つけ、「ほめる」割合を増やして子どもを育てていきましょう。

2. ほめ上手な大人であるために

ポイント1

日頃から子どもの良さに気づこうと意識する

どこにでもある木々や草花、鳥の鳴き声…、目や耳に入ってはいても、意識しておかないと詳しくは認識できません。目につきやすい子どもの気になるところや直したいところばかりではなく、日頃からちょっとした伸びや良さに気づこうと意識しておく、ほめるべきところがどの子どもにもたくさんあることが見えてきます。





ポイント2

子どものちょっとした伸びや良さを捉えてほめる

子どもの日々の成長を意識的に捉え、些細なことでも、大人の感覚で当たり前のことと捉えず、積極的にほめましょう。例えば、大きな声で返事ができた、言われなくてもテレビを切って宿題を始めた、先生の話聞く時の姿勢が良くなった等、日常生活の中にはたくさんあります。



ポイント3

ほめる時は、どんなところが良かったのか具体的にほめる

例えば、運動会での子どもの様子を見て、「よくがんばったね！」とほめる方法もありますが、親はほめたつもりでも、子どもの側からすると漠然としていて、何が、どう良かったのかよくわからず、ほめられたと思わないケースにもなるようです。ほめる時には、「ダンスの時の表情がとても素敵だったよ！」のように具体的にほめたほうが子どもの心に響きます。



ポイント4

タイミングを逃さずにほめる

子どもの言動をほめる時は、できるだけその場でほめることが大切です。これは、叱る時と同様で、タイミングを逃すことで効果が大きく違ってきます。タイミング良くほめることが重要です。



ポイント5

他の子どもと比較してほめることはできるだけ控える

「～さんより上手にできたね！」のように競争心を刺激したほめ方をすると、子どもは喜び頑張ります。しかし、他の子どもとの比較を過度にやると順位にこだわった頑張りになり、必ずしも自尊感情や意欲そのものの向上にはつながらないこととなります。当然ながら、「～さんよりだめだったね」などというのは好ましくありません。



ポイント6

「結果」だけでなく、「過程」も大切にする

例えば、テストや試合結果だけを見て子どもを評価する。場合によっては必要なことですが、一生懸命に頑張ってもうまくいかないこともあります。それを結果だけでほめたり、叱ったりしたのでは、自分は受け入れられていないと子どもは感じ、意欲も減退します。一生懸命に頑張った過程をほめ、次への意欲付けや目標設定に生かしてください。



ポイント7

ほめ方の工夫をする（感謝を添える、第三者の言葉を使って、…）

ほめるといっても、大げさに言う必要は何もありません。質問した子に「今の質問はとても良かったよ！」や、お手伝いしてくれた子どもに「ありがとう。助かったよ！」と、感謝の言葉を言ったり、落ちているごみを黙って拾い、ごみ箱に捨てている子どもを見て笑顔でうなずいたりする。そんな工夫をするのも効果的です。さらには、「近所の〇〇さんがほめてたよ」「□□先生がすごい！って言っていたよ」など、第三者の言葉を使うとかなり効果的です。

家庭生活（お手伝い等）

～ 家庭の取組① ～

平成21年10月

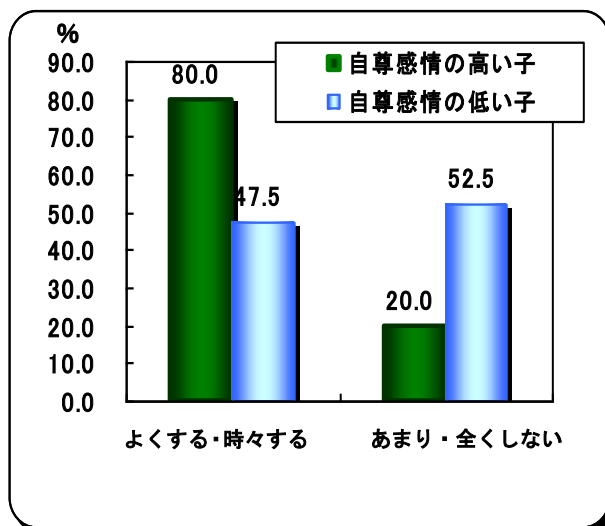


家庭で子どもに役割をもたせ、その役割を果たす体験を重ねさせることで、子どもは生きていく上で必要な生活技能を獲得するとともに、家族の一員としての意識や責任感を身につけていきます。また、自尊心や規範意識を高めることにもなります。

右の図は、子どもの自尊心とお手伝い（お使い）体験の関係のグラフです。自尊心の高い子どもの80.0%がお手伝いを「よくする・時々する」と答えています。

また、文部省が1998年に小学2，4，6年と中学2年生11，000人を対象に行った調査によると、「食器をそろえたり、片付けたりする」「新聞や郵便をとってくる」「ペットの世話とか植物の水やりをする」といったお手伝いをしている子どもたちとそうでない子どもたちに比べて道徳観、正義感が高い傾向にあることが明らかにされています。

今回は、家庭での取組として、子どもの家庭での役割、特にお手伝いについてのポイントを紹介します。



子どもの自尊心とお手伝い（お使い）体験の関係
（福岡教育大学児童心理学研究室2002）

1 家庭でお手伝いをさせよう

Check!

ポイント1

お手伝いが必要な環境をつくりましょう



昔に比べ、現代は、様々な電気製品の普及等で、生活がとても便利になりました。そのため子どもにお手伝いをしてもらう機会が少なくなっています。そこで、どうしてもお手伝いが必要だという状況を意図的に作ってみませんか。

たとえば冷蔵庫をのぞいて、「あれ、〇〇がない。△△ちゃん、今、手が離せないんだけど、お使いに行ってくれないかな」などと、声をかけるのもいいですね。手伝いをしなければいけない場づくりを家庭でひと工夫してみませんか。

2 どんなお手伝いをしてもらうか決めよう

Check!

ポイント2

自分で決めたという感覚を持たせましょう

お手伝いは大事なことからと親が一方向的に難しいことをさせても、長くは続きません。「これ〇〇ちゃんに手伝ってほしいなあ」「これはできるかな」など、子どもの年齢や発達状況、家庭の状況などに合わせて、できそうなお手伝いを提案してみてください。

お手伝いは子どもが自分から「やりたいな」「やってみよう」という気持ちになることが大切です。



Check!

ポイント3

スモールステップで少しずつハードルを上げ、自信をもたせましょう

子どもたちはやったことがないことはできません。簡単なことから始めて、実際にできそうかどうか、どれくらいの頻度だったら無理なくできるか少し様子を見てください。そして、自分できちんとできるようになって、次のお手伝いの内容を一緒に考えてみましょう。できることがだんだん増えることで子どもは自信や意欲を高めていきます。

親の都合だけでお手伝いを決めることはできるだけ控えましょう

3 お手伝いをしているときは

Check!

ポイント4

子どもにまかせ、温かく見守ることにしましょう

危険がともなうときはもちろん、手助けが必要です。しかし、それ以外は、できるだけ子どもにまかせ、見守るようにしましょう。

今の子どもは、体験することが少なく、できないことが当たり前です。まずは、失敗することも想定しながらやらせてみましょう。うまくいかなくても時間がかかっても、まずは、自分の力で最後までやってみるという経験がとても大切なのです。

また、どうしたらいいか尋ねてきたときは、わかりやすくなぜそうするのかなど話しながら一緒にやるといいでしょう。親子のよい関係を築くことにも役立ちます。



4 お手伝いをしてもらったら

ポイント5

Check!

結果を認め、感謝の気持ちや役に立っていることを伝えましょう

子どもがお手伝いをしてくれたら、「ありがとう」「助かったよ」など、親として「うれしい」という気持ちを率直に言葉や態度で表現しましょう。たとえ、少し中途半端だったとしても「まだ、できていないじゃないの!」ではなく「ここまでしてくれたのね。ありがとう。」などやったことを認め、「次もやってくれるとうれしいな。」というように、やる気を持たせることが大切です。

お手伝いや家庭での役割を続けさせるポイント

- 簡単で、毎日できることから始めましょう。自然に習慣が身につきます。
- はじめは、要領やコツを教えながら親子で一緒に楽しみながらやってみましょう。
- うまくいかないときは、どうしたらうまくいくか一緒に考えてみましょう。
- 多少時間がかかっても、最後まで待ち、達成感を感じさせましょう。
- 「ありがとう」「助かった」など、感謝の気持ちを伝え、家族の役に立っていることや必要とされていることを感じさせましょう。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま（縮小可）印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。



教育力向上福岡県民運動
シンボルマーク

家庭生活（尊敬・感謝）



～ 家庭の取組② ～



平成21年12月

尊敬や感謝の心は、大人が教えることで育まれます

子どもは、尊敬や感謝の心をもつことによって、人の教えを素直に受け入れ、自分を律し、規範意識を高めることができます。しかし、これらは、子どもの成長に応じて自然に身につくものではありません。日頃から自分を育ててくれる人、物事を教えてくれる人である年長者や先生を敬うことを親自身が態度で示し、教え、育てていくことによって初めて身につくものです。

例えば「〇〇ちゃんの先生は、厳しいけれどあなたたちのことを考えてくれているのよ。」などと日頃から伝えていけば、子どもは自分の先生の教えを積極的に学び、意欲をもって学校生活を送ることができますし、節度ある生活を送ることができます。

今回は、子どもたちに尊敬や感謝の心を育むための家庭でのポイントを紹介します。これらを参考にして、日頃の自分の関わり方を振り返り、日常生活の中でさらに実践してみませんか。

社会心理学者中里至正（なかざとよしまさ）氏らの国際比較調査（1997年「異質な日本の若者たち」より）によると、米国、中国、トルコの中・高生では90%以上が父親を尊敬していると答え、父のようになりたいという中・高生も米国69.2%、中国58.3%、トルコ75.4%と高い割合を占めています。これに対して、日本はそれぞれ45.1%、21.2%と驚くほど低い状況にあります。



ポイント1

親自身が人を尊敬し、人に感謝する人にならなう

子どもは、親のすることを見て多くのことを学んでいます。親自身は意識していなくても毎日の生活のなかで子どもに何気なく示しているものの考え方や行動が、実は子どもの育ちに大きな影響を与えているのです。ですから、親が人を軽んじる態度をとったり、人に親切にしてもらっても、「これくらい当たり前！」というような態度をとれば、子どももそうならないとはかぎりません。



□ トルコではみんなよく知っているこんな民話があります。

「あるところに一人の男の子とその両親、祖父母が暮らしていました。食事の時、男の子と両親は、明るいきれいな部屋で銀の食器、銀のフォークとナイフで食事をしていました。その間、おじいちゃんとおばあちゃんは暗い納屋で木の食器、木のフォークとナイフで粗末な食事をしていました。男の子はお母さんに『どうして、おじいちゃん達はあんな暗いところで食べているの？』と尋ねました。お母さんは答えました。『あの人達は年寄りだからあそこでいいんだよ。』ある時、男の子が一生懸命木を削って何かを作っていました。お母さんは、それを見て『坊や、何を作っているの？』と尋ねました。男の子はこう言いました。『父さんと母さんが、おじいちゃん、おばあちゃんになった時に使う食器だよ。』」



ポイント2

人をほめたり、感謝する言葉を積極的に言うようにしましう



「〇〇さんは、いつも登下校のときの見守りボランティアをしてくださって、本当に立派な方ね。」とほめたり、家族が仕事から帰ってきたら「お帰りなさい。お疲れ様でした。」「お仕事大変でしたね。」などと労をねぎらったり、共働きの家族で帰宅後、お母さんが食事づくりや洗濯

などの家事を主にしているとしたら「すまないね。君も疲れているだろうに。」などとお父さんが声をかけるなど、人をほめたり、人に感謝する言葉を積極的に言葉で表すようにしましょう。

私たちが生活をする中でたくさんの人の手が関わっていたり、支えがあったりしているということを感じ取れるような言葉かけをすることで、子どもは知らず知らずのうちにどんな人を尊敬し、どんなことに感謝すべきか理解し、その気持ちを態度や言葉でどう表したらよいか学んでいきます。



□ ちょっと考えてみませんか。

あるデパートでうちの人はぐれた子どもが泣いていました。通りかかった Aさんは、泣いているその子をなだめながら総合案内の場所に手を引いて連れて行きました。するとそこには、その子を探していたお母さんがいました。「あっ、お母さん！」その子は、走ってお母さんの元に行きました。お母さんは、「大丈夫だった？ごめんね。」とその子に言うと、そのまま手をつないで、売り場のほうに歩いて行きました。何か大事なことを忘れていますよね。

ポイント3

Check!

子どもの前では、大人や先生などを批判するような言葉は慎みましょう

年齢が低ければ低いほど、子どもは親の何気ない言葉に影響されます。「〇〇ちゃんの先生はだめね。」などという親の言葉を聞けば、子どもは先生を軽視し、先生の言うことをきちんと聞かなくなってしまいます。

家族の中でも同じです。たとえば、「お父さんは、だめね。」と言えば、そう思うでしょう。大人や先生に考え直してほしいところがある場合は、その意図をじっくり考えた上で、子どもがいないところで直接本人と話し合しましょう。子どもの前で人の批判をすることは、プラスの効果は期待できません。



Check!

ポイント4

大人に対する不適切な言動はきちんとたしなめましょう

自分の思うようにならないと、親に対し「うるせー!」「だまれ!」「うざい!」「むかつく!」などと好き勝手に言う子がいます。これは、子どもの成長にとっても決して良いことではありません。子どもは、人生の先達である親から学ぶべきことを学ぶことができなくなるからです。子どもがこうした言動をした場合、言われた当事者が毅然と注意することはもちろんです。また、お母さんに対してそのような言動をした時に「お父さんは感心しない! お母さんに謝りなさい!」などと側面から強くたしなめることも必要です。

Check!

ポイント5

物を与え過ぎたり、世話をし過ぎないようにしましょう

お菓子や飲物、おもちゃなど、物の与え過ぎは、欲しいものを得るために努力する気持ちや手にした時の感動、物を大切にすることを忘れさせたり、与えてくれる人への感謝の気持ちさえ失わせてしまいます。また、与えられることが当たり前になると、与えられないと腹がたったり、悲しくなったり、我慢のできない子どもになってしまいます。欲求だけが風船のようにどんどんふくらみ、耐性がいつまでたっても育たないこととなります。豊かな時代だからこそ物の与え方が適正かどうか見直してみましょう。また、世話のし過ぎも同じですよ。



福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま（縮小可）印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。



教育力向上福岡県民運動
シンボルマーク

教育力向上福岡県民運動 ワンポイント・リーフレット 第5号

家庭生活（生活習慣）

～家庭の取組③～

平成22年1月



生活習慣は育ちの基礎…

基本的な生活習慣と呼ばれる食事、排泄、睡眠、清潔、着脱衣、お手伝い、あいさつといった習慣が年齢相応にきちんと身に付いているということは、子どもの心と体の健やかな育ちにとってとても大切なことです。現代の子どもの深刻な問題として指摘されている「学ぶ意欲」「自尊感情」「規範意識」「体力等」の低下の一因に基本的な生活習慣の乱れがあると考えられています。

メッセージ 1

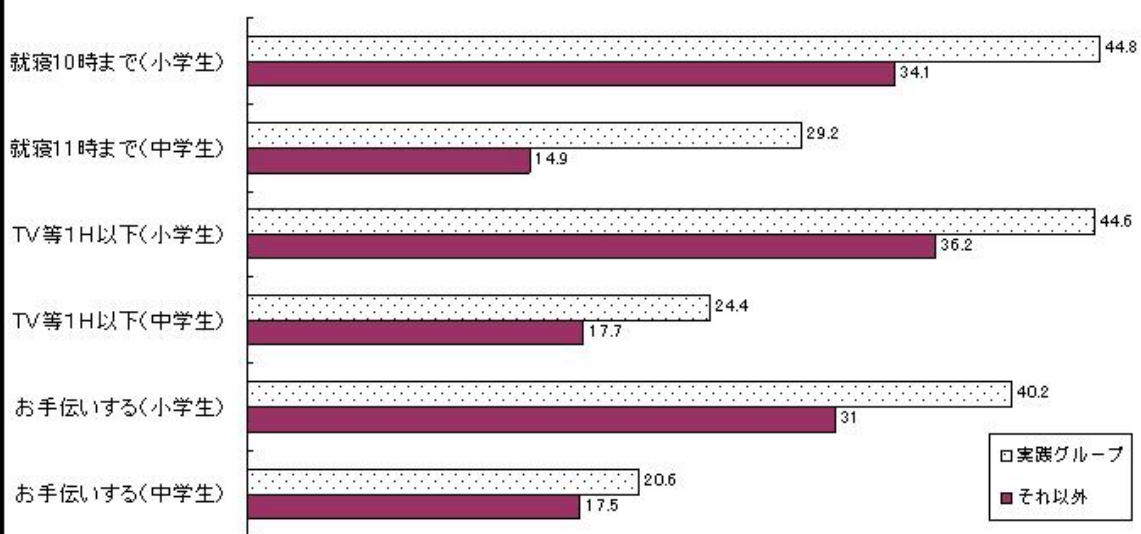
望ましい「生活習慣」は「自尊感情」を高める方法の一つです！

例えば、生活習慣と自尊感情の関係を考えてみましょう。自尊感情とは「自分自身を基本的に価値あるものとする感覚」のことです。自分に自信をもち、自己を肯定的に捉えることができるということは、子どもが意欲的に生活し、自分の可能性を伸ばしていくうえでとても大切なことです。

福岡県が平成20年に行った自尊感情調査では、生活習慣が望ましいグループとそれ以外のグループの子ども達の自尊感情の高い子の割合を比較したところ、下の図のような違いがみられました。これを見ると、自尊感情の高い子の割合は、前者のほうが明らかに高くなっています。



「平成20年度自尊感情調査」結果



また、生活習慣は学力とも密接な関係があります。平成21年度の全国学力・学習状況調査でも「朝食を毎日食べる」子のほうがそうでない子より正答率が高いという結果が出ています。

メッセージ 2

生活習慣づくりは幼児期から始めましょう！

生活習慣は、大きくなれば自然に身に付くというものではありません。親の正しいしつけによって形成されます。「鉄は熱いうちに打て」という諺がありますが、幼児期からしつけていき、遅くとも9歳頃までには身に付けさせるようにしたいものです。時機を逸すると簡単なこともできなくなり、心身の発達に望ましくない影響が出てくるからです。

メッセージ 3

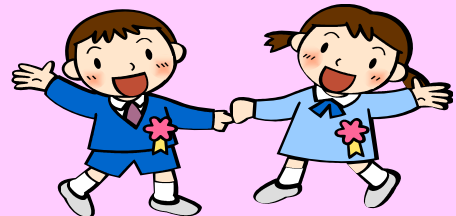
親の忍耐力・姿勢が大事です！

生活習慣は、「〇〇をきなさい！」と口先だけで言うことができるようになるものではありません。例えば、早く寝るためには家の中が静かであることも必要です。親が子どものために環境を整えるとともに、子どもをリードし、言われなくても自発的にできるようになるまで同じことを毎日繰り返すことが大切です。その意味では、親の忍耐力が問われます。また、子どもは「親の後ろ姿を見て育つ」という言葉があるように、親の生活態度・習慣が子どもの生活習慣の形成に大きな影響を与えます。親自身も自分の生活を見直してみましょう。



《早寝早起きのためのポイント》

- ① 子どもの望ましい就寝時刻（9時頃）を理解し、決めておく。
- ② 就寝の1時間前にはテレビを見ないようにする。
- ③ 就寝の準備（着替え、歯磨き等）を行う。※絵本などの読み聞かせも大切
- ④ 部屋を暗くする。
- ⑤ 起きる時間の少し前にカーテンをあけ、朝日を入れる。→声をかける
- ⑥ ゆとりをもって朝ごはんを食べさせる。（食事時のテレビはOFF）
- ⑦ 排便をさせる。
- ⑧ 日中はしっかり活動させる、遊ばせる。
- ⑨ 昼寝は早めに切り上げる。
- ⑩ 夕食は早めにする。
- ⑪ 早寝早起きができたらしっかりほめる。



（子どもの早起きをすすめる会編「早起き力で子どもが伸びる！」廣済堂出版 を参考に作成）

習慣が身に付くまで同じ手順をくり返しましょう！

お矢がせ

～ 福岡県では、子育てに関する相談や情報提供を行っています ～

○子育てに関する相談（家庭教育相談「親・おや電話」） TEL 092-947-3515
月曜～土曜 9：00～17：00（第2月曜・第4土曜・祝日は除く）

○インターネットによる子育てに関する情報 <http://www.fsg.pref.fukuoka.jp/>
「ふくおか社会教育ネットワーク（ふくおか子育てパーク）」で検索

教育力向上福岡県民運動の新しいホームページができました。詳しくは下記アドレスへ

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま（縮小可）印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。



教育力向上福岡県民運動
シンボルマーク

教育力向上福岡県民運動 ワンポイント・リーフレット 第6号

生活ルール

～ 小学校 ～

平成 22 年 2 月



社会生活の中でルールを守る子どもを育てるには、まず家庭で生活ルールを守るようにすることが大切です。大人が子どもに積極的にかかわり、ルールの意味や大切さを話し合ひましょう。第6号では、特に、かかわるポイント、テレビやゲーム、お金の使い方を中心に紹介します。



かかわるポイント

- 大人が見本を示す
- 一緒にルールをきめる
- 守れたら誉める
- 守れなかったときにはよく話し合う



大人が見本を示しましょう

子どもは、大人の姿を見て育ちます。大人が見本を示していくことが大切です。例えば、大人が車いす専用の駐車区域に車を止めたり、ゴミをポイ捨てしたりする姿を子どもに見せれば、子どもの規範意識は低下します。家庭のルールも同じです。大人もルールを守って子どもに見本を示しましょう。



一緒にルールを決める

あたえられたルールより親子で話し合って決めたルールの方が、子どもにとっては身近なものとなり、ルールを守ろうという意識も強くなります。また、話し合う過程でルールの意味や大切さを学ぶことができます。「なぜ、そのルールが必要なのか」や「守るとどんなよいことがあるのか」などで話し合って一緒にルールを決めましょう。



守れたら誉める

誰しも誉められるとやる気が出てきます。子どもも同じことです。ただし、子どもを単に誉めるのでは子どもは「おせじ」と捉えるようになってきます。ルールを守る意味や守ることによってもたらす良さなどを加えて具体的に誉め、子どもに「守ってよかった」や「これからもルールを守ろう」という気持ちを持たせましょう。



守れなかったときにはよく話す

子どもは、家庭でのルールを守ったり、守れなかったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。守れなかったときには、守れなかった理由をしっかりと聞き、なぜ守れなかったことがいけないのかを教えます。また、親子で話し合っで新しいルールに見直すきっかけにもなるはずですよ。



テレビ、ゲームのルール

テレビやゲームにばかりのめり込むと、人間関係をつくる力や他人を思いやる心が育たないなど、子どもの健全な心の成長に影を落としかねません。親子で話し合っ、テレビやゲームの内容を選び、見る時間や使用する時間を決めましょう。また、子ども部屋に閉じこもって使用するケースもあります。このような場合、親の注意が行き届かなくなったり、家族の会話が減ったりします。

例えば

- ・有害なものを親が判断し、子どもに理解させた上で見せない。
- ・子どもによいと思われる番組は一緒に見てコミュニケーションをとる。
- ・ゲームソフトを選ぶ際、ゲーム内容や対象年齢を表示するマーク(年齢区分マーク)を参考にする。
- ・使用する時間を親子で話し合っきめる。(1日1~2時間)
- ・子ども部屋には鍵をかけない(つけない)。
- ・親は必要などきに子ども部屋に入る。



年齢区分対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。



12才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



15才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



17才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



18才以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
(18才未満者に対して販売したり、頒布したりしないことを前提とする区分)

年齢区分マーク

□CERO「各ゲームのレーティング状況や制度の詳細について」

<http://www.cero.gr.jp/rating.html>



お金の使い方のルール

子どもの「自分のほしいものを自分で買う」経験は、子どもにとってかけがえのないものです。親が子どもにほしいものを与えすぎると、子どもはほしいものを手に入れるために努力することや我慢すること、工夫することができなくなります。そして、お金やものを大切にするという心が育ちません。お金の使い方についてのルールを作って、お金やものを大切にすることを育てましょう。



例えば

- ・なぜ、それが必要なのかをしっかりと話し合っ買う。
- ・こづかい制では親子でよく話し合っ年齢に応じた金額をきめ、それ以上はあたえない。
- ・こづかい帳をつける。
- ・余ったお金は貯金する。(お年玉など)

教育力向上福岡県民運動の新しいホームページができました。詳しくは下記アドレスへ

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま(縮小可)印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。

社会ルール

～ 手本となる大人の姿 ～

平成22年7月

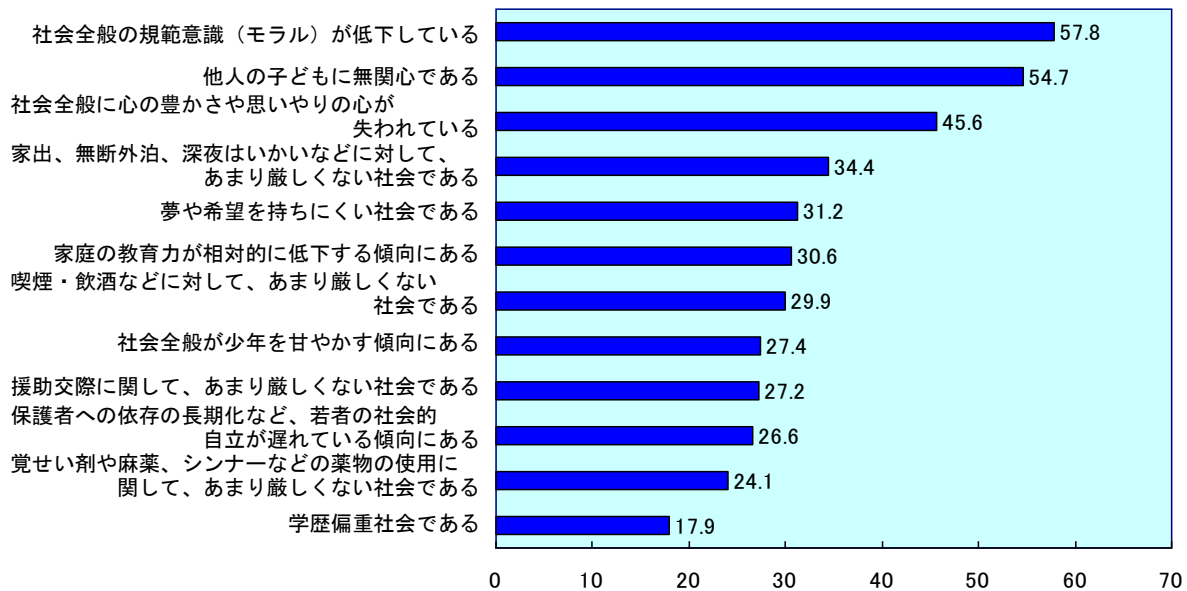
■ 大人が、子どもの手本になっていることを意識しましょう

子どもの行動や言葉遣いに注目してください。意外に日常的に接している大人の行動や言葉遣いに似ていることに気付きます。子どもは、身近な大人を手本にし、その言動を当たり前のこととして見、自然のうちに学んでいます。つまり、大人の立ち振る舞いの積み重ねが子どもの言動に影響を与えるのです。

社会ルールやモラルに即したものであれば、それはほほえましいことですが、社会ルールやモラルに反することであれば、影響を受けた子どもがやがて大人となった時、当たり前のように次の世代に連鎖していき、社会全般の規範意識が低下していきます。

下のグラフは、少年非行に影響を及ぼす社会風潮について、全国の20歳以上の3,000人に調査した結果です。これを見ると、多くの大人が、社会全般の抱える問題が少年非行に影響をもたらしていると捉えており、社会全般のモラルの低下や人々の意識に課題を感じていることがわかります。

少年非行に影響を及ぼす社会風潮（複数回答）



出典：「少年非行等に関する世論調査」内閣府大臣官房政府広報室（2005）

(%)

「子どもたちに社会ルールやモラルを守って生活してほしい。」子どもに関わる大人であれば、誰もが思うことです。しかし、その思いとは裏腹に、「これぐらいは…」「自分さえ良ければ」「見て見ぬふり」などといった、子どもの良い手本になっているとは言えない大人の姿が多く見られるのも事実です。まずは、大人が意識や言動を変えていき、子どもに良い手本を示す必要があります。

そこで、今回は子どもたちの規範意識を向上させるために、大人に心掛けてほしいポイントを紹介합니다。

■ 子どもたちの規範意識を高めるために大人がやるべきこと



① 「自分さえ良ければよい」という行動を振り返り、改める

学校等で行われる運動会・体育祭における振り返ってもらいたい大人の行動は、
 ア. ビデオやカメラ撮影のために、児童・生徒の席や入・退場門等に入り込む。
 イ. 学校周辺に迷惑駐車をする。
 ウ. 後ろにいる人への配慮を考えない。(最前列で立ったままの人、日傘をさして前に立つ人)
 エ. 「玉入れ」の競技終わりの合図があったのに、玉を投げ続ける。
 オ. ルール・モラル(時間・場所・広さ)を守らない保護者応援用テント内の場所取り
 などです。



また、学校外では、スーパーマーケット等の身障者専用駐車スペースに対象外の人が駐車する、ということまでも見受けられ、学校内外を問わず憂慮すべき状況が増えてきています。大人自身が行動を振り返り、改めていくことが重要です。



② 「これくらい」、「みんなもやっているから」に流されない

良くないことだとはわかっている、「周りが(みんなも)やっているから、これくらいなら…」ということはありませんか。例えば、横断歩道以外での道路横断、タバコ・ごみのポイ捨て、学習参観中の立ち話などです。大人の、周りに流されない姿勢が、子どもの規範意識形成の重要な要因の一つです。「万引きは、みんながやっていたから…。金さえ払えば…」なんてことにならないためにも、大人が良い手本を示しましょう。



③ あいさつや言葉遣いを大切にする

あいさつは、子どもの規範意識形成の第一歩です。「おはよう」「ありがとう」「いただきます」「ごめんなさい」等を、保護者や教師が子どもと一緒にきちんとして使いましょ。普段から使っているでしょうが、意識的に声を大きくしたり、使う場面を広げたりしていくのもいいでしょう。

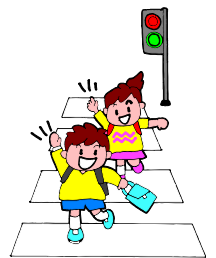
また、言葉遣いも大人の影響を受けやすいものです。相手、時、場合などを考えて使いましょ。親しい間柄でなければ、丁寧な言葉で話すのが基本です。また、特に親しい間柄であっても、場合によっては丁寧な言葉遣いが必要なことも手本として示しましょ。



④ 人を批判することを控え、尊重する

日頃から、家庭や学校が「ほめる」「認める」「尊重する」環境があれば、子どもの自尊感情や規範意識が高くなり、ものの見方や考え方が肯定的になります。逆に、否定的な言動を見聞きする環境があれば、自尊感情や規範意識も低くなります。思いやりの心を育むためにも、人を批判することをできるだけ控え、尊重したり、大切にしたりしましょ。

また、学校や地域で、自分の子どもが社会ルールやモラルに反する言動をした時、叱られたり、注意されたりしたら、親はそれを真摯に受け止め、ありがたく思うくらいの気持ちがあるといいですね。



⑤ 地域の子どもの声をかける、教える

子どもを育むにあたり地域の教育力も必要です。子どもたちが、社会ルールやモラル上、良くないことをしていれば、「やめようね」「してはいけないよ」「迷惑を受ける人がいるよ」などと声をかけたり、教えたりすることは大切なことです。

当然、危険なことや法律に違反する場合は、「叱る」や「注意する」も躊躇なく行いましょ。

コミュニケーション（しかり方）

～ 大人の関わり方③ ～

平成22年9月



◆ 効果的なしかり方であるために

「ほめる」ことは、子どもの自尊心や前向きに取り組もうとする意欲を高め、子どもの健やかな成長にとってきわめて重要な大人の関わりです。そのことは、「ワンポイント・リーフレット」第2号において、ほめる時のポイントとともに紹介しました。

一方、子どもが「ルールを守らない」「人に迷惑をかける」等の良くない行為をしたとき、大人が子どもをしかることも必要です。つまり、「しかる」ことも「ほめる」ことと同様に、とても重要な大人の関わりです。

「しかる」ことは、「その行為が良くないこと」をメッセージとして子どもに伝えようとするコミュニケーション手段の一つです。そのメッセージに対して子どもが納得したり、理解したりすれば、その行為を改めようとしますが、そうでなければ、自分に対する自信がなくなったり、大人への不満が積み重なったりするなど、子どもの育ちにとって悪い影響を与えることもあります。

そこで今回は、子どもにメッセージをきちんと伝え、子どもの自尊心をできるだけ低下させないような「しかり方」のポイントを紹介します。



◇ しかる前に…重要ポイント！ 普段からのコミュニケーションが必要です

「しかる」という形でメッセージを伝えるには、子どもが話を聞こうとしたり、理解しようとするのが必須です。そのために、子どもと大人が、普段から確かなコミュニケーションを取り合える関係であること、または、取り合おうと努力しておく必要があります。

◆ 「しかり方」のポイント



① 感情的なしかり方では効果がありません。

子どもを大声で、まくし立てるようにしかるのはよくありません。子どもは周囲の目が気になり、その場をやり過ごそうとするばかりか、反抗的な態度になりかねません。そうなると、自尊心も低下します。また、なぜ良くないことなのか納得できないこともあります。感情的にしかってしまいそうな時は、「深呼吸する」「水を飲む」「目を閉じる」「しかっている自分の姿を想像する」などをすると、少し冷静になって「しかる」ことができます。



② 人格を否定しない。良くない行為をしかり、理由も伝えましょう。

「何度言ったらわかるの、本当にあなたはダメな人ね。」といった、人格そのものを否定するしかり方は、何が良くないのかがわからないだけでなく、それが積み重なると「どうせ僕はダメだから」「いちいちうるさいなあ。」ともなります。「お店の中では、走らずに歩こうね。」のようにその行為自体をしかりましょう。

さらに、「お店の中で走ると、小さい子どもやお年寄りの方にぶつかったり、お店のものを壊したりして、いろんな人に迷惑をかけるのよ。」などと、良くない行為の理由を具体的に伝えておくことが大事です。



③ 兄弟や他の子と比べてしかることはやめましょう。

「お兄ちゃんはできたのに、どうしてあなたはできないの。」「〇〇ちゃんは上手なのに。」と、子どもは比較されながらしかられることを嫌います。その子ども自身の自尊心が低くなり、否定的でひがみやすい子どもになりがちです。そして、「悪いのは〇〇ちゃんのせい」、「しかられるのはお兄ちゃんのせい」ということにもなりかねません。



④ 子どもの目の高さまで姿勢を低くして、子どもと目を合わせてしゃりましょう。

コミュニケーションで大切なことは、相手の目を見て、尊重する態度を欠かさずに話す、聞くことです。子どもをしかる時に大人は、「上から視線」ではなく、メッセージを伝えやすくするために姿勢を低くして、子どもと目を合わせることが重要です。場合によっては、子どもの両腕を持って体を正面に向かせて話すことも必要でしょう。



⑤ しかるときには、子どもが考える時間（機会）を与えましょう。

子どもをしかる際、同じことを繰り返さないためにはどうしたらいいのかを子ども自身に考えさせる時間を与え、考えた結果を言わせることも大切です。自分の行動に責任を持たせることにもなります。そのために時間が許す限り待ちましょう。ただし、生活経験の少ない未就学児や小学生については、「どうすればよいのか」を教え諭すことも必要です。

指示や命令ばかりであると、自ら考える力が育たないために、状況に応じた行動ができないような指示待ち人間ともなります。

もし、同じことを繰り返したら、「自分で～って言ったよね（約束したよね）。」と確認してください。



⑥ 「ほめる」を増やし、必要なときには「しかる」ことが大切です。

子どもを車、大人を運転手に例えれば、「ほめる」はアクセル、「しかる」はブレーキです。子どもを成長させる（車を進める）には、「ほめる」（アクセル）が多く必要で、場合によっては「しかる」（ブレーキ）ことで行動の見直しを図ることが必要です。ブレーキばかり踏んでも車は進みません。子どもの良くないところを見てしかるばかりであると、子どもはしかられることに慣れてしまうどころか、「やっぱり私はダメなんだ…」となります。良いところを見つけようと意識し、ほめることや期待していることを増やしていきましょう。



⑦ 見方を変えた言い方をすれば、しからずにすみます。

子どもが掃除をしていて、3分の2の部分が終わったところで、子どもが遊びだし、やる気を見せなかったとします。そうすると、「なんであと少しができてないんだ!」と、しかってしまいがちです。少し見方を変えて、次のように言い方を変えると、前向きに捉えられ、やる気が出てきます。「ここまで良くがんばったね。ここまでできたのだから、あと少しがんばろうね。」

子どもが行ったプロセスや人格を認めようとすると、しからないですむケースが多くなります。

命に関わるような危険なことや人の尊厳に関する事などで子どもをしかる時は、大人は毅然とした態度で、タイミングを逃さずしかる必要があります。その時もポイント①～⑤は大切にしましょう。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。



教育力向上福岡県民運動

教育力向上福岡県民運動 ワンポイント・リーフレット 第18号

家庭学習



～家庭に学びの環境を～



平成22年11月

子どもたちの学力の向上を図ることは、学校の重要な役割の一つです。

しかし、学ぶ意欲をはぐくむためには、子どもたちの生活基盤である家庭でのかかわりがとても大切になります。それぞれの家庭で、子どもの学習を温かく見守り、しっかりと支えていくことは、子どもが学ぶ意欲をもって毎日継続して学習に取り組む上で重要です。

学校と家庭が連携して、子どもの家庭学習の習慣化を図りましょう。

家庭学習における家族の役割

1 学習環境を整えましょう

2 子どもの家庭学習に意識してかかわりましょう

家庭学習のきまり

- (1) 毎日必ず学習する。
(時間ややることを決める)
- (2) テレビや音楽を消したり、机の上をきれいにしたりする。
- (3) 学校の宿題を最初にする。
- (4) 毎日、短い時間でも読書をする。
- (5) 勉強が終わったら、次の日の準備をする。

子どもとのコミュニケーションのとり方やほめ方については、「ワンポイント・リーフレット」の第1号と第2号を参考にしてください。

発行済みの「ワンポイント・リーフレット」は、「教育力向上福岡県民運動ホームページ」からダウンロードできます。



小学校低学年

一緒について、勉強する楽しさを実感させましょう

小学校低学年では、決まった時間に宿題をすませるなど、基本的な生活習慣を身に付けさせることが大切です。

低学年の間は、保護者の支援が、学ぶ意欲や学習習慣に大きく影響します。子どもの学習の様子を把握し、できるだけ一緒に家庭学習に取り組んでください。

また、テレビを見ながら勉強しても効果は上がりません。子どもが落ち着いた学習環境で集中して学習できるように、各家庭で工夫したり話し合ったりしてください。

- ◇ 当たり前のこととして家庭学習を位置付け、基本的な生活習慣を確立しましょう。
- ◇ 学校からのプリント等は必ず目を通して、子どもと一緒に時間割を確かめましょう。
- ◇ 小さながんばりを見逃さず、励ましの言葉をかけましょう。
- ◇ 一緒に勉強ができないときには、宿題等に目を通しておき、後で声をかけましょう。



子どもの家庭学習の様子で気づいたことがあれば、連絡帳などを使って、担任に知らせるなど、学校と連携することも重要です。

小学校中学年

認めて・ほめて、やる気を引き出しましょう

中学年になると、子どもに放課後の予定がたくさん入っている曜日もあると思いますが、短い時間でも「必ず机に向かう」習慣を身に付けさせましょう。

この時期は、自分の考えを大切にしたり、気に入った活動を意欲的に追求したりするようになります。保護者の温かい助言や励ましの言葉が更なるやる気を起こします。また、自分でやろうとすることは増えてきますが、まだ手助けは必要です。ときどき、宿題や持ち物を点検するなど手助けと応援をしながら、少しずつ自分でできるようにしていきます。

- ◇ 机の上や学習用具の片付けを徹底させましょう。
- ◇ ときどき、子どもと一緒に勉強をしてみましょう。学校でどんな勉強をしているか知ること大切です。
- ◇ 子どもが学習内容について質問してきたときは、きちんと向き合しましょう。
- ◇ やったことを認めてあげましょう。認められることで次に挑戦する気持ちや、やればできるという気持ちが育ちます。



小学校高学年

見届け・励まし、自主性を伸ばしましょう

高学年からの時期は、自分なりに納得のいく活動ができたときに充実感を感じる傾向が強くなっていきます。一方、友人や他の人からの発言や反応が、ときとして学習意欲を左右することもあります。

子どもの話をよく聞き、「やればできる」という気持ちをもたせ、成長を見届けましょう。的確なアドバイスは、子どもの自主性を伸ばすことにつながります。

- ◇ 返却されたテストや学習プリントなどの整理を心がけさせましょう。
- ◇ 自分で計画を立てて、学習を進めることができるよう見届けましょう。
- ◇ 社会の動き(ニュースなど)に興味を持たせましょう。
- ◇ まわりの子どもとの比較ではなく、昨日のわが子と比べてほめましょう。



中学校

中学生の生活リズムと学習習慣を身に付けさせましょう

中学生になると部活動なども始まり、生活リズムが大きく変わります。「早寝・早起き」「しっかり朝食をとる」などの基本的な生活習慣を見直すことが必要です。

また、この時期は、心も体も急激に成長しますが、バランスがくずれ、ちょっとしたことで不安や悩みを抱え、気分が不安定になることもあります。子どもは、保護者に自分の成長を見守ってほしいと思っています。

- ◇ 1日、または1週間の生活時間の有効な使い方を話し合しましょう。
- ◇ 家族であっても話をしないとお互いの気持ちは分かりません。進路や将来の希望などについて、話ができる時間をもてるように意識しましょう。
- ◇ 気分が不安定で、苛立ったり反抗したりもしますが、家族の気遣いが大変うれしいときでもあります。共感しながらじっくり話を聞いて、励まし続けましょう！



食育

～ 学校・家庭の取組 ～

平成 23 年 3 月

◆ 食育はなぜ必要？

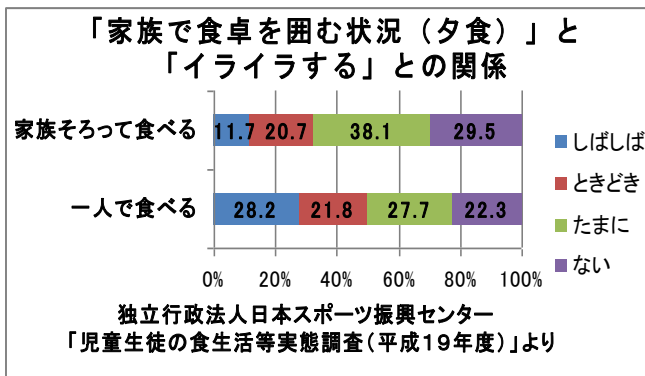
食は、子どもたちが健やかに成長していくために欠かすことのできないものです。

現在、食べ物の種類も豊富になり、いつでも食べたいものが食べられる世の中になりましたが、その反面、「食べものを大切にする心」や「食べられることのありがたさ」などの思いが薄れていることが指摘されています。また、近年、社会の変化に伴って生活も多様化し、孤食や欠食、外食の機会の増加、肉類や脂質を多くとる食の洋風化などが、偏った栄養摂取や不規則な食事などを助長しています。このようなことが原因で、太りすぎや血液中の脂肪の高い子ども、血圧の高い子どもなど生活習慣病の予備軍が低年齢層にまで広がっていることも問題とされています。

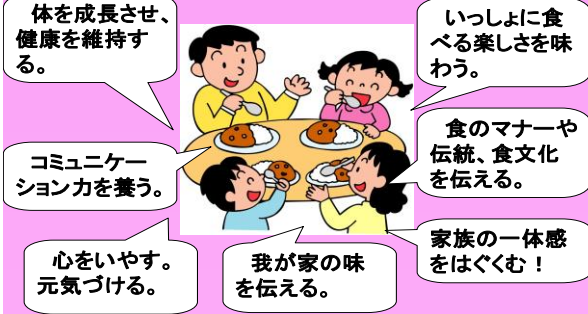
子どものころに身に付いた食習慣は、大人になって改めることが非常に難しいと言われており、心も体も成長期にある時期に、食について学習をすることが必要になっています。

学校においては、学校給食を中心として様々な教科等の学習の中で、栽培活動、料理づくり等の体験活動などを通してバランスのとれた食事の重要性、食を選択する力や望ましい生活習慣を身に付ける必要性などが理解できるよう食に関する指導を進めています。しかし、子どもたちの食の基本は、やはり家庭です。家族そろって食卓を囲み、一緒に食べることは、家庭の味や料理法などを伝えたり、食卓でのコミュニケーションを図ったりするなど、子どもの食育を推進していくうえでとても大切な時間と場であると考えます。さらに学校での取組を保護者の方にも理解していただき、家庭につなげていただくにより効果があがります。

◆ 家族で食卓を囲む状況（夕食）と「イライラする」との関係（図）



家庭の食卓がはぐくむもの



- 体を成長させ、健康を維持する。
- いっしょに食べる楽しさを味わう。
- 食のマナーや伝統、食文化を伝える。
- コミュニケーション力を養う。
- 心をやさしく元気づける。
- 我が家の味を伝える。
- 家族の一体感をはぐくむ！

◆ 学校、家庭で食育を進めていく5つのポイント



① 栄養教諭の「食の専門性」の活用！

福岡県では平成18年度から、栄養教諭の配置を進めています。現在、177名の栄養教諭が県内で活躍しています。

栄養教諭は学校給食の日々の献立の作成や安全でおいしい給食作りをすることはもちろんですが、栄養等の専門性を生かして、授業に関わったり、家庭や地域と連携して「給食試食会」や「料理教室」、「食に関するフェア」等を開催したりして学校における食育を推進しています。



② 学校給食を生きた教材として活用！

学校給食には地場産物を活用したり、地域の郷土料理や「子どもの日」、「節分」などの行事食、外国の食事等を提供したりして、地域や外国の文化や伝統に



ついて学んだり、生産者等への感謝の気持ちをはぐくんだりできるよう工夫されています。

このように、学校給食は栄養バランスのとれた家庭のモデルとなる食事内容はもちろんのこと、「見る」・「食べる」という体験を通じて食に興味・関心を持つことのできる「生きた教材」といわれています。さらに学級みんなで給食の準備や後片付け等をしながら社会性や協調性を身につけることができるなど、教育的な効果の高いものとなっています。



③ 家庭における積極的な食への取組を！

学校での食育は、学校給食の時間を中心として行っています。給食の時間は、栄養面だけではなく、「食べる」ことを通じて食について学ぶ大切な時間になっています。また、四季折々の食材の紹介やバランスよく食べること、よくかんで食べること、生産者や調理員さんを招待しての会食を通して日本独自の食習慣のよさやマナー、「いただきます」「ごちそうさま」の言葉にこめられた感謝の気持ちをもつことなども楽しく伝える工夫をしています。

このような学校での食育の取組を、家庭での食育につないでいくことが大切です。

そのためには、お子さんの通っている学校では、どのような給食が出され、どのような食に関わる学習活動（生活科や家庭科、総合的な学習、学校行事など）が行われているのか、お子さんから話を聞いたり、学校からもらってくる献立表や便りに目を通したりして関心をもつことから始めてみませんか。

「いいな」と感じたことは、家庭でもやってみましょう！

★ 「学校給食献立表」には、ヒントがいっぱい！！・・・ぜひ家庭で活用しましょう。

学校給食の献立表は、主食と主菜・副菜の組み合わせのバリエーションが豊富で、バランスのとれたメニューがずらりと並んでいます。

○ 「給食献立表」活用例

- ・今日の給食と夕食の献立がダブらないように
- ・夕食の献立に迷ったときに
- ・料理の組み合わせや使う材料の参考に
- ・1週間、1か月の献立の組み方の参考に
- ・子どもの1食分の栄養量を満たす献立のイメージとして

学校での給食の様子をぜひ、お子さんから聞いてください。



④ 子どもにできる役割は？

子どもたちは家庭の食事で、家庭の味や食事の基本、人間関係の基礎等を学んでいきます。しかし、近年、家庭で子どもたちの役割が少なくなっているとも言われ、食べることだけが食事の時間ととらえている子どもたちも見られます。

家庭の食事の場面でも、買い物、調理、配膳、盛りつけ、洗い物等、子どもたちができることはたくさんあります。

できることから始め、役割を持たせて家族の一員であるという自覚を育てながら、将来の自立への基礎を築いていきましょう。



⑤ 食事を通じた家庭でのコミュニケーション！

家庭で何をすればいいのかわかったときは、まず、食事中の会話を楽しむようにしましょう。子どもたちにとって食卓を囲んでコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感し、食事のマナーや挨拶習慣など食や生活に関する基礎が身に付く大事な場です。

また、「同じ釜の飯を食う」といった言葉にも表されているように、食卓は、一体感を育て心と心をつないでくれます。そして、ほっとできたり、元気がでたりといった心身の安らぐ場でもあります。家族一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。（左図参照）



福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。

生活習慣づくり (生活リズム)

～ 家庭の取組④ ～

平成 23 年 6 月



教育力向上福岡県民運動では、今の子どもが抱える本質的な課題である「学ぶ意欲」、「自尊感情」、「規範意識」、「体力等」の低下を解決するための一つの施策として、家庭の教育力を高め、基本的生活習慣を確立していくことを目指しています。そこで、今回は基本的生活習慣づくりの必要性とそのポイントについて紹介したいと思います。



ポイント1

幼児期からの生活習慣づくりが大切!

基本的生活習慣（食事、排泄、睡眠、清潔、着脱衣、お手伝い、あいさつ）の形成にあたっては、幼児期からしつけとしてしっかり身に付けさせることが必要です。

幼児期は、保護者の養育態度が子どもの成長に深く関わり、愛情やしつけを通して子どもの心身の基礎を築く時期であり、その後の人間としての生き方に大きな影響を及ぼすといわれています。また、せっかく身に付いた生活習慣も、様々な要因によって年齢が上がるにしたがい乱れていく傾向にあります。

したがって、子どもの生活習慣の定着のためには、家庭だけでなく、学校や地域とも連携協力し、それぞれの教育力を高めながら継続して取り組んでいくことが求められます。

ポイント2

生活習慣づくりのポイント!

子どもの将来のために… 家族の生活習慣を見直し、協力しながら取り組むことが大切です。

子どもたちの健やかな成長のためには、早寝・早起きの生活習慣や正しい食習慣、運動習慣を確立させるとともに、家族でテレビ視聴等のルールを決めたり、自分の将来の夢や希望等について話し合ったりするなど、日頃から家族間のコミュニケーションを増やすことも重要です。

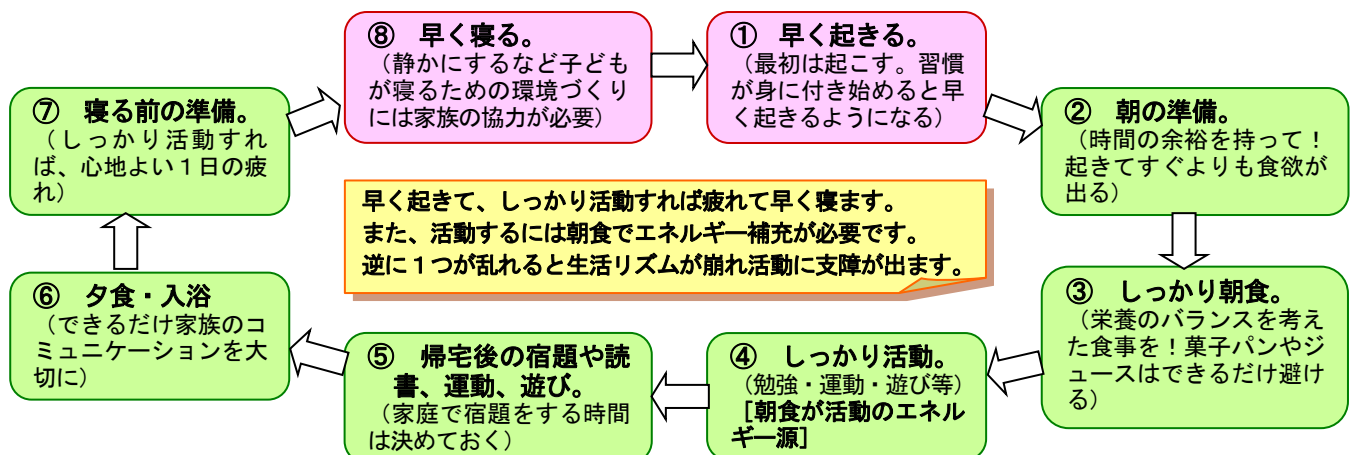
[チェックしましょう!] ☞ ワンポイント・リーフレット第1～6号

子どもへの過剰な保護は、生活習慣の定着を阻害します!

- 世話し過ぎ→何でも人に頼ってしまう。自分で出来なくなってしまう。
- 指示し過ぎ→自分で考えず、指示を待ってからでないと行動できなくなってしまう。
- 言葉の先取り→豊かなコミュニケーション力が身に付かない。
- 与えすぎ→物のありがたみがわからなくなってしまう。
- 受容し過ぎ→自分の思いが通らないときにいらだつ。 など



= 早寝早起きを中心とした生活リズムの安定 =



ポイント3

まずは、一日の始まりと終わりから取り組もう！

子どもに基本的な生活習慣を定着させるために、まずは一日の生活リズムの基本となる始め（早起き）と終わり（早寝）の習慣を定着させましょう。【チェックしましょう！ ワンポイント・リーフレット第5号】

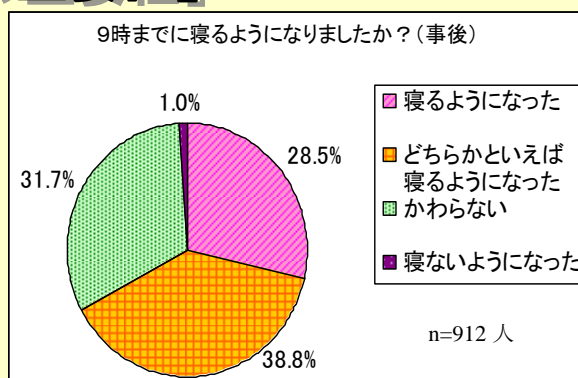
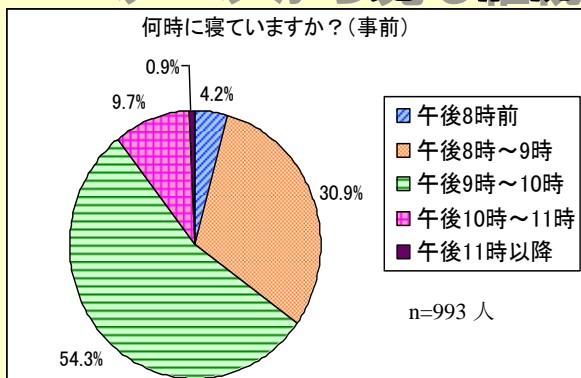
昔から「寝る子は育つ」と言われます。人は眠っている間に「成長ホルモン」を分泌したり、学習内容等の記憶の定着を図ったりしています。つまり、子どもが健やかに成長するためには、「適度な睡眠時間」と「ぐっすり眠る」ことが重要かつ必要なことなのです。



～コラム～

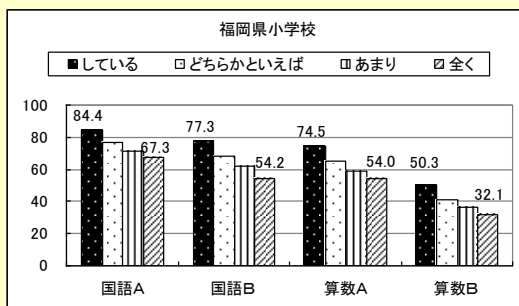
睡眠は深い眠りと浅い眠りを繰り返し、成長ホルモンが大量に分泌されるのは、最初の深い睡眠時（睡眠後1～2時間頃）です。成長ホルモンは夜10時頃に最も活発に分泌されることから、この時間には深い眠りにについていることが大切です。逆に浅い睡眠時には記憶の定着が図られ、浅い睡眠が特に長く続く睡眠後7～8時間頃が記憶の定着には効果的です。

「データから見る継続の重要性」



上の図は、県が22年度から行っている『規則正しい生活習慣づくり推進事業』（県内の5、6、7歳児対象）「9時までに寝よう」の取組結果です。6ヶ月間継続して取り組んだ結果、約67%の子どもが9時までに「寝るようになった」と「どちらかといえば、寝るようになった」と回答しており、大幅に向上したことが分かります。こうした生活習慣の定着は、その後の子どもの成長や家族のライフスタイル等にも好影響を与えることが明らかになっています。

■ 朝食を毎日食べる児童の方が、正答率が高い傾向にあります ■



「H22 全国学力学習状況調査」福岡県での悉皆方式による調査結果報告書（福岡県教育委員会）より

左の表では、「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して「している」と回答している児童の方が正答率も高いという結果が出ています。他の基本的な生活習慣に関する質問項目においても同様の傾向が見られます。

また、生活習慣の定着は、自尊感情や規範意識等の向上にも大きく関わるということが明らかになっています。

※国語A、算数A：主として「知識」に関する問題
国語B、算数B：主として「活用」に関する問題

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。

家庭生活（生活環境）

～ 家庭の取組⑤ ～

平成 23 年 11 月



子どもの生活習慣の形成には、子どもを取り巻く生活環境が大きく作用し、とりわけ家庭の生活環境を整えることがとても重要です。それにより、子どもの生活習慣づくりだけでなく、「学ぶ意欲」、「自尊感情」、「規範意識」、「体力等」の向上を図ることができ、子どもの心身を健全にはぐくむことができます。今回は、保護者が留意すべき家庭における生活環境づくりのポイントをまとめました。

■ 家庭の生活環境づくりのポイント



① 子どもが学習しやすくなるように環境を整えましょう。

- 小学生の間は保護者の目が届くところで学習するといいいでしょう。保護者にとって、「子どもの学習内容を知る」、「子どものつまずきの箇所がわかる」、「子どもが自分で頑張って問題を解いたり、丁寧な字を書いたりしたときにタイミング良くほめることができる」からです。
- 学習道具を広げやすいようにするため、机の上にはできるだけ物を置かないようにしましょう。
- 机等の周りや部屋全体の片付けをし、清潔にしましょう。また、学習への集中を妨げるようなもの、例えば、携帯電話、ゲーム機、漫画（雑誌）、おもちゃ、お菓子等がすぐに手が届かないように工夫しましょう。これは、机の上も同様です。
- 子どもが学習する時間を家族で話し合って決め、その間は学習に集中できるようにできるだけ静かにする配慮をしましょう。（テレビやゲームなどの子どもの興味がわくようなものは避ける）



② 食事の環境を整えましょう。

- 規則正しく、栄養のバランスがとれた食事を取ることは、子どもが心身ともに健全に育つための必要な要素の一つです。子どものために一工夫があるといいいでしょう。
- 食事は子どもだけにならないように配慮しましょう。そして、家族との会話を楽しむために、時にはテレビを消して食事をする日を設けてみるもいいでしょう。



③ 睡眠をとるための環境を整えましょう。

- **【未就学児～小学校低学年】** 毎日規則正しく午後9時までに就寝できるよう、家族の協力が必要です。（参考：第5号「生活習慣」）
- **【小学校中・高学年】** 習い事などにより生活時間が日によって変わることが増えます。睡眠時間の確保については、子どもと話し合い、子ども自身が生活時間を計画的に実践できるように手助けすることが必要です。
- **【中学生・高校生】** 自我が確立し、自分なりの生活スタイルを築く年頃です。学校内外の学習や運動等で一般的に夜遅くまで起きている傾向があります。したがって適切な睡眠時間がとれるように理由を付け加えながらアドバイスしましょう。そして、大人になったとき、自分自身できちんとした生活習慣をコントロールできるよう、声をかけ続けることが大切です。そのためにも、幼い頃からの生活習慣が重要な基礎となります。

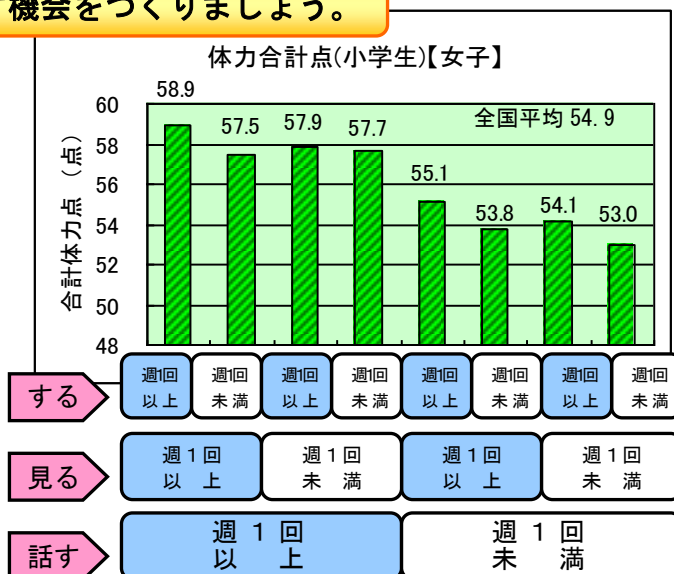




④ 運動やスポーツについて話す機会をつくりましょう。

□ 子どもの体力を向上させるには「早寝早起き 朝ご飯」や基本的生活習慣の定着はもちろですが、運動やスポーツの話が家族で話す機会を設け、体を動かすことに興味を持たせることも必要です。

右のグラフは、運動やスポーツについて、親子で「一緒にする」「一緒に見る」「話す」頻度と子どもの体力（握力、50m走、ボール投げ等）合計点との関係を表したものです。これを見ると、週1回以上話をする家庭の方が、体力合計点が高いのがわかります。これは男女に関係なく同じような結果となります。



〔平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果〕(平成23年10月 文部科学省)より



⑤ 日頃から正しい言葉遣いを意識しましょう。

- 家族が日頃から正しい言葉遣いをする環境が必要です。[避けたい言葉; ばか、すごい〇〇(例; ×すごいきれい→〇すごくきれい)、チョーむかつく…、その他命令口調も避けましょう。]
- 「ありがとう」「ごめんなさい」「おはよう」「おやすみ」…といった当たり前のような言葉を家族全員が普段からきちんと使うことが大切です。
- 学校や地域の友達関係、テレビ等から影響を受けて、子どもの言葉が乱れることがあれば、できるだけ早く正しい言葉の使い方を教えてあげることが必要です。また、相手が不愉快になるような言葉遣いをしたときは、頭ごなしにただ叱るだけでなく、なぜ不愉快になるのかという理由を付けてきちんと伝えることも必要です。



⑥ 保護者が子どもの見本となるようにしましょう。

- 子どもは保護者の言動を当たり前のこととして学んでいきます。まずは、保護者自身が日常から子どもの良い見本となるように意識しましょう。保護者自身が「人を尊重する態度をとる」、「社会のルールやマナーを守る」ということが子どもの規範意識をはぐくむのです。
- 保護者自らが子どもの生活リズムを崩すようなことをしないようにしましょう。(夜9時以降の外食や買い物に連れ出すことや、子どもの睡眠や学習を妨げるテレビ・ゲームの視聴等)



⑦ 子どもが安心して生活できるように環境を整えましょう。

- 子どもにとって安心感が得られる家庭の環境が必要です。家庭の中にけんかや言い争いが多い、または会話が非常に少ない家庭では、子どもが不安やストレスを感じて、落ち着いて生活できないばかりか、心身の成長にも影響を与えます。
- 子どもの話を受け入れる環境づくりをしましょう。大切なのは、子どもが話しかけてきたときは子どもの顔を見て話すことです。悪い例は携帯を見ながら(操作しながら)子どもの話を聞くことです。



福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校(園)・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。

読書活動



～ 家庭における読書のすすめ ～

平成24年2月



読書は、子どもに想像力や考える力を身に付けさせ、豊かな感性や情操・思いやりの心を育みます。

近年、子ども読書の重要性についての認識が高まり、子どもの読書量は増加の傾向にあります。しかし、中学・高校と学年が進むにつれ読書量が減り、高校生は1ヶ月間本を1冊も読まない割合が51%であるとの調査結果も報告され、読書習慣の定着が今後の課題となっています。(H23年度第57回読書調査 全国学校図書館協議会調べ)

子どもの頃に身についた読書習慣は、生涯にわたり子どもたちの健やかな成長を助ける糧となります。

子どもたちに確かな読書習慣を身に付けさせる上で、家庭における読書活動は、とても大切です。



家庭においては、子どもが日常生活の中で自然と読書に親しむことができるよう環境を整備していくことが重要です。

今回は、継続した読書活動を行うために、保護者に配慮していただくポイントを紹介します。



① 読み聞かせ等、本を媒介とした家族の触れ合いの時間を持ちましょう。

読み聞かせは、子どもたちがお話の楽しさを感じるひとつの方法です。大きくなって文字を読むことができるようになってからも、子どもたちは大人から読んでもらうことが大好きです。

テレビやゲームといった映像メディアを消して、双方向性のある読み聞かせを家族で楽しんでみませんか？ 子どもへの読み聞かせは、家族のコミュニケーションや絆を深める機会ともなります。

食事の後、お風呂上がり、寝る前など、負担無く気軽にできる時間をさがしてみましょう。



② 大人が本に親しみましょう。

大人が本を良く読む家庭では、子どもも自然と本に親しむようになります。

家庭の中で、「特別」にではなく、「日常的」に読書活動を行うためには、まず、保護者が本に対して、興味・関心を持ち、本を読むことが有効です。大人が本に親しむ時間を作り出し、家庭の中で本を読むことの楽しさを子どもに伝えましょう。





③ 家族みんなで図書館に出かけてみませんか。

市町村には、図書館、公民館、児童館、民間の地域家庭文庫等、本に触れることのできる場所がいろいろとあります。中でも図書館は様々なジャンルの本がそろっており、また、読書に関するイベント等も開催されるなど、地域における読書活動の拠点です。

保護者の方が子どもの頃に見たり読んだりした本を、子どもに薦めてみましょう。家族で図書館に出かけることで、子どもたちはやがて、自分で本を借りたり、調べ物ができるようになったりします。地域の図書館と子どもたちの橋渡しをしましょう。

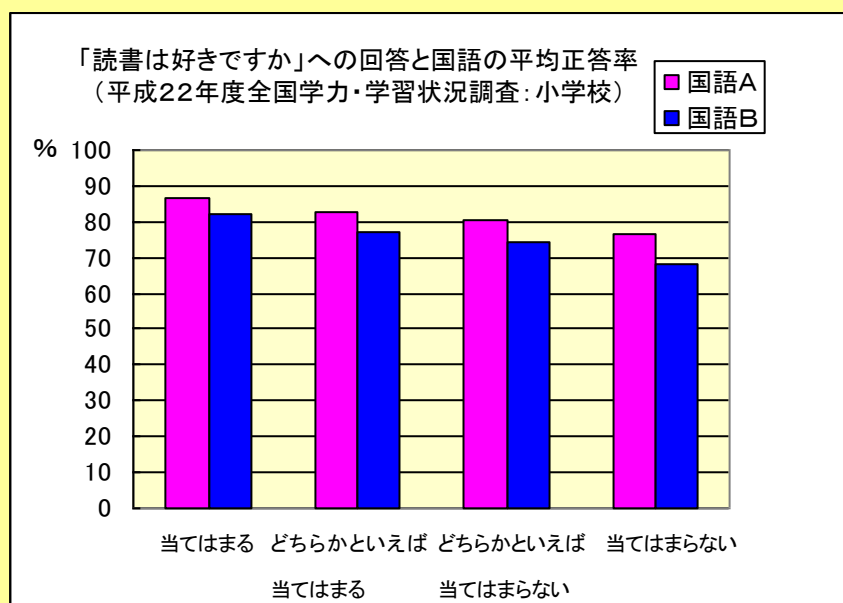


④ 読書に関する情報を役立てましょう。

子どもの興味・関心に沿った本や長年読み継がれている本を子どもに手渡すことは、大人にとってとても重要な役割です。子どもが自分で本を選ぶことも大切ですが、その時期がくるまでは、読書に関する様々な情報を役立てて、子どもの読書の世界を広げる手助けをしましょう。

「子どもの読書の情報館」(文部科学省) <http://www.kodomodokusyo.go.jp/>

トピック：読書がはぐくむもの



※国語A：主として「知識」に関する問題
国語B：主として「活用」に関する問題

「平成22年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)」の調査結果によると、読書が好きな児童生徒の方が、小学校でも中学校でも国語と算数・数学の平均正答数が高い傾向が見られました。

また、「子どもの自尊感情と生活のあり方との関係についての研究」(福岡県青少年アンビシャス運動特別レポート 平成22年3月)によると、1ヶ月に5冊以上本を読む小学生は自尊感情が高い傾向にあるということが報告されています。

「福岡県子ども読書推進計画」(改訂版：平成22年3月)

福岡県では、平成22年3月に、より効果的な子どもの読書活動を推進するために、「福岡県子ども読書推進計画」の改訂を行いました。また、本年度から「小学生読書リーダー活動推進事業」を実施し、読書活動の充実にむけた取組を県内各地で行っています。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校(園)・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。

時間のルールづくり



～ 家庭の取組⑥ ～



平成25年11月

現代の子どもたちの深刻な問題とされている「学ぶ意欲」、「自尊感情」、「規範意識」、「体力等」の低下の一因に、基本的な生活習慣の乱れがあると考えられています。

そこで、今回は家庭での時間のルールづくりのポイントを紹介します。

「早くしなさい!」、「いつまでやってるの!」を言い過ぎていませんか?

子どもは保育園、幼稚園、学校では時間に沿って行動しています。しかし、家庭では、子どもの時間に対する意識が薄れ、「テレビやゲーム」「読書やマンガ」、「宿題」、「睡眠」等の様々な場面で、「早くしなさい!」、「いつまでやってるの!」と子どもを叱ってしまったという経験を持つ保護者もいらっしゃると思います。

では、子どもたちが時間を意識して生活、行動できるようにするために、大人がどんなことを家庭で心がけて子どもに接すればいいのでしょうか?

ご家庭では、お子さんと時間についてのルール(約束)をつくっていますか?

「テレビやゲームは1日1時間まで」とルールは決めても、なかなか守れないこともあるのではないのでしょうか。そこで、月々のお小遣い制に似た、トータル時間を活用したルールづくりを紹介します。

取組例

「我が家の〇〇時間ルール(約束)」をつくる。

例えば、ゲームをやる1週間のトータル時間を5時間と決め、ゲームをした時間を引き算していき、子どもたちに時間を意識させるというものです。

トータル時間が0になったらゲームやテレビは禁止、ゲーム機等を保護者が保管する、月曜から土曜日まで時間が守れたら、日曜日は自由にゲームができるといったルールを加えることも考えられます。

ただ、「外で友達とゲームで遊ぶ」、「部屋でゲームをしていたら分からない」といった問題点も考えられますが、時間のルールをつくる時はぜひ、お子さんと話し合っ決めて決めることが大切です。

「トータル時間は?」、「友達とゲームで遊ぶ時間も含める?」、「ゲーム機はどこに置いておく?」、「時間を使いきったらどうする?」等、大人が勝手に決めず、子どもの言い分も聞きながら、お互いに理解し合っつくることが重要です。子どもと一緒に考え、行動させることは、子どもの「考える力」、「自主性」を育てることにもつながる大切なことです。

5時間

今日は1時間やったから
残りは4時間かあ～。

土曜は友達と遊びたいから、
今日はやめようかな。

これは、あくまでも例ですので、各家庭の状況に応じて、「時間のルール(約束)」を一緒につくってください。
うまくいかなければ、ルールは変更していきましょう。

また、他の保護者と時間のルールについて情報交換することも大切です。成功例、失敗例を聞くことで我が家独自のルールづくりに挑戦してください。

■ 子どもたちが時間のルールを守るために大人がやるべきこと



① 「転ばぬ先の杖」をやめ、失敗から学ばせる。

「いつまでやってるの!」、「早くしなさい!」の言葉には、「子どもが失敗しないように、困らないように」という親の思いやり、優しさが含まれています。しかし、子どもたちには、先の見通しを持って行動するといった考え方が、十分に身に付いていないこともあります。

そこで、大人が口を出しすぎることをやめ、失敗させて学ばせることも必要かもしれません。



「時間が足りない」、「間に合わない」といった経験をさせることも、お子さんを育てていく上で重要ではないでしょうか。

子どもたちの失敗経験が少ないと、失敗した時の耐性（変化に適応する能力）が育たないと言われています。小さな失敗を繰り返すことで、

- ☆ 大きな失敗をしないように心がける（注意力）
- ☆ 大きな失敗をしても、くじけない心を育てる（忍耐力）
- ☆ 失敗を恐れず、困難に立ち向かおうとする態度を育てる（挑戦する力）

ことにつながっていきます。

お子さんの失敗は親にとって非常に不安なことです。口を出さず、手を貸さず、子どもが失敗するのを見ることは苦しいことかもしれません。しかし、子どもの成長に必要なことだと信じ、そばで温かく見守ることにチャレンジしてください。

そして、お子さんの時間を守ろうとするちょっとした言動を見つけた時には、すぐにほめてあげてください。叱ることよりもほめることを重視することが子どもの成長には、よい影響を与えます。

（ほめ方のポイント：ワンポイント・リーフレット 第2号参照）



② 親自身が行動を振り返り、時間を意識して行動する。

子どもは、身近な大人を手本にし、その言動を当たり前のこととして見て、自然のうちに学んでいます。

つまり、大人の立ち振る舞いの積み重ねは子どもの言動に大きく影響します。

「子どもが時間を守れない」と感じられる時は、大人の行動を少し振り返ることも必要かもしれません。「よし! 時間を意識して行動しよう!」と大人が実践することは、子どもたちへ良い影響を与えることにつながります。

「子は、親の背中を見て育つ」の言葉のように、子どもを注意する前に、大人がお手本を示してあげることに取組んでみてください。



福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882

FAX 092-643-3884

教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等の一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。

親離れ・子離れ（依存と自立）



～ 家庭の取組⑦ ～



平成26年3月

ちょっと前まで、親が手を貸さないと何もできない、幼い子どもだったはずなのに、いつの間にか、「こんなこともできるようになったんだ」、「こんなことを考えるようになったんだ」と驚かされたことはありませんか。子どもの成長は早いものです。

子どもの健やかな成長、自立を願わない親はいないはず。

今回は、「子どもの親離れ」、「親の子離れ」をテーマに、一緒に考えていきましょう。

■ 依存から自立へ

「自立」とは、他の助けや支配なしに自分一人の力だけで物事を行うこと、「依存」とは、他に頼って存在、生活することといわれます。一見反対語のように捉えられますが、対立するものではなく、お互いが密接に関係しているものです。

心理的に自立している子どもは、親から厳しく育てられて自立したわけではなく、放任によって育てられたから自立したのでもありません。成長する過程において、親への依存を体験し、親からの愛情をしっかりと確信できるからこそ、自立へのステップを歩むことができるといわれています。

子どもを自立した大人に育てていくために、依存することを十分、体験させ、親子の信頼関係を築くことが、とても大切です。



■ 親離れ・子離れについて



①乳幼児期：親が十分に、子どもの甘えを受け入れることが大切です。

子どもが親離れし、自立した大人へと導くためには、乳幼児期に親がしっかりと、甘えさせてあげることが重要になってきます。自分の希望がすべて受け入れられる、望んだことが満たされることを十分経験させることで、子どもたちは「自分は愛されている、価値ある存在なのだ」と実感します。この親子の「基本的信頼感」がなければ、自立への第一歩が踏み出せません。

保育園や幼稚園に通い始めのころ、親元を離れる不安から泣き出す子どもを見かけられたことはないでしょうか。しかし、泣いていた子ども数日通うようになると、握っていた親の手を放し、自分から通えるようになるはず。このような姿は、しっかりと甘えさせ、基本的信頼感を築けた証なのかもしれません。「自分を迎えに来てくれる」、「帰ってくることを楽しみに待っていてくれる」そんな親の存在、愛情があるからこそ、できることなのです。

ここで大事にしたいことは、「甘やかす」、「甘えさせる」ことの違いを親がしっかりと理解することです。「甘えさせる」とは、子どもにとって必要な要求に応えることであり、必要か不必要かは、親が判断することが重要です。



- 不必要なことや物を与えることは、「甘やかす」ことです。
- 必要なことや物を与えないことは、「放任」、「ネグレクト」です。



②学童期 : 自立への第一歩は、子どもに任せること。

年齢や発達段階に応じて、子どもの自立に向けて、子どもに任せてみるという姿勢をとることが「親離れ」、「子離れ」のために必要です。大人から見て、我が子の力や判断力等が不安な場合もありますが、勇気をもって子ども自身の力を信じて「見守りながら、任せる」ことに取組んでいきましょう。いつまでも任せることを避けていると、子ども自身の力や判断力が育たず、常に親の意見を求め、自分では行動できない「指示待ち」になるかもしれません。

子どもに任せる第一歩として「お手伝い」があります。安全面を考慮して簡単なものから始めてみてはどうでしょう。「洗濯物をたたみ、整理する」、「靴をそろえる」等、親子で話し合ってみましょう。その際に大事なことは、親が決めるのではなく、子どもに決定させることです。

親に決められたことをするのではなく、自分自身で決めたことを任せることに意味があります。

失敗したり、やらなかったりすることもあるかもしれませんが、「お手伝い」をがんばった過程を見て、たくさんほめてください。

このような経験をすることが、次の思春期にもよい影響を与えます。



③思春期（反抗期） : 親にとって、「子離れ」の時期と考えましょう。

親への依存から脱却して、自分なりの価値観、生き方をつくろうとする時期です。そこには周囲への疑問、批判、反抗が不可欠になります。そんな子どもの言動が大人から見たら「反抗」になりますが、子どもの成長から見れば「親離れ、自立」となる行動です。親を大変悩ませる時期ですが、親にとっても「子離れ」への第一歩だと考えましょう。親として、子どもを信じて見守り、共に考え、子どもの言い分や考え方を理解しようとするのが大切です。

○ 子どもの名前を呼ぶ時には、やわらかく優しい気持ちで

反抗期になると、マイナス感情で家族内の雰囲気、穏やかでなくなる時もあります。そんな時、子どもが幼かった時のことを思い出し、その当時の気持ちで名前を呼びましょう。

あなたは、「大事な存在だ」という気持ちを伝えてください。

○ うなずいて、子どもの話を最後まで聴くことを心がけましょう。

子どもが自分の考えや意見を話している時に、途中で口を挟まずに、「何を考えているのか」、「何が言いたいのか」等を理解するために、最後まで聴くように意識しましょう。

○ 子どもにとって必要な干渉と不必要な干渉（過干渉）を考えましょう。

「教え、しつける」等の行為は、社会で生きていくために必要なことを身に付けさせていく大切なものですので、「何が良いことで、何が悪いことなのか」という基準等の考えは、ぶれることなく、しっかりと持って、子どもにかかわることが大切です。



④ 親離れ・子離れ : 子どもと共に夢を語り合いましょう。

将来の夢だけでなく、身近な目標も夢として捉え、親子で夢（目標）について話すことで、子どもは学習の目的や自分の課題を理解し、可能性を広げていこうとするはずですが。親は人生の先輩として、よき相談相手として、子どもに関わっていきましょう。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882

FAX 092-643-3884

教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。