

入門編
テーマ5

子育てと仕事の両立

ワーク用エピソード

恵さんと大輔さん夫婦は、共働き家庭で、2人の子どもを学童や保育園に預け、働きながら、育児や家事をこなしています。

ところが、最近になり、急に夫の大輔さんの仕事が忙しくなりました。帰宅時間が深夜に及ぶことが珍しくないうえ、土日仕事に出かけます。

はじめのうちは恵さんも「仕事だから仕方ない」と理解を示していましたが、恵さん自身の仕事もあるなかで、一人で食事の支度や洗濯、掃除などをしながら子どもの面倒も見なければなりません。恵さんは、そんな余裕のない毎日の生活に疲れ果て、ある日めまいをを起こし倒れてしまいました。



ワーク① あなたが恵さんまたは大輔さんの立場なら、現状を変えるためには、何をすべきだと思いますか。

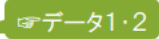
ワーク② あなたが子育てで助けを必要としている場合、誰にどんなことをお願いできそうですか。支えになってくれそうな順に3つ選んでお願いする内容を書いてみましょう。

	誰に (下から3つ選ぶ)	どんなことを (左で選んだ3つについて書く)
	配偶者・パートナー	
	自分の両親	
	配偶者・パートナーの両親	
	自分や配偶者のきょうだい	
	その他の親族	
	近所の知人	
	自分や配偶者の友人	
	保育士や幼稚園の先生	
	子育てサークルの友だち	
	同僚・職場の上司	
	公的な相談機関	
	子育てボランティア	
	その他	

ワーク③ ワーク1とワーク2のふりかえりを行い、仕事と子育ての両立のために、心がけたいと思ったことを考えてみましょう。

子育てと仕事の両立

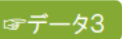
共働き世帯が多数を占めるなか、働きながら子育てをするライフスタイルも珍しくなくなりました。しかし、長時間労働を当たり前とする働き方もまだまだ残るなど、子育て家庭にとって、子育てと仕事の両立が課題となっています。

よりよい暮らしが実現できるよう、ふだんの働き方や生活の仕方をふりかえって、まずは、夫婦で家事や育児の役割分担をどのようにするかしっかり話し合っておくことが大切です。 

しかし、エピソードのように、配偶者やパートナーの仕事が忙しく、家事や育児の分担が思うようにできないこともあります。

だからといって、一人で仕事も育児もすべてをこなそうとするのは大変です。こんなとき、「受援力」という言葉があります。もともと、ボランティアを地域で受け入れるためのキーワードとして生まれた言葉で、「他者に助けを求め、快くサポートを受け止める力」のことです。

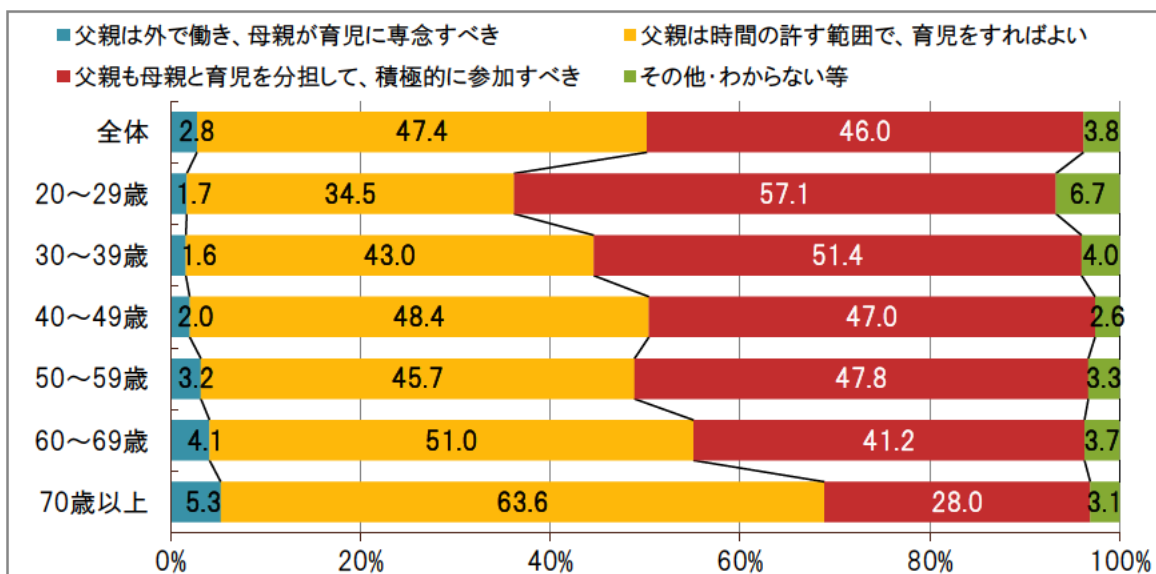
遠慮がちな人ほど、他人に頼ると迷惑をかけてしまうと考えてしまい、自分ひとりで抱え込んで頑張ろうとしてしまいます。しかし、「人の役に立ちたい!」というエネルギーを胸に抱えたまま発揮できない人が近くにいるはず。助けを求める人がいて、手を差し伸べる人がいる。この助け合いの輪が大きくなれば、社会全体でプラスの循環が生まれます。

家族や身近な人とのコミュニケーションや受援力も、子育てと仕事の両立のために参考にしてはいかがでしょうか。 

参考資料: 吉田穂波「受援力ノススメ」リーフレット (<https://honami-yoshida.jimdo.com/>)

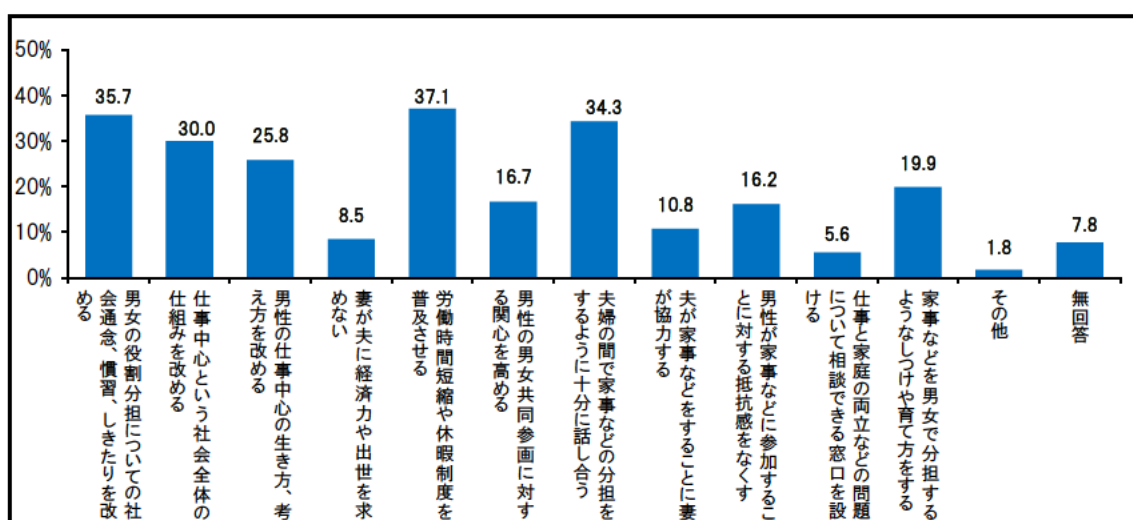


<データ1> 男性の育児参画についての考え方



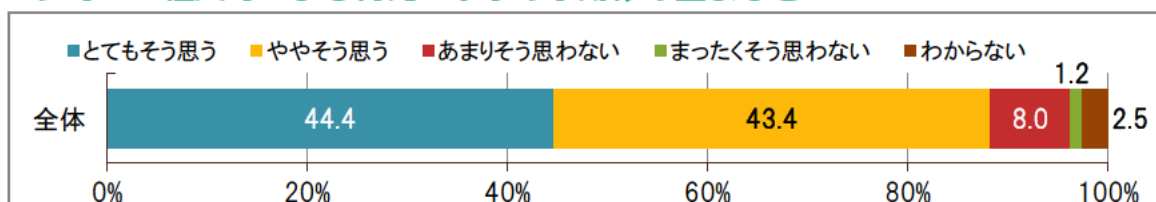
資料：三重県「三重県子ども条例に基づく調査・県民調査」(平成 27 年度)

<データ2> 男女がともに家事や子育てなどに参画していくために必要なこと



資料：三重県「平成 27 年度男女共同参画に関する県民意識と生活基礎調査」

<参考3> 祖父母による育児・家事の手助けの望ましさ



資料：三重県「三重県子ども条例に基づく調査・県民調査」(平成 27 年度)

入門編
テーマ6
子どものよいところを見つけよう

ワーク あなたのお子さんの性格について、次の表で、当てはまると思うところすべてに○を付けてみましょう。

No.	○印	性格
1		飽きっぽい
2		あきらめが早い
3		あきらめが悪い
4		あわてんぼう
5		いい加減
6		さわがしい
7		おっとりしている
8		おとなしい
9		甘えん坊
10		怒りっぽい
11		がんこ
12		わがまま
13		気が強い
14		気が弱い
15		単純な
16		反抗的な
17		鈍感
18		人見知りする
19		負けず嫌い
20		優柔不断

短所を長所に替えるリスト

※この用紙を点線で折り曲げて、
○を付けたシートに重ねてみましょう。

No.	短 所	長 所
1	飽きっぽい	好奇心旺盛
2	あきらめが早い	気持ちの切り替えが早い
3	あきらめが悪い	ねばり強い
4	あわてんぼう	行動的
5	いい加減	こだわりがない
6	さわがしい	明るい
7	おっとりしている	マイペース
8	おとなしい	思慮深い
9	甘えん坊	人にかわいがられる
10	怒りっぽい	感受性豊か
11	がんこ	こだわりを持っている
12	わがままな	自分の意思がちゃんとある
13	気が強い	自信に満ちている
14	気が弱い	やさしい
15	単純な	素直な
16	反抗的な	自分の意見が言える
17	鈍感な	物事に動じない
18	人見知りする	ひかえめな
19	負けず嫌い	向上心がある
20	優柔不断	慎重

「きょうだいであっても、性格はまったく違う。」そんな話を聞いたり経験したりしたことはありませんか。子どもは一人ひとり個性を持っています。そんな個性も見方を少し変えるだけで、子どもの可能性がぐんと広がってきます。

日頃接しているわが子は、良いところよりも悪いところの方が目についてしまうかもしれません。でも、短所かなと思っていたことも、見方を変えるとたくさん長所になるはずですよ。

子どもの良いところは、ほめる種。子どもの自信や自尊心の花を咲かせるよう、良いところ探し、してみませんか。



幼児編 テーマ9

あいさつは人とつながる第一歩

ワーク用エピソード

由香里さんが5歳の娘のサクラちゃんと一緒に、近くの公園に遊びに行った帰り道のことです。向かい側から、近所に住むおじいさんが歩いてきました。

由香里さんが「こんにちは。」と声をかけておじいさんとあいさつをすると、今度は、おじいさんが、サクラちゃんの方を向いて、「こんにちは。お母さんと一緒にいいね。」と声をかけました。

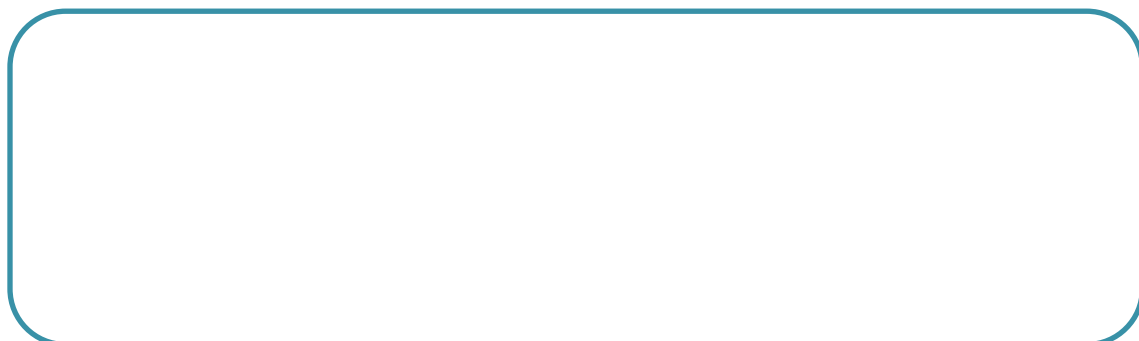
すると、サクラちゃんは少し恥ずかしそうにして、こくりとうなずきました。それを見ていた由香里さんが、「サクラ、『こんにちは。』でしょ。」と言ったところ、サクラちゃんは、下を見たまま「こんにちは。」とささやくような声であいさつをしました。



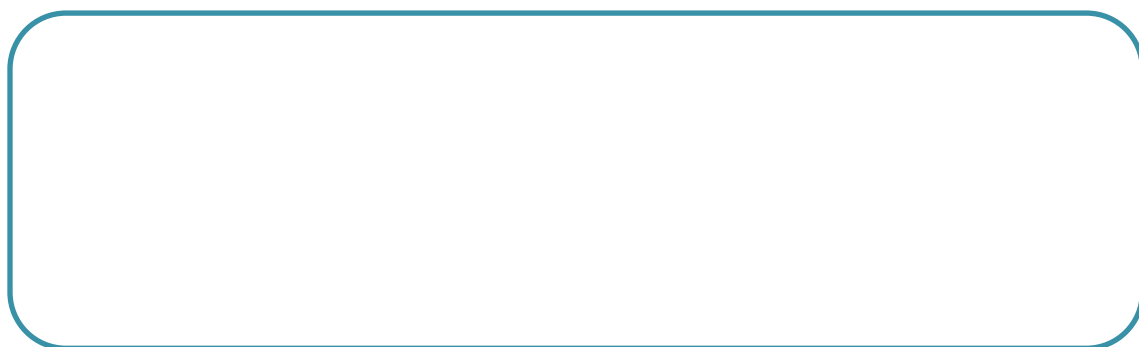
ワーク① ふだんのお子さんとは次の人たちに対して、あいさつをどの程度できますか（自分から元気よくあいさつできる、相手から言われたら普通に返事ができる、なかなかできないなど）。

- 家族に対して：
- 幼稚園の先生や保育園の保育士さんに対して：
- 近所のよく知っている人に対して：
- 初めて顔を合わす人に対して：

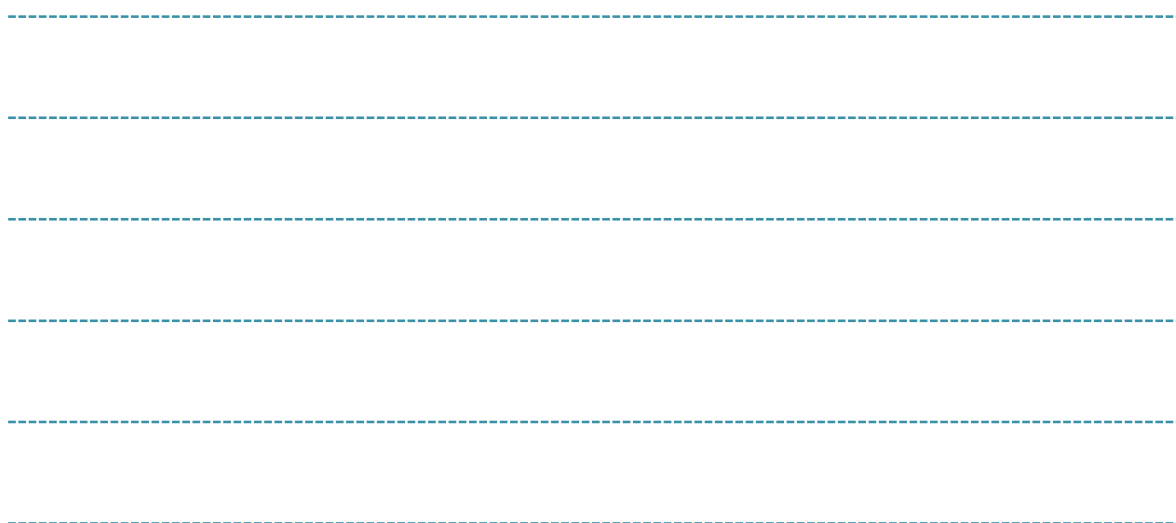
ワーク② 「子どもには知らない人とはあいさつさせない」という考え方があります。この考え方に対してどう思いますか。



ワーク③ 子どもが元気よくあいさつできるようにするには、どんなことを心掛けたらよいと思いますか。



MEMO



あいさつは人とつながる第一歩

「おはよう」「こんにちは」「さようなら」。あいさつの言葉は、子どももよく知っている言葉です。しかし、知っていても恥ずかしがったりして意外と口に出すのが難しい言葉でもあります。

まずは、親子で、毎日元気よくあいさつする習慣があるを見つけましょう。思い切って大きな声で言うほうが、恥ずかしくありませんよ。

また、外で誰かに会った時も、積極的に、あいさつができるといいものです。あいさつは人の心を開くもの。元気よく「こんにちは」と声をかけられると、誰しも温かい気持ちになります。

一方で、最近「知らない人にあいさつされたら逃げるように教えている」という話もあります。不審者による子どもの連れ去り事件などをきっかけに、子どもにそう教えている人もいるそうです。しかし、逆に、あいさつで地域の人としっかりつながっていれば、もしものときも地域の見守りにより安心できるのではないのでしょうか。 データ1・2

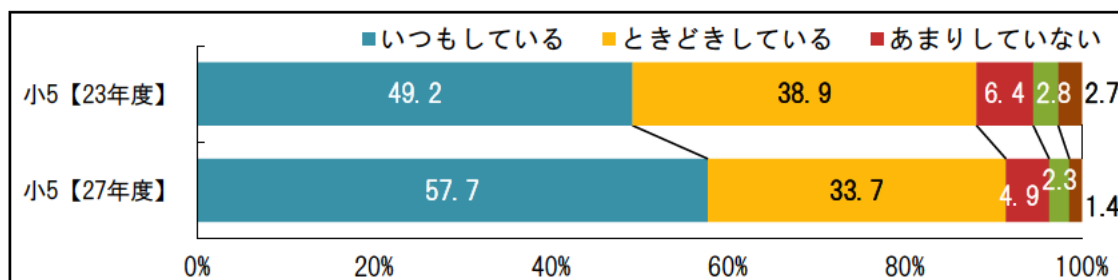
人見知りで、なかなか自分からあいさつできない子の場合も、大丈夫です。あまり無理強いさせないで、自然にできるようになる工夫を試してみましょう。お母さん、お父さんからあいさつを続けることで、きっと自然に言えるようになりますよ。

参考資料:平成28年12月2日付産経新聞「あいさつは危険？」

こんにちは

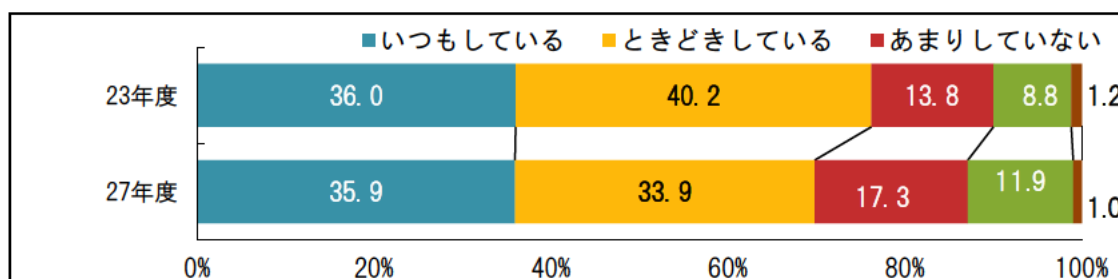


<データ1> 近所の人へのあいさつ



出典：三重県「三重県子ども条例に基づく調査・子ども調査」

<データ2> 近所の子どもとのあいさつ



出典：三重県「三重県子ども条例に基づく調査・子ども調査」

近所の人とあいさつをしている子どもは増えていますが、近所の子どもとあいさつをしている県民は減っています。



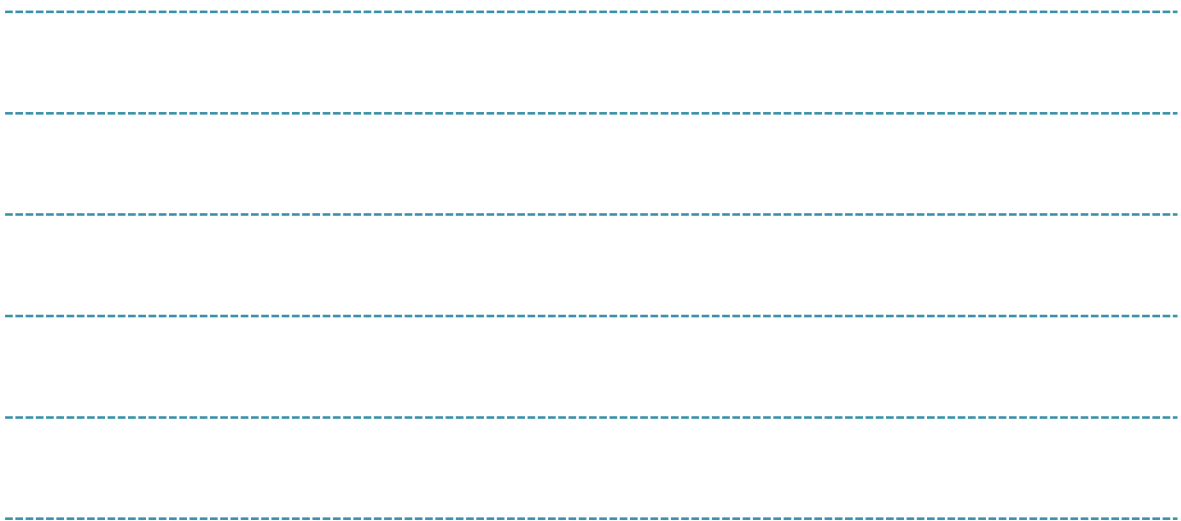
ワーク② 小学校に入るまでに子どもに身につけさせたいと思うのは、
どんなことですか。(知識や特技だけでなく、内面的な能力も含めます。)



ワーク③ ワーク①とワーク②のふりかえりを行い、子どもを習い事
に通わせるときに、あなたが心がけたいと思ったことを考えてみま
しょう。



MEMO



習い事は早いほうがいい？

子どもに習い事をさせるか迷うことも多いかと思います。「幼稚園の友だちや近所の子どもが通っているから」という理由で、自分の子もと考え出すことも多いそうです。

首都圏での調査ですが、未就学児の習い事をしている比率は、年齢が上がるほど、上昇し、6歳児で約8割に達するというデータがあります。 データ1・2

しかし、大切なことは、子どもを見つめ、その個性に応じてじっくり時間をかけて育てるということです。習い事をさせる場合でも、その習い事が子どもに合っているか、あるいは子どもに無理をさせていないかなどを見極めることが重要です。幼児の頃は、上達させることよりも、いわば、遊びの延長として、子どもが楽しんで興味を持つことの方が大事な場合もあります。

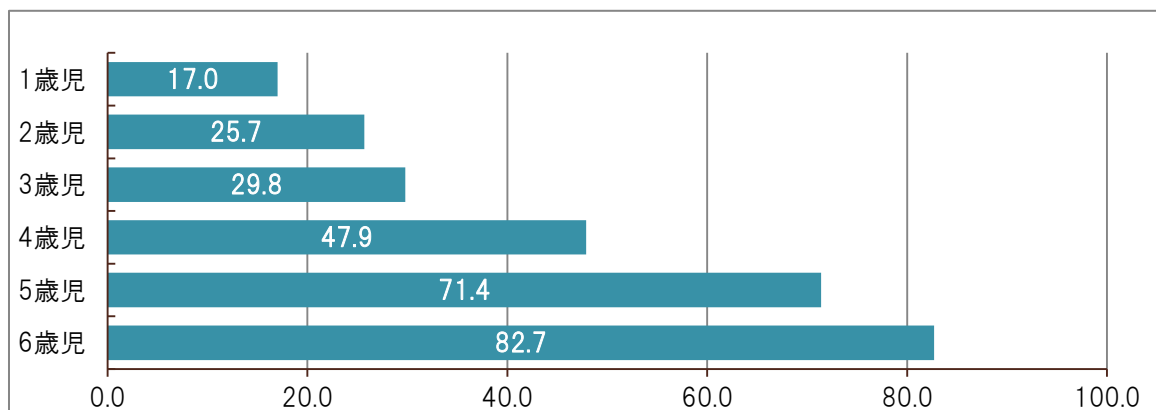
ベネッセ総合教育研究所の調査によると、早いうちから、読み書きや計算を教えることよりも、むしろ生活習慣をしっかり定着させることの方が、その後の順序だった成長に効果的であることがデータにより明らかになってきているそうです。 データ3

子どもの習い事を考えるときは、こうしたデータなども参考にしながら、じっくりと時間をかけて育てるといった視点も大切にしてはいかがでしょうか。

- 参考資料：○文部科学省「家庭教育手帳 乳幼児編」(平成22年)
○汐見稔幸「幼児には遊びと生活の豊かさを」(ほんの木編「親だからできる5つの家庭教育」より)
○ベネッセ教育総合研究所「速報版 幼児期から小学1年生の家庭教育調査 縦断調査」(2016年)



<データ1> 習い事をしている比率（子どもの年齢別）

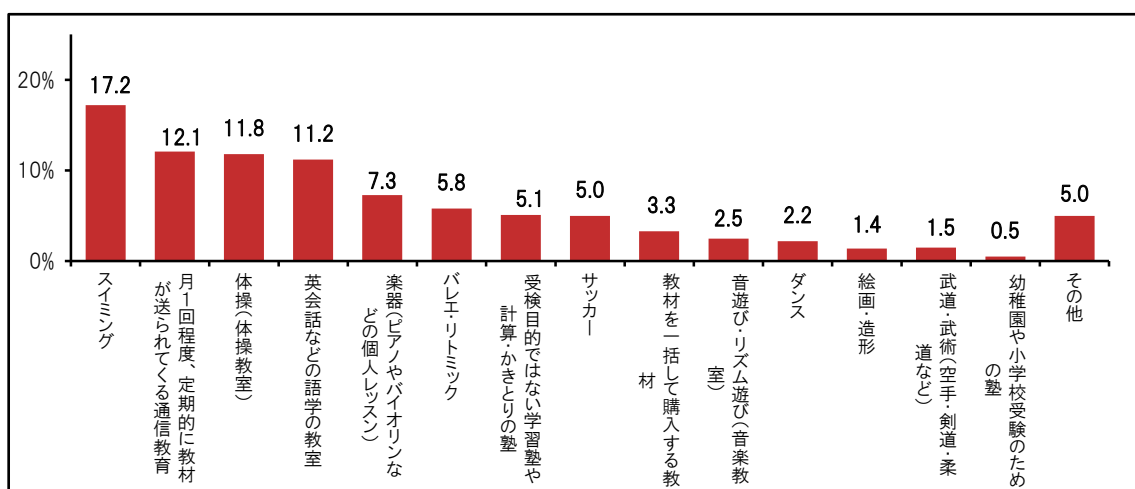


資料：ベネッセ教育総合研究所「第5回幼児の生活アンケートレポート」(2016年) ※首都圏での調査

年齢が上がるにつれて、習い事をしている比率も上昇し、6歳児では、約8割になっています。



<データ2> 習い事の種類の割合

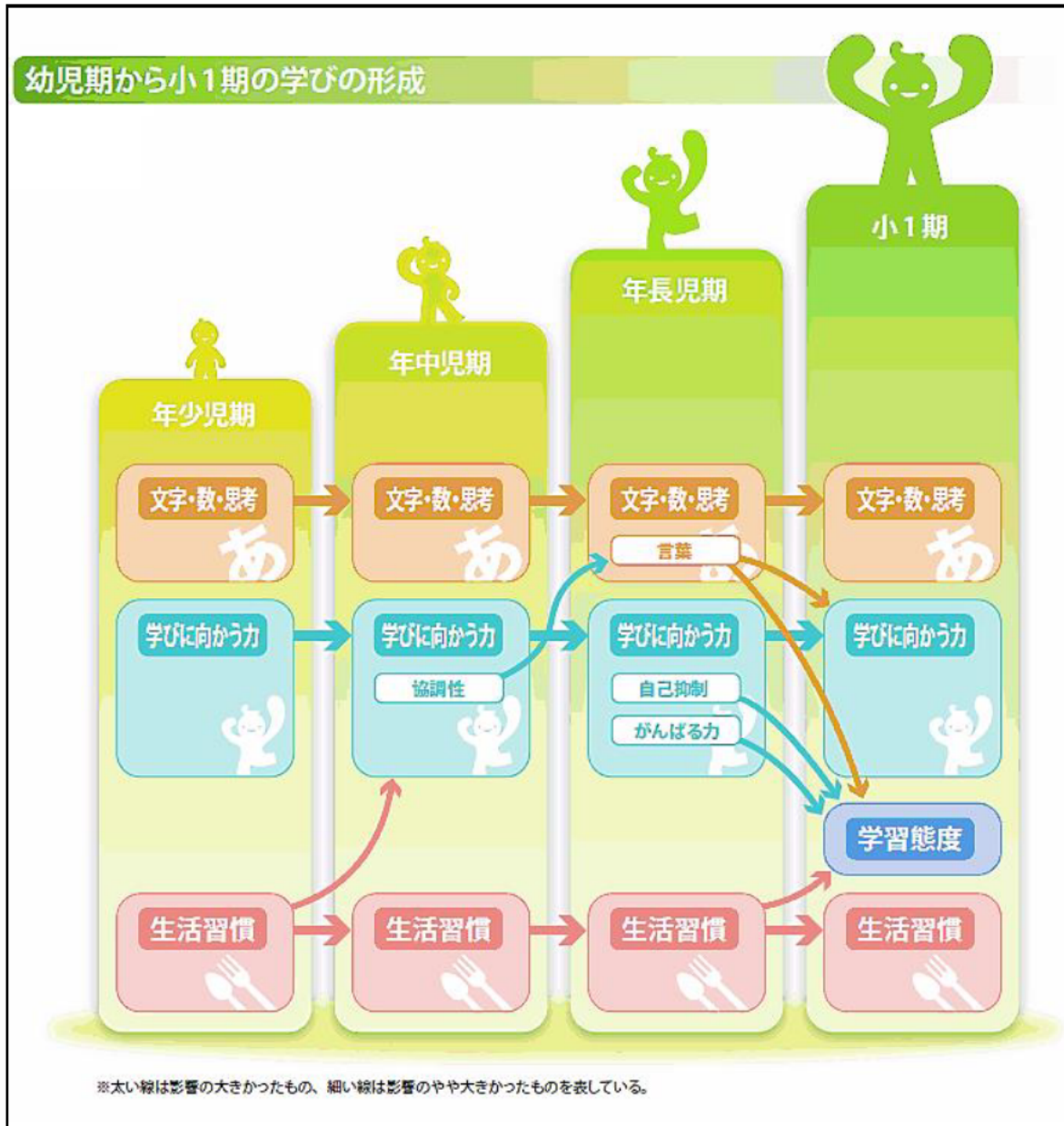


資料：ベネッセ教育総合研究所「第5回幼児の生活アンケートレポート」(2016年) ※首都圏での調査
※複数回答。 ※現在、習い事をしていないと回答した人を含めた全員の回答を母数としている。

習い事の種類は、スイミングが一番人気となっており、「月1回程度、定期的に教材が送られてくる通信教育」「体操（体操教室）」「英会話などの語学の教室」と続きます。



<データ3> 幼児期から小1期の学びの形成



資料：ベネッセ教育総合研究所「速報版 幼児期から小学1年生の家庭教育調査 縦断調査」(2016年)

※生活習慣：トイレ、食事、あいさつ、片付けなど、生活していくために必要な習慣

※学びに向かう力：自分の気持ちを言う、相手の意見を聞く、物事に挑戦するなど、好奇心・自己主張・協調性・自己抑制・がんばる力に關係する力

※文字・数・思考：文字や数の読み書き、順序の理解など、小学校段階での学習につながる力

幼児期の「生活習慣」が年中時期の「学びに向かう力」に影響し、さらに年長時期の「文字・数・思考」や小1期の「学習態度」に影響していくという子どもの学びのプロセスが見てとれます。



ワーク用エピソード

ある日の夜のこと。マサトくんとお母さんの会話です。

マサト：お母さん。寝る前に絵本を読んで。

お母さん：今日はもう遅いから寝ましょう。

マサト：1冊でいいから何か読んでよ。

お母さん：明日読んであげるから今日は寝ましょう。

マサト：嫌だ。読んでくれないと寝ないもん。

お母さん：じゃあ、短い絵本を1冊だけ読みましょう。



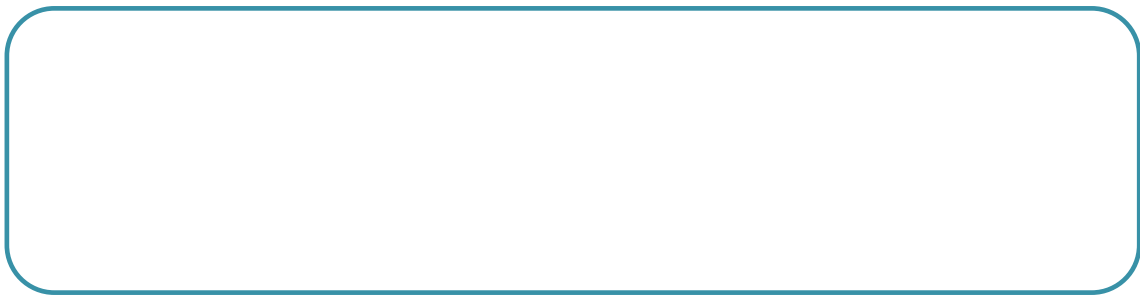
ワーク① あなたのご家庭では、どんなときに読み聞かせをすることが多いですか。

Blank rounded rectangular box for writing answers.

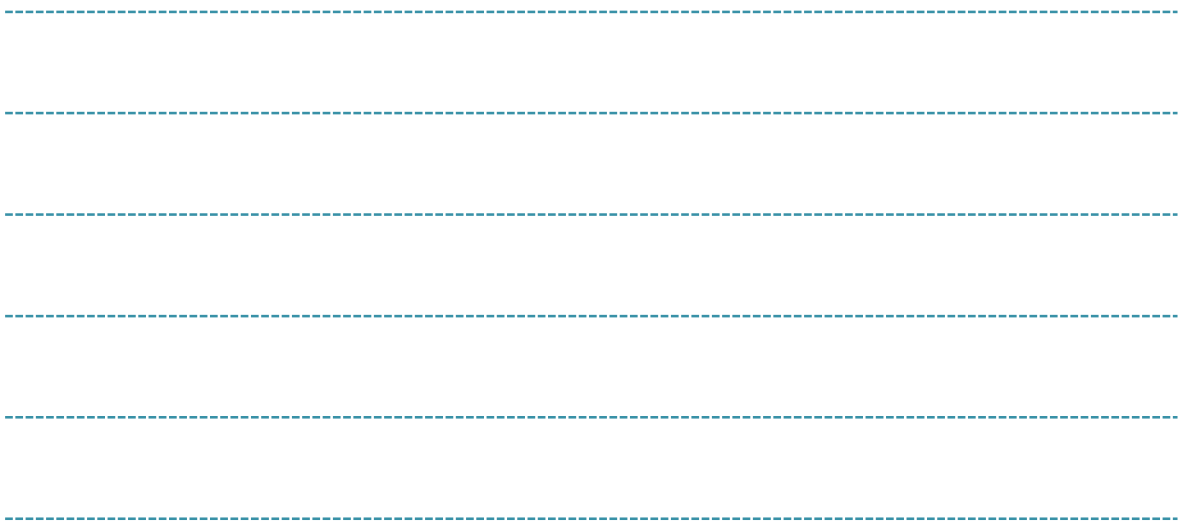
ワーク② エピソードのように、絵本を読もうとするときにどんなことに苦労することがありますか。



ワーク③ 子どもに読み聞かせをした絵本で、子どものお気に入りの絵本やおすすめの絵本はありますか。簡単な理由とともに書いてみましょう。



MEMO



あなたの知らない絵本の世界

子どもにとって、お母さんやお父さんに絵本を読んでもらうことは、わくわくしてとても楽しいものです。読み聞かせの世界は、お子さんと読み手であるお母さん、お父さんだけの世界で、本を通じたコミュニケーションの場にもなります。

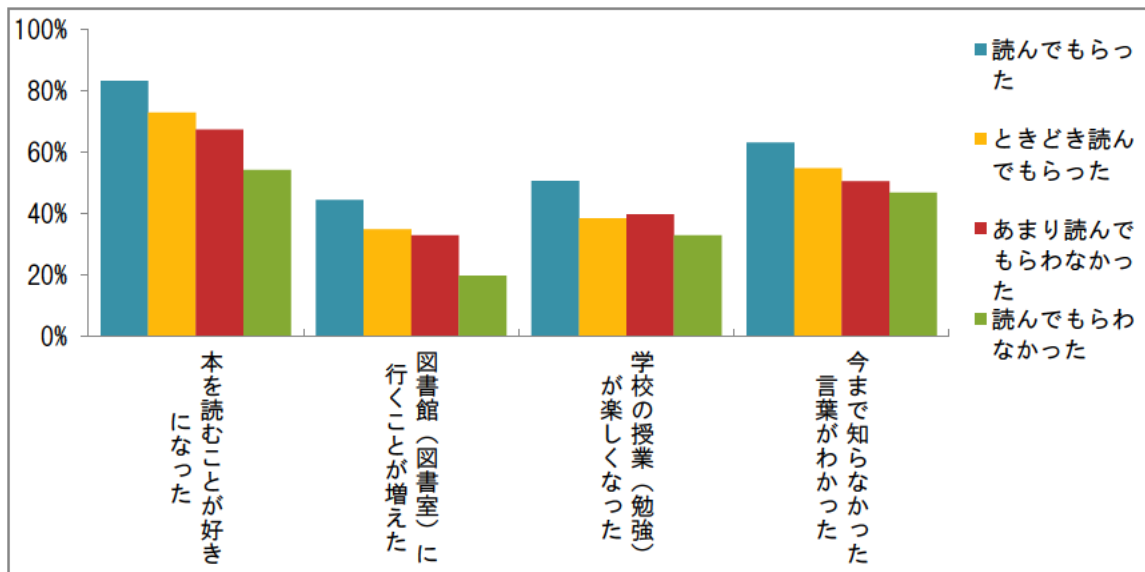
また、物語に興味を持つようになるだけでなく、新しい言葉やことがらを学びながら、ひとりで読むことのできる力を身につけていくことで、小学校以降の読書習慣にもつながっていきます。**データ**

あまり絵本を読む習慣がなく、どんな風に読んだらいいのかわからなくても大丈夫です。読み方にルールはありません。お母さん、お父さんも本を楽しみながら読んであげるだけで、その楽しい気持ちごと子どもには伝わっていきます。

また、本を選ぶ時には、図書館も積極的に活用しましょう。おすすめの本を司書さんに尋ねてみると新たな発見があるかもしれません。

ぜひ、親子のお気に入りの絵本を見つけましょう。

＜データ＞小学校入学以前の読み聞かせ経験



資料：文字・活字文化推進機構「子ども読書活動推進に関する評価・分析事業報告書」（2010年）

小学校編
テーマ4

子どもが本を読むようになる工夫って

ワーク用エピソード

鈴木さんの家では、大人も子どもも気が向いたときに本を手にとれるようリビングルームに本棚を置いています。いつも児童書を手にとっていた息子の太郎君ですが、鈴木さんが読んでいた本にも興味を持ったようです。

太郎君 : ねえねえ、この本も読んでいい？

鈴木さん : あなたにはまだ難しいんじゃないかな。

太郎君 : エー、そうなの。じゃあさ、どんなお話なの？

鈴木さん : 世界征服をたくらむ悪者を相手に、正義の味方が力を合わせて戦うのよ。

太郎君 : それで、どうなるの？

本をきっかけにして、楽しそうな会話が続いていきそうです。

ワーク① 読書が好きな子どもは年齢に関係なく7割前後います。その一方で、年齢が上がるにつれて読書をしない子どもが増えていきます。どうしてそうなるのでしょうか。考えられる理由を話し合ってみましょう。

ワーク② エピソードではちょっとした工夫が本に関する会話につながっています。このエピソードを読んで、思ったことや感じたことを話し合ってみましょう。

ワーク③ 子どもが本を読むようになるために、家でどんな工夫ができるか、考えたことを話し合ってみましょう。データ3にいろいろな例が出ているので参考にしてください。

年齢が上がっても、読書が好きと答える子どもの割合は7割前後で変わりませんが、実際には読書をしない子どもが増えていきます。☞データ1

どうしてそうになってしまうのでしょうか。理由はいろいろ考えられると思います。交友関係が広がり、ゲームやスマホに時間を取られ、クラブ活動に参加し、やがて受験勉強に追われるようになります。

成長とともに読書以外のことに興味を引かれ、時間を取られてしまうのは仕方がない一面もあります。ただ、仕方がないと言って何もしなければ、今は読書の好きなあなたのお子さんも、やがて読書から遠ざかってしまうかもしれません。

何も難しいことに取り組む必要はありません。ちょっとした工夫で子どもと本の距離は近くなります。また、本が親子のコミュニケーションのきっかけになったりもします。大切なのは、子どもに強制するのではなく、読書が楽しいものだと伝えることだと思います。保護者の皆さんも、ぜひ読書を楽しんでください。

☞データ2

読書によって子どもの感性が磨かれ、思考力、判断力、表現力が高められると言われています。全国学力・学習状況調査の結果を、普段（月～金曜日）の読書時間が、1日当たり10分以上の子どもと、10分より少ない子どもで比較してみると、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）共に、普段の読書時間が10分以上の児童の平均正答率が高くなっています。☞データ3

読書を楽しみながら学力も上がればいいですね。



<データ1> 読書が好きな子どもの割合と、本を読んでいる子どもの割合

	小学生	中学生	高校生
読書が好きと答えた子どもの割合	76.2%	70.5%	65.5%
最近1か月に読んだ本が0冊の子どもの割合(不読率)	3.9%	11.7%	45.1%

文部科学省「地域における読書活動推進のための体制整備に関する調査研究(平成27年度)」

※ 調査対象は小学5年生、中学2年生、高校2年生

<データ2>子どもが本を読むために、各家庭でこんな工夫がされています

子どもに本を読んでもらうために、いろいろな工夫をされているご家庭があります。例えば、次のような例がさまざまところで紹介されています。

読み聞かせ

子どもが生まれてすぐから読み聞かせを始めて今まで続けてきたところ、今では上の子が親をまねて、下の子に絵本を読んであげています。



本が身近になる環境づくり



子どもが気づくところに本や新聞を置いておいたところ、自分から進んで読むようになり、自然に習慣化されました。

誕生日やクリスマスに本をプレゼントしています。



毎月第1金曜日をノーテレビ・ノーゲームデーにすると家族で決めています。空いた時間を読書にあてることも多く、家族の会話では自然に本の話題になることも多くなっています。

読書を楽しむ

親が本を好きなこともあり、普段からよく本を読んでいます。親の姿を見て子どもも本に興味を持ったようで、自然に本を手取るようになりました。



夫婦で、互いに読んだ本の感想を話し合っています。それを見て、子どももその本に興味を持つことがあります。

親子で同じ本を読んでから後で感想を話し合っています。意外な感想を聞いて盛り上がったりして、家族のコミュニケーションの時間になっています。



<データ3>全国学力・学習状況調査(平成28年度)結果(全国)

「学校の授業時間以外に、普段(月～金曜日)1日当たりどれくらいの時間、読書をしますか」という質問に、各選択肢を選んだ児童の平均正答率

選択肢	児童数の割合(%)	平均正答率(%)	
		国語A	国語B
10分以上の児童	63.6	75.4	60.9
10分より少ない児童	36.2	68.9	53.1

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)共に、普段の読書時間が10分以上の児童の平均正答率が高くなっています。



小学校編
テーマ6

今日もイライラ！？

ワーク用エピソード

智子さんには、ソウタくんという小学校1年生の子どもがいます。ソウタくんは、何かに夢中になると他のことが目に入らなくなることがたまにあります。

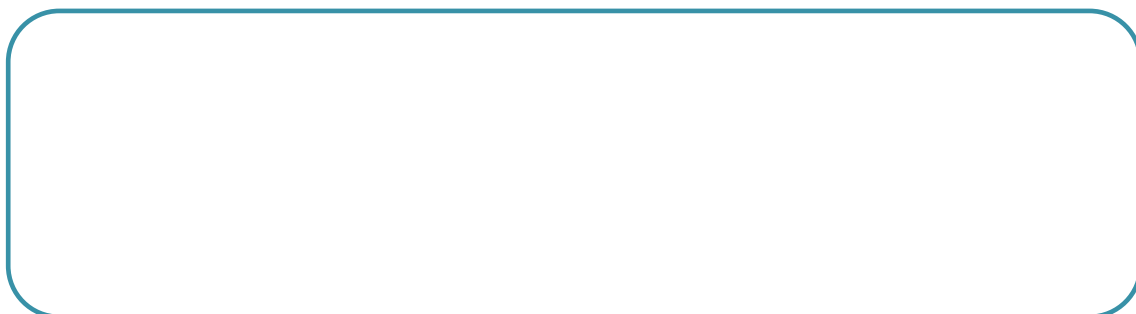
ある日のこと、ソウタくんは、学校から帰ると、ランドセルを玄関に放り投げると、テレビを見始めました。智さんは、「ソウタ、先に宿題や明日の準備をしておきなさい。」と声をかけました。ところが、ソウタくんは、テレビに夢中になって、智さんの声がまるで聞こえていません。

何回声をかけても動こうとしないソウタくんに対して、智さんは、イライラがつのって、「いい加減にしなさい！」と怒鳴ってしまいました。

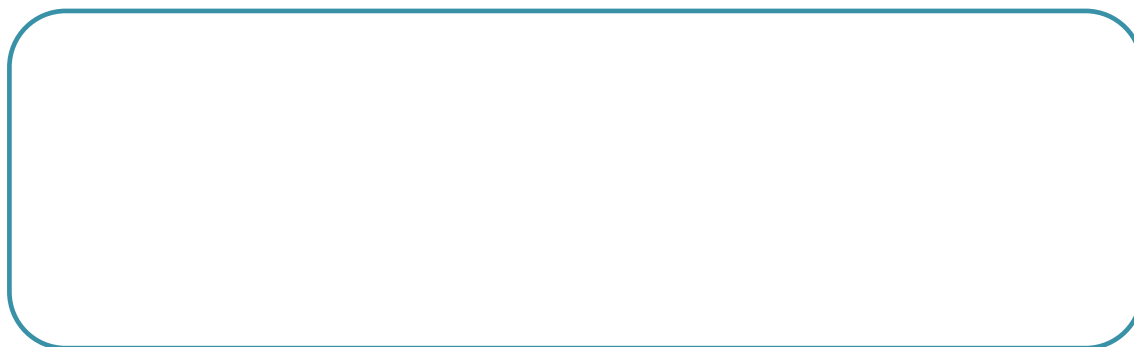


ワーク① エピソードのように、最近イライラしてお子さんを怒鳴ってしまったことはありますか。また、その後はどんな気持ちになりましたか。

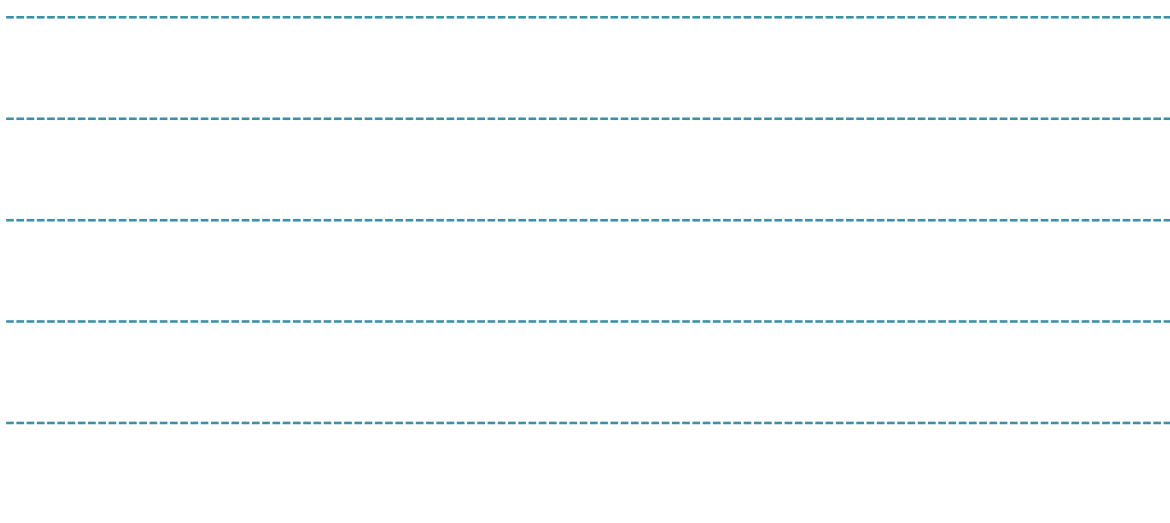
ワーク② エピソードの場合、ソウタくんには、どのように接するとよいと思いますか。



ワーク③ あなたは、イライラがつのったときに、どのように気持ちを落ち着かせていますか。



MEMO



今日もイライラ！？

子育てにおいては、子どもが自分の思い通りにならないことは当たり前のことです。ときには、そのことが原因でイライラがつのり、怒りを爆発させてしまうこともあるでしょうし、その後ひどい自己嫌悪に陥ってしまうこともあるかと思えます。 **データ**

こうしたことは誰にでも経験があることで、何ら特別なことではありません。怒りは感情であり、感情を持つこと自体は、止めることはできません。

しかし、怒りの感情を持ったときに、どうするかを考えることはできます。

ストレスを減らす方法を考えたり、怒りが暴発する前に冷静になる方法を考えるなど、感情のままに行動することをコントロールするやり方を見つけてみてはどうですか。

また、自分一人で抱え込まずに、家族や友人などの身近な人に相談したり、子育て相談、教育相談などの相談窓口を利用するなど、まわりに助けを求めることも大切です。

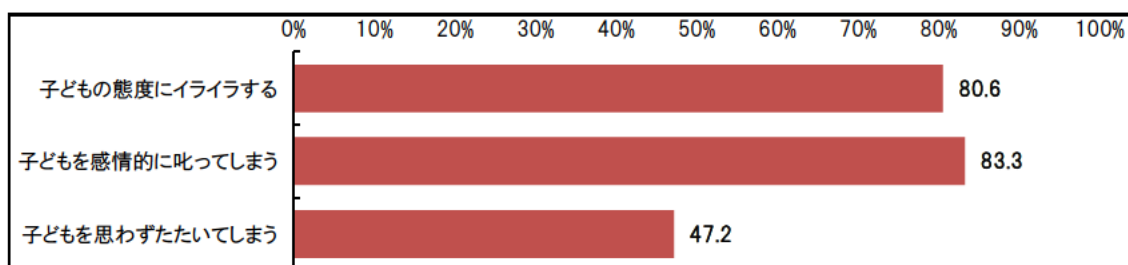


怒りをコントロールするやり方の例

- イライラが募り、怒りを爆発させそうになったときは、何回か深呼吸を繰り返すことや、10までゆっくり数えてみるなど、ひと呼吸置く工夫を試してみる。
- なぜ怒りを爆発させそうになるのか、考える。原因が分かれば、予測が付きやすし、対処法を前もって考えることもできる。

参考資料：「Nobody's perfect 普及版～カナダ生まれの子育てテキスト～ 完璧な親なんていない！」ひとなる書房(平成15年)

<データ> 日頃の生活であること



資料：ベネッセ教育総合研究所「第3回子育て生活基本調査(幼児版) 2008年」
※「よくある」と「時々ある」の合計

<参考> 子育て、発育、教育に関する相談窓口

三重県児童相談センター

北勢児童相談所 TEL 059-347-2030
中勢児童相談所 TEL 059-231-5666
南勢志摩児童相談所 TEL 0596-27-5143
(県伊勢庁舎内)
伊賀児童相談所 TEL 0595-24-8060
(県伊賀庁舎4階)
紀州児童相談所 TEL 0597-23-3435
(県尾鷲庁舎2階)
電話相談だけでなく、面接相談の予約でもできます。

子ども家庭相談

毎日 13:00~21:00
(12月29日~1月3日を除く)
TEL 059-233-1425
年末年始以外、休日も相談できます。

教育相談

月・水・金 9:00~21:00
火・木 9:00~17:00
土日祝日、年末年始を除く
TEL 059-226-3729
三重県総合教育センターに設置されており、臨床心理士などの専門家が対応します。電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

子どものこころの 相談電話

(あすなろ学園)
月~金 9:00~12:00
13:00~17:00
土日祝日、年末年始を除く
TEL 059-235-5556

ルールって必要？

ワーク用エピソード

2年生のユウトくんは、8歳の誕生日に、ゲームは1日1時間以内にするとの約束で、流行の携帯型ゲーム機を買ってもらいました。

ところが、ユウトくんは、ゲームに熱中するあまり、たびたび1時間を超えて遊んでしまうことがあり、そのたびにお母さんに叱られていました。

この日も、もう少しゲームをしたいと思い、お母さんに隠れて、自分の部屋でこっそりゲームをしていましたが、様子を見に来たお母さんに見つかってしまいました。

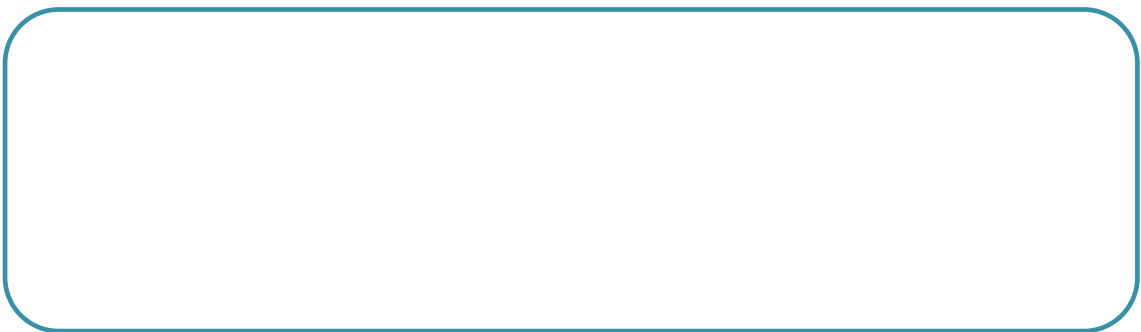


ワーク① エピソードのような、約束やルールをお子さんが守れなかった経験はありますか。

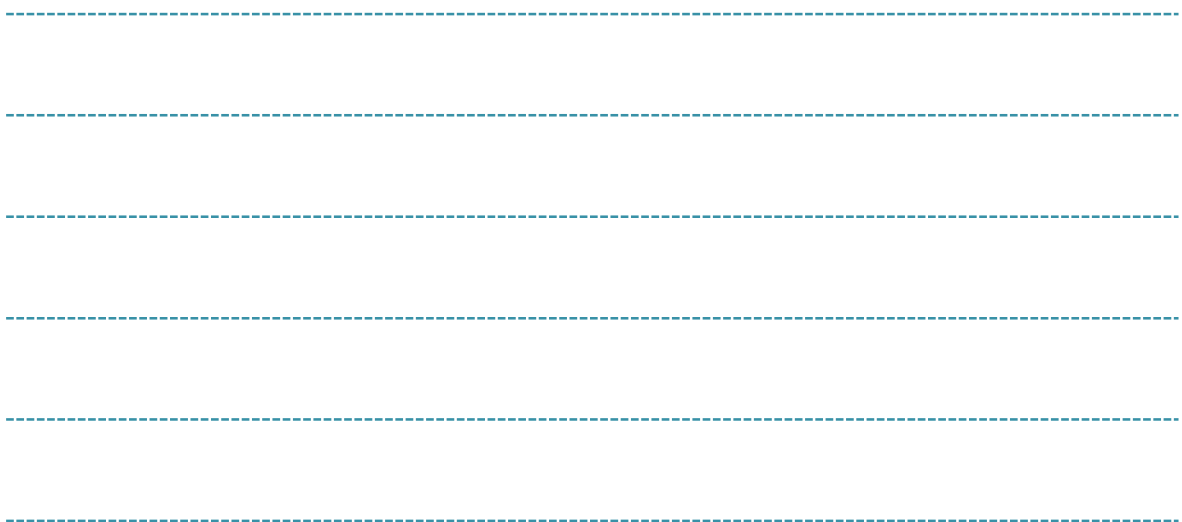
ワーク② エピソードの場合、約束やルールをユウトくんに守らせるためには、どうしたらよいと思いますか。



ワーク③ あなたのご家庭では、親子の約束事や家族のルールやルールを守るために工夫していることはありますか。



MEMO



ルールって必要？

普段の生活では、テレビやゲーム、スマートフォン・携帯電話、インターネットなど、子どもが時間を忘れて熱中しがちになるものが身の回りにたくさんあります。

テレビやゲームなどは、のめり込みすぎてしまうと、夜更かしや学習時間の低下の原因になるなど、子どもの生活習慣の定着や心身の健全な成長に影を落としかねません。 データ1

子どもたちが、規則正しい生活習慣を身に付け、社会のルールを守るためにも、テレビやゲームなどの利用に当たっては、家庭のルールを決めておくことが大切です。

一方で、ルールを決めたにもかかわらず、エピソードの事例のように、子どもがなかなか守れないという場合もあります。 データ2

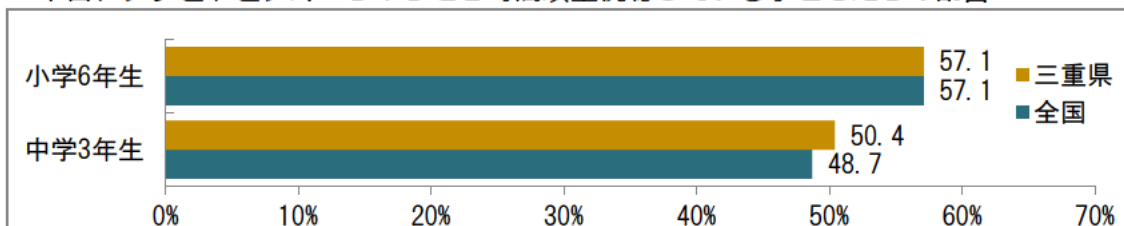
ルールを守れない場合は、子どもにその理由を聞いてみることも一つです。

子どもに一方的に押し付けるのではなく、そもそもなぜルールが必要なのかを説明しながら、親子で一緒にルールを考えてみてはいかがでしょうか。 参考

参考資料:「生活習慣の改善と子ども力の育成」教育開発研究所(平成19年)

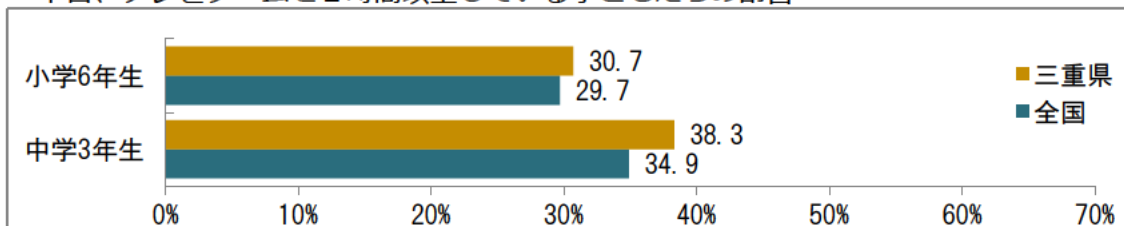
<データ1>長時間、テレビなどを視聴したりゲーム等をしている子どもの割合

平日、テレビやビデオ・DVDを2時間以上視聴している子どもたちの割合



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成28年度)

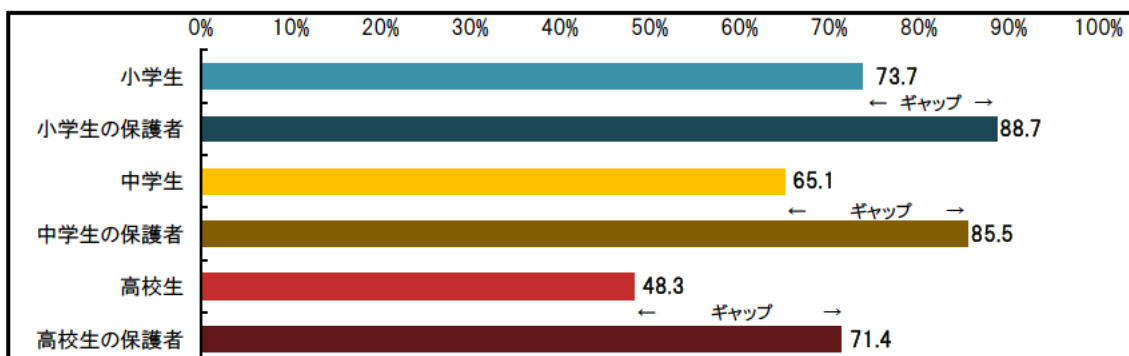
平日、テレビゲームを2時間以上している子どもたちの割合



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成28年度)

<データ2> 家庭のルールについての保護者と子どもとの認識のギャップ

インターネットの利用に関して家庭のルールを決めていると回答した割合



資料:内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」(平成 27 年度)

保護者はルールだと思っけていても、子どもはルールだと思っけていないこともあります。ルールをしっかりと子どもに分かるように伝えましよう。



<参考> ゲームの利用にあつての家庭のルールの例

- 宿題と明日の用意をしてからゲームをします。
- 1日1時間以上使いません。
- 残酷なゲームはしません。
- 弟とゲームの取り合いをしません。
- 「ごはんだよ」と言われたら、すぐにゲームをやめます。

資料:「生活習慣の改善と子ども力の育成」教育開発研究所(平成 19 年)

それぞれの家庭や子どもの成長段階に合ったルールを家庭で決めましよう。



小学校編
テーマ8

上手な叱り方のコツ

ワーク用エピソード

ハルカちゃんは、2年生の女の子です。お母さんの香織さんは、ハルカちゃんに、「外で遊ぶときは行き先を言って暗くなる前に帰るようにしなさいね。」といつも言い聞かせていました。

ところが、ある日のこと、家の掃除をしていた香織さんがふと気付くと、ハルカちゃんが家にも近所にもいません。香織さんは心配しながら、ハルカちゃんが戻るのを待っていましたが、外がかなり暗くなってきた頃、ようやくハルカちゃんが帰ってきました。

ハルカちゃんは悪びれる様子もなく、「お母さんに、花かんむりを作ってたの」と言って、手に花かんむりを持ってにこにことうれしそうしています。

ワーク① あなたが香織さんであれば、ハルカちゃんにどんな言葉をかけますか。また、叱るとすれば、どんな叱り方をしますか。



(ワーク2用資料)

Aさんの言い方	Bさんの言い方
早く勉強しなさい！もう何時だと思っているの！？	今日はいつもより遅いようね。
何だ、このテストの点数は！サボっているからじゃないか？	そうか、〇〇点だったのか。残念だったな。どこができなかったんだろうな。
何でこんなことしたの！？そんな子に育てた覚えはありません。	もう二度とこんなことしないわね。お母さん信じているわ。
何度言わせれば気が済むんだ！	一度で直すのは難しいかもしれないね。でも、いけないことだから気を付けなさい。
だから言ったでしょ。あなたには無理だって。	失敗しちゃったね。いっしょに直そうか。

ワーク② Aさんの言い方とBさんの言い方を読んで（または声に出して）、その違いを考えてみましょう。

ワーク③ ワーク①とワーク②のふりかえりを行い、子どもを叱るときに、あなたが心がけたいと思ったことを考えてみましょう。

上手な叱り方のコツ

子どもを叱る場合、子どもの気持ちを考えたうえで、良くない行動の部分のみを叱ることが大切です。

また、叱る際は、感情にまかせて「怒る」のではなく、子どもの立場に立って心を込めて心配したことなどの思いを伝えた方が、子どもの心を傷つけずに分かってもらえます。

エピソードの場合、子どもは、お母さんのために花を摘んでうれしそうに帰ってきています。行動を叱ることとは別に、子どもの気持ちにはしっかりと答えてあげることも必要ではないでしょうか。

叱るときのコツ

- 子どもの立場に立って、愛情を持って叱る
→ YOUメッセージではなく、I（アイ・愛）メッセージで
例：「どうして言うことが聞けないの」→「とっても心配したのよ」
- プラス表現（肯定文）で叱り、否定語はなるべく使わない
例：「黙って出て行ったらダメでしょう」→「これからはちゃんと行き先を伝えてから出かけてね」
- 理由をきちんと説明して叱る
例：「黙っていなくなると、連れ去られたのかもって思ってしまうでしょ」「暗くなると、あなたの姿も見えにくくなって車が気付かないこともあって危険なの」
- 子どもに考えさせながら叱る
例：「お母さんが突然いなくなったら、あなたは思う？」

参考資料：親学習プログラム（栃木県教育委員会）



お手伝いはほめる種

ワーク用エピソード

好奇心が旺盛な1年生のハルトくんは、お母さんやお父さんがすることを何でもまねしがります。この日も、お母さんの沙織さんが朝ごはんを作っているのを見ると、「お手伝いしたい」と言い出しました。そこで、沙織さんは内心では「急いでいるのに」と思いながら、ハルトくんにお手伝いを手伝ってもらうことにしました。

ところが、ハルトくんは卵を割る際に卵の殻を一緒にボールに入れてしまったり、ボールの中身を強くかき混ぜすぎて周りに飛び散らせてしまったりと失敗ばかりしてしまいます。イライラしてきた沙織さんは、つい、「かえって邪魔になるから、もうお手伝いは止めて!」と言ってしまいました。

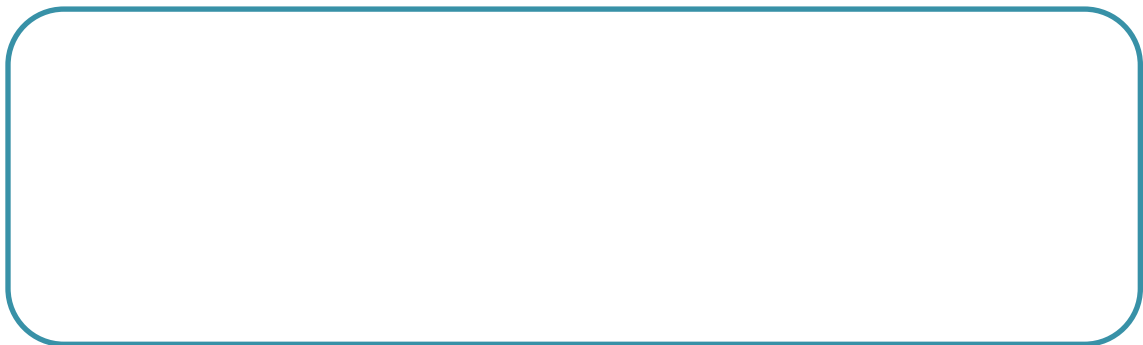


ワーク① エピソードのように、子どもがお手伝いをしたものの失敗してしまったという経験はありますか。そのときどのように接したか（なければ想像して）書いてみましょう。

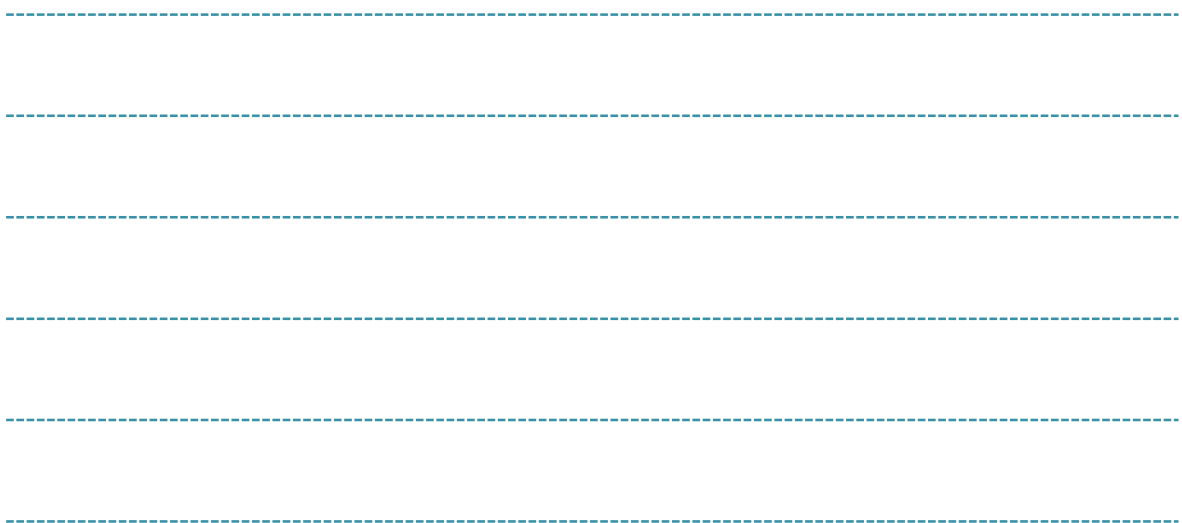
ワーク② お子さんにどんなお手伝いをさせていますか。また、お手伝いができるようになったきっかけは何ですか。



ワーク③ お子さんがお手伝いを続けられるようにするためには、どんな工夫が必要だと思いますか。



MEMO



お手伝いはほめる種

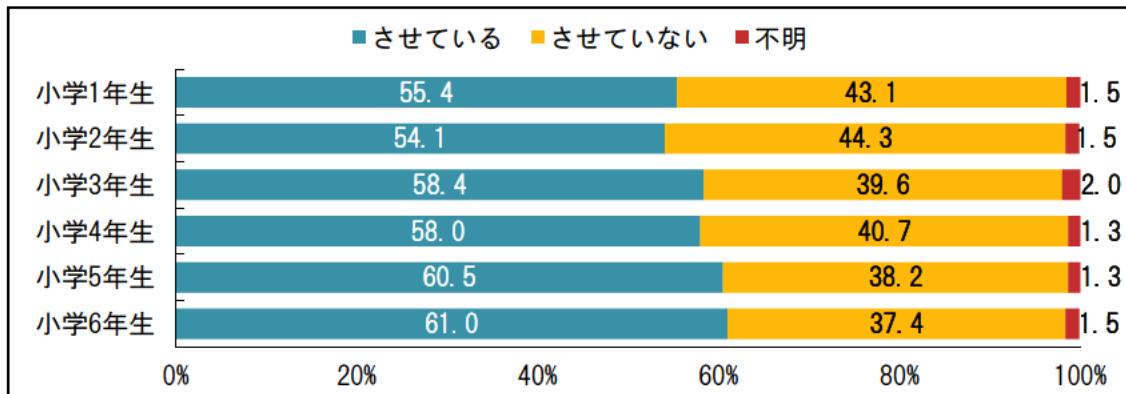
子どもは大人のいろいろなところをまねしたがりますが、この「まねをする」ということは、お手伝いを始める第一歩です。🗨️データ1

慌ただしく家事をしているときなどは、なかなか子どもの気持ちにこたえる余裕もないかもしれません。🗨️データ2 しかし、子どもが「僕もしたい」「私もやりたい」と言ったときは、その気持ちをできるだけ尊重することが、自立心にもつながっていきます。

ただ、当然のことですが、いきなり難しいことができるわけではないので、まずは、子どもができるところから始められるよう、うまく導いてあげましょう。🗨️データ3

また、何事も最初は失敗するのが当たり前です。失敗しても、叱りつけてしまっては、せっかく芽ばえた自立心をくじけさせてしまうおそれもあります。「お手伝いはほめる種をまくこと」。ぜひ、前向きな言葉をかけてあげましょう。きっと、自信がついて、次はもっとできることが増えているはずです。🗨️データ4

データ1 > 子どもにお手伝いをさせている割合（学年別）



資料：国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査（平成26年調査）」

どの学年も5割以上の保護者が子どもにお手伝いをさせており、学年が上がるにつれて高くなる傾向にあります。



<データ2> 「お手伝いをさせない理由」ランキング

1位	親がやった方が早い(食器洗い、食器拭き、食器収納)
2位	子どもが上手にできない(食器洗い、上履き洗い、掃き掃除)
3位	教えるのが面倒(野菜洗い、野菜の下ごしらえ、カーテンの開け閉め)

出典: キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査(平成24年度)

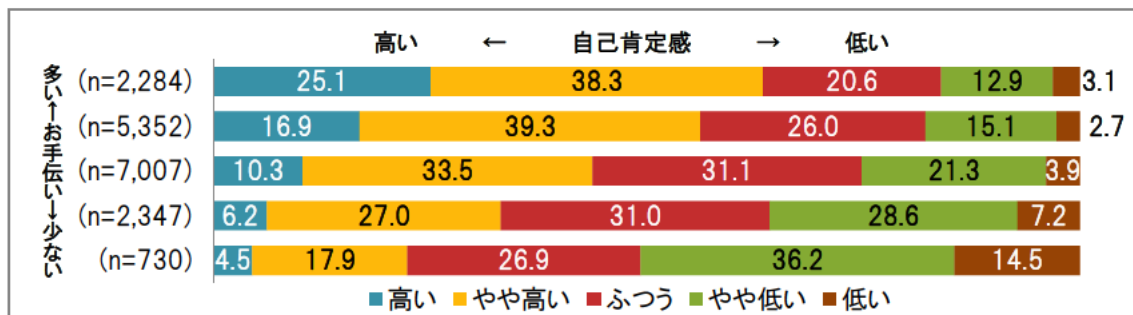
<データ3> やり始めるお手伝い(年齢別・代表的なもの)

1～2歳 【お手伝い開始期】	安全・安心で簡単なお手伝いから覚え始める →簡単な調理、お箸並べ、おもちゃの収納
3～4歳 【お手伝いチャレンジ期】	遊びの一環として楽しみながらお手伝いが増え始める →食器洗い、洗濯物たたみ、拭き掃除
5～6歳 【お手伝い発達期】	火や家電等の高度な道具を使い始める →火を使う調理、掃除機掛け、お風呂掃除
7～8歳 【家事分担移行期】	家族の一員として家事分担の役割を持ち始める →ごはん炊き、食器拭き、ひとりでおつかい



出典: キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査(平成24年度)

<データ4> お手伝いと自己肯定感の関係【小4～6、中2、高2】



資料: 国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成26年調査)」

お手伝いをしている子どもほど、自己肯定感が高い傾向にあることを示しています。



ワーク用エピソード

3年生のリクくんは、平日、習い事をしていることもあり、学校から帰っても、友だちと外で遊ぶことがほとんどありません。たまに友だちと遊ぶ場合も、テレビゲームをするなど家の中で遊んでばかりです。

また、学校が休みの日も、お父さんが仕事で家にいない日が多いうえ、家族でかけたとしても、ショッピングセンターへの買い物など身近な場所で過ごしがちです。

両親とも、リクくんにいろいろな体験をしてほしいと思っていますが、お母さんやお父さん自身がキャンプやアウトドア・スポーツの経験がほとんどないため、具体的にどうすればよいか悩んでいます。



ワーク① あなたのお子さんは、普段誰と遊ぶことが多いですか（親、きょうだい、友だちなど）。また、どこで遊ぶことが多いですか。

遊ぶ相手：

遊び場所：

ワーク② あなたのお子さんにどんな体験をさせてあげたいと思いますか。(または、実際にお子さんにさせた体験でよかったのはどんな体験でしたか。)

ワーク③ ワーク①とワーク②のふりかえりを行い、子どもの人や自然とのふれあいのために、あなたが心がけたいと思ったことを考えてみましょう。

MEMO

人や自然とのふれ合い

身近な公園など、子どもたちが安全に遊べる場が少なくなったことに加え、ゲーム機やスマートフォン等の普及、塾通いの増加などから、子どもたちが外で遊ぶ機会は減ってきています。☞データ1・2

外で友だちと遊ぶことは、体を動かすことを気軽に楽しむ場というだけでなく、友だちなどとのコミュニケーションを通じて豊かな人間関係を築く方法を学べる場でもあります。

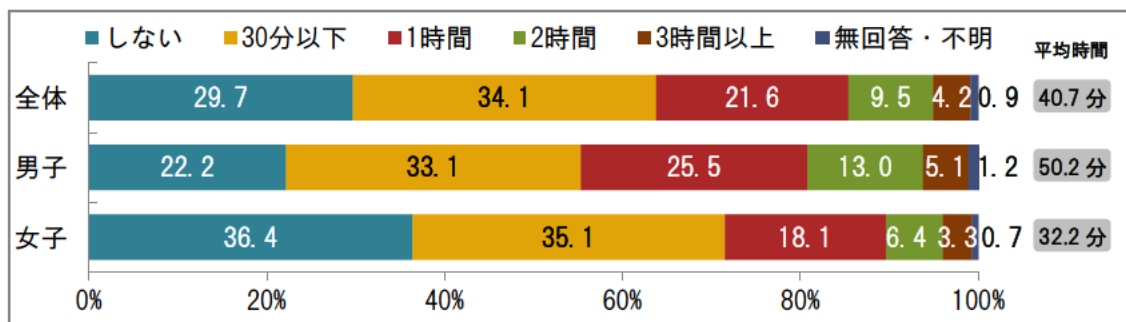
子どもが外で遊ぶ機会が減ってきている今だからこそ、保護者が体を動かす遊びの楽しさを積極的に子どもに伝えていくことも大切です。

また、自然にふれ合うことも、体験を通じて、豊かな感受性を育むとともに、自然や環境を大事にする心や忍耐することの大切さなどを学ぶことにつながります。子どもの頃の体験活動が豊富な人ほど、自己肯定感が高いという関係も明らかになっています。☞データ3

エピソードのように、両親にキャンプの経験がない場合などは、子どもとキャンプをすることも敷居を高く感じてしまうかもしれません。しかし、三重県は温暖な気候・風土のもと、海・山・川など豊かな自然がすべてそろっており、身近な場所に子どもが楽しめる自然があるはずです。

まずは、子ども会や行政など身近に募集している親子で参加できるキャンプに申し込んでみるなど、手頃なところからチャレンジしてみてもはいかがでしょうか。

<データ1>小学生の外での遊び・スポーツの時間

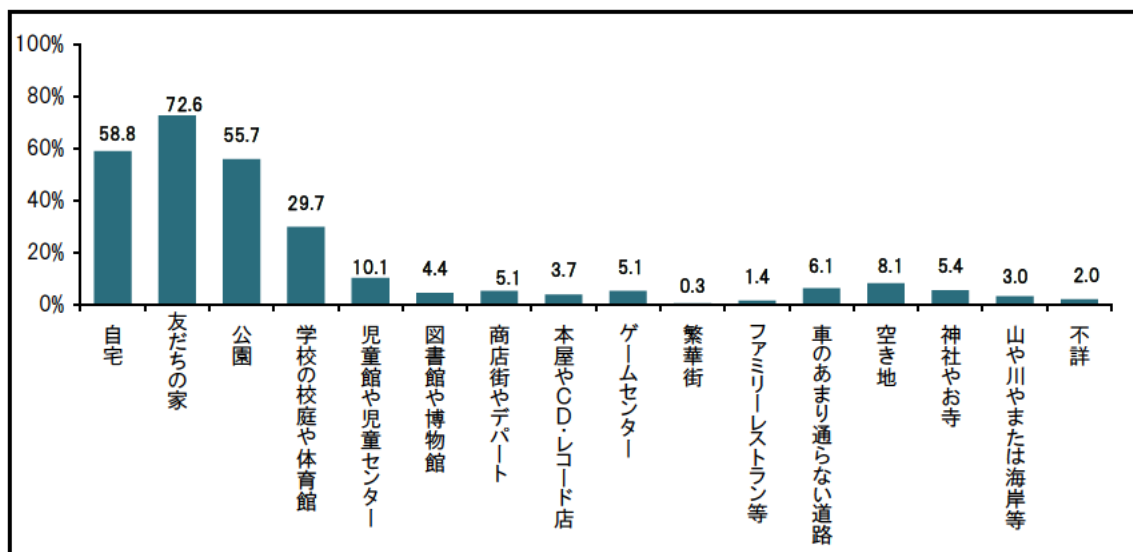


資料：ベネッセ教育総合研究所「第2回 放課後の生活時間調査 報告書 2013年」

全体では、約3割の小学生が外で遊んでいないという結果になっています。また、女子の方が男子に比べて「しない」の割合が高くなっています。



<データ2> 小学生の普段の遊び場

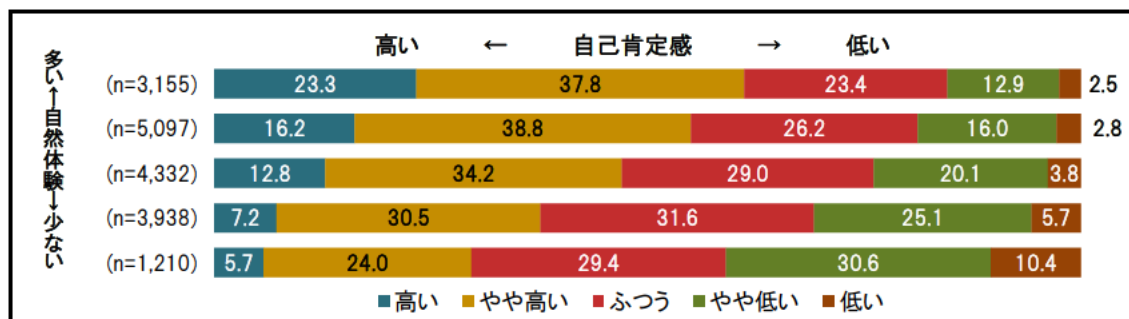


資料:厚生労働省「全国家庭児童調査」(平成 21 年度)

小学生の普段の遊び場として、「自宅」「友だちの家」という屋内の割合が高くなっています。



<データ3> 自然体験と自己肯定感の関係【小4～6、中2、高2】



資料:国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成 26 年調査)」

自然体験などを多く経験した子どもほど、自己肯定感が高い傾向にあることを示しています。



人や自然とのふれ合い

対象：小学校の保護者

時間：50分程度

ねらい	子どもの外遊びや自然体験などの状況を題材に、身体を動かすことの体力へのつながりや、さまざまな体験に親子でふれ合うことの意義を考える。	
準備物	○名簿 ○名札 ○資料 ○アンケート用紙 ○付箋、筆記具	
流れ・時間	活動	留意点
導入 (10分)	○進行役の自己紹介 ○ワークのルールを説明 ○アイスブレイク ・グループわけ ・自己紹介	○温かい雰囲気をつくるよう意識する ○アイスブレイクを行うかどうかや自己紹介の長さは、全体の時間をふまえて自由に設定する。
展開 (10分)	ワーク1 個人 思ったことをワークシートに記入する グループ 思ったことを話し合う	○エピソードを読んで、子どもの普段の遊びの状況を記入するよう指示する。 ○意見交換の中で、自分の子どもの様子を話しながら、グループで悩みや課題を共有する。
(10分)	ワーク2 個人 思ったことをワークシートに記入する グループ 思ったことを話し合う	○子どもにさまざまな体験活動をさせている場合は、させてよかった体験を記入するよう指示し、あまり体験をさせていない場合は、させたいと思う体験を記入するよう指示する。また、その理由も考えておいてもらう。 ○意見交換の中で、子どもの体験についてのさまざまな考え方を知り、実際の体験活動に興味を持ってもらえるような場にする。
(10分)	ワーク3 個人 思ったことをワークシートに記入する グループ 思ったことを話し合う	○子どもに体験をさせるときに支障になったことや現になっていることを記入するよう指示する。併せて、それに対する解決方法を考えてもらう。 ○意見交換の中では、お互いのハードルへの解決方法を提案し合ってもらおう。
まとめ (10分)	資料シートの説明	○資料シートを配付し、説明する。