

みえの親
スマイルワーク
～子育て中のあなたへ～



三重県・三重県教育委員会

はじめに

子どもは、一人ひとりがかけがえのない存在であり、その豊かな成長は、親をはじめ、地域や社会全体の願いです。また、家庭は、子どもの健やかな育ちの基盤として、子どもの人格を形成する上で重要な役割を担っています。

しかし、少子化の進行や共働き家庭の増加をはじめとする近年の大きな環境変化の中で、家庭のあり方は多様化し、地域とのつながりも薄れてきています。

このような状況の中で、子育てやしつけ、教育に不安を感じる保護者、虐待や貧困といった困難な課題を抱える家庭が増加しており、社会全体で多様な家庭を支えていく必要があります。

三重県では、平成20年に親同士が子育てについて、思いや意見を出し合い、話し合うことをとおして、自身の役割や成長に自ら「気づき」「学ぶ」ためのワークシートとして「親なびワーク」を作成しました。平成26年には、乳幼児を持つ親を主な対象とする「子育てはっぴいパパ・ママワーク」として改訂し活用を図ってきたところです。

そして、この度、家庭教育の充実を図るための応援のあり方を示す「みえ家庭教育応援プラン」を新たに策定したことをふまえ、子育ての不安の解消から家庭教育の応援までに対応できるよう、これまで活用してきたワークシートを発展・継承させる形で「みえの親スマイルワーク」を作成しました。

このワークは、子育ての意義や喜び、習慣づくりの大切さ等について、設定されたテーマをもとに、参加者同士が意見を出し合い、話し合うことで、子育ての不安感や負担感を軽減するとともに、思いを共感したり、家庭教育について自ら気づいて考える内容となっています。

保育所や幼稚園、学校、PTAの集まり、地域の子育て支援センターやサークル等で、親の育ちを応援する学びの機会として積極的に活用いただき、ご意見、ご要望等をお寄せいただきたいと願っています。いただいたご意見等をもとに、さらに検討、修正し、より活用しやすいワークシートにしていきたいと考えています。

はじめに

みえの親スマイルワークの活用

- 1 みえの親スマイルワークの概要 1
- 2 みえの親スマイルワークの進め方 2
- 3 アイスブレイク集 6

入門編

- 1 わたし発見① 14
- 2 わたし発見② 18
- 3 子育てビンゴ 22
- 4 子どもにしてあげたいこと 26
- 5 子育てと仕事の両立 30
- 6 子どものよいところを見つけよう 36

出産前編

- 1 あかちゃんと生活すること 42

乳児編

- 1 泣くのがあかちゃん 46
- 2 子どもを守ろう予防接種 50
- 3 楽しく食べよう離乳食 54
- 4 みんながもっている子育ての悩み(心配) 60
- 5 1歳の誕生日(子育てを振り返る) 64
- 6 父親してますか?(父親の育児参画) 68
- 7 スマホと子育て 72

幼児編

- 1 子どもの名前 78
- 2 子どものよいところ 82
- 3 子どもの「おやつ」 86
- 4 子どもの「しつけ」 92
- 5 おてつだい 98
- 6 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち 102
- 7 ○歳の誕生日(子育てを振り返る) 108
- 8 父親してますか?(幼児編) 112
- 9 あいさつは人とつながる第一歩 116
- 10 習い事って早いほうがいいの? 122
- 11 あなたの知らない絵本の世界 128
- 12 親子でからだを動かそう☆ 134

小学生編

- 1 親子で早寝・早起き・朝ごはん 144
- 2 宿題ちゃんとしてるとおもってたのに 156
- 3 運動習慣を身につけよう☆ 162
- 4 どうしたら本を読むようになるのかな 168
- 5 子どもがスマホを持ちたいと言ってるんだけど 176
- 6 今日もイライラ? 182
- 7 おうちのルール、どうしてる? 188
- 8 「怒る」「叱る」「伝える」は同じ? 194
- 9 お手伝いはほめる種 200
- 10 いろんな体験をさせたいんだけど 206

みえの親スマイルワークの活用

1 みえの親スマイルワークの概要

みえの親スマイルワークとは

本ワークは、出産前を含め、乳幼児から小学生までの子どもを持つ保護者を対象に、子育ての意義や喜び、家庭の大切さ、子どもとの接し方、しつけ、習慣づくりなどのテーマについて、話し合いやワークをし、交流する中で、子育てや家庭教育について気づき学んでいく参加型のプログラムです。ワークをとおして、参加者同士が自分の子育てを振り返り、悩みを語り合うことで、思いを共感したり、家庭教育について考えたりするきっかけにすることもねらいとしています。

みえの親スマイルワークの内容

- 入門編…すべての保護者向け
- 出産前編…出産を控えた妊婦の方向け
- 乳児編…0歳～おおむね2歳の乳児の保護者向け
- 幼児編…おおむね2歳～おおむね5歳の幼児の保護者向け
- 小学生編…小学生の保護者向け

※乳児編から小学生編の区分については、あくまで目安で、共通して使っていたりするワークもありますので、状況に応じて選んでお使いください。

また、ワークには番号がついていますが、どこからでも使っていただけます。話し合いたいワークシートを抜き出して、ご利用ください。

みえの親スマイルワークの活用場所

- 幼稚園・認定こども園・保育所、学校でのPTA研修会、保護者会、学級懇談会
- 乳幼児健診、就学時健診の機会を利用した研修会
- 公民館、子育て支援センターで、子育てサロン、サークルにおける研修会や研修講座、利用者への支援ツール
- 企業内研修 等



ワークシートについて

ワークシートは、基本的に「参加者用シート」「資料シート」「進行役用シート」の3種類に分かれています（一部のワークでは「資料シート」がないものもあります）。

- 参加者用シート…参加者が記載するシートで、片面または両面1枚です。ワークの際には、人数分コピーして配布してください。
- 資料シート…参加者用シートの補助資料となります。参加者に配布される際は、ワークショップの終了後に配布するなどして、参加者が意見を述べる際に影響されないよう配慮します。
- 進行役用シート…実施団体や進行役となる方がワークショップを進める際のテーマのねらいや目的、進め方などを記載したシートです。

2 みえの親スマイルワークの進め方

事前準備

会場設定	会議用の長机等（イスのみなら、円形に並べてグループをつくり ます） *各グループの間隔を広めにとり、参加者同士の発言を聞き取り しやすくします。
準備物	○名簿 ○ワークシート（参加者用シート、資料シート） ○黒板、ホワイトボード等 ○筆記用具 ○模造紙 ○付せん ○参加者数分の厚紙等の下敷き（イスのみを使用する場合）



ワークショップの進め方

このワークショップは、進行役（ファシリテーター）が進める参加型のプログラムです。

参加者が多い場合は、各グループに進行役となる方を配置するなど、進行をサポートする方を複数配置するとスムーズに進行します。

参加者数分の参加者用シートを印刷し配布します

(1) 「導入」…アイスブレイクとグループ分け

- ① 進行役の方が子育ての経験や思いを話し、簡単なゲーム等（アイスブレイク）をしたりして、参加者の緊張をほぐし、離しやすい雰囲気をつくります。
*アイスブレイクについては、P 6を参考にしてください。
- ② 話し合う人数（4人～5人程度）のグループに分けます。
*アイスブレイクにより、グループを分けるやり方もあります。
- ③ 各グループでグループの代表者と発表者を決めます。
事前に主催者側等でグループ内の話し合いを進める司会者や意見を全体に発表する発表者、参加者の意見を記録する担当等も決めておくと、すぐに話し合いにはいることができます。
*参加者同士が、初めて会うような場合は、進行役を複数配置し、司会や発表をすると、参加者の負担が少なくなります。

<グループ内の自己紹介（例）>

1. 私は 名前〇〇〇〇です。
2. こどもは〇人です。女の子〇歳 男の子〇歳と〇か月です。
3. 趣味は〇〇〇〇〇〇です。みなさん今日はよろしくお願ひします。

（グループで拍手）

※参加者が発言したり、発表者が発表したりした後、拍手をすることで、お互いを認め合う雰囲気をつくりましょう。

※参加者の気持ちや状況等を考え、必ず本名や子どもの年齢や性別等を紹介する必要はありません。「今日、呼ばれたい名前やニックネーム」等でも構いませんが、簡単に一言、発言できるような配慮をします。

「趣味は」「好きな食べ物や嫌いな食べ物」「よく買い物に行くお店」など、気軽に話すことができる話題を考えてもよいでしょう。

(2)「話し合おう・考えよう」

ワークシートの設問に全員の参加者が自分の意見や考えを記載し、一人ひとりがグループ内で発表し、その後、グループで出された意見等を全体に発表します。全体での発表は時間や雰囲気を見ながら行い、パスすることも認めてください。

(3)「ふりかえり・感想」

話し合った内容について、自分の参考になったことや感想等を交流します。

必ずこの順序で進行する必要はありません。シートを組み合わせたり、設問の数を1つに絞ったりして、意見発表の際に<資料シート>を効果的に活用しても結構です。

進行役の方へ

(1) 役割

- * 全ての参加者が意見や思いを出し合える温かい雰囲気づくりを心がける。
- * 多様な意見や情報、考え方を求め全体に還元する。
- * 参加者の意見や考えを否定せず、どれも貴重な意見として尊重する。

(2) 留意点

- * 「傾聴」「肯定」「同調」を心がける
- ① 設問には正解を用意する必要はなく、話し合いの中から参加者自身が「気づき」「学ぶ」よう話し合いを進行する。
- ② 参加者の意見を批評したり自分の意見や子育て論を押し付けたりしない。
- ③ 参加者の発言が一人にかたよらないように気を付ける。
- ④ 質問の仕方を工夫する
 - 「・・・についてどう思われますか」
 - 「・・・その時、どうされましたか、どんなことがありましたか」
 - 「・・・それは、なぜですか」など、「はい」「いいえ」では、答えられない質問方法が好ましい。
- ⑤ 感想や意見以外にも参加者からの質問を全体に投げかけ、参加者からのアドバイスを取り入れる。

(3) 対応例

- ① ワークショップの途中や終了後に、参加者からの具体的な相談や困りごとが出された場合
→関係機関、専門機関を紹介するなどし、あやふやな知識で答えたりしない。
- ② 答えることが難しい質問があった場合
→他の参加者に意見を求めてみる。
「いい質問が出されましたが、他の参加者の方はどう思われますか」など
- ③ グループでの話し合いが活発になり設定した時間を超える場合
→話し合いを止めたり、整理したりしようとせず、聞き役になり、少し時間をとり、議論が収まりかけた時、次の話題に移るよううながす。
- ④ 設問の回答のみに終始するような場合やあまり話し合いが深まらない場合
→進行役自身が興味関心を示す。
「それは、ぜひ私も参考にしたいですね。もう少し詳しく教えてください」
「それは、いつのことですか」「その後、どうされましたか」 など
- ⑤ どうしても受け入れがたい意見が出された場合
→進行役自身の経験や子育てワンポイントアドバイスを活用し、ポイントを押さえる。

(4) 進行役から参加者への確認事項

- *話し合いに積極的に参加しましょう。ただし、話したくないことは話さなくてもOKです。
- *気持ちよく参加するために、参加者同士お互いに尊重しましょう。
- *自分と異なる意見でも、否定せず自分自身を振り返る場としましょう。
- *発表する時間は平等に使いましょう。
- *話し合った内容は、その場に置いて他で話さないようにしましょう。
- *参加者用シートは必ず意見を書く必要はありません。書かずに発表していただいても結構です。
- *参加者用シートは集めません。自分用のメモとして使用してください。

本ワークシートはどなたでも自由に活用いただけます。

三重県子ども・家庭局ホームページ

<http://www.pref.mie.lg.jp/SHOSHIKA/HP/m0074300031.htm>

3 アイスブレイク集

アイスブレイクは、参加者の緊張をほぐしたり、お互いに打ち解けたりするためのウォーミングアップのツールのことです。

参加者同士の緊張感や抵抗感をなくすとともに、安心感や信頼感がアップするなど、場の雰囲気や和ませ、講座などを活性化するための導入として役立ちます。

アイスブレイクには、場を和ませるため、紹介のため、グループ分けのためなど、さまざまな種類があります。

以下に例を紹介しますので、講座やグループワークの参加者や人数、雰囲気などに応じて、活用しましょう。

※注意点：プライバシーを公表させたり、身体

の接触を伴ったりするアイスブレイクは、特に初対面の方が多く場合などに、好まれないこともあります。そのため、これらの内容を含むアイスブレイクは、男女比率や年齢層なども考慮しながら、場の雰囲気がほぐれて問題がないと判断してから行うようにしてください。



1 後出しじゃんけん (5分程度、何人でも、準備不要)

(1) かけ声の練習をします。

進行役：「じゃんけん・ぽん」 参加者：「ぽん」

(2) 進行役が「じゃんけん・ぽん」と言って、みんなは遅れて「ぽん」と言ってじゃんけんをします。

(3) はじめは進行役と“あいこ”になるように同じものを出します。

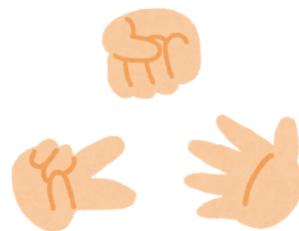
(4) 以後、「ぽん（進行役）、ぽん（参加者）……」とリズムよく続けます。

(5) 次は進行役に“勝つ”ように。

最後は“負ける”ように出してもらいます。

(「負ける」は、心理的に難しいので、ゆっくりテンポでスタートします。)

※じゃんけんのテンポを徐々にあげていくと盛り上がります。



2 じゃんけん列車 (5分程度、何人でも、準備不要)

- (1) 進行役と参加者で、通常のじゃんけんを何回かします。
- (2) 進行役の合図で身近な人とじゃんけんをします。
- (3) じゃんけんで負けた人は、勝った人の後に並びます。
- (4) 勝った人は別の人と同様にじゃんけんをし、負けた列は勝った人の列の後ろに並びます。

※一列になった後、話し合うためのグループ作りをすることもできます。

3 バースデーライン (10分程度、何人でも、準備不要)

- (1) みんなで円になります。
- (2) 進行役の合図で、言葉を使わないで、身振り手振りで自分の誕生日を相手に伝えます。
- (3) 1月1日を先頭に、誕生日の早い順に並びます。
- (4) 並び終わったら、順番に誕生日を言ってもらいます。



※誕生日順に、話し合うための4～5人のグループ作りもできます。

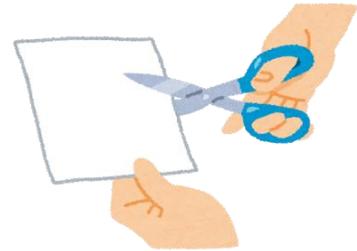
※名前のアイウエオ順などもできます。

4 スノーフレーク

(5分程度、何人でも、準備：A4程度の大きさの白紙を人数分)

- (1) 参加者に紙を配ります。
- (2) 参加者各自で二つ折りにします。その紙の一部を切って、また二つ折りにします。
- (3) この作業を3～4回繰り返したところで、紙を開き、参加者同士で、できあがった紙を見比べます。

※同じ指示で紙を折り・切っても、できた形は人によって異なるので、多様性を学ぶことにつながります。



5 合わせてピタッ！

(5分程度、何人でも、準備：雑誌や新聞の切り抜き等をグループ数と同じ枚数)

- (1) 新しくつくるグループ数の雑誌・新聞等の切り抜きを、それぞれグループ構成員数で、分割します。(5人なら5分割)
- (2) ばらばらになった紙片を全員に配ります。
- (3) 全員で協力して、ばらばらの紙片を元通り1枚の紙面に戻していきます。
- (4) そこにそろったメンバーがグループのメンバーになります。

※絵や写真を切り分けてジグソーパズルのように組み合わせたり、4コママンガを1コマずつ切り離して完成させるというやり方もあります。



6 名前の足し算 (5～10分、何人でも、準備不要)

- (1) 参加者全員（グループ全員）でお互いが見えるように円になります。
- (2) 人の名前を覚えるコツを進行役が簡単に紹介します。（顔の特徴と名前の特徴をとらえ、連想して覚えるなど）
- (3) 最初に指名された人は「私は〇〇です」と名前を紹介します。
- (4) 次に、その左の人は、「私は〇〇さんの隣の××です」と言います。
- (5) それ以降の人は、「私は〇〇さんの隣の××さんの隣の△△です」というように、隣の人が出したことに自分の名前に付け足していきます。



※ニックネームで紹介することもできます。

7 動作の足し算 (5～10分、何人でも、準備不要)

- (1) 参加者全員（グループ全員）でお互いが見えるように立ちます。
- (2) 1番目に指名された人がある動作をし、全員でそれをまねます。
- (3) 2番目の人は、その動作に次の動作を加えて、全員でそれをまねます。
- (4) 3番目以降も、覚えている範囲で、それまでの動作をまね、新しい動作を加えていきます。



8 他己紹介 (1ペアにつき5分程度、何人でも、準備不要)

- (1) 知らない人とペアを組んでもらいます。
- (2) 数分間お互いにインタビューをします。
(テーマは何でもOK)
- (3) グループの中で、そのペアになった人のことを紹介します。



9 イメージ他己紹介 (10～15分、何人でも、準備不要)

- (1) グループで、顔が見えるように円になり、簡単な自己紹介をします。
「〇〇〇の◇◇◇です。よろしくお願いします。」
- (2) 2人1組になり、「相手について、イメージで」グループ全員に紹介します。何を想像してもOK。プライバシーに踏み込んで、勝手なイメージでお互いを紹介し合います。
《例》Aさんは、(スポーツマンで野球をされています)
(お酒が好きそうに見えますが、実は甘いもの好きです)
(おおらかな性格で、みんなから慕われています)
- (3) 本人からの補足説明や訂正をします。

※相手がいやがるような紹介はNGです。
相手の見た目や簡単な自己紹介をした際の印象での、「ほめ言葉」を必ず入れましょう。そうしないとアイスブレイクにならず、逆に殺伐とし、緊張感が増します。



10 キャッチ (5分～10分、何人でも、準備不要)

- (1) みんなで一重円になります。
 - (2) 両手を軽く横に出します。
 - (3) 左手の人差し指と親指で輪を作るように軽く握り、右手は人差し指を立て、隣の人左手の輪の中に入れます。
 - (4) 進行役が「キャ・キャ・キャ・キャ・
・・・キャッチ！」と言った瞬間に、
右手の人差し指を輪から引き出すと同時に、
左手は相手の人差し指を逃がさないようにつかみます。
 - (5) 慣れてきたら、左右を逆にするとか、「キャ・ベツ」とか、「キャ・ラメル」などの違う言葉を入れます。
- ※あまり強くつかむと怪我をすることもあるので、はじめに注意します。



【参考文献等】

- ・特定非営利活動法人日本ファシリテーション協会「アイスブレイク集」
https://www.faj.or.jp/modules/contents/index.php?content_id=27
- ・鳥取県教育委員会「とっとり子育て親育ちプログラム」アイスブレイク編
<http://www.pref.tottori.lg.jp/secure/652373/kosodate-3icebreak.pdf>
- ・広島県教育委員会「すぐに使える！アイスブレイク集」
<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/99475.pdf>
- ・静岡県教育委員会「家庭教育ワークシート『つながるシート』」アイスブレイク集
<https://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/kk-080/tunagaru/useful/documents/aisubureiku.pdf>
- ・青森県総合社会教育センター「講座や事業で使えるファシリテーションプログラム集」
http://www.alis.pref.aomori.lg.jp/docs/publication/h26_facilitation.pdf

入 門 編

入門編
テーマ 1

わたし・発見①

～さまざまな わたし～

わたし一人でさまざまな役があります。あなたはどの役に満足していますか？満足度を数字で記入してみましょう。

役	← 得意度 →										
	低	1	2	3	4	5	6	7	8	9	高
母親・父親											
妻・夫											
娘・息子											
嫁・婿											
友人											
相談相手											
地域の人											

一番満足度が高かったのは・・・ _____

その理由は？ _____

- うまくやれているから
- 少しは自信があるから
- だれかにほめられたから



一番満足度が低かったのは・・・ _____

その理由は？ _____

- 緊張してしまうから
- 自身がないから
- だれかにダメだと言われたから



ふりかえり・感想

シートの趣旨

毎日毎日、家事や子育てに追われ、「わたし」について考える時間や機会がないのがあたりまえだと思ってはいませんか。

今の「わたし」への評価は「家族」「子ども」といかに過ごすかの1点だと感じたことはありませんか。

実は、私たちはさまざまな場面でさまざまな役割を担っています。その場面ごとに見せる顔、使う力が違います。

今日は、さまざまな「わたし」について考えてみましょう。

あなたは子どもの母親や父親です。また夫に対しては妻、妻に対しては夫でもあります。

そして親には娘や息子。また嫁や婿でもあり、誰かの友人でもあります。

それぞれの役に、あなたはどのくらい満足していますか？

子どもを産み育てることはステキなこと。

子どもと出会っての感動は他の何にも代えがたいものです。

迷ったり、悩んだりするけれど、この子の寝顔を見ると優しい気持ちになれるという人も少なくはありません。

あなたにとって、子どもは大切な存在。

それと同様にあなた自身もとても大切な人です。

毎日の子育てに追われ、自分のことが後回しになっていませんか？

親になったって、わたしはわたし…

親になった今こそ、新しいわたしが発見できるも。

環境が変われば、私も変わった…？

さあ、そんなわたしに出会いましょう！



コラム

「わたし・発見」～なかなかのわたし～

私たちはさまざまな場面でさまざまな役割を担っています。その場面ごとに見せる顔、使う力が違います。それは、相手が変わるからあたりまえのこと。

苦手な役、得意な役があるのもあたりまえ。誰もが認める、なんでもできるスーパーマンは多くはいません。

また、どの相手にも誠実に接したとしても、相手によって受け止め方が違うことがあります。それもあたりまえのこと。実のところ、何ができたらOKかという決まった価値はありません。

「わたしはわたし」— 自身で評価していいのです。

ところが、他のだれかにたった一言「ダメ」と言われただけで自身の評価が下がり、自分が無力な人間に思えたりするものです。でも、それってホントのことかな？

自分自身の望みが高ければ高いほど、満足が得られないこともありますよ。

今のあなたを認め、許せないのは、案外あなたなのかもしれません。



エンパワメントみえ 代表 志治優美

入門編
テーマ1

わたし・発見①

ねらい	日常の場面ごとに異なる自分の役割の満足度を題材に、さまざまな「わたし」について考える。
-----	---

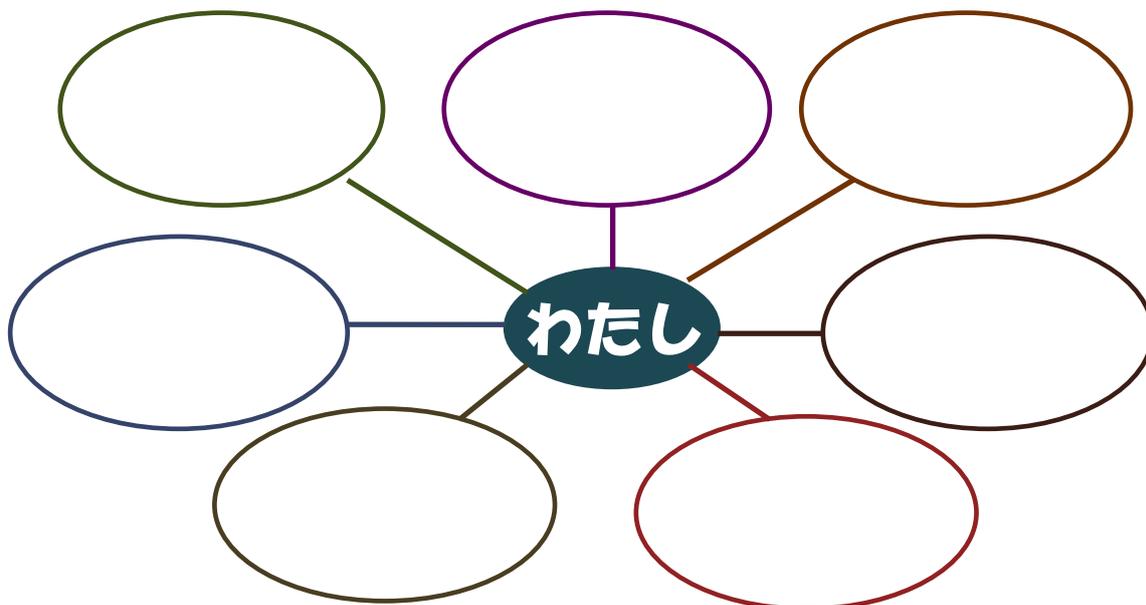
流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入 (3分)	テーマ・内容・ルールを確認する 自己紹介をする	<p style="background-color: #FFDAB9; padding: 2px;">シートの説明</p> 本日のテーマ・内容・ルールを伝える 自己紹介（名前は必ずしも必要ではない） ・簡単なテーマで一言ずつ声が出せるように配慮する 「今日はこのシートを使って話し合いましょう」 ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (15分)	<p style="background-color: #FFDAB9; padding: 2px;">シートに記入する</p> 感じたこと、気付いたことを発表し気づきを深める	「順番に発表しましょう」 ・参加者一人ひとりの発表する時間を確保する。 ・出された主な意見や思いを受け入れ、肯定や同意を示す。 ・参加者全体で話し合えるよう工夫したり、還元したりする。
まとめ (2分)	ワークシートに記入	<p style="background-color: #FFDAB9; padding: 2px;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ・書かずに、参加者に感想を求めてもよい

入門編
テーマ 2

わたし・発見②

魔法のことばをつくろう

これまで、だれかからもらった元気の出た言葉は？
どんな気持ちになりましたか？ 書いてみましょう。



自分が自分にかけることばを考えてみましょう。

- ポイント**
- 否定的な言葉は使いません
 - 無理に元気の出る言葉は使いません
 - 自分が素直に聴くことができる言葉を使います

- ・何が一番大切なのか私はわかっています。
- ・人は岐路に立った時に、必ず良い選択をします。
- ・私は私。これでいいのだ。など

Blank space for writing.

ふりかえり・感想

Blank space for reflection and感想.

シートの趣旨

「元気が出ないとき、失敗したとき、『わたしはだめだ』と落ち込むとき。
そんなときに、自分が元気になる『魔法のことば』を作りましょう。」

デコパージュしても良いです。

今日は自分を思いっきりほめてみましょう。

デコパージュ

飾り付けを工夫すること。

シートを色用紙に印刷したり、色ペンやシール等を使用したりして工夫してみましょう。

子どもを産み育てることはステキなこと。

子どもと出会っての感動は他の何にも代えがたいものです。

迷ったり、悩んだりするけれど、この子の寝顔を見ると優しい気持ちになれるという人も少なくはありません。

あなたにとって、子どもは大切な存在。

それと同様にあなた自身もとても大切な人です。

毎日の子育てに追われ、自分のことが後回しになっていませんか？

親になったって、わたしはわたし…

親になった今こそ、新しいわたしが発見できるも。

環境が変われば、私も変わった…？

さあ、そんなわたしに出会いましょう！

子どもをほめる

子どももほめるところはたくさんあります。子どももほめるコツは同じ。

「わ～、たくさんご飯食べたね」「早く起きることができたね」「こんなことができたね」など、特別なほめ言葉を使わなくても、子どもの行動を口にすることでいいのです。

時にはおてつだい頼んでみて、できたら、ほめることをしては。

「新聞をとって」「すご～い。ていねいに渡してくれてありがとう。」

おてつだい

4歳になる子どもが「お母さん、読んで」と絵本を持ってきました。「今、ご飯を作っているから、あとで読んであげるね」と言っても聞き入れません。

「じゃあ、お母さんと一緒に手伝ってくれる？」と言うと、茶碗や箸をテーブルに並べました。

「手伝ってくれたから、早く用意ができたわ。ありがとう」と言う、「次は何をしようかな」と張り切っています。家族からもほめてもらって、「明日からは、私がお茶碗係になるからまかせてね」と自信たっぷりの笑顔で言いました。

食後に絵本を読んでもらい、満足して眠りにつきました。



コラム

「わたしをほめる」

最近、自分をほめたことはありますか？

毎日の生活、特に子育てや家事に関しては「やってあたりまえ」と思っていないですか。

そんなあたりまえのことができないと自分を責めてしまうことはありませんか。

ほめられることを受け取ってはいけないと思いついてはいませんか。「ステキね」と言われると、「いえいえ、私なんか・・・」と思ってみたり、子どもがほめられると、わざわざ子どもの良くない行動などを話してみたりしたことはありませんか。

それはほめられる経験が少なかったため慣れていないのかもしれませんが。

今日は自分を思いっきりほめてみましょう。

『自分をほめる』って、いったい何をほめればいいのか？と考え込んでしまうあなた。

あなたのしている「あたりまえ」の行動を思い出してみましょう。

ほめるコツは・・・

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 何でもないことをほめる | 「今日も、朝起きられた。やるね！」 |
| 何かあったらほめる | 「回覧板、ちゃんとまわせた。がんばったね！」 |
| 何もしなくてもほめる | 「買い物しなかったから、節約できた。賢い！」 |
| がんばったらほめる | 「町内会の掃除をがんばった。すごいよ！」 |
| つらいときこそほめる | 「こんな時でも、ご飯が食べられる。ホント、えらいよ！」 |

出典：「きらきら・ママ支援プログラム(エンパワメントみえ)」

エンパワメントみえ 代表 志治優美

入門編
テーマ2

わたし・発見②

ねらい	元気がでないときや、落ち込むときに、元気になることばを題材に、自分の存在の大切さについて考える。
-----	--

流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入 (3分)	テーマ・内容・ルールを確認する 自己紹介をする	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">シートの説明</div> 本日のテーマ・内容・ルールを伝える 自己紹介（名前は必ずしも必要ではない） ・簡単なテーマで一言ずつ声が出せるように配慮する 「今日はこのシートを使って話し合いましょう」 ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (15分)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">シートに記入する</div> 感じたこと、気付いたことを発表し気づきを深める	「順番に発表しましょう」 ・参加者一人ひとりの発表する時間を確保する。 ・出された主な意見や思いを受け入れ、肯定や同意を示す。 ・参加者全体で話し合えるよう工夫したり、還元したりする。
まとめ (2分)	ワークシートに記入	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</div> ・書かずに、参加者に感想を求めてもよい

入門編
テーマ 3

子育てビンゴ

毎日の子育てで、気になることや不安に思うことはどんなことがありますか？解決できたことでもよいので、自由にあげてみましょう。その後、順番に1つずつ発表してみましょう。自分と同様な意見があれば、✓印をしましょう。

	BINGO	

グループ内で、ビンゴになったことからや多く出された意見等について、具体的な場面や状況を出しあい、振り返りましょう。

入門編
テーマ3

子育てビンゴ

ねらい	<p>毎日の子育てで、気になることや不安になることを題材に、具体的な場面や状況を出し合うことで、子育てについて考え、気づきを得る。</p>
-----	---

シートの趣旨	<p>子育てには不安や心配がつきものです。泣きやまなかつたり、寝なかつたり・・・。</p> <p>家族や友人、先輩ママに聞いたり、教えてもらったりして、対処方法や理由がわかると安心できます。</p> <p>今日は、子育てで気になることや不安なことを出しあい、話し合ってみましょう。</p> <p><発問・意見（例）></p> <p>育児の状況について</p> <p>子どもの様子 : 成長、離乳食等の状況、夜泣き、着替え、入浴や沐浴 など</p> <p>あなたの生活 : 家族の支援や理解、育児への気持ち、気分転換 など</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 母乳やミルク、離乳食を飲んだり食べたりする量にムラがある。 ○ 寝かしつけてもすぐに起きて泣く。 ○ 周囲に相談できる人があまりいない ○ 自分の時間が少なく、一人でほっとする時がない。
--------	---

<進行例>

流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入 (3分)	テーマ・内容・ルールを確認する 自己紹介をする	<p>シートの説明</p> <p>本日のテーマ・内容・ルールを伝える 自己紹介（名前は必ずしも必要ではない） ・簡単なテーマで一言ずつ声が出せるように配慮する</p>
展開 (15分)	<p>シートに記入する</p> <p>・グループで順番に1つずつ発表し、自分の書いた内容と同様のものなら、✓印を付けていく ・ビンゴになった人は「ビンゴ」と言う ・ビンゴになった内容を発表する</p>	<p>「今日はこのシートを使って話し合しましょう」 「ビンゴゲームの要領で、四角に気になることや不安に思うことを8つ程度、書きましょう」 ・全て書かなくてもよい ・グループ内で相談はせず、個人で考える</p> <p>「グループで順番に1つずつ発表しましょう」 *シートを見せ合い、互いに意見を確認する方法でもよい 「8つ書いていない人も、グループの方の意見を聞いて、思い当たることはその場で付け加えましょう」 「同様な意見に✓印を付けていきましょう」 ・ビンゴになった内容について、話し合う</p>
まとめ (2分)	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> <p>ワークシートに記入</p>	<p>・書かずに、参加者に感想を求めてもよい</p>

入門編
テーマ 4

子どもにしてあげたいこと

子どものために、親として自分ができるようになりたいことや、これから身につけたいことなどを話しあい、子どもの将来像について考えましょう。

また、そのための方法や必要な情報などについても交流しましょう。

ワーク1 子どものために、できるようになりたいことや子どもと一緒にやってみたいことなどはありますか。自由にあげてみましょう。その後、順番に1つずつ発表し、グループ内で自分と共通するものがあれば、✓印をしましょう。

ワーク2 ✓印のついた共通することがらについて、グループで具体的な方法や情報などを出し合しましょう。

子育て四訓

「子育て四訓」をご存じですか？

これは、山口県の中学校で校長などをされていた方が長年の教育経験をもとにまとめたものだそうです。

『子育て四訓』

- ❶ 乳児はしっかり 肌を離すな
- ❷ 幼児は肌を離せ 手を離すな
- ❸ 少年は手を離せ 目を離すな
- ❹ 青年は目を離せ 心を離すな

「やまぐち子育て四訓の会」

子どもの成長過程のそれぞれの時期にあわせた親の心得とも言えるものですが、「手放すこと」と「愛情を持ち続けること」の両方の大切さを表している言葉ではないでしょうか。



入門編
 テーマ4

子どもにしてあげたいこと

ねらい

子どものためにしてあげたいこと、親として自分ができるようになりたいことなどを題材に、子どもの将来像について考える。

 シートの
 趣旨

まだまだ忙しい子育ての毎日ですが、少し、子どもが大きくなると、親として、子どもにさせてみたいことや、家族で一緒にやってみたいことなど夢も広がります。

今日は、楽しいことや将来のことについて話し合ってみましょう。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・子どもにさせてみたいことは何ですか。
- ・子どもが成長したらやってみたいことは何ですか。
- ・自分の趣味や活動等で子どもと一緒に取り組んでみたいことは何ですか。

※参加者の状況に応じて参加者シートに6つの具体例を示したり、一部を空欄にしたりしてもよい。

<想定される意見>

- 子どもと同じ服を着たり、自分で作ったりしたい。
- 家庭と仕事を両立させたい。
- 料理を作り食べさせたい。
- 一緒に色々な所に出かけたい。
- 地域の子どもの行事に積極的に参加したい。
- 一緒にキャッチボールなどのスポーツを楽しみたい。

<進行例>

流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入 (3分)	テーマ・内容・ルールを確認する ・グループ内での自己紹介	<p>シートの説明</p> 本日のテーマ・内容・ルールを伝える 自己紹介（名前は必ずしも必要ではない） ・簡単なテーマで一言ずつ声が出せるように配慮する 「今日はこのシートを使って話し合いましょう」 ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開Ⅰ (5分)	シートに記入する	「シートの6つの空欄に、各自で自由に記入してください。6つ全部でなくても結構です」
展開Ⅱ (10分)	<p>話し合い</p> グループ内で✓印を付けたことや書いた内容について発表し、話し合う	「順番に1つずつ発表しましょう」 「自分と同じ意見等は、✓印を付けていきましょう」 「グループ内で共通した意見や多かったものは何でしたか」 ・ホワイトボード等に出された主な内容を書く ・多かった意見等について理由や方法について話し合う
まとめ (2分)	ワークシートに記入	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ・書かずに、参加者に感想を求めてもよい

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 現状を変えるためには、恵さんまたは大輔さんの立場なら、どうすればいいと思いますか。



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 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書き出してみましょう。

子育てと仕事の両立

共働き世帯が多数を占めるなか、子育てと仕事の両立が課題となっています。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」（他者に助けを求め、快くサポートを受け止める力）という言葉があります。

「人の役に立ちたい！」と思っている人がきっと近くにいるはず。一人でがんばりすぎず、ときには誰かに頼ってみることも大切なことです。

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たいかがでしょうか。

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/>)



まちの子育て応援団より！

県内全29市町の
子育て支援情報を
ひとまとめ！

三重県発行 子育て応援 book
「子育てしやすい みえ」

「些細だけど、心配」
「なんだか気になる」ことを各専門スタッフがサポートしています！

N市NPO法人より

「この地域はこんな支援があるよ」「みんなを頼って大丈夫だよ」ということを伝えています！

N市主任児童委員より

学校から学童まで子どもたちを迎えに行ったり日頃の様子を伝えたり、地域ぐるみで働くお母さんたちを応援しています！

M町放課後児童クラブより

気軽な雰囲気の中で子育てなどに関するテーマを設けて語り合うワークショップを開いていますよ！

W町子育て支援センターより



知っとる？子育てしやすいみえ

検索



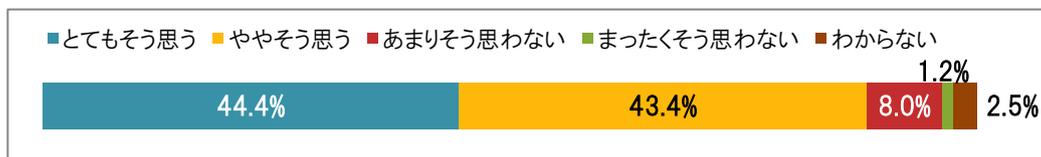
じいじもばあばも応援団！

自分のじいじばあばだけでなく
近所のじいじばあばにも
頼っていいんじゃないかなあ…

じいじやばあばのつづやき（孫育て講座参加者の感想より）

-  ばあば ならではの接し方で孫たちの成長に関わっていきたいと思います。
-  子どもの逃げ場になっているのは、じいじやばあばとも思っています。
-  疲れることもありますが、かわいい孫を見ているとうれしくなりますね。
-  子育て・育児は初めての事ばかりで親ともぶつかったことを思い出しました。
-  自分の孫育ては結局は自分の育ててくれた両親を手本にしたように思います。

<祖父母による育児・家事の手助けの望ましさ>

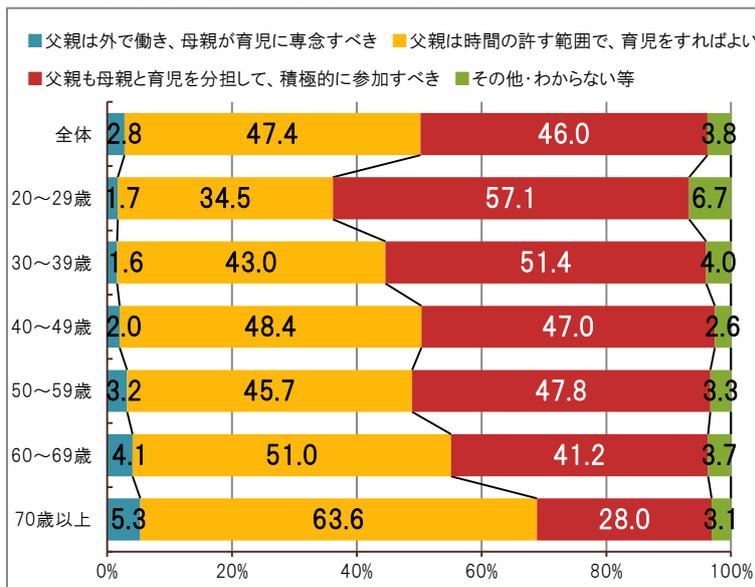


資料：三重県「三重県子ども条例に基づく調査・県民調査」（平成 27 年度）

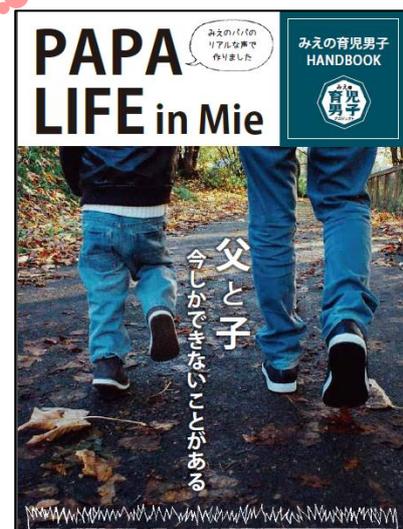
父親よ！まずは今できることを！

完璧でなくていいのではないのでしょうか？
今しかできない子育てを
気楽に楽しんでみませんか！？

<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）



みえの育児男子ハンドブック [検索](#)

入門編
テーマ5

子育てと仕事の両立

ねらい	子育てをしながら働く保護者の状況を題材に、働き方や家族や身近な人とのコミュニケーションや「受援力」など支え合いの大切さなどを考える。
-----	--

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話し合おう・考えよう	3分	<p style="text-align: center; background-color: #FFDAB9;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「恵さんか大輔さんの立場になって、どうすればいいか自由に考えて書いてください」
	8分	<p style="text-align: center; background-color: #FFDAB9;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center; background-color: #FFDAB9;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	<p style="text-align: center; background-color: #FFDAB9;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「子育てで、誰にどんなことをお願いできそうか、3つ選んで書いてください」
	8分	<p style="text-align: center; background-color: #FFDAB9;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center; background-color: #FFDAB9;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふりかえり	6分	<p style="text-align: center; background-color: #FFDAB9;">今日の話し合いの感想や心がけたいと思ったことなど</p> ワーク3に書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークを通じた感想や、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発表しましょう」 ・参加者に感想を求めてもよい

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
16		反抗的
17		鈍感
18		調子にのりやすい
19		負けず嫌い
20		優柔不断



ポジティブな言葉に換えてみましょう！子どもの見方も変わるはず！？

まずは書ける所を自分で書いてみてください。
 そのあと、近くの人と相談や交流をしてみてくださいね。
 思いがけない気づきが出てくるかもしれませんよ！

No.	性 格	ポジティブ（前向き）な言葉
1	飽きっぽい	→ 好奇心旺盛かなあ？
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	→ ねばり強いぞ！
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	→
16	反抗的	→
17	鈍感	→
18	調子にのりやすい	→
19	負けず嫌い	→
20	優柔不断	→

「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の長所になるはずです。

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。



コラム

やりたい気持ちに応える

テレビなどで活躍中の魚博士のさかなクン。小さい頃から魚の絵ばかり描いて、学校の勉強には身が入らなかったそうです。

しかし、さかなクンのお母さんは、勉強を強制せずに、さかなクンがタコの絵を描きたいと言えば、1か月間味付けを変えながらタコ料理を作ってくれました。

また、家庭訪問で担任の先生に「絵は素晴らしいけれど、勉強もするようにしてください」と言われたところ、お母さんはこのように言いました。「あの子は魚と絵が好きだからそれでいいんです。」「成績が優秀な子もそうでない子もいていい。みんな一緒ならロボットになっちゃいます。」

さかなクンのやりたいという気持ちを伸ばしながら、その能力をいかに発揮できるようサポートしていったお母さん。その結果、さかなクンは絶滅種とされていたクニマスを再発見するなど現在の活躍につながっていったのですね。

勉強ももちろん大事ですが、子どものやりたい気持ちに応えることも大切にしたいですね。

出典：朝日新聞デジタル 2016年7月2日



入門編
テーマ6

子どものよいところを見つけよう

ねらい	ネガティブに見える性格のポジティブ（前向き）な言葉への言い換えを考えることを通じて、子どもの良いところを見つけ、見方を変えたり、ほめるきっかけにする。
-----	---

<進行例> ※30分の場合

流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入 (3分)	テーマ・内容・ルールを確認する ・グループ内での自己紹介	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;">シートの説明</div> 本日のテーマ・内容・ルールを伝える 自己紹介（名前は必ずしも必要ではない） ・簡単なテーマで一言ずつ声が出せるように配慮する 「今日はこのシートを使って話し合しましょう」 ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開Ⅰ (10分)	シート表面に記入する	「ワークシートの表面に、自分の子ども（複数の場合は誰か一人）の性格で当てはまるところに○を付けましょう」 「○は当てはまるだけ何個つけても大丈夫です」 「深く悩まずに、直感で付けてみましょう」
	シート裏面に記入する	「続いて、ワークシートを裏返して、先ほど○を付けた性格を前向きな言葉に言い換えてみましょう」
展開Ⅱ (15分)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #FFDAB9; display: inline-block;">話し合い</div> グループ内で○印を付けたことや言い換えた内容について発表し、話し合う	「順番に1つずつ発表しましょう」 「まず、○印を付けた短所を『私の子どもは、秋っぽくて、あきらめがはやい子どもです』というように、つなげて読んでみましょう」 「一巡したら、今度は、短所を長所に読み換えて、同じようにつなげて読んでみましょう」 「グループ内で共通した意見や多かったものは何でしたか」 ・ホワイトボード等に出された主な内容を書く ・多かった意見等について理由や方法について話し合う
まとめ (2分)	今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど ・書かずに、参加者に感想を求めてもよい	

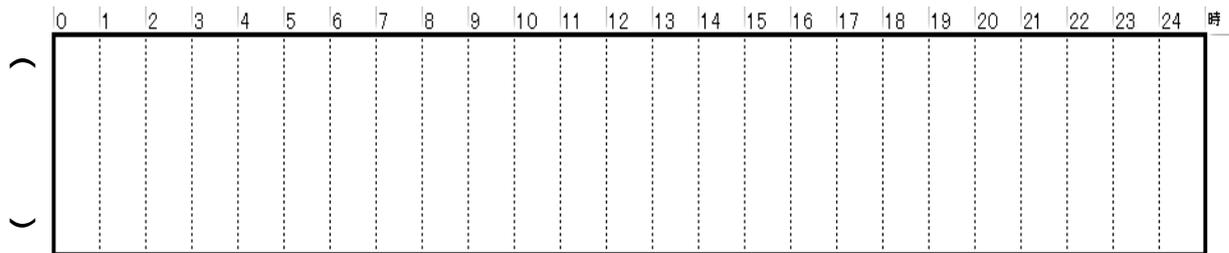
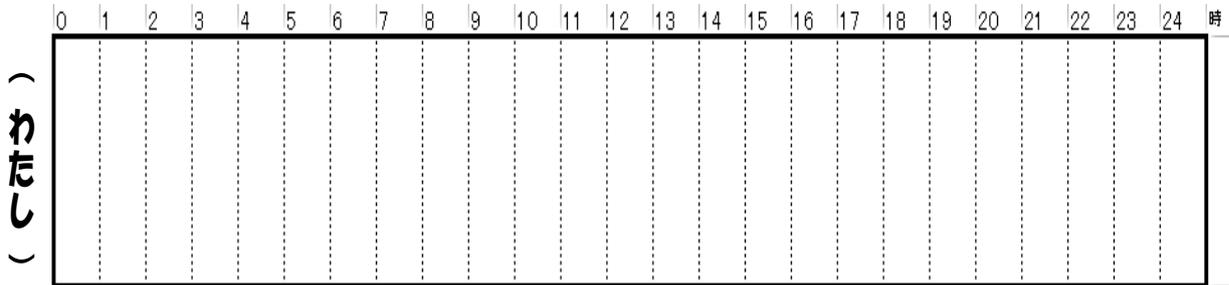
出 産 前 編

出産前編
テーマ 1

あかちゃんと生活すること

あかちゃんが生まれたら、生活のリズムも変わってきます。今の生活を振り返りながら、あかちゃんが生まれてから、どのように生活が変化するのか想像してみましょう。

今の生活リズム (家事、仕事、睡眠、食事、入浴、趣味、外出など下のグラフに書きだしてみましょう)



あかちゃん（新生児）の生活の資料を見て、気づいたことを書きだしてみましょう。

ふりかえり・感想

どのような生活をつくれればよいか、パートナーや家族で話し合っておきましょう。

シートの趣旨

出産後に親として、あかちゃんと生活していく心構えやかけがえのない命を育む責任を自覚するとともに、家庭で共に健やかな成長の喜びを感じ合えるよう、出産前に気持ちや環境を整えておきましょう。

資料

あかちゃんの睡眠と生活・泣きやまない事への対応

あかちゃんは生まれてから生後1か月ぐらいまで、一日の大半、『授乳』と『睡眠』をほぼ交互に繰り返し、夜間に長い睡眠時間をとることは少ないです。しかし生後1か月を過ぎる頃から、授乳後しばらく目を覚ましている時間も見られるようになりますが、やはりまだ『授乳』と『睡眠』を繰り返し、昼と夜の区別はつきにくい状態といえます。

その後生後3~4か月になると、一日の睡眠時間は14時間~15時間になり、昼と夜の区別も少しずつついてきます。ただ夜間の授乳は継続していきます。

このようにその後は成長するにつれて1日の睡眠時間は緩やかに減少していきます。但し睡眠時間は個人差も見られます。

また近年、あかちゃんの泣きについて色々な特徴があることがわかってきました。あかちゃんは生後2か月頃に「泣きのピーク」が起こり、一日に合計して2~3時間、多いときには5時間くらい泣くこともあります。さらに、この時期の泣きは、親の養育能力に関係なく泣き続けますし、お腹が満腹でも、おむつも濡れていなくても、泣き続けることがあります。これらの特徴を知っておくことは非常に大切です。

あかちゃんの誕生は楽しみでもありますが、実際子育てが始まると、不安になったり、うまくいかないこともあります。大切なのは一人で頑張りすぎず、周りに早めに相談すること、と知っておきましょう！

NPO法人MCサポートセンターみっくみえ代表 助産師 松岡典子(桜花学園大学保育学部非常勤講師)



出産前編
テーマ1

あかちゃんと生活すること

ねらい	<p>出産後に親として、あかちゃんと生活していく心構えやかけがえのない命を育む責任を自覚するとともに、家庭で共に健やかな成長の喜びを感じ合えるよう、出産前に気持ちや環境を整えておきましょう。</p>
-----	---

流れ・時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入	<p>テーマ・内容・ルールを確認する 自己紹介をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本日の流れやテーマを伝える ・意見や思いの傾聴や受容について伝える ・はじめに、自己紹介及び趣味や将来の夢など気持ちがあほぐれるような会話を取り入れる ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
話し合い	<p>今の自分と（ ）の生活リズムを記入する *（ ）はパートナーや家族の名前</p> <p>あかちゃん的生活リズムを知り、感想を記入する</p>	<p>「起床から就寝までのおおまかな1日を振り返りましょう」 「あかちゃん的生活の資料をみて、感じたことを書きましょう」 *付箋の活用も可 「同じ意見の方はいますか」 「出産経験のある方から意見はありますか」 ・子育てが負のイメージにならないよう、あかちゃんへの夢や願い等も話し合う</p>
まとめ	<p>ワークシートやアンケートに感想を記入する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい ・家庭で話しておきたいことなどを交流してもよい

乳 児 編

乳児編
テーマ 1

泣くのがあかちゃん

ワーク用エピソード

子どもが泣いたので、おむつを交換し、ミルクもあげました。抱っこをしてあやしてみましたが、熱を測ってみても高くありません。

それでも泣きやまないで、おぶって外へ出てみてもまだ泣きやみません。このような経験はあなたにもありませんか？

ワーク 子どもが泣きやまなかったり、機嫌が悪かったりした時、あなたはどのようにあやしていますか。具体的に例をあげて振り返りましょう。

○その時の子どもの様子や状況や？

○その時のあなたの行動や気持ちは？

ふりかえり・感想



乳児編
テーマ1

泣くのがあかちゃん

あかちゃんの泣きの原因はさまざまです。おむつが汚れていたり、お腹が空いていたり、寒かったり暑かったりしても泣きますが、泣くのがコミュニケーションでもあり、泣くことによって全身の運動にもなります。

また、あかちゃんの泣きにはいくつかの特徴があると言われています。

例えば、生後2～3か月頃にピークがある・夕方よく泣く・養育者の能力に関係なく泣く、などです。

これらの特徴を知り、泣きやませることができなくても自分を責めないようにしましょう。

「あかちゃんは泣くもの」捉えて落ち着くようにしましょう。

でも、何をやっても泣きやまない場合もあります。そんな時はあかちゃんを抱いて外に出たりして環境を変えたり、誰かに助けを求めたり、時にはあかちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れ、養育者が深呼吸とか、お水を飲むなどして一息ついてみましょう！

それだけで気持ちが軽くなる場合があります。

『泣くのがあかちゃん！』 あかちゃんが泣きやまない時の対処法をいくつか探してみましょう。



「乳幼児揺さぶられ症候群」について

子どもがなだめても泣き止まない時などに激しく縦抱きで、前後に揺さぶってしまうことにより、頭の中で出血が起きて脳を圧迫してしまい、重い障がいを残したり、死に至らしめたりすることで、虐待の一つとされています。

特に、首のすわっていない時期の赤ちゃんを激しく揺さぶることは非常に危険です。

NPO法人MCサポートセンターみっくみえ代表 助産師 松岡典子
(桜花学園大学保育学部 非常勤講師)

◎ 一人で悩まないで、心配な時は居住地の保健センターや近くの相談機関に相談しましょう。

乳児編
テーマ1

泣くのがあかちゃん

ねらい

子どもの「泣き」を肯定的にとらえ、泣きやまないことがあっても、冷静に対応できるよう気持ちを整理することができる。

子どもが泣きやまなかったり、機嫌が悪かったりした時、あなたはどのようにあやしていますか。具体的に例をあげて振り返りましょう。

＜参加者の意見を引き出す発問例＞

- ・泣きやまなかった時は、子どもがどのような時でしたか。
※子どもの様子や状況（原因と思われること）
- ・泣きやまなかった時の自分なりのあやし方はどんなことをしていますか。
- ・泣きやまなかった時は、どのような気持ちになりますか。
※時間があまれば2つ以上あげてもらってもよい。

＜想定される意見＞

- ミルクの量が足りなかったようだ。
- おむつを替えてほしかったようだ。
- 泣きながら寝入っていった。
- 抱っこしても泣きやまなかった。

その時のあなたの行動と気持ち

- 自分も泣けてきた。
- いらいらしてきた。
- 一生懸命にあやした。
- 気分転換を図るために外に連れて行った。
- 好きなおもちゃを渡したら、泣きやんでほっとした。

<進行例>

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日の内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	4人組～5人組のグループをつくる グループの代表者等を定める
話し合おう・考えよう	3分	シートに記入する	「あなたのあやし方や対応方法などの具体的な例などを自由に書いてください」
	10分	<p>意見交換</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	5分	<p>グループ発表</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトボード等に出された主な意見を書く（キーワードとなる意見、語句等をあげる）
ふりかえり	5分	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、意見を発表したりする	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい

乳児編
 テーマ 2

子どもを守ろう予防接種

ワーク用エピソード

予防接種には国がぜひ受けるように勧めている予防接種（定期接種）と希望者が受ける予防接種（任意接種）があります。

水ぼうそうやおたふく風邪のワクチンは希望者が受ける予防接種ですが、子どもの予防接種は、種類が多く医療機関等に連れて行く親も、受ける子どもも大変です。

これまで水ぼうそうにもおたふく風邪にもかかったことがなく、ワクチン（予防接種）も受けていません。

費用がかかることもあり、ワクチンを受けるべきか悩んでいます。旦那さんに相談しましたが、「お前にまかす」と言われてしまいました。

ワーク 水ぼうそうやおたふく風邪、よく耳にする病気ですが、予防接種を受けさせましたか。

また、あなたは自然にかかる派ですか、ワクチンを受ける派ですか、それぞれの考えや理由を話し合ってみましょう。

受けたことがある予防接種は

あなたの考えと理由

ふりかえり・感想



子どもを守ろう予防接種

水痘は、ほとんどの子ども(95%以上)がかかる病気です。数日間の発熱と体全体に発疹(水疱など)が出現します。発疹はかゆく、子どもは不機嫌になります。合併症でこわいのは、水疱に細菌が感染すること(劇症型溶血性連鎖球菌感染症)です。頻度はまれですが、この病気を合併すると極めて予後不良です。

水痘に子どもの頃にかからないと大人になってからかかります。おとながかかると、高い熱が7日間続き、肺炎を合併する危険性が高まります(子どもより重くなる)。

水痘にかかると、水疱が黒ずんでくる(痂皮)まで園を休まなければなりません。通常は7日間です。水痘に効く薬を飲んでも5日間は休まなければなりません。

水痘ワクチンは、1回の接種ですと30%~50%の子どもがその後に水痘にかかりますが、多くは軽症で、発症しても水疱を作らないことがあります。新しい発疹が出なくなれば通園は可能です。2、3日の休園で回復します。ワクチン後の水痘発症を予防するために、水痘ワクチンは半年から1年の間に2回接種することが勧められています。水痘ワクチンの大きな副反応はありません(平成26年秋から定期接種となり、2回接種)。

おたふくかぜもほとんどの子どもがかかる病気ですが、耳下腺が腫れる症状を認めるのは70%です。耳下腺の腫脹は5日間~7日間持続します。おたふくかぜの代表的な合併症として、無菌性髄膜炎と難聴があります。

無菌性髄膜炎を合併する割合は3%~10%、難聴を合併する割合は0.1%~0.25%です。無菌性髄膜炎は自然に治る病気ですが、難聴は治らない病気です。日本では年間1,000人~2,000人がおたふくかぜによる難聴を発症しています。

思春期や成人がおたふくかぜにかかると、髄膜炎や難聴をおこす頻度が高まります(子どもより重くなる)。男性では精巣炎を合併します。精巣炎を合併しますと、その後精子の数は減少します。

おたふくかぜでは、元気になり、耳下腺が小さくなりかければ通園できます。保育園児も幼稚園児も休む期間は5日くらいです。小学生ではもう少し長くなります。

おたふくかぜワクチンの有効率は85%~90%と、効果の高いワクチンです。おたふくかぜワクチンの合併症として無菌性髄膜炎がありますが、年齢が小さい子どもでは1/20,000接種(0.005%)以下です。ワクチンによる無菌性髄膜炎も自然に治る予後の良い病気です。ワクチンによる難聴は極めてまれです。

自然にかかる方がいいか、ワクチンを受ける方がいいかは、自然にかかった時の重さと、ワクチンの副反応の発症頻度と重さの比較から始まります。



独立行政法人国立病院機構三重病院 院長 庵原俊昭

子どもを守ろう予防接種

ねらい

子どもを病気から守るために、予防接種について、自然にかかった時の症状（子どもの負担）とワクチンを受けたときの痛みなどの負担（副反応等）を比べて、受けておきたい予防接種について理解する。

水ぼうそうやおたふくかぜのワクチンは希望者が受ける予防接種ですが、受けさせた経験はありますか。また、あなたは自然にかかる派、ワクチンを受ける派か、それぞれ考えや理由を話し合ってみましょう。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・どんな予防接種があるか知っていますか。
- ・身近で水ぼうそう（おたふく風邪）に罹った人はいますか。
- ・水ぼうそう（おたふく風邪）の合併症は・・・？
- ・どのくらいの期間、幼稚園や保育園を休ませなければならぬか知っていますか。

<想定される意見>

- 子どもが水ぼうそうで、お父さんがうつって大変だった。
- 予防接種をうけても、罹ったと聞いたことがある。
- うちの子は、予防接種を受けてないが、もう罹ったし、軽く済んだ。

<進行例>

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日の内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者と発表者等を定める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	シートに記入する	「3分以内で、自分の意見を書いてください」
	10分	<p>意見交換</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	5分	<p>グループ発表</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・進行役はホワイトボード等に出された意見を書く（キーワードとなる語句等をあげる）
ふ り か え り	5分	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求める

乳児編
テーマ 3

楽しく食べよう離乳食

ワーク用エピソード

最近、おかゆやご飯は機嫌よく食べてくれるので、嬉しいですが、野菜は細かくして混ぜても嫌がって食べてくれません。

あまり調理も得意ではないので、これからどのように食べさせたらよいでしょうか。生の刺身や味の濃いものは与えないようにしていますが、他に離乳食として与えない方がよいものは、あるのでしょうか。

ワーク 子どもはどのように離乳食を食べていますか。また、気になることはありませんか。

○子どもの様子や状況

○あなたが工夫していることや心がけていること

ふりかえり・感想



乳児編
テーマ 3

楽しく食べよう離乳食

<離乳とは>

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食べ物に慣れて、「食べ物を口にとりこむ」「飲みこむ」「かたまりをつぶす」など食べるための機能を生後5,6か月頃から約1年をかけて、学び、発達させ、自分で食べられるようになっていくことです。嫌がる時は無理強いせずに様子をみながら、楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげましょう。その体験が赤ちゃんの「食べる力」を育みます。

<離乳食の進め方>

離乳食には段階があります。そして個人差があるものなので、「食べてくれない」「ミルクを飲みたがる」「食べる量が少ない気がする」などの悩みはつきものです。体重が減少していたり、体調が悪くなかったりしていなければ、それほど心配をすることはありません。

お母さんが一生懸命作ったものでも、はじめて口にした場合は、子どもは「これはなんだ」とあわてて吐き出してしまうこともあるのです。このようなことを何度も繰り返しながら、「おいしいね」「いっぱい食べて大きくなってね」「おなかいっぱい？この次は食べてね」「ごちそうさま」などの言葉がけや、大人が楽しく食べる様子を見せているうちに、子どもは味を覚えていくものです。

お腹がいっぱいになれば口を閉じてしまうし、飲み込まなかったり吐き出したり……。食事は頑張るとらせるものではありません。“楽しく食べること”や“食べたいという気持ち”を大切に離乳をすすめましょう。

<離乳食の与え方>

与える食品は離乳の段階に応じて、食べやすく調理したものを与え、少しずつ食品の種類や量を増やしましょう。

①離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には1さじずつ与え、乳児の様子を見ながら量を増やします。慣れてきたらじゃが芋や野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など種類も増やします。

なお、蜂蜜は乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。

②離乳が進むにつれ卵は卵黄（固ゆで）から始め、アレルギー症状が出ないか注意して、全卵へすすめましょう。魚は白身魚から赤身魚、様子を見ながら青皮魚へとすすめます。無糖ヨーグルトや脂肪の少ないチーズ、食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆腐、各種野菜、海藻と少しずつ種類も増やします。緑黄色野菜は積極的に取り入れましょう。脂肪の多い肉は少し遅らせましょう。

③9ヶ月以降は、鉄分が不足しやすいので工夫が必要で、赤身魚や肉などを利用するとよいでしょう。

④子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分配慮し、調理後は時間を置かず食べさせましょう。また、食材は1歳までは加熱調理をしてから与えるようにしましょう。（生魚や生肉は細菌や寄生虫が付いていることがありますので、与えないようにしましょう。）

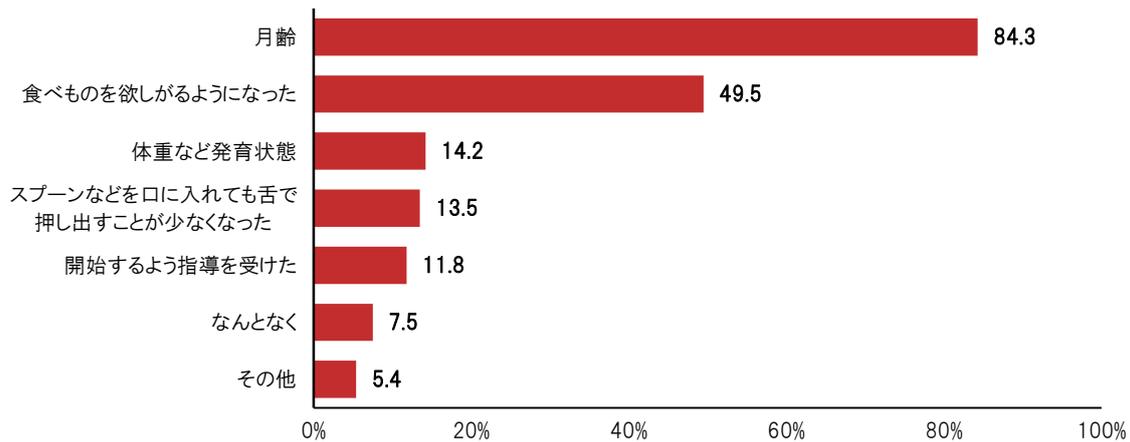
⑤離乳食の味付けは、それぞれの食品のもつ味を生かして薄味（大人の半分以下の味付け）にしましょう。

⑥市販のベビーフードを利用する時は、子どもの月齢や発達に見合ったものを、料理名や材料が偏らないように上手に選びましょう。手作りの離乳食と併用すると食品数や調理形態も豊かになります。開封後は保存に注意して食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

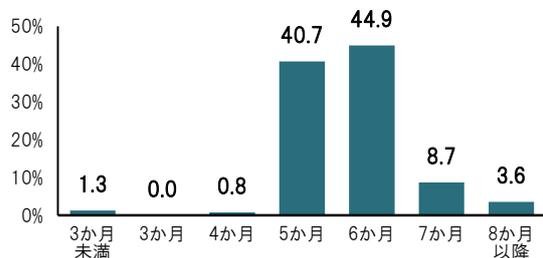
元 中部大学現代教育学部幼児教育学科 非常勤講師 馬場啓子

参考：「授乳・離乳の支援ガイド 離乳食の進め方の目安」(厚生労働省 2007)

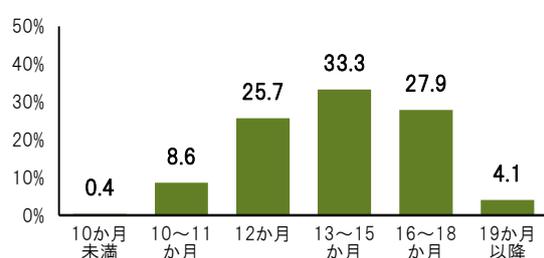
<離乳食開始の目安>



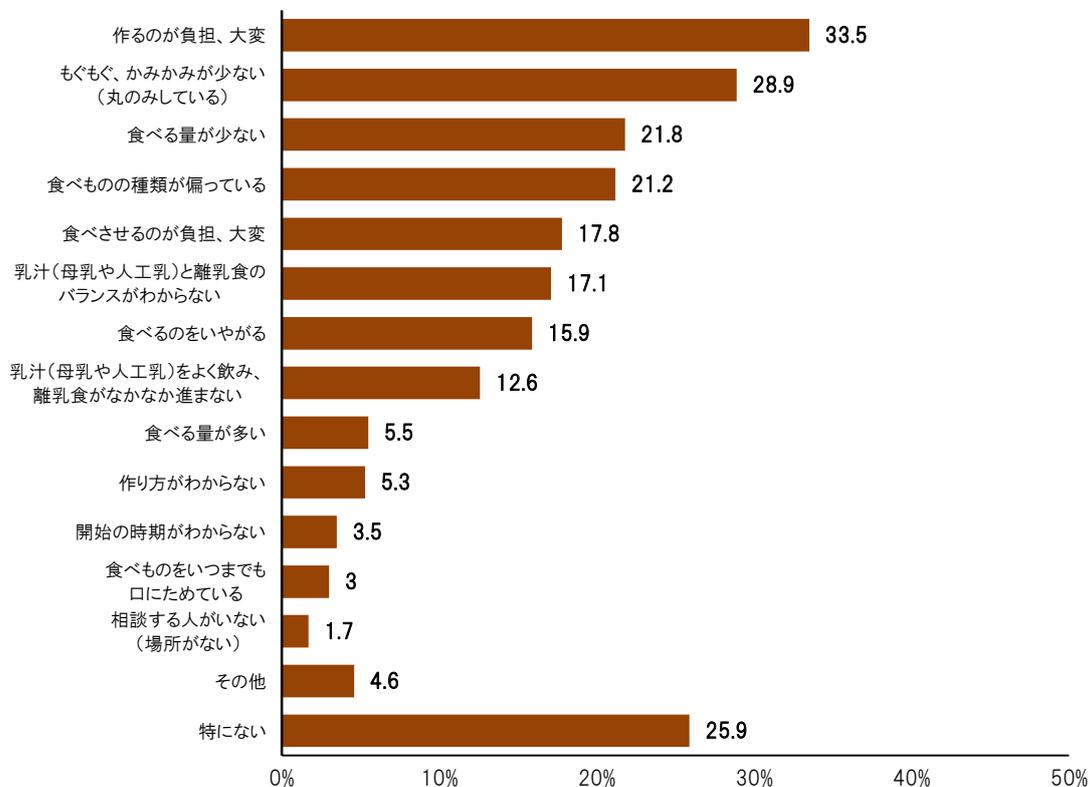
<離乳食の開始時期>



<離乳食の完了時期>



<離乳食について困ったこと>



出典：厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査」

**乳児編
テーマ3**
楽しく食べよう離乳食

ねらい

離乳食の摂り方には、個人差があることから、その状況や親の気持ちを共有し、「子どもの食べる力」を高め、楽しく食べることの大切さを理解する。

子どもはどのように離乳食を食べていますか。また、気になることはありませんか。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・どんな物をどのように食べていますか。
(手を出して積極的に食べようとする、“マンマ マンマ”と言って待っている)
- ・どんな物が好きですか。
- ・離乳食(食材やメニュー等)で工夫していることはありますか。
- ・離乳食を食べてくれた時(食べてくれない時)、どのような気持ちになりますか。

<想定される意見>

- きまったものしか食べない。
- アレルギーが心配。
- 野菜は全く食べてくれない。
- 機嫌よく食べているが、食べ過ぎる時があり気になる。
- 何をいつから食べさせれば良いのかわからない。
- 大人の食べているものを欲しがる。
- 作るのに手間がかかるので、ベビーフードを与えているが、簡単な調理法を知りたい。
- 食べてくれない時は、自分も食べて見せ、「おいしいよ」と声をかけてあやしている。
- おいしそうに食べてくれたので、嬉しかった。

<進行例>

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	シートに記入する	「日頃のあなたがしていることや子どもの様子を、自由に書いてください」
	10分	<p>意見交換</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	5分	<p>グループ発表</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・ホワイトボード等に出された主な意見を書く（キーワードとなる意見、語句等をあげる）
ふ り か え り	5分	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい

乳児編
テーマ 4

みんながもっている子育ての悩み(心配)

ワーク用エピソード

「初めての子育て、何もかも不安・・・。」「二人目なのにうまく子育てができない・・・。」こんなことで悩んでいるのは私だけかしら？

子育て中には、色々なことで困ったり、悩んだり、心配になったりすることが誰にもあります。そんな思いや経験を出し合ってみませんか。

きっとあなただけでは無いはずですよ。

ワーク 今、子育てで、気になることや心配なことなどを自由に挙げてみましょう。

(以前、気になっていたことや、解決できたことでも結構です)



ふりかえり・感想

乳 児 編
 テーマ 4

みんながもっている子育ての悩み(心配)

コラム

子育てには不安や悩みはつきものです。特に初めての子育ては、心配なこと不安なことの連続です。

自分だけが悩んでいると思わずに、ぜひ周りの人とお話をしてみましょう。話すと同じ悩みや不安を持っている人が多いことに気が付きます。悩んだり心配になったりすることは特別なことではありません。誰もが経験することなのです。

「子育てがうまくいかない」というお母さんの中に、頑張りすぎているお母さんが多いように思います。

「親（母親）だから何でもできる」というわけでもありませんから、力を抜いて子育てしましょう。子どもの成長（発達・発育）には個人差があることを理解することも大切なことと言えます。

さらに、乳幼児は親の言葉や気持ちがまだまだ理解できません。親を困らせたくてわがママを言っているわけではないのです。

この時期（乳児期）だからこそ、あかちゃんの成長を楽しみながら、焦らずゆっくりと我が子のペースを尊重しながら子育てしてみましょう。

NPO法人MCサポートセンターみっくみえ代表 助産師 松岡典子
 (桜花学園大学保育学部 非常勤講師)

【参考】

子育てに自信が持てない母親の割合	
3、4か月健診	19.3 %
1歳半健診	24.8 %
3歳児健診	28.0 %

出典:「健やか親子 21 最終評価報告書」H25



◎ 一人で悩まないで、心配な時は居住地の保健センターや近くの相談機関に相談しましょう。

乳児編
テーマ4

みんながもっている子育ての悩み(心配)

ねらい

子育てには、悩みや不安はあるものと理解し、一人で悩まず誰かに助けを求めてもよい（相談してもよい）ことにあらためて気づく。

毎日の子育てで、気になることや心配なことを出し合いましょう。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・今、子育てで気になっていることはどのようなことですか。
- ・参加者に聞いてみたいことはありますか。
- ・子どもの健康面（発育や食事、排せつなど）で心配なことは何ですか。
- ・以前に子育てで心配になったことはどんなことがありましたか。（解決できたことでもよい）

※時間があまれば2つ以上あげてもらってもよい

<想定される意見>

- （他の子と比べて）子どもの成長（発達）が遅い。
- 体重が増えない。
- 夜泣きがひどい。
- 上の子（第1子）にも手がかかる。
- 離乳食を食べない。
- 自分自身の体調が悪い。
- 相談できる人がいない。

<進行例>

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話し合おう・考えよう	3分	シートに記入する	「今、困っていることや経験でも結構ですので、自由に思うことを書いてください」
	10分	<p>意見交換</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	5分	<p>グループ発表</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・ホワイトボード等に出された主な意見を書く（キーワードとなる意見、語句等をあげる）
ふりかえり	5分	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい

乳児編
テーマ 5

1歳の誕生日(子育てを振り返る)

ワーク用エピソード

今日は、子どもの1歳の誕生日。家族そろってお祝いをしました。
はしゃぎすぎて疲れたのか、うとうとし始めた子どもの頭をなでながら、今までのことを振り返りました。

「体調が悪く食事や洗濯ができなかったこと」「健診の時には順調に成長しているか気になったこと」など。

でも、今、本当に生まれてきてくれてありがとうと心から思っています。

ワーク 子育てを振り返って、楽しかったことや嬉しかったことはどのようなことですか。また、気になることはありますか。



ふりかえり・感想

ねらい

子育てをするようになった自分をあらためて見つめ、親になってできるようになったことや自分自身が成長したことに気づく。

これまでの子育てを振り返り、楽しかったことや嬉しかったことはどのようなことですか。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・子育てで忙しい毎日ですが、これから子どもにしてあげたいことなどはありますか。
- ・子育てで苦労していることや難しい(たいへんだ)と思ったことは何ですか。
- ・今後の子どもの発育や健康など、気になることや心がけたいことは何ですか。

<想定される意見>

- 大きな病気もせずに健康に育っているので安心している。
- たいへんだったが、子どものおかげで親として成長していると思う。
- 離乳食やミルクを食べさせたり飲ませたりするのが大変。
- (他の子と比べて) 子どもの成長(発達)が心配になった。
- 上の子(第1子)との関係をうまくつくりたい。
- 夜泣きがひどい。 ○ 相談できる人が身近にいない。

<進行例>

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	シートに記入する	「今までの振り返り、自由に書いてください」
	10分	<p>意見交換</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	5分	<p>グループ発表</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・ホワイトボード等に出された主な意見を書く（キーワードとなる意見、語句等をあげる）
ふ り か え り	5分	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい

乳児編
テーマ 6

父親してますか？(父親の育児参画)

ワーク用エピソード

子どもの泣きやまない理由がわからなかったり、ミルクを与えようとしても、寝かしつけようとしても、思い通りにできなかったりする時、「しょせん父親には無理だ！」と、途方にくれた経験はありませんか。

でもそれは、母親が優れているということではなく経験の差だけなのです。父親にできないことは「出産だけ」と言っても過言ではありません。

とはいえ、父親の子育ては何事にも積み重ねが大切。

週末にまとめてかかわるのではなく、毎日できる限り子どもとかかわることが経験と自信につながります。

ワーク 父親の家事や育児の得意度を数字でつけてみましょう。

項目	得意度										
	低	1	2	3	4	5	6	7	8	9	高
遊ぶ・あやす											
ミルクをあげる											
離乳食をあげる											
おむつ替え											
着替え											
掃除・洗濯											
沐浴や入浴											
料理をつくる											
食器洗い等の片付け											
妻への思いやり											
合計点											

ふりかえり・感想



コラム

父親と母親の違いを出産や母乳といった生物学的なもの以外で考えていくと、「心構え」という点が大きく異なります。

もちろん、母親と同じかそれ以上の「心構え」を持って、育児をしている父親もいます。

しかし、約10か月、胎児と過ごした母親の育児や家事に対する「心構え」に多くの父親は遅れをとっているのではないのでしょうか。

「いつも妻や子どもを気にかけており、何かあればすぐに駆けつける」「仕事は効率よくこなし、生活にメリハリをつける」また、家にいる時は「今、できるベストを尽くす」という「心構え」を自然に持ちながら、父親を楽しんでいきたいですね。

「忍夫」→「認夫」→「任夫」

子どもができるまで、育児や家事に関心があまりなかった父親にとっては、最初は妻の意見をじっくり聞き、言いたい事があっても、じっと忍ぶ夫「忍夫(にんぷ)」からスタートします。そして、育児や家事を手伝いではなく、“主体的に”することで、ママに認められる「認夫(にんぷ)」を目指します。

この積み重ねから、育児・家事をバランスよく任せてもらえる「任夫(にんぷ)」へと進み、父親も家庭内の仕事を積極的にすることで家族の幸せにつながる、ワーク・ライフ・バランス (Work Life Balance) のとれた素敵な家庭となります。

父親に子どもや家事を任せている時間でも、心のどこかで母親は「どうかな。大丈夫かな」と気にしている場合が多いです。逆に母親に子どもや家事を任せている時間に、父親は「大丈夫かな」と思うことは少ないでしょう。

大丈夫という安心感を与えずに、父親が育児や家事をしていても、母親は、父親がしていると感じにくいのではないのでしょうか。逆に、安心感を得た母親は、父親に任せているからこそ、自分の時間に集中したり、気持ちをリフレッシュしたりできるでしょう。

父親の育児・家事は、形から入ることも多く、この安心感にたどり着いていない場合が多いと感じます。

父親として母親に安心感を与えるにはどうすれば良いかを考えながら育児・家事を楽しむことで、家族の笑顔を増やしませんか？



父親の子育てサークル Happy よかパパ (四日市市)

乳児編
 テーマ6

父親してますか？(父親の育児参画)

ねらい

父親の育児参画が大切であることを共有し、家族とともに家事や育児にかかわる父親の輪を広げる。

あなたが思う父親の家事や育児の得意度に数字を付けてみましょう。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・実際にしていることがあれば、その項目に○を付け、自己採点しましょう。また、その点数を付けた理由も考えてみましょう。
- ・していないことは想像して、できそうだと思うことには高い点を、難しいと思うことには、低い点数を付けてください。
- ・家事と育児は切り離せないものですが、父親としてどこまでかかわっていますか。
- ・妻への思いやりとは、話を聞いたり、自分一人の時間をつくってあげたりすることなどです。

<想定される意見>

- たとえ少しの時間でも、できることがありそうだと感じた。
- 育児をしながら家事を一人でこなすのは大変なことがわかった。
- 妻への思いやりも大切だと思った。
- 仕事が忙しく、子どもと関る時間が持てない。
- 父親として、どのような場面で子育てにかかわれば良いかわからない。
- 父親の思う育児へのかかわり方と妻が願う父親のかかわり方にズレがある。

<進行例>

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	シートに記入する	「点数を付けましょう。できた人は、その理由も考えましょう」
	10分	<p>意見交換</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	5分	<p>グループ発表</p> 各グループの発表者がその場で発表する	・ホワイトボード等に出された主な意見を書く（キーワードとなる意見、語句等をあげる）
ふ り か え り	5分	<p>今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表したりする	・参加者に感想を求めてもよい

乳児編
テーマ 7

スマホと子育て

ワーク1 スマートフォンやテレビ、ゲーム機器などをどのように見せたり、遊ばせたりしていますか。

「見せたり遊ばせたりする時間」 「番組等の内容」 「使い方、遊ばせ方」



ワーク2 見せたり、遊ばせたりする時に気になることや心配なことはどのようなことがありますか。

「健康面（視力、脳の働き）」 「生活習慣」 「家族の会話」

ふりかえり・感想

乳児編
テーマ7

スマホと子育て



赤ちゃんとも目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



ムズがる赤ちゃんに子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

スマホに
子守りを
させないで！

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



親も子どももメディア機器の接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験をともにする時間が奪われてしまいます。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に心配りが出来ていません。



ねらい

スマートフォンやテレビ、ゲーム機器等の見せ方や遊ばせ方を話し合い、適切な使用のあり方を考える。

1. スマートフォンやテレビ、ゲーム機器などをどのように見せたり、遊ばせたりしていますか。

「見せたり遊ばせたりする時間」 「使い方、遊ばせ方」 「番組等の内容」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・いつ、どんな時に見せたり、遊ばせたりしていますか。
- ・見せたり、遊ばせたりしている時間はどれくらいですか、またどんな内容ですか。
- ・視聴したり、遊ばせたりする際に注意していることや工夫していることは何かありますか。

<想定される意見>

- 忙しい時は、おとなしく見たり遊んだりしているが、時間に気をつけている。
- 過度に見せたり使わせたりすることは、親としていけないと思っている。
- 友人どうして、どんな内容が子どもに適切か情報交換している。

2. 見せたり、遊ばせたりする時に、気になることや心配なことはどのようなことがありますか。

「健康面・発育面」 「生活習慣」 「家族の会話」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・気にはなるが、見せてしまっている生活スタイルや過ごし方。
- ・子どもの健康面、発育面で気になること。
- ・内容によって今後の性格等に与える影響。
- ・外出先でもゲーム機器等を持って出かけること。(外食時、友達の家、公園等での使用)

<想定される意見>

- テレビやゲーム等を見たり、したりしていると、親子の会話がなくなるのであまりさせたくない。
- 親が気を付けていないと、隠れてゲームを長時間しているので注意している。
- 成長するにつれて、視力や脳の働き等に影響がでないか心配している。
- 内容が乳幼児期の子どもにとって、適切であるかどうかわからない。

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「スマートフォンやテレビ、ゲーム機器などをどのように見せたり、遊ばせたりしているか、書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「気になることや心配なことを、自由に考えて書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふ り か え り	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 ・参加者に感想を求めてもよい

幼 兒 編

幼児編
テーマ 1

子どもの名前

ワーク1 名前に込められた思いや願いは何ですか。

ワーク2 子育ての中で、大切にしていることや心がけていることは、どのようなことですか。

「子どもを理解すること」 「子どもへの言葉かけや接し方」

ふりかえり・感想



幼児編
 テーマ1

子どもの名前

ねらい

子どもの将来の夢を語り、子育てへの気持ちを高め、さらなる愛情を高める。

1. 名前に込められた思いや願いは何ですか。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・子どもにどのように育ててほしいですか。
- ・親として、子どものためにしていることやさせていることは何かありますか。

<想定される意見>

- 人の気持ちがわかる優しい子になってほしい。
- 兄弟姉妹と仲よくしてほしい。
- 絵本の読み聞かせしたり、お手伝いをさせたりしている。
- 周囲や社会から大切にされる人に、また周囲や社会との関係を大切にする人になってほしい。

2. 子育ての中で、大切にしていることや心がけていることは、どのようなことですか。

「子どもを理解すること」 「子どもへの言葉かけや接し方」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・基本的な生活習慣の定着を図るために心がけていることはありますか。
- ・子どもや家族の約束や決め事がありますか。
- ・何を基準にほめたり、叱ったりしていますか。
- ・子どもと過ごす時間をどのようにつくっていますか。

<想定される意見>

- 早寝、早起きの生活習慣の定着を心がけている。
- 好き嫌いのないよう食事のメニューに気をつけている。
- 人に迷惑をかけないことや子どもどうして人格を否定するような発言はしないよう気をつけている。
- 遊びやふざけ合いの際に、人に怪我をさせてしまうことのないように気をつけている。
- 兄弟姉妹を比較しないようにしている。

＜進行例＞ ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「お子さんの名前に込められた思いや願いを書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「子育ての中で、大切にしていることや心がけていることを、自由に考えて書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふ り か え り	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 ・参加者に感想を求めてもよい

幼児編
テーマ 2

子どものよいところ

子どもと毎日かかわっていると、「気になるところ」についつい目がいってしまいがちです。

子どもを見つめ、じっくり向き合う時間をつくり、良い面や長所をほめて子どもの自己肯定感を高めましょう。

※自己肯定感…自分が大切な存在であると思う気持ち、自分が周囲から大切にされていると思う気持ち

ワーク1 子どもの良いところ（長所）はどのようなところですか。具体的なエピソードや場面をふまえ自由に（生活行動面・性格面など）

ワーク2 子どもをどんな時にどのようにほめていますか。具体的な場面やその言葉を書いてみましょう（親や周囲の大人の言葉がけなど）

ふりかえり・感想

幼児編
テーマ2

子どものよいところ

ねらい

子どもの良いところ（長所）を見つけ、ほめることの大切さや声のかけ方などを学び合う。

1. 子どもの良いところ（長所）はどのようなところですか。
具体的なエピソードや場面をふまえて自由に（生活行動面・性格面など）

「家のおてつだい」 「弟や妹の世話」 「性格や行動」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・子どもの長所や得意なこと（生活面、性格面など）は何ですか。
- ・親や兄弟姉妹への優しい気持ちが見られる場面はどのような時ですか。
- ・大人にはない子どもの豊かな感受性（物事の見方や感じ方、捉え方）に気がついたことはありませんか。

<想定される意見>

- 明るく活発であり、兄弟姉妹や友人にも優しい面がある。
- 何事にも積極的に取り組もうとする姿勢がある。
- 食事の好き嫌いがなく、たくさん食べる。
- 玩具や遊具などの片付けができるようになった。
- 注意したことを素直に聞くことができる。

2. 子どもをどんな時にどのようにほめていますか。具体的な場面やその言葉を書いてみましょう。（親や周囲の大人の言葉がけなど）

「おてつだいをしてくれた時」「あいさつができた時」「夕食などを残さず食べた時」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・あまりほめた経験がなければ、ほめる場面を考え、かける言葉を考えましょう。
- ・親が子どもに行動を促して、素直に行動ができた場面などはありませんか。
例：片付け・おてつだい・食事（たくさん食べた時）・歯みがき・就寝・起床等の基本的な生活習慣 など

<想定される意見>

- 食事の準備や片づけをしてくれてありがとう。
- 周囲の人にあいさつができるようになってえらいね
- 自分の遊び道具等を片付けることができるようになって成長したね。

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	話し合い① ワーク1について各自が記入する	「子どもの良いところを、具体的なエピソードや場面をふまえ自由に書いてください」
	8分	意見交換① グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	グループ発表① 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	話し合い② ワーク2について各自が記入する	「子どもをどんな時にどのようにほめていますか。具体的な場面やその言葉を書いてください」
	8分	意見交換② グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	グループ発表② 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふ り か え り	6分	今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい

幼児編
テーマ 3

子どもの「おやつ」

ワーク1 「おやつ」を食べていますか。いつ、どれぐらい食べさせていますか。

「子どもの好きな『おやつ』」 「親が与えたい『おやつ』」 「食べさせる時間帯」

ワーク2 「おやつ」について、気になることや工夫されていることは何ですか。

「健康面」「食事（朝・昼・夜）とのバランス」「兄弟姉妹との食べさせ方の違い」
「祖父母等が親の意に反して食べさせてしまうこと」

ふりかえり・感想



子どもの「おやつ」

「子どもの『おやつ』は食事の一部」

幼児は体が小さいわりには多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化機能も未熟で胃の容量も小さいため、3回の食事だけでは必要な栄養量を摂取することが難しく、食事の一部としての「おやつ（間食）」が大切なのです。

一般的には「おやつ」という言葉は嗜好品的なイメージがありますが、乳幼児の「おやつ」は、成長に必要なエネルギーや栄養素と水分の補給源として、次の食事に影響が出ない程度に与えましょう。

「おやつ」の量が多すぎたり、好むものばかりを言いなりに与えすぎたりして、偏食や食欲不振を助長しないよう注意し、むし歯（う蝕）の予防のために時間を決めて、歯に付着しにくいものを選ぶことも大切です。

一方で、子どもにとって「おやつ」は、食事とは違う“食べることの楽しさ”を味わう気分転換の役割も果たします。また、親子で一緒に手作りすると、子どもの創造力を伸ばす機会にもなり、食事のマナーや手洗い、挨拶など自然な形で無理なく身につけさせることもできます。

幼い頃からの食習慣は、大人になってからの食生活に大きく影響するものです。「食」という字は「人」に「良い」と書きます。楽しく一緒に食べることが子どもの心を豊かに育むことにもつながります。

望ましい「おやつ」

- 栄養バランスを考え、3回の食事で不足しがちなものを選びましょう。
- 牛乳・乳製品、穀類、イモ類、果物、野菜、豆類、小魚類など、素材や自然の味を生かしたものが望ましいでしょう。ふかしイモや季節の果物、小麦粉や米粉、ホットケーキミックスなどを利用した簡単な手作りのもの、薄味で脂肪の少ない市販の菓子類も良いでしょう。
- できれば手作りが望ましいですが、市販の菓子類を選ぶときは、食品添加物の表示を確かめ安全なものを選び、塩分、糖分、脂肪分、香辛料の強いものはとりすぎないようにしましょう。
- 次の食事のさまたげにならないよう、時間を決めて与え、与えすぎないようにしましょう。
- 食後は口をすすいだり、歯みがきをしたりして虫歯予防に努めましょう。



元 中部大学現代教育学部幼児教育学科 非常勤講師 馬場啓子

食事およびおやつの楽しみ度

回答項目	朝食			昼食			夕食			おやつ		
	3歳児 回答人数(人)・(%)	4歳児 回答人数(人)・(%)	5歳児 回答人数(人)・(%)									
とても楽しい	0(0)	5(13)	1(3)	3(15)	11(29)	7(21)	1(7)	6(16)	2(6)	5(34)	19(49)	19(58)
まあまあ楽しい	5(33)	8(21)	9(27)	5(33)	14(37)	15(45)	8(53)	18(46)	21(61)	5(33)	17(44)	11(34)
普通	8(53)	17(45)	15(45)	7(47)	11(29)	10(30)	6(40)	12(32)	9(27)	5(33)	1(3)	2(6)
あまり楽しくない	2(13)	3(19)	6(18)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(3)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
全く楽しくない	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(3)	0(0)	0(0)	0(0)
無回答	0(0)	1(2)	2(7)	0(0)	2(5)	1(4)	0(0)	1(3)	1(3)	0(0)	1(4)	1(2)

1. アンケートの回答人数は3歳児で15名、4歳児で38名、5歳児で33名であった。
2. 表中の数字は答えの実数を示し、()内の数字は各年齢の全回答数に対する百分率を示す。

出典：幼児の食行動の現状と虫歯とデンタルケアの関連 2008年 名古屋女子大学紀要第54号

むし歯の危険度

特に高い



ドロップ、ヌガー、ガム、トフィー、キャラメル
ほとんどが砂糖といえるほど糖分が多いもの。おまけに、ドロップなどはなかなかとけず、長く口の中に入っているし、キャラメルは歯にくっつきやすいので要注意！

高い



チョコレート、こんぺいとう、和菓子、カステラ、ビスケット加工品、ビスケット、クッキー、プレッセル
糖分が多く、食べたあと歯にくっつき、食べかすが、なかなかとれません。また、チョコレートはおいしいので習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。

やや高い



マドレーヌ、フルーツケーキなどのスポンジケーキ、かりん糖、栗おこし、レーズンサンド、ウエハース、コーンフロスト
やはり糖分が多いのですが、ポロポロ、サクサク、パリパリの食感のものたち。糖分のわりには、歯にくっつきにくい形状です

低い



バニラアイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖不使用のビスケット
アイスクリームは、砂糖を多く含むのですが、口の中ですぐとけ、歯にくっつく時間が短いためむし歯になりにくい。同じビスケットでも砂糖を使っていないものが、むし歯のなりにくさからはおすすめ。

とくに低い



せんべい、クラッカー、スナック菓子、ピーナツ
砂糖が入らないうえに、カリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。ただし、ピーナツなどナッツ類は誤飲のおそれがあるために4歳までは食べさせないで。

出典「子どもの虫歯と予防」日本大学小児歯科 「市販お菓子のう蝕誘発能による分類」(松久保)

○間食の内容

スナック菓子、ビスケット、菓子パン、ケーキ類、キャラメル、あめ、チョコレートが増加傾向にあり、果物類と牛乳・乳製品に減少傾向がみられる。

(参考：間食の内容実態調査 平成21年 国民健康・栄養調査報告 厚生労働省 2011)



幼児編 テーマ3

子どもの「おやつ」

ねらい

子どものおやつの役割や発育を考えたおやつの種類、食べさせ方などについて考える。

1. どんなおやつを食べていますか。いつ、どれくらい食べさせていますか。

「子どもの好きなおやつ」 「親が与えたいおやつ」 「食べさせる時間帯」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・何を、いつ食べさせていますか。
- ・おやつを選ぶ時（決める時）は、何を考えて選びますか。
- ・市販のおやつはどのような物（スナック菓子、飴、チョコレート等）を食べたがりますか。
- ・手作りのおやつ（お菓子等）は良く作りますか。

<想定される意見>

- 午後3時頃に市販のお菓子を親子で一緒に食べている。
- あまり深く考えて選んでいない。
- 夜は甘いお菓子を食べないようにしている。
- 子どもと約束をして量を決めて食べるようにしている。

2. おやつを食べる時、気になることや工夫されていることは何ですか。

「健康面」「食事（朝・昼・夜）とのバランス」「兄弟姉妹との食べさせ方の違い」

「祖父母等が親の意志に反して食べさせたりすること」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・健康面（食べ過ぎたり、虫歯になったりすることなど）で気になることはどんなことですか。
- ・子どもと一緒に手作りしたことはありますか。また、どんなおやつを作りたいですか。
- ・おやつの与え方（種類、与える時間）で工夫していることはありますか。
- ・兄弟姉妹で与える量についてはどのようにしていますか。
- ・子どもの健康を考え、家族で注意していることなどはありますか。

<想定される意見>

- 市販の物はあまり、健康には良くないと思っているが、どうしても食べさせてしまう。
- 一袋をそのまま渡すのではなく、小分けにしている。
- おやつは食べるが食事はあまり食べてくれない。
- お腹がすいて、夕食ができあがるまで待てないのでついお菓子を与えてしまう。
- 甘い物や糖分を多く含んでいる物を与えずにしないようにしている。
- 市販の製品を購入する場合には、含まれている成分を確認し購入している。
- 夜は、子どもの前で大人も食べないようにしている。
- 週末など時間のある時は、親子でお菓子づくりに挑戦している。

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）	
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける 	
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める 	
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	話し合い① ワーク1について各自が記入する	「どんなおやつを、いつ、どれくらい食べさせているか、書いてください」	
	8分	意見交換① グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に 	
	6分	グループ発表① 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す） 	
	3分	話し合い② ワーク2について各自が記入する	「おやつを食べる時、気になることや工夫されていることを、自由に考えて書いてください」	
	8分	意見交換② グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に 	
	6分	グループ発表② 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す） 	
	6分	今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい 	
	ふり か え り			

幼児編
テーマ 4

子どもの「しつけ」

ワーク1 お子さんをしつける場面をふり返り、その時のお子さんに対する気持ちを書いてみましょう。

「あなたの考える『しつけ』」 「『しつけ』の内容」 「子どもへの思いや願い」

ワーク2 「しつけ」のつもりであったものの、後からふり返ると「しつけ」の範囲を超えていたと思った経験はありますか。あるとすればどのような場面でしたか。

「手を挙げてしまった場面」 「自分の感情のままに叱った場面」 「きつく言い過ぎた場面」

ふりかえり・感想



コラム1

「しつけ」と虐待

洋服などミシンかけをする前に縫い目がずれないように、糸でおおまかに縫っておくことを「しつけ縫い」と言います。「しつけ」をこの「しつけ縫い」に例えられる方もいます。

おおまかでよいのです。

虐待事案が生じた際、虐待を加えたとされる者は「『しつけ』のつもりだった」と申し開くことがしばしばあります。

「『しつけ』と虐待は紙一重のもの」だとか「ここまでは『しつけ』の範囲でここからが虐待」といった解釈に陥りがちです。

(本ワークシートの設問もあえてそのように誘導するよう問いかけています。)

しかし、「しつけ」と虐待は別次元のものと考えべきものです。

たとえ、子どものことを思っている行為であったとしても、児童虐待防止法に定められる虐待の4類型(身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクト)に象徴されるような子どもに過度の苦痛や不安を与える行為は虐待であるとの認識を持つことが大切です。

もし「虐待」という言葉が強すぎる、「虐待」とは思えないとしても、せめて「虐待の萌芽(ほうが)」という認識を持つことによってより深刻な事態に発展する可能性は少なくなると思います。また、「『しつけ』の範囲を超えていたと思った経験はない」という人も「しつけ」という行為を自身の基準だけで判断するのではなく、子どもにとっての苦痛や不安といった基準で振り返ることも時として大切になってきます。



皇學館大学教育学部 准教授 市田敏之

コラム2

叱り方がわからない？

叱り方って難しいですね。「叱る」とことと「怒る」ことは同じでしょうか。

言葉の意味はともかく私はやはり感情のまま「怒鳴る」とことと「叱る」とことは違うと考えます。

私たちの『子育て何でも電話相談室』にも「叱り方がわからない」という相談が寄せられます。親は子どもが悪いことをすると叱ります。もし子どもが、なぜ叱られているのかわからなかったら、どうでしょうか。

長年、子育て相談を受けてきた立場から、私は叱り方にはポイントがあると考えています。1つ目は『その場』で叱ることです。特に年齢が小さい子には、いつ（時）の概念が備わっていないといわれていますので、過去（例えば昨日）にしたことを「だめでしょ！」と叱っても、子どもは何のことかわからないことがあります。そうならないために、叱る時は、その場で、近寄って目を見て「叱る」とよいでしょう。

2つ目は『言葉は簡潔に』です。

簡潔な言葉で叱らないと、子どもは何がいけなかったのかわからないし、そして叱られる時間さえ早く過ぎればいいな、と思うようになります。

一方で「ほめる」ことも大切です。ほめられると、大人でも嬉しく感じるものです。

親も完璧な人間ではありませんから、感情のまま怒りたくなる時もありますが、時には自分の時間を持つようにして、心も体も休ませて自分自身をケアしましょう。



NPO法人MCサポートセンターみっくみえ代表 助産師 松岡典子
(桜花学園大学保育学部 非常勤講師)

幼児編
テーマ4

子どもの「しつけ」

ねらい

具体的な「しつけ」の場面や「しつけ」に対する考え方に広く接することを通じてそのあり方について考える。

1. お子さんをしつける場面をふり返り、その時のお子さんに対する気持ちを書いてみましょう。

「あなたの考える『しつけ』」「『しつけ』の内容」「子どもへの思いや願い」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・「子育て＝『しつけ』といえるくらい日常のいろいろな場面で「しつけ」を行っていますか。
- ・「『しつけ』を行うべき場面」「子どもの育ち（子どもが本来もっている育つ力）や自発性に委ねるべき場面」「『しつけ』の際の言葉がけ」「『しつけ』の方法」など様々あるのではないのでしょうか。
- ・「しつけ」を行う際の「子どもへの愛情・思い・願い」などにはどのようなものがありますか。

<想定される意見>

- 食事、トイレ、洗面、着替えなどの基本的な生活習慣やあいさつ
- 玩具や絵本などの片付け
- 電車や公園、店舗などの公共の場所でのマナーやルール
- 他の子はできるのに自分の子はできない（心配だ、恥ずかしい）

2. 「しつけ」のつもりであったものの、後からふり返ると「しつけ」の範囲を超えていたと思った経験はありますか。あるとすればどのような場面でしたか。

「思わず、手を挙げてしまった場面」「自分の感情のままに叱った場面」
「きつく言い過ぎた場面」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・「『しつけ』の範囲」とはどのような範囲でしょうか。
- ・「『しつけ』の範囲を超える」とはどのようなことでしょうか。
- ・「怒る」と「叱る」は大きな違いがありますが、違いは何だと思えますか。
- ・後で、子どもにどう対応しましたか。どのような言葉をかけましたか。

<想定される意見>

- 感情的な言葉や自分のいらだちで叱ってしまった。
- 暴力をふるってしまった。
- 罰としておやつなどを与えなかった。
- 「しつけ」の範囲を超えていたと思ったことはない。

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）	
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける 	
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める 	
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「しつけの場面で、お子さんに対する気持ちを考えて書いてください」	
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に 	
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す） 	
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「しつけの範囲を超えてしまった経験がある場合は、書いてください」	
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に 	
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す） 	
	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい 	
	ふり か え り			

幼児編
テーマ 5

おてっだい

ワーク用エピソード

4歳になる子どもが「お母さん、読んで」と絵本を持ってきました。「今、ご飯を作っているから、あとで読んであげるね」と言っても聞き入れません。

「じゃあ、お母さんと一緒に手伝ってくれる？」と言うと、茶碗や箸をテーブルに並べました。

「手伝ってくれたから、早く用意ができたわ。ありがとう」と言う、「次は何をしようかな」と張り切っています。家族からもほめてもらって「明日からは、私がお茶碗係になるからまかせてね」と自信たっぷりの笑顔で言いました。

食後に絵本を読んでもらい、満足して眠りにつきました。

ワーク1 お手伝いは、何をどのようにさせていますか。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。（具体的なエピソードや場面をふまえ自由に）

ワーク2 お手伝いをしたことをほめてあげた時に、子どもの様子や反応はどのようなですか。また、どのような言葉をかけていますか。

ふりかえり・感想



幼児編
テーマ5

おてつだい

ねらい

子どもにお手伝いをさせることの大切さを共有し、手伝いのさせ方や子どもへの言葉のかけ方を考える。(下部※参照)

1. お手伝いは、何をどのようにさせていますか。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。(具体的なエピソードや場面をふまえ自由に)

「食事の用意」 「簡単なお使いや家事の手伝い」 「弟や妹の世話」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・ これまでにさせたお手伝いは何かありますか。(以前にさせていたことでも結構です)
- ・ できるようになったきっかけは何ですか。
- ・ 何か続けさせるポイントはありますか。

<想定される意見>

- 食事の用意を一緒にしたり、片づけをしてくれたりする時がある。
- 毎日ではないが、洗濯物をたたんでくれる。
- 弟や妹の面倒をみて、一緒に遊んでいる。
- 「ありがとう」と言うと、喜んでいる。

2. お手伝いをしたことをほめてあげた時に、子どもの様子や反応はどのようなですか。また、どのような言葉をかけていますか。

「子どもの声や表情」 「具体的なほめ言葉」 「継続させるための工夫」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・ お手伝いをさせることについて考えたことはありますか。
- ・ 「ありがとう」「また次もやってね」など、あなたが日常かけている言葉でも結構です。
- ・ あまりほめた経験がなければ、ほめる場合にかける言葉を考えましょう。
- ・ 1の設問で、参考になったことや何かさせてみたいおてつだいはありますか。

<想定される意見>

- 「食事の準備や片づけをしてくれてありがとう」、「明日も手伝ってね」と声をかけている。
- お手伝いができるようになって、えらいね。成長したね。
- 手伝ってくれたので、早く準備ができてお母さんはうれしかったわ。

※「○○ちゃん、えらかったね」「ありがとう」の言葉だけでなく「○○○(お手伝いの内容)をしてくれたので、おかあさんは、うれしかったわ。」など、親の気持ちを伝えると良いでしょう。

※お手伝いをさせたり、その行為を周囲の大人がほめたりすることは、家族の一員としての自覚を促し、子どもの自己肯定感(自分が大切な存在であると思う気持ちや周囲から大切にされていると思う気持ち)を高めることにつながります。

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「お子さんにさせているお手伝いや、お手伝いができるようになったきっかけを書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「お手伝いをしたことをほめてあげた時の子どもの反応や、かけている言葉を書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふ り か え り	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 ・参加者に感想を求めてもよい

**幼児編
テーマ 6**
早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

ワーク1 子どもの生活リズムを書きましょう。

- 年齢 () 歳 () か月
- 性別 男の子・女の子
- 起きる時刻 () 時 () 分頃
- 寝る時刻 () 時 () 分頃
- 排便の時間 () 時頃 () 回
- 睡眠時間 () 時間
(昼寝の時間 時頃から 約 時間)



ワーク2 子どもの生活リズムで気になることや心配なことはありますか。

ワーク3 基本的な生活習慣を身につけさせるために、工夫していることやこれから心がけたいことはどんなことですか。

ふりかえり・感想

幼児編 テーマ6

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

○10年前と比べて“早寝早起き”の幼児が増加しています。

寝ている幼児の率が50%を切った時刻を「標準起床時刻」とすると、幼稚園児と保育園児はともに7時、未就園児は7時30分となっていますが、10年前（2003年）と比べると、幼稚園児では6時～8時、保育園児では6時～7時30分、未就園児では6時～9時の時間帯で睡眠の行為者率が減少しています。このことから、幼児全体で早起き化が進んでいると言えます。

の値は、2003年に比べて統計的に低いことを、
の値は、2003年に比べて統計的に高いことを示している。（信頼度95%）（以下同様）

は、寝ている人の率が50%を切った時刻

表1 睡眠の時刻別推移(就園別・月曜)

	<幼稚園児>		<保育園児>		<未就園児>	
	2003	2013	2003	2013	2003	2013
5:30-5:45	99	100	99	97	98	95
5:45-6:00	99	99	99	96	97	96
6:00-6:15	99	96	97	90	94	89
6:15-6:30	98	92	95	88	95	89
6:30-6:45	90	80	82	69	92	84
6:45-7:00	85	74	74	59	90	81
7:00-7:15	65	46	43	31	81	66
7:15-7:30	55	41	36	25	78	62
7:30-7:45	28	20	15	12	63	42
7:45-8:00	25	15	12	9	57	39
8:00-8:15	8	7	6	3	41	24
8:15-8:30	4	4	3	3	38	23
8:30-8:45	1	2	2	1	29	13
8:45-9:00	1	2	2	1	26	14

○夜も未就園児の標準就寝時刻が早まるなど、全般に早寝の傾向があります。

表2 睡眠の時刻別推移(就園別・月曜)

	<幼稚園児>		<保育園児>		<未就園児>	
	2003	2013	2003	2013	2003	2013
19:30-19:45	4	3	0	1	8	9
19:45-20:00	4	3	0	1	8	9
20:00-20:15	8	15	3	3	11	20
20:15-20:30	11	18	4	4	14	23
20:30-20:45	19	33	8	12	18	30
20:45-21:00	23	38	12	13	20	34
21:00-21:15	55	65	32	40	34	53
21:15-21:30	62	69	36	46	36	57
21:30-21:45	75	83	54	63	47	72
21:45-22:00	79	87	58	69	50	73
22:00-22:15	90	92	79	83	64	83
22:15-22:30	92	92	81	87	68	84
22:30-22:45	96	93	89	94	75	88
22:45-23:00	96	93	90	95	77	89
23:00-23:15	96	94	92	96	84	91
23:15-23:30	96	94	93	96	86	91

は、起きている人の率が50%以上となった時刻

標準就寝時刻（睡眠の率が50%以上となる時刻）をみると、幼稚園児と未就園児は21時に対し、保育園児は21時30分となっています。10年前と比べると、未就園児で20時～23時30分、幼稚園児で20時～22時、保育園児では21時台で、睡眠の行為者率が増加しており、全体的に早寝の傾向がみられます。

標準就寝時刻についても、未就園児は21時45分→21時と、45分早まりました。

出典：「2013年幼児生活時間調査」NHK放送文化研究所
※調査対象：首都圏（東京50キロ圏）に住む0歳（4か月）から就学前の幼児の保護者985人

ことわざは子育てのヒント集

古くから伝えられてきたことわざには、先人たちの知恵や教訓が詰まっています。現代の子育てにも通じることわざもたくさんありますので、いくつかご紹介します。

寝る子は育つ

→よく眠る子どもは、健康ですくすく成長するということ。

早起きは三文の得

→早起きをすると良いことがあるということ。

這えば立て立てば歩めの親心

→幼児の成長を待ちに待つ親心のこと。

三つ子の魂百までも（雀百まで踊り忘れず）

→幼い時の習慣は年老いても変わらないということ。

門前の小僧習わぬ経を読む

→普段見聞きして慣れていれば、知らず知らずのうちにそれを学び知るようになるということ。

習うより慣れる

→物事は、人に教わるよりも自分で直接体験する方が身につくということ。

幼児編
 テーマ6

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

ねらい

幼児期から健やかな成長を図るために、基本的な生活習慣を身につけることの大切さを理解し親としてできることを考える。

1. 子どもの生活リズムを書きましょう

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・休日等はそのとき、平日の平均時間で記載しましょう。

2. 子どもの生活リズムで気になることや心配なことはありませんか。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・起きる時刻や就寝時刻について(昼寝の必要性)
- ・食生活(偏食や好き嫌い)について
- ・排便について
- ・休日の前日や夏休みや冬休みなどの過ごし方
- ・親の生活時間に合わせてしまい、子どもの生活リズムを損なってしまうこと。
(朝ごはんを食べさせることができなかつたり、就寝時刻が遅れてしまつたりすること)
- ・生活リズムが整っている家庭の場合は、その様子について

<想定される意見>

- 朝、起こさないで寝ていたり、夜、寝かしつけたりするのに時間を要し苦労している。
- 昼寝は3歳ごろまで必要だと思う。
- 休日の前日等は遅くまでテレビやゲームなどをして起きていることがある。
- だいたい決まった時間に寝起きしている。

3. 基本的な生活習慣を身につけさせるために、工夫していることやこれから心がけたいことはどんなことですか？

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・起床や就寝を促す際に子どもに働きかけていること。
- ・小学校入学にあたって気になることや心配なこと。
- ・早寝早起き朝ごはんといった生活習慣の定着のために工夫していること。
- ・家族そろって食事をするために取り組みたいこと。

<想定される意見>

- 就寝時には、親子一緒に床に就き、絵本の読み聞かせをしている。
- 小学校に入学に向けて、起床時間を早めるよう心がけたい。
- 休日には、家族そろって食事をするなど、団欒の時間を大切にしている。
- 自ら起きることができた朝や床に就いた時はほめている。

＜進行例＞ ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	ワーク1・ワーク2について各自が記入する	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> <p>「ワーク1の子どもの生活リズムを書いてください。そのままワーク2の生活リズムで気になることなども書いてください」</p>
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> <p>グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する</p>	<p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> <p>各グループの発表者がその場で発表する</p>	<p>「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	ワーク3について各自が記入する	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> <p>「基本的な生活習慣を身につけさせるために、工夫していることやこれから心がけたいことを、自由に考えて書いてください」</p>
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> <p>グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する</p>	<p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> <p>各グループの発表者がその場で発表する</p>	<p>「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふ り か え り	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> <p>ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする</p>	<p>「今日のワークの感想を発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい

幼児編
テーマ 7

○歳の誕生日(子育てを振り返る)

ワーク1 子育てをする前と子育てをするようになってからと比べて、あなたの生活や気持ちはどう変わりましたか。

「子育て以前と以後の気持ち」 「自分の時間」 「家族の雰囲気」



ワーク2 これからの子育てで、大切にしていきたいこと、心がけたいことは、どんなことですか。

「長所を伸ばす」 「健やかな成長」 「接し方や言葉かけ」 「家族の将来像」

ふりかえり・感想

人工知能（A I）に子育ては可能！？

最近、人工知能（A I）という言葉をよく聞くようになりました。実際に、街中で接客ロボットを見ることもありますし、介護ロボットや自動運転車など実用化に向けて開発が進んでいます。

株式会社野村総研が平成 25 年 12 月に発表したレポートによれば、10～20 年後には、日本の労働人口の 49%が人工知能やロボット等で代替可能になると試算されています*。

(*)平成 27 年 12 月 2 日付プレスリリース「日本の労働人口の 49%が人工知能やロボット等で代替可能に」

しかし、すべての仕事が人工知能などに取って代わられるというわけではなく、人工知能が苦手な分野もあります。例えば、まったく新しいものを生み出す想像力や人と人との信頼関係をつくるコミュニケーション能力を使用する仕事などがそれに当たると言われています。

子育てにおいても、人工知能では代えられない仕事をこなす能力を身に付けられるよう子どもを育てることが重要になってくるかもしれません。

何より、日々変化をし、一人ひとりがまったく違う個性を持つ子どもに対して、愛情を持って向き合っていくという行為そのものも、機械にとって変えることのできないかけがえのない行為だと言えるのではないのでしょうか。



幼児編
 テーマ 7

○歳の誕生日(子育てを振り返る)

ねらい

子育てをするようになった自分を見つめ、あらためて、自分自身が親として成長としたことに気づく。

1. 子育てをする前と子育てをするようになってからと比べて、あなたの生活や気持ちはどう変わりましたか

「子育て以前と以後の気持ちの変化」 「生活の変化」 「家族の雰囲気」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・子育てをしていなかった今までの自分と、子育てをする親となった気持ちの変化
- ・子どもがいる生活スタイルや1日の過ごし方
- ・子どもがもたらした家族の雰囲気や様子の変化

<想定される意見>

- 自分のことよりもまず、子どものことを最優先するようになった。
- 自分が親になって初めて親の気持ちがわかった。
- 子どもの笑顔に明日の元気がもらえるようになった。
- 子どもが家族の中心的存在になり、子ども中心に家族の絆が深まった。

2. これからの子育てで、大切にしていきたいこと、心がけたいことは、どんなことですか？

「子どもの成長」 「接し方や言葉かけ」 「長所を伸ばす」 「将来の夢」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・しつけ、子どもの性格（良いところを伸ばす）
- ・健康面などの食事や生活の安全面
- ・子どもとの接し方、言葉かけの工夫
- ・子ども（家族）の将来像

<想定される意見>

- (健康) 健やかに元気に育ててほしい。大きな怪我や事故に遭わないようにしたい。
- (食事) 好き嫌いなくバランスよく食べさせたい。栄養面に気をつけたい。
- (しつけ) 「人として、してはいけないこと」をしっかりと教えていきたい。
- (性格) 優しい子に育ててほしい、元気に明るく育ててほしい。
- (行動) 公共の施設などでは、周囲に迷惑をかけないように注意したい。

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「子育てをするようになってから、あなたの生活や気持ちがどう変わったか、書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「これからの子育てで、大切にしていきたいこと、心がけたいことを、自由に考えて書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふ り か え り	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 ・参加者に感想を求めてもよい

幼児編
テーマ 8

父親していますか？（幼児編）

子どもが大きくなると、父親とのかかわりがますます重要になります。でも、母親が二人必要なわけではなく、「父性」を発揮することが大切です。また、母親の心のサポートも父親の重要な役割です。育児も家事も仕事も、責任も実行もとなると、母親には大きな負担です。

同じ父親といってもスタイルはさまざま。10人いれば、10通りの父親スタイルがあります。あなたも自分のスタイルを見つけてみませんか。

ワーク1 父親であるあなたと子どもについて考えましょう。

 子どものことについて知っていることに○をつけましょう

発育面：身長・体重・靴のサイズ・かかりつけの病院（病院の連絡先を知っている）

生活面：好きな遊びや好きな食べ物・友達・保育園や幼稚園のクラスの名前（何組か）

先生の名前・近所で同じ年代の子どもがいる家族

 父親として、うれしい時や楽しい時はどのような場面ですか

ワーク2 子どもにかかわるためにできることなどを考えてみましょう。

ふりかえり・感想

幼児編
 テーマ 8

父親してありますか？（幼児編）

ねらい

父親の育児参画のあり方を話し合い、家族とともに子育てにかかわる父親の輪を広げる。

1. 父親であるあなたと子どもについて考えましょう。また、子どものことをどのくらい知っていますか。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・子どものことについて、何をどこまで知っていますか。
- ・帰宅後や週末等に子どもとどのようなことをしていますか。
- ・保育園や幼稚園の行事等に出かけたり、参加したりしたことはありませんか。

<想定される回答例>

父親として、うれしい時や楽しい時はどのような場面ですか。

- 子どもと一緒に遊ぶ時や、何かを作ったりする時
- 保育園や幼稚園等で活動する自分の子どもを見た時
- 子どもが「お父さん遊ぼう」「お父さん教えて」などと言ってきた時

2. 子育てや家事にかかわるためにできることなどを考えてみましょう。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・子育てにかかわりたい気持ちはあるが、難しいと思う理由は何ですか。
- ・教育方針を決める場面など、どのようにかかわっていますか。
(保育園や幼稚園、習い事などを選択したり、決めたりする場面)
- ・妻の気持ちを理解するために、話しをしたり、態度などで表したりしていますか。

<想定される意見>

- 妻に任せきりで、ほとんどわからない。
- 仕事が忙しいが、できる範囲で子どもとかかわっている。
- 妻と会話をする時間をもち、日々の子どもの様子や成長をたずねたりして、感謝の気持ちを伝えている。
- 子どもがなつかない。子どもの行動が理解できない。
- 父親として、どのような場面で子育てにかかわれば良いかわからない。
- 妻と育児に対する考え方の相違があるが十分には話し合っていない。
- 妻と姑との間の育児に対する意見の相違に板ばさみになることがある。

＜進行例＞ ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	3分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「父親であるあなたと子どもについて考えながら、書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「子育てや家事にかかわるためにできることなどを、自由に考えて書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 <ul style="list-style-type: none"> ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）
ふ り か え り	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・参加者に感想を求めてもよい

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（自分から進んであいさつできる、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	先生や保育士さんに	近所の人に	初めて会う人に
-----	-----------	-------	---------

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 子どもが進んであいさつできるようになるには、どんなことを心がけたらよいと思いますか。

チャレンジコーナー

子どもたちと「あいさつ俳句」
つくってみませんか？



はるのひに
みつけたつくし
こんにちは

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、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。

あいさつは人の心を開くもの。
「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、最近は「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。たしかに、知らない
人についていってはいけないということを教えることは大切です。し
かし、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
ときに地域の見守りにより安心できるという見方もできます。

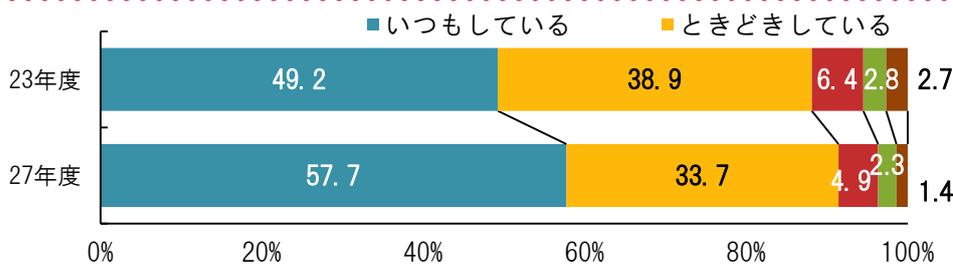
人見知りで、なかなか自分からあいさつできない子の場合も、大丈
夫です。あまり無理強いさせないで、まずは、家族の中であいさつで
のコミュニケーションを取り入れてはいかがでしょうか。

参考資料：平成 28 年 12 月 2 日付産経新聞「あいさつは危険？」(参考及び抜粋)

こんにちは

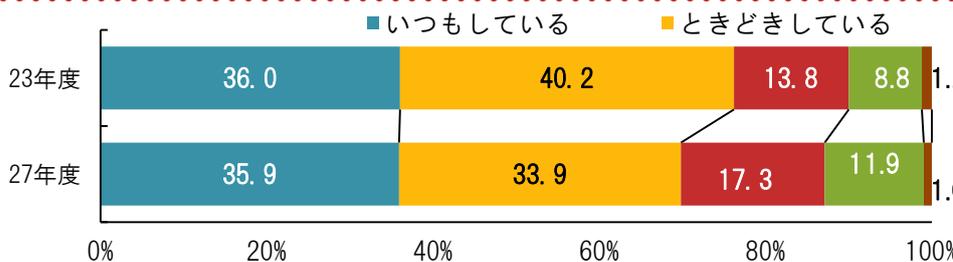


<近所の人へのあいさつ(小5)>



出典：三重県「三重県子ども条例に基づく調査・子ども調査」

<近所の子どものあいさつ>



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、近所の子どものあいさつをしている県民は減っています。



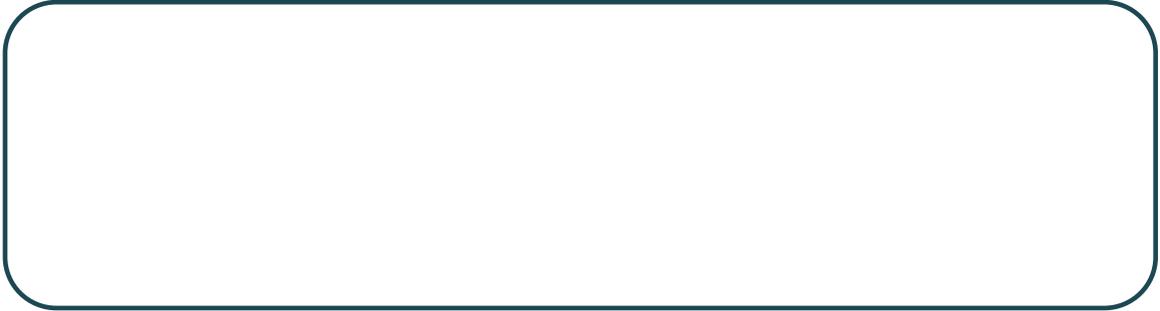
ねらい	家族の中のあいさつや近所でのあいさつの状況を題材に、親子や他者とのコミュニケーションの第一歩としてのあいさつの大切さを考える。
-----	---

＜進行例＞ ※60分の場合

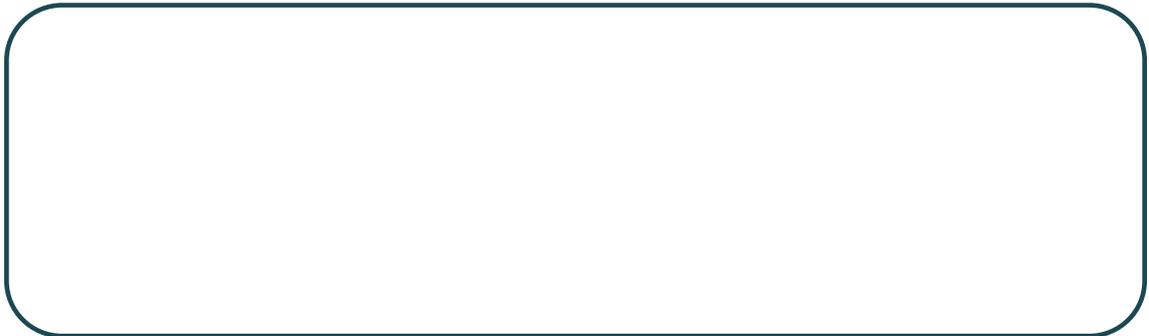
	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	2分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「お子さんはふだん、周りの人たちにあいさつがどの程度できるか、書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に ・答えに正解はないこと（習い事の善し悪しを決めるものではないこと）を説明しておく
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について思ったことを各自が記入する	「『子どもには知らない人とはあいさつをさせない』という考え方に対してどう思うか自由に書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い③</p> <p>ワーク3について思ったことを各自が記入する</p>	「子どもが進んであいさつできるようになるために、心がけたいと思ったことを自由に考えて書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換③</p> <p>グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する</p>	<p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
ふりかえり	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や心がけたいと思ったことなど</p> <p>ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの感想や、習い事に対するイメージがどのように変わったか、グループでまとめ、グループごとに発表する ・資料シートを配布し、幼児期の生活習慣の大切さを説明してもよい ・参加者に感想を求めてもよい ・時間があれば、チャレンジコーナーの「あいさつ俳句」に挑戦してみるようながす

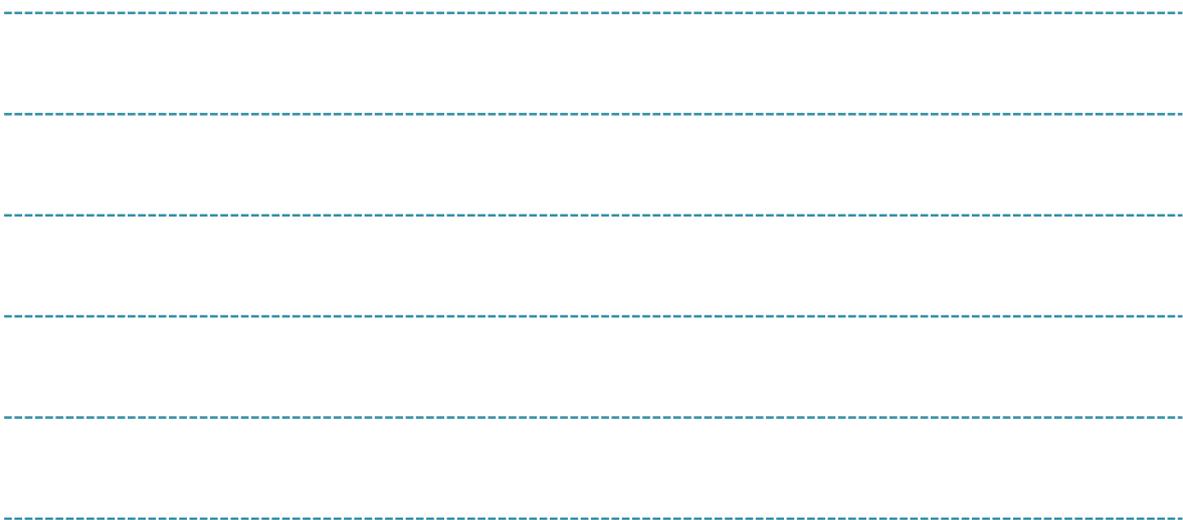
ワーク2 小学校に入るまでに子どもに身につけさせたいと思うのは、
どんなことですか。(知識や特技だけでなく、忍耐力や協調
性、意欲等の幅広い力や姿勢、生活習慣等も含めます。)



ワーク3 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



習い事って早いほうがいいの？

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。習い事をさせる理由はさまざまであっても、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はないでしょうか。

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。また、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。

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う視点も大切にしてはいかががでしょうか。

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)

コラム

五輪選手の育て方

オリンピックに出場するようなトップレベルの選手は、家庭ではどんな教育を受けてきたのでしょうか？

新聞社が平成 27 年のリオデジャネイロ五輪への出場選手の親 106 人を対象に子育て意識調査を行った結果によると、家庭教育で心がけたことについての問に対しては、「やりたいことをやらせる」「嫌々させず、自主性に任せる」などの意見が 36 人で最も多かったそうです。逆に、家庭教育であえてしなかったことは何かとの問いには、「強制しない」「親の考えを押しつけない」などの意見が 36 人と最多で、次に「重圧を与えない」「競技の話を家庭でしない」などの意見が 10 人と続いています。

家庭教育で「心がけたこと」と「あえてしなかったこと」のいずれも、子どものことを気遣いながらも、気持ちを尊重する親の思いが窺えます。

トップアスリートだけでなく、どんな分野においても子どもの上達の秘訣は、「子どものやりたいという自主性を尊重しながら夢を後押しする」、そんな親の姿勢なのではないでしょうか。

出典：平成 27 年 8 月 18 日付読売新聞「五輪選手の育て方」



<人気のある習い事 BEST 5>

- 1位** スイミング (17.2%)

- 2位** 月1回程度、定期的に教材が送られてくる通信教育 (12.1%)

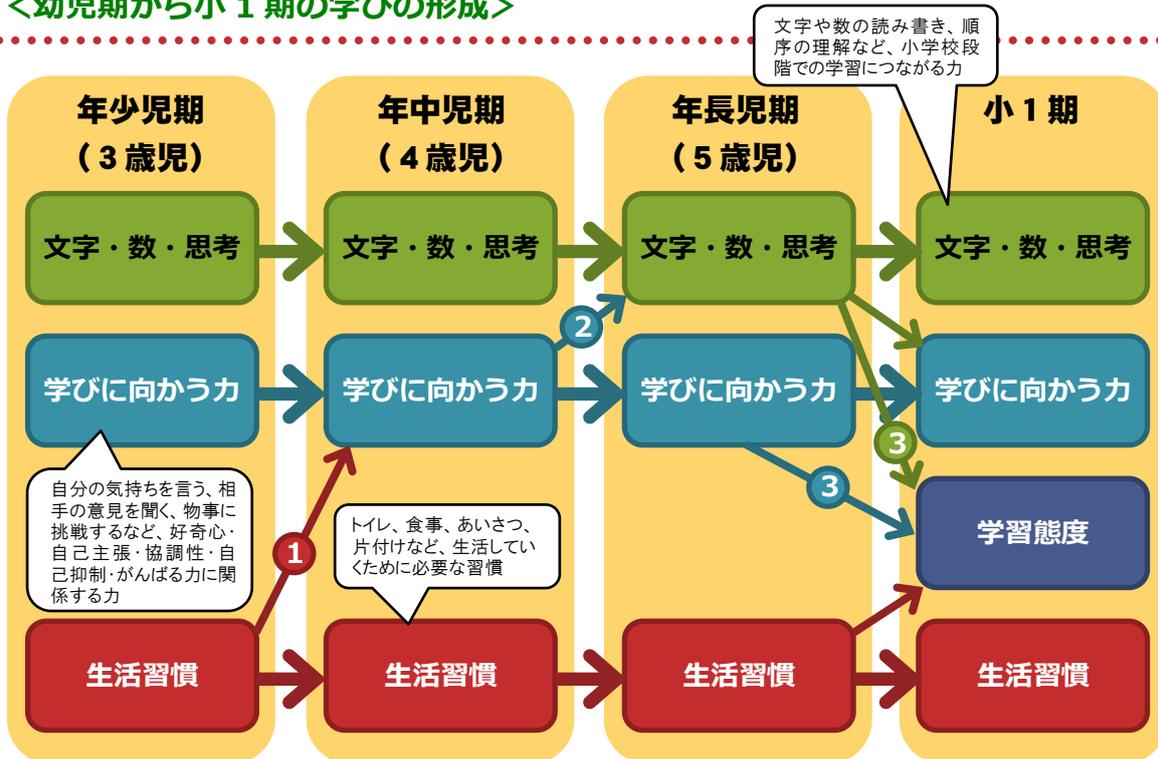
- 3位** 体操(体操教室) (11.8%)

- 4位** 英会話などの語学の教室 (11.2%)

- 5位** 楽器(ピアノやバイオリンなどの個人レッスン) (7.3%)

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)より抜粋
 ※首都圏での調査で、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(複数回答)。

<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)」を簡略化

年少児までに「生活習慣」を身につけることが、年中児の「学びに向かう力」へつながり (①)、そして、そこで養われた「学びに向かう力」が、年長児の「文字・数・思考」の力を育て (②)、小1期には、「文字・数・思考」や「学びに向かう力」が学習態度を育てていく (③) という子どもの学びのプロセスが見てとれます。



幼児編
テーマ 10

習い事って早いほうがいいの？

ねらい	子どもに習い事をさせるかどうか悩んでいる夫婦の会話を題材に、子どもの発達や個性に合わせた成長を見守ることの大切さを考える。
-----	---

＜進行例＞ ※60分の場合

時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入	5分 テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分 ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話し合おう・考えよう	2分 ワーク1について思ったことを各自が記入する	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> <p>「もし自分が裕子さんであれば、どのように会話を続けるか、思ったことを自由に書いてください」</p>
	8分 意見交換① グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	<p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に ・答えに正解はないこと（習い事の善し悪しを決めるものではないこと）を説明しておく
	3分 ワーク2についてグラフから分かったことを各自が記入する	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> <p>「習い事をするかどうかに関係なく、子どもに小学校に入るまでに、こんなことができるようになってほしいと思っていることを書いてみましょう」</p> <p>「読み書きだけでなく、我慢強さや集中力をつけることなど、内面的なことでも大丈夫です」</p>
	8分 意見交換② グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	<p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い③</p> ワーク3について思いついたアイデアを各自が記入する	「いま、習い事に通わせている人は、心がけていることを、そうではない人は、仮に子どもに習い事をさせるとしたら、心がけたいと思ったことを自由に考えて書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換③</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に ・意見交換をすることで、何のために習い事があるのか考え、新たな気づきを持ったりできるような場にする
ふりかえり	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や心がけたいと思ったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークの感想や、習い事に対するイメージがどのように変わったか、グループでまとめ、グループごとに発表する。 ・資料シートを配布し、幼児期の生活習慣の大切さを説明してもよい ・参加者に感想を求めてもよい

あなたの知らない絵本の世界

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。

お父さん：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。

お父さん：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。

お父さん：じゃあ、短い絵本を1冊だけ読みましょう。



ワーク1 「子どもへの読み聞かせ」でよかったことやこまったことなど書きだしてみましよう。

よかったこと など

こまったこと など

An illustration of a boy and a girl. The boy is at the top, looking slightly angry, and the girl is at the bottom, looking neutral. They are surrounded by two large speech bubbles. The left bubble contains the text 'よかったこと など' and the right bubble contains 'こまったこと など'.

ワーク2 子どものお気に入りの絵本やおすすめの絵本について交流してみましよう。

わたし流の読み聞かせ術

おばけがでてくる話のときは、部屋をうす暗くして雰囲気を出してますね。

布団を叩いたり、手を叩いたりして音を出して読むこともありますよ。

読み聞かせのアイデアを話し合ってみませんか？

小さな声で ゆっくり読んで、眠らせる（感じ）

パパもいっしょに えほんをよもう その1

子どもの本専門店メリーゴーランド(四日市) 増田 喜昭さんに聞きました /

店主 増田さんのお気に入り絵本 **お父さんが大好きな絵本**

お父さんとお出かけしよう！



うさこちゃんとうみ
ディック・ブルーナ 文/絵
はっきりとした色使い、シンプルなながらもデザイナーのセンスが光る一冊。子どもをやる気にさせるような、お父さんの呼びかけなどさまざまな仕掛けが盛り込まれています。

福音館書店



のっていこう
木内 達朗 作
3つの乗り物に乗ってお父さんとお出かけする絵本。行き先をつけずに「どこに行くのかな？」と子どもはワクワクしています。街の景色や、乗り物など絵が美しく、目でも楽しめます。

福音館書店

お父さんって偉大！



おちのじかんにきたとら
ジュディス・カー 作/絵
ある日突然とらがやってきて家の食べ物や水を全部食べてしまい、一家の一大事！でも仕事から帰って来たお父さんが落ち着いて問題を解決してくれます。心温まる家族のおはなし。

童話館出版

エンジン音は得意分野



バルンくん
こもりまこと 作
「バルバルバルッ」というエンジン音はお父さんも得意なはず！ガレージを飛び出して、サーキットへ！ボルシェなどさまざまな車種が登場するので、車好きのお父さんの楽しみにも。

福音館書店

出典：「みえの育児男子ハンドブック PAPALIFE」より抜粋

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。読み聞かせは、子どもの想像力を豊かにするだけでなく、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。

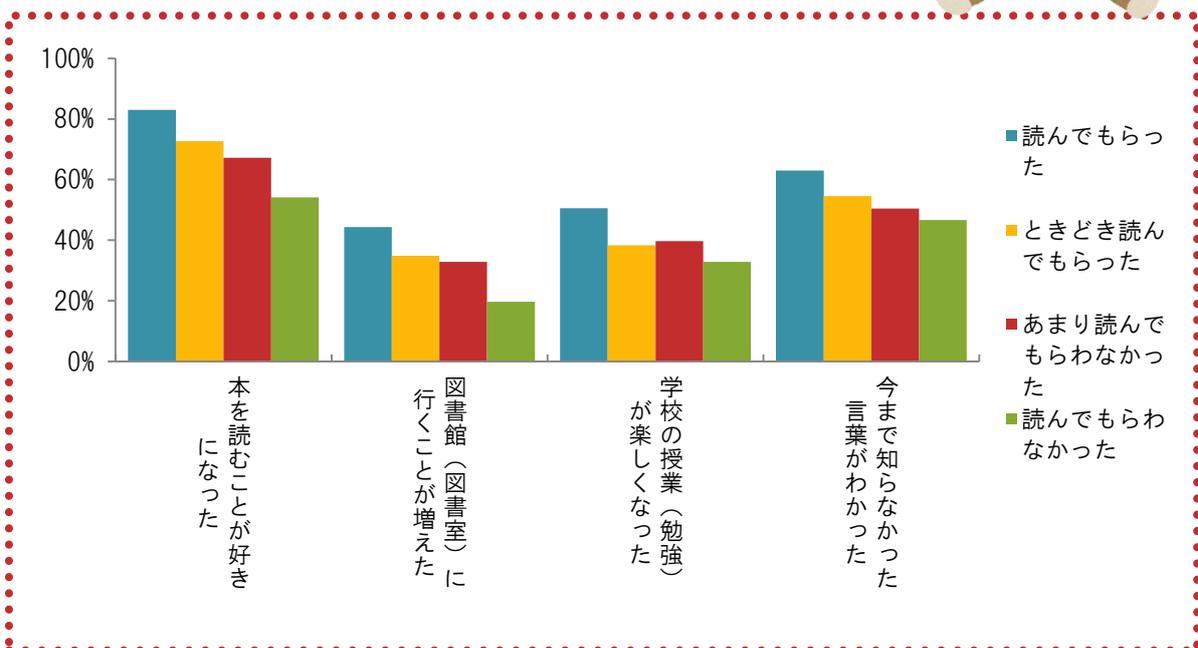
あまり絵本を読む習慣がなく、どんな風に読んだらいいのかわからなくても大丈夫です。読み方にルールはありません。お母さん、お父さんも本を楽しみながら読んであげるだけで、その楽しい気持ちごと子どもには伝わっていきます。

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てみませんか？



＜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）

子どもの本専門店メリーゴーランド(四日市) 増田 喜昭さんに聞きました/

自分が本を楽しめる場所に子どもがいる

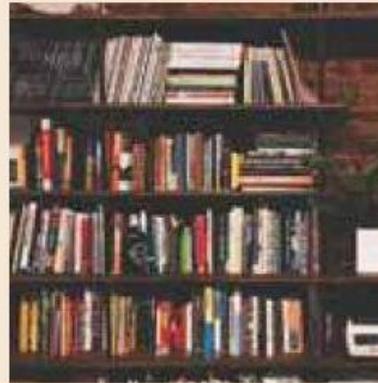


絵本を読むのに技術なんていりません。読んであげているんだという気持ちで読むのではなく、お父さん自身が心から楽しむことが大切なのです。丁寧に、楽しんで読んであげると子どもたちも喜ぶでしょう。

お父さんのひみつの本棚

ここでちょっとした提案を…

お父さん自身が良いと思った絵本を10冊ほど集めて本棚にしまっておき「ひみつの本棚」を作ってみてはどうでしょうか？ お父さんが「とっておきの本を読んであげるよ～」とひみつの本棚から絵本を取り出せば、子どもたちは「ひみつの本棚のおはなし読んで～」と楽しみにすることでしょう。



出典:「みえの育児男子ハンドブック PAPA LIFE」より抜粋

コラム

クシュラの奇跡

1971年、ニュージーランドで、クシュラという女の子が先天性の重い障がいを持って生まれました。

視力や聴力をはじめ重い症状を持つ障がいのため、1歳まで生きられるかどうかという状態だったそうです。

それでもクシュラの両親は希望を捨てずに、彼女を必死で育てました。

そして、生後4ヶ月のときのことです。それまで何の反応も示さなかったクシュラが、絵本の読み聞かせに反応したのです。

それをきっかけに、両親は毎日絵本の読み聞かせをするようになりました。

最終的には140冊の絵本を、毎日、くり返し、くり返し、本によっては100回以上もクシュラに読んで聞かせました。

その結果、クシュラは3歳になるころには、豊かな感情と言葉を取得し、文字に興味を持ち、走り回ることもできるようになりました。

「クシュラの奇跡」と呼ばれるこの実話からは、子どもへの愛情の尊さだけでなく、絵本の力や読み聞かせの効果を実感できるのではないのでしょうか。



参考: ドロシー・バトラー著「クシュラの奇跡—140冊の絵本との日々」(のら出版・平成18年発行)

進行役用シート

幼児編
テーマ 11

あなたの知らない絵本の世界

ねらい	読み聞かせの経験やお気に入りの絵本などを題材に、絵本を通じた子どもとのコミュニケーションの大切さや絵本に親しむ良さを考える。
-----	--

＜進行例＞ ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導 入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話 し 合 お う ・ 考 え よ う	2分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について自分の経験などを各自が記入する	「子どもへの読み聞かせでよかったところやこまったことの実験を書いてください」 「読み聞かせがなかなかできない場合は、その理由をこまったことの欄に書いてみてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2についておすすめの実験やお気に入りの絵本を各自が記入する	「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実験の絵本を書いてみましょう」 「自分が子どもの頃に好きだった絵本でもいいですよ」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
	3分	話し合い③ 読み聞かせのアイデアを各自が記入する	「読み聞かせをするときに、子どもが興味をもてるよう、どんな工夫が考えられるか、アイデアを考えて自由に書いてください」
	8分	意見交換③ グループ内で各自が書いたアイデアを順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に ・意見交換をすることで、読み聞かせのアイデアを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする
ふりかえり	6分	今日の話し合いの感想や心がけたいと思ったことなど ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	・ワークの感想や、読み聞かせで工夫したいことをグループでまとめ、グループごとに発表する ・参加者に感想を求めてもよい

※時間に余裕があれば、前もって参加者のお気に入りの絵本を持ち寄り、グループ内で朗読し、感想を述べ合うなどをワーク2やワーク3の内容に取り入れることもおすすめです。

ワーク用エピソード

急に天気が悪くなり、雨が降ってきて外で遊ぶことができなくなりました。

シンジ：ねえ、どこか遊びにつれてってよ～

保護者：あ～、雨降ってきたやん。無理やなあ。

シンジ：・ちえっ、つまんないの～、じゃあテレビゲームでもしよっかな～

保護者：いやいや、それならいつもの「あれ」して遊ぼっか！

シンジ：えっ、ほんと？よっしゃ～！

シンジ君の目が輝いてきました。



ワーク1 エピソードのように子どもが「テレビゲームでもしよっかな～」と言ったとき、どのように対応しますか。

Blank rounded rectangular box for writing answers.

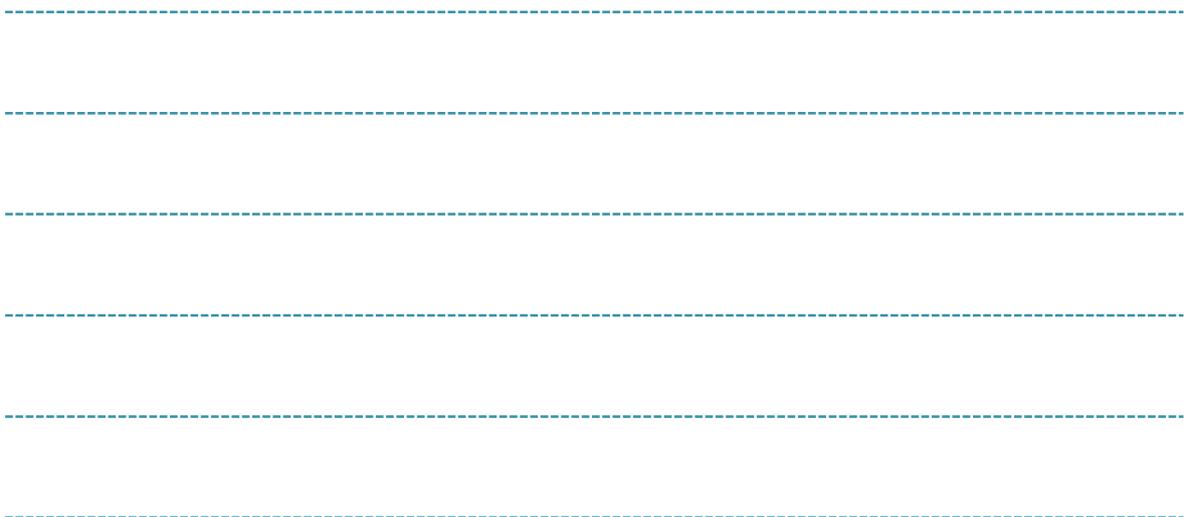
ワーク2 小学校入学前の子どもが体力をつけるのに、大切にしたいポイントは何か？



ワーク3 親子で一緒に、「これなら、できる」「これなら、続けられる」運動遊びについて、話し合ってみましょう。



MEMO



親子でからだを動かそう☆

平成 26 年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査によれば、小学校入学前に「体を動かす遊び」が「好きだった」児童は、体力合計点が高く、男女ともに全国平均を上回っています（資料 1）。一方、同調査において、小学校入学前に「いろいろな内容」で体を動かす遊びをしていた児童の体力合計点が最も高く、「いつも同じ内容」の群よりも 7.7 ポイント、体を動かす遊びを「行っていなかった」群よりも 23.1 ポイント高い結果が出ています（資料 2）。

また、小学校入学前に「家の人と体を動かす遊び」が「多かった」と回答した児童も、体力合計点が高く、男女ともに三重県平均を上回っています（資料 3）。

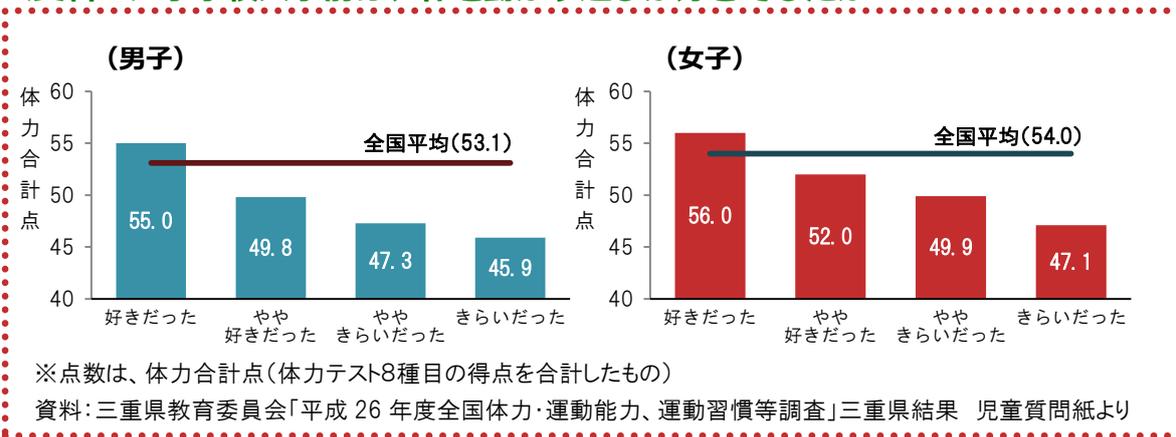
こうしてみると、男女とも幼児期における体を動かす遊びが好きか、きれいかによって、その後の体力・運動能力に大きく影響していると言えます。さらに、体を動かす遊びには、「いろいろな内容」と「いつも同じ内容」とに分けられ、「いつも同じ内容」の運動より、「いろいろな内容」の運動経験がその後の体力・運動能力に良い影響をあたえるとの結果が出ています。

家の人と、子どもと一緒に体を使って遊ぶことが多いほど、その後の体力・運動能力に良い影響をあたえています。幼児期においては、やはり親子一緒だと子どもは楽しいのでしょうね。

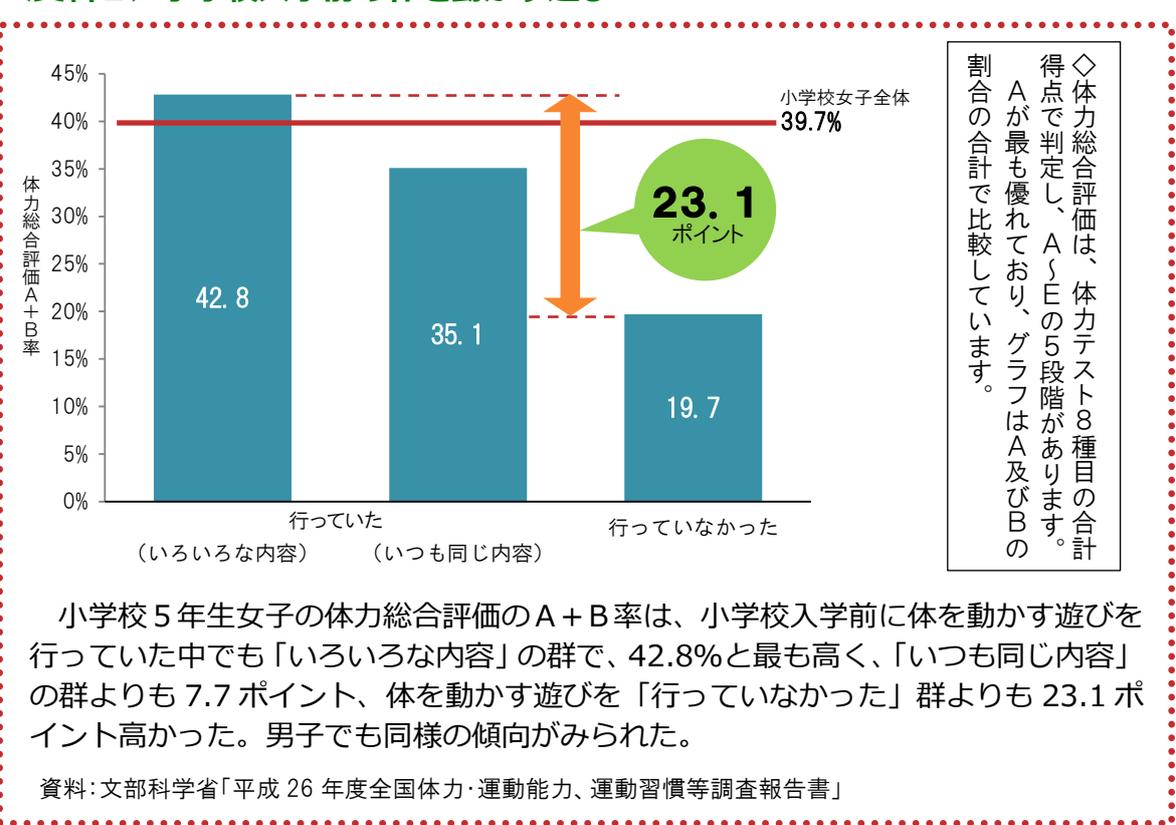
体を動かすことは、毎日続けることが大切です。イヤイヤするのでは続きません。保護者のみなさんも、楽しみながらお子さんと一緒に体を動かして遊んでみてください。



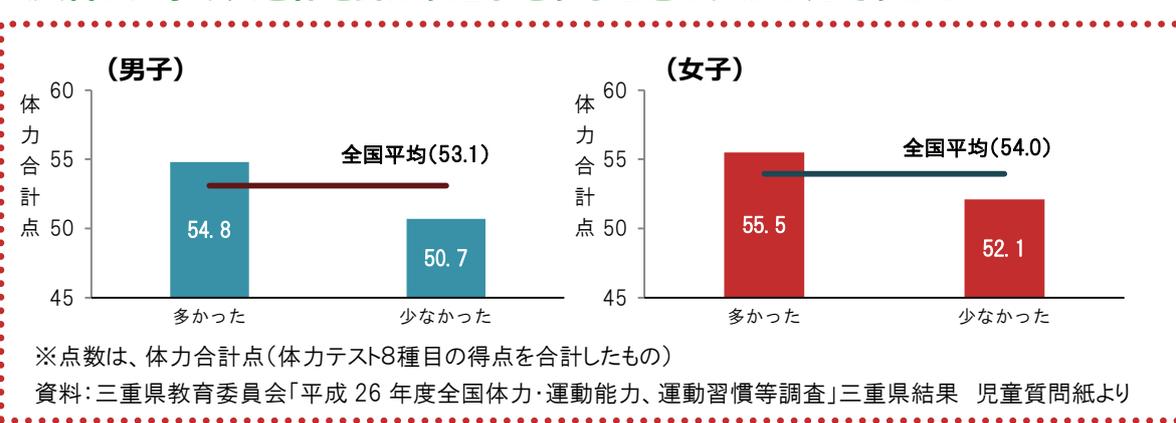
<資料1> 小学校入学前は、体を動かす遊びが好きでしたか？



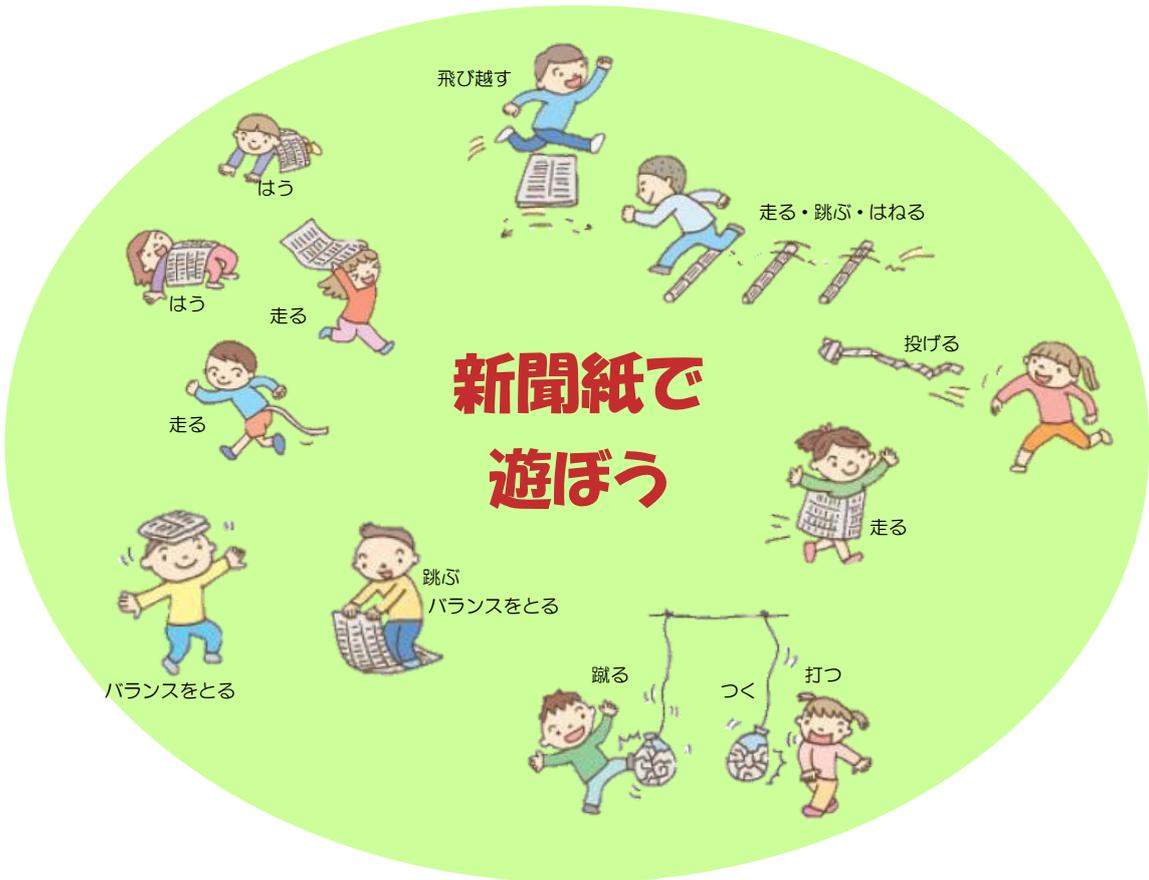
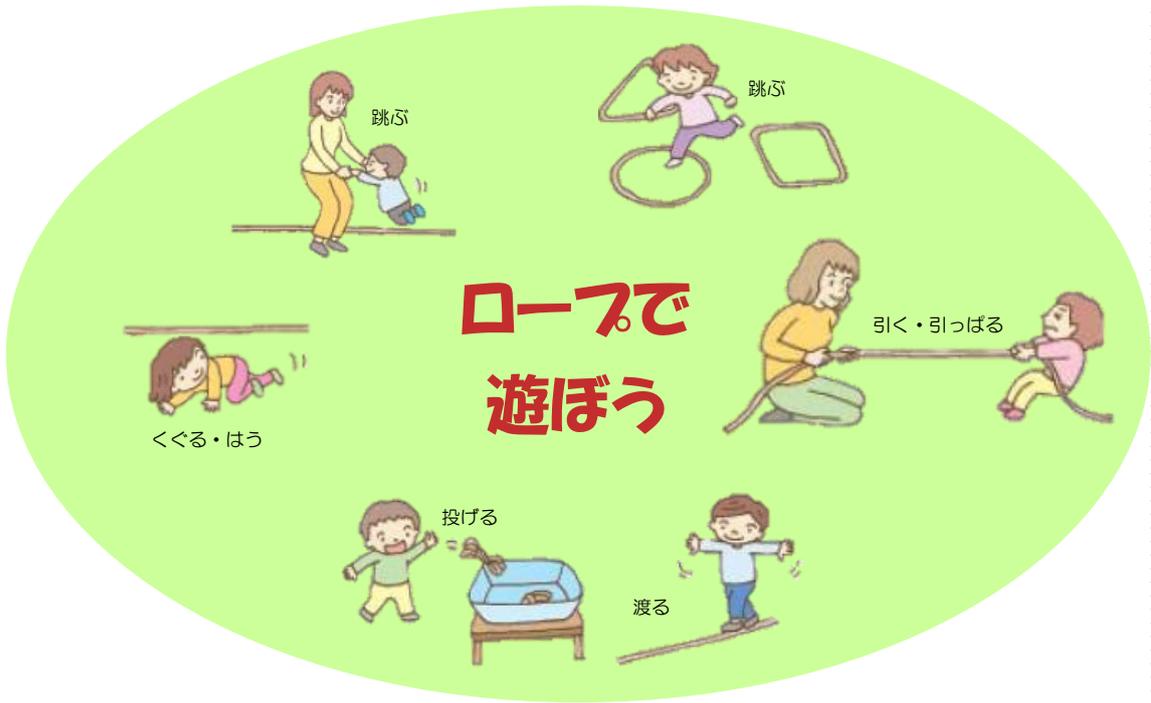
<資料2> 小学校入学前の体を動かす遊び



<資料3> 家の人と体を動かす遊びをすることは多かったですか？



＜資料4＞手軽に行える体を動かす遊び ～その1～



引用:文部科学省「幼児期運動指針パンフレット」

＜資料5＞手軽に行える体を動かす遊び ～その2～

じゃんけんおひらき

ねらい バランスをとりながら柔軟にからだを動かす

- ① 二人で向かいあう。
- ② じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。



① どれだけたくさん開けるかな、倒れないようにバランスをとろう。

② これもやってみよう！

●足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんでいく方法もやってみよう。



コアラの親子

ねらい 自分の体重を支えながらバランスをとって動く

- ① 大人が子どもをおんぶする。
- ② 子どもは手と足で大人にしっかりしがみつきのまま、背中→前→背中と大人のからだを1周する。



① 子どもは木登りの要領で手と足でしっかりしがみつきのまま、自分で移動してみよう。大人は少し前かがみでからだの軸をしっかりとらせ、子どもを支えて子どもの動きにあわせて送ってあげる。



後ろでタッチ

ねらい 柔軟にすばやくからだを動かす

- ① 背中あわせになって少し間をあけて足を開いて立つ。
- ② 二人同時に同じ側に振り返って、手のひらどうしをタッチ。
- ③ 次に両手を頭上上げてからだをそりながら手と手をタッチする。
- ④ 最後は前屈してまたの間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。



ここに注意！

●二人が近すぎて後頭部やおしりがぶつからないように！



サーノでピョン

ねらい バランスをとりながらタイミングよくジャンプする

- ① 二人は横に並んで立ち両手をつなぐ。(とぶ人の上に)
- ② 「サーノ」のかけ声で、軸になる人はとぶ人を反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。



ここに注意！

●無理に引っ張り上げないように注意しよう。



引用：公益財団法人 日本レクリエーション協会「おやこでタッチ！」

コラム

郷中教育と寝屋子制度

郷中教育（ごじゅうきょういく）というのは、幕末期の薩摩藩（今の鹿児島県）において行われていた武家の青少年教育のことです。地区単位で、6歳ぐらいから15歳ぐらいまでの子どもたちが集まり、そこに15歳以上の年長者がついて、自主的に教育していました。教える内容も、武芸や学問からしつけを身に付けることまで多岐にわたっており、この郷中教育により、西郷隆盛や大久保利通など、明治維新をリードしていく多くの偉人が輩出されました。

また、三重県でも鳥羽市答志島において、一定年齢に達した男子が自分の家を離れ、世話をしてくれる人の家で同年代の子どもたちと一緒に寝泊まりをする「寝屋子（ねやこ）」と呼ばれる制度が今も残っています。

郷中教育や寝屋子制度は、地域の中で子どもを育てていくという制度であり、異年齢や同年代の子どもたちとのコミュニケーションを通じて絆を深めていく制度でもあります。

現在では、このような集団生活はなかなかないかもしれませんが、夏休みの子ども会などの合宿に参加してみることも、貴重な経験になるのではないのでしょうか。



ねらい	<p>子どもとのかかわり方を見直すなかで、子どもと体を使って遊ぶことが、その後の運動習慣・体力・運動能力に大きく関わることを理解する。</p> <p>家の中やせまい場所でも、親子で一緒に動く楽しさを経験させてあげたり、一緒にからだを動かす方法を知る。</p>
-----	---

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
導入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を定める
話し合おう・考えよう	2分	ワーク1について思ったことを各自が記入する	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> <p>「子どもが『テレビゲームでもしよっかな～』と言ったとき、自分ならどう対応するかを書いてください」</p>
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> <p>グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する</p>	<p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に ・テレビゲームの是非について、意見をかわすことでもよい。
	3分	ワーク2について自分の子どもや周りの子どもの様子から、分かったことを各自が記入する	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> <p>「子どもが体力をつけるのに、大切にしたいポイントは何ですか？自分の経験からわかることを書いてください」</p>
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> <p>グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する</p>	<p>「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に ・体を動かす遊びが好きな子ども、いろいろな内容の体を動かす遊びを行っていた子ども、家の人と体を動かす遊びをすることが多かった子どもの体力が高いことを伝える。（資料1～3）

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い③</p> ワーク3について思いついたアイデアを各自が記入する	「資料4を参考に、無理なくできる運動遊びや継続できる運動遊びについて、アイデアを考えて自由に書いてください」
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換③</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 <ul style="list-style-type: none"> 代表者から右回りで、あるいは左回りの順に 意見交換をすることで、さらに遊びのアイデアを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする。
ふりかえり	6分	<p style="text-align: center;">今日の話し合いの感想や心がけたいと思ったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする。	<ul style="list-style-type: none"> ワークの感想や、運動習慣として取り組もうと考えていることをグループでまとめ、グループごとに発表する。 子どもと一緒にあそぶことが、自分の健康づくりに役立つことも紹介する。 参加者に感想を求めてもよい

小 学 生 編

小学校編
テーマ1

親子で!早寝・早起き・朝ごはん

ワーク用エピソード

子どもが夜寝ない、朝寝坊してしまう、と困っているお母さんはいませんか？「早起きさせるために、何とか早く寝かせたい……」と思っても、寝かせようと格闘しているうちに夜10時11時を過ぎて、次の日も起きずに四苦八苦……という経験も少なくないはず。ちょっと普段の生活を振り返る機会を作ってみませんか？そして、同じような世代の子どもをもつ親御さんと気楽に話してみたら。何か今後の生活のヒントが見えてくるかも……

ワーク1 親子で普段の生活を振り返ろう

□に数字または、○を記入してみましょう。

【早起き】

親 時に起きる

子ども 時に起きる

【早寝】

親 時に寝る

子ども 時に寝る



【朝ごはん】

必ず食べる 親 子ども

時々食べる 親 子ども

食べない 親 子ども

しっかり
運動・勉強

気づいたこと

ワーク2 日頃、生活習慣の確立に向けて、困っていること、工夫していることなどを付箋に書き、その後、グループで話し合しましょう。

	起きる(ピンク)	寝る(ブルー)	朝ごはん(若草)
困っていること			
工夫したこと していること			

ふりかえり 今日の学びを通して、気づいたことや感想などを書きましょう。

コラム

ルーティーンと習慣づくり

ルーティーンとは、決められた一連の動作や動きのことです。スポーツ選手の中には、このルーティーンを取り入れている選手も数多くいます。

イチロー選手は、球場に入る足の動きから打席に入る時の動作まで細かいルーティーンを守っているそうです。また、ラグビーのキッカー五郎丸選手も、キックをする際のポーズがルーティーンとして話題になりました。

このルーティーンは、単なるゲン担ぎというだけでなく、物事に集中できるという効果もあるようです。しかし、毎日・毎回同じ動作をするということは、意外に大変なことで、徹底した自己管理能力がないとなかなかできないことです。

ルーティーンは、スポーツ選手に限ってのものではなく、私たちの日々の習慣にも通じる場合があります。

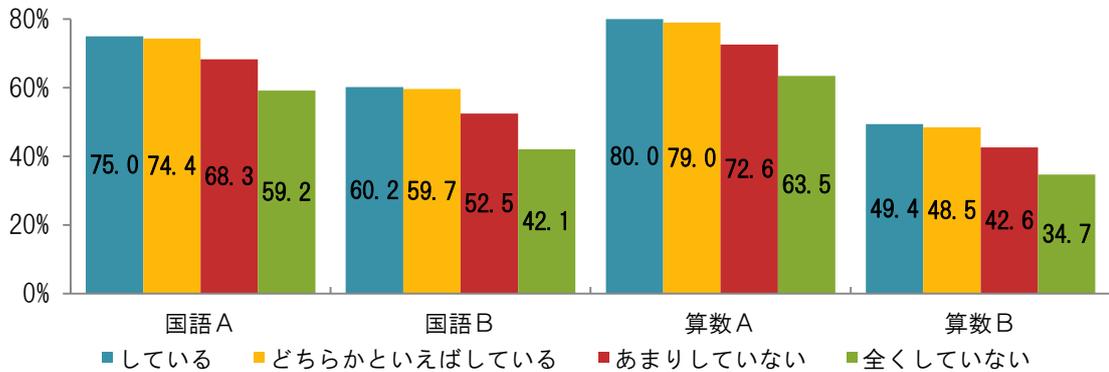
イチロー選手の打席での動きを引き合いに、毎日の生活習慣の大切さを子どもにも伝えてみてはいかがでしょうか。



小学校編
テーマ1

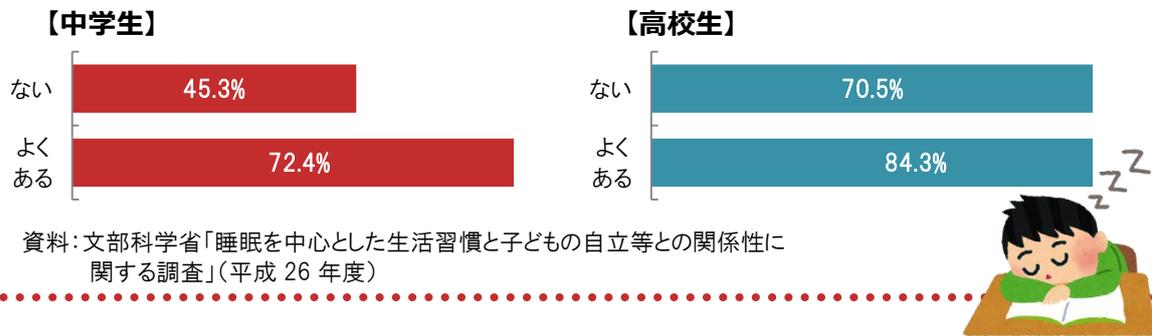
親子で!早寝・早起き・朝ごはん

<資料1> 決まった時間に寝る子どもの学力調査各教科の平均正答率（小学生）



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成 28 年度)

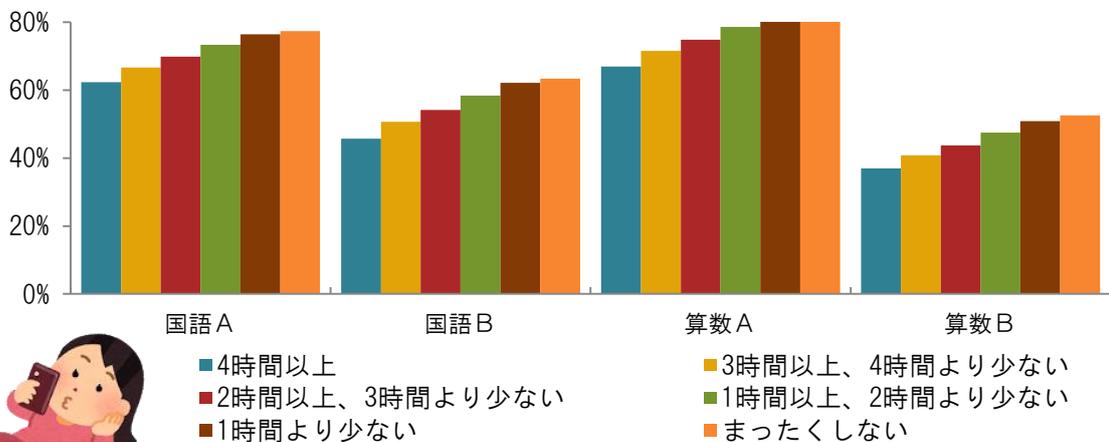
<資料2> 学校がある日とない日で、起きる時刻が 2 時間以上ずれることがある生徒のうち、「午前中の授業中に眠くて仕方がないことがある」と答えた者の割合



資料: 文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」(平成 26 年度)



<資料3> 1日当たりのテレビゲーム時間と学力調査各教科の平均正答率（小学生）



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成 28 年度)



〈睡眠の効果〉

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

〈朝の光の効果〉

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。

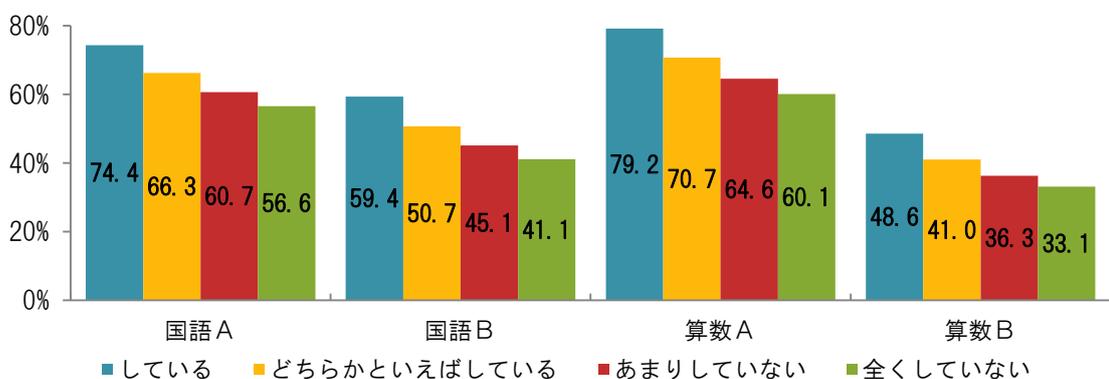


セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。

一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をするのが大切になってきます。

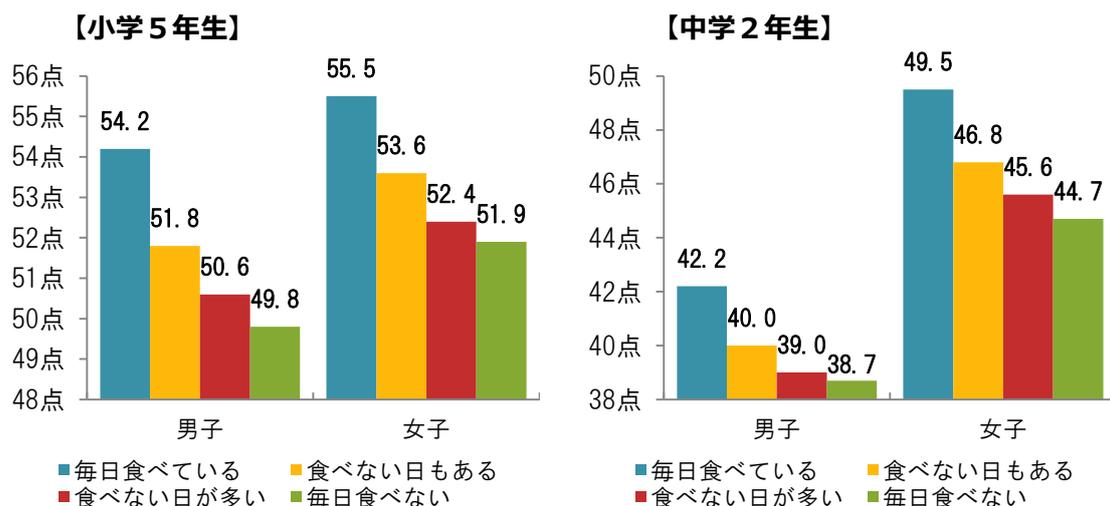
このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。

〈資料4〉朝食摂取と学力調査各教科の平均正答率（小学生）



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成28年度)

＜資料5＞朝食摂取と体力合計点（小中学生）



＜朝食の効果＞

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



<気をつけるべき生活習慣>

生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかり取るとともに、太陽光また蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体が作られます。

お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。

眠りに入りやすくする環境を整える

日没後はできるだけ白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。

布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。



出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう!～」

<子どもが朝、起こして起きない どうする?>

1 朝日を浴びましょう

朝起きて**朝日を浴びる**と、脳と体を覚醒させることができます。
朝日が差し込むようにカーテンを少し開けて寝る、照明をタイマーセットしておく、といった工夫も。

2 90分の倍数を睡眠時間にする

人は、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）の二つを交互に繰り返しながら眠っています。そして**レム睡眠**の時に起きると目覚めが良いとされています。その時間は90分間。ですから、**90分の倍数**を睡眠時間にして、朝起きるタイミングを計りましょう。

3 子どもに「困った」体験をさせる

「朝、一度だけ声をかけるけど、それ以上起こさない」という**ルール**を決めます。初めに「やべー、遅刻」という状態に陥ったことで**自覚させます**。子どもは、自分が「困った」「大変だ、どうしよう」という状況になって初めて、**自分自身の問題**として捉えます。

4 子どもの好きな音楽をかける

子どもが好きなテレビやアニメの主題歌などを聞こえる音量で流してみるのも効果的です。睡眠と起床の間のぼんやりとした頭の中に「好きな音楽」が聞こえてくると目が覚めやすくなります。さらにこの「好きな音楽で朝起きるパターン」ができ上がると、音に対する反応が習慣化されやすくなる効果も。

5 朝に遊ぶ時間を作る

子どもも小さいうちは親と遊ぶのが大好きなものです。たった10分でも構いません。朝子どもと遊ぶ時間を作るようにしてみます。

子どもにとっては「起きたら遊べる!」という前向きな気持ちからスッと起きられます。夜寝る前は「朝起きたらまた遊べるんだ」と思っている気持ちで眠りにつけます。

6 抱っこしてリビング（別室）などに移動させる

年齢は限定されますが、抱っこができるなら抱っこしてそのままリビング（別室）などへ連れて行くのも効果的。寝場所から運ばれ「音・匂い・光」を認識すれば体も頭も目覚めモードに。

7 その他

こちょこちょと身体をさわる。お母さんが布団に入っていく。……

<忙しい朝でも、簡単に作れる朝食レシピ>

【H28 みえの地物が一番！朝食メニューコンクールより】

(1) 「火を使わずできる、夏野菜ねばねばチャーハン」

(四日市市小学生)

- ①ボウルの中にハムと卵を入れる。
- ②冷やごはんをレンジで1分間温め、①のボウルに入れ、塩、こしょう、醤油で味付けながら混ぜる。
- ③オクラを切って、ぬれたキッチンペーパーに包んでレンジで1分間温める。
- ④②のチャーハンを耐熱皿に平たく入れ、レンジで2分間温める。一度混ぜて、さらに2分間温める。その間に③のオクラと納豆を混ぜておく。
- ⑤温めたチャーハンにしその葉、オクラ納豆、ミニトマトを盛りつけて完成。



(2) 「卵がトロトロ。お手軽朝食パン」

(四日市市小学生)

- ①パンの上の部分をくり抜き、その中に、ハムをしき、卵をのせ、塩、こしょうをふる。
- ②玉ねぎのスライス、ピーマンのせん切りなどの野菜を①の上にお好みでのせます。アルミホイルでパンを包んで、オーブントースターで15分間焼く。
- ③付け合わせのサラダは、トマトやきゅうりやツナなどマヨネーズであえて完成。



(3) 「ねばねばそうめん」

(津市中学生)

- ①そうめんをゆでる。
- ②ゆでたそうめんを丼にうつし、温泉卵、納豆、しらす、わかめなどの海藻や野菜を盛りつけ、めんつゆをかけて完成。



【簡単に子どもでも作れる朝食メニュー・食べたい朝食メニュー

(埼玉県PTA連合会) より】

ここ参照

<http://saitamaken-pta.jp/committee/katei/h24-breakfast/>

小学校編
テーマ1

親子で!早寝・早起き・朝ごはん

ねらい	「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さはわかっているが、「できない」あるいは「できない」と思い込んでいる保護者がいる。そこで、「早寝・早起き・朝ごはん」を再認識し、各家庭の環境は違っても、「自分の家庭でできることから、はじめてみよう」と少しの意識と行動の変化でできる生活改善を考える。
-----	--

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○進行役の自己紹介 ○アイスブレイク <ul style="list-style-type: none"> ・○×クイズ ・グループわけ ・自己紹介 ○ワークのルールとマナーの確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○温かい雰囲気をつくるよう意識する ○自己紹介やクイズの時間の長さは、全体の時間をふまえて自由に設定する。 ○クイズは「早寝・早起き・朝ごはん」に関する基本的な問題を3～5問出す。 ○グループ分け後、「早寝・早起き・朝ごはん」について一言添えて簡単に自己紹介する。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (5分)	ワーク1 個人 平日の生活リズムをワークシートに記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの生活を振り返り、親の責任を問うのではなく、今の生活を見つめ、今後につなげることが大事である旨、伝える。 ○家庭によって様々な事情があり、どの家庭も一律に取り組めるわけではないということも配慮する。
(20分)	ワーク2 個人 日頃、困っていることや工夫していることを付箋に記入する。 グループ ・各グループで付箋を分類ごとに整理し、仕分ける。 ・各分類に見出しを付け、関連を図る。 ・グループで話し合ったことを代表が発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ○起床、就寝、朝ごはんのそれぞれで付箋の色をかえて記入し、ボード(模造紙)に貼っていく。 ○意見交換することで、願う子どもの姿は多様であること、共通する部分はないか考える。 ○どんな意見でも受け入れる雰囲気づくりに配慮する。 ○グループで話し合う際は、「こうしたらできそう」といった他者からのアイデアを引き出すような工夫をする。 ○発表が終わった後に、必要に応じて進行役(ファシリテーター)がデータ資料を配布する。
まとめ (10分)	ワーク3 個人 今後の生活でできそうなことをワークシートに記入する グループ or 全体 思ったことを発表しあう	<ul style="list-style-type: none"> ○「できそうなことから始める」という気持ちで書けば良いことを助言する。 ○意見交換することで、さらに各自が考えを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする。

○気をつけるべき生活習慣

○子どもが朝、起こしても起きない どうする？

○忙しい朝でも、簡単に作れる朝食レシピ

「早寝・早起き・朝ごはん」○×クイズ

Q 1 朝型の方は夜型の方より勉強やスポーツの成績がよい。

A ○

【解説】生活が朝型の方と夜型の方を比べた場合、朝型の方の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)



Q 2 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。

A ×

【解説】人は必要な睡眠を毎日とる必要があります、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)

Q 3 人間の体内時間は1日24時間である。

A ×

【解説】1日およそ25時間であり、少しずつ遅れていくが、太陽の光を浴びるとリセットされるそうである。海外旅行の時差ぼけを治すにも有効だそうである。

(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)

Q 4 毎日朝食をとる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある。

A ○

【解説】全国学力・学習状況調査の結果より、小中学校とも正答率が高い結果になっている。学力だけでなく、運動能力も高い傾向にある。

(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)



Q 5 朝食を食べないと肥満になりやすい。 A O

【解説】1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大する。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなる。すなわち、肥満や脂質異常症の原因の1つとなる。

(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)

Q 6 体の成長を促し、脂肪を分解する成長ホルモンは、眠りはじめの深い睡眠時に最も多く分泌される。 A O

【解説】昼夜のリズムができてくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時間に分泌される。(出典：文部科学省「みんなで早起き朝ごはん」～子どもの生活リズム向上ハンドブックより)

Q 7 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい A X

【解説】夜ふかしによって睡眠が不足するなど、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することがわかっています。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)



Q 8 寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる。 A O

【解説】スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

(出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」～睡眠リズムを整えようより)



小学校編
テーマ2

宿題ちゃんとしてるとおもってたのに…

ワーク用エピソード

まいこさんの担任の鈴木先生から、電話がかかってきました。

鈴木先生：「まいこさん、この頃宿題の提出が遅いのですが？おうちでの様子はいかがですか？」

まいこさんのお父さん：「えっ！帰ってきてから自分の部屋にいて、てっきり宿題をしていると思っていたのですが・・・」

まいこさんのお父さんは、担任の先生の話をおきいてびっくりしてしまいました。そこで、最近のまいこさんが家に帰ってからの様子を思い出してみることになりました。

ワーク1 お子さんは家に帰ってから夕食までの間に、どんなことをしていますか。あてはまるものをすべて選んでみましょう。

- | | | |
|--------|---------|--------|
| a ゲーム | b テレビ | c 読書 |
| d 家庭学習 | e 屋外で遊び | f スポーツ |
| g 学習塾 | h 習い事 | |
| i その他 | | |



ワーク2 お子さんの帰宅後の学習について、どれくらい把握していますか。それぞれの項目について、わかっていることを書いてみましょう。

いつ
例：帰宅後すぐ、夕食後 など

どこで
例：リビング、自分の部屋、塾 など

誰と
例：一人で、保護者と など

何を
例：宿題、自主学習、調べる学習 など

内容は
例：予習、復習 など

どれくらい
例：30分、2ページ など



ワーク3 家庭学習が定着するために、家庭でできる取組や保護者の関わりを考えてみましょう。



家庭でできる取組をお子さんと話し合っ、一週間後にふり返ってみましょう。すこしでもできるようになったことを、具体的な言葉でほめましょう。見直しが必要なところがあれば、また話し合ってみてください。

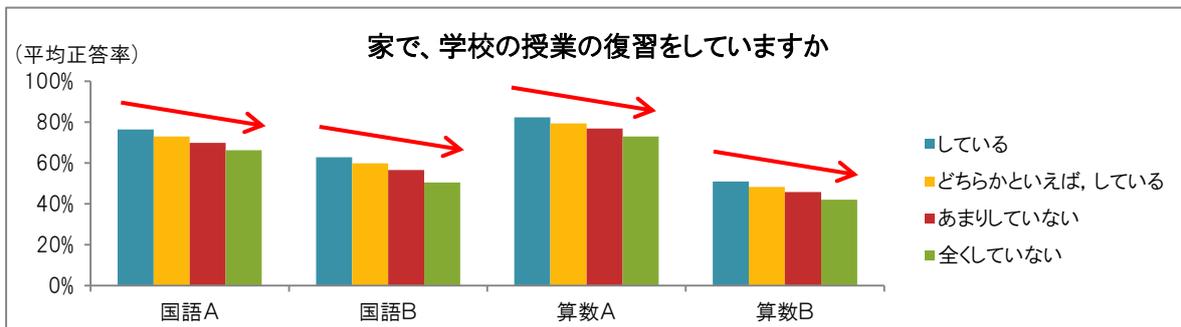
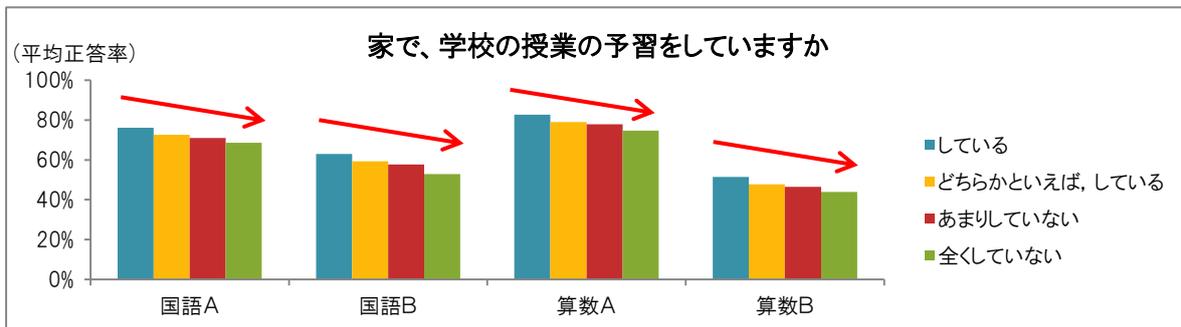
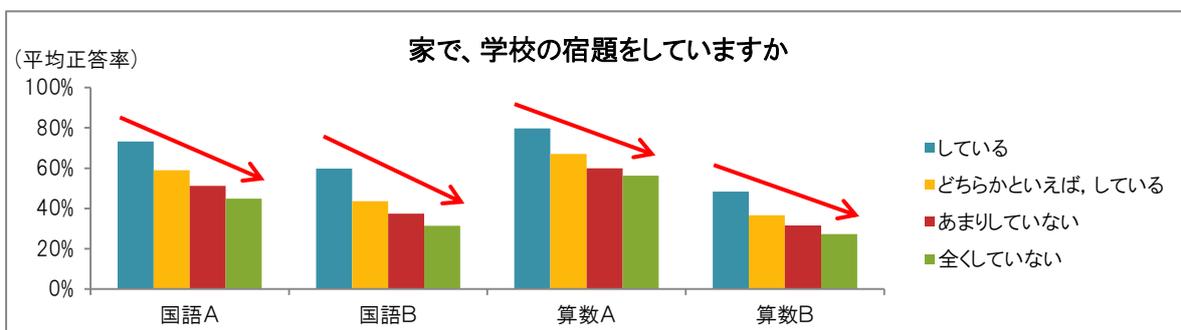
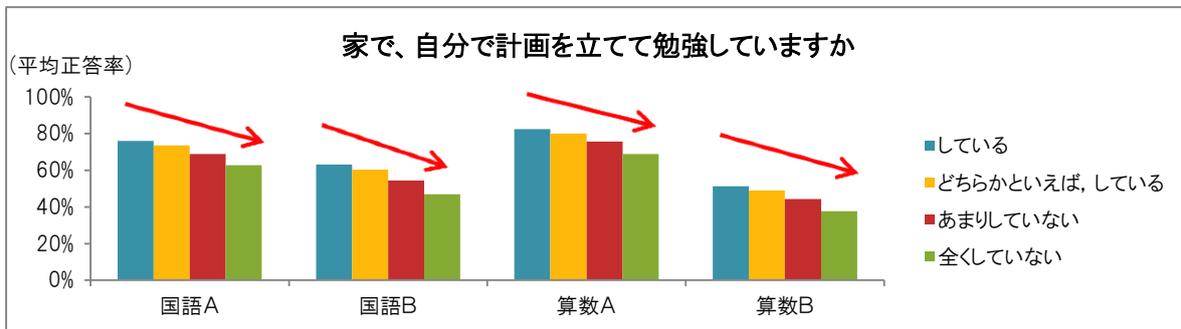
具体的な言葉がけの例

「わからないところを、質問できるようになったね。」

「学校から帰って、すぐに宿題を始められるようになったね。」

小学校編
テーマ2

宿題ちゃんとしてるとおもってたのに…



いずれも平成28年度全国学力・学習状況調査（小学校6年生）

上記のグラフは、家庭での学習習慣と学力との関連を表しています。家で「計画を立てて学習している」、「宿題をしている」、「予習をしている」、「復習をしている」と回答した児童ほど、国語A、国語B、算数A、算数Bの全教科で、平均正答率が高い傾向にあります。

福沢諭吉の「習慣のすすめ」

「学問のすすめ」で有名な福沢諭吉は、その著作の中で、家庭での習慣づくりの大切さについても述べています。

教うるより習いという ことわざ 諺あり。けだし習慣の力は教授の力よりも強大なるものなりとの趣意ならん。(中略) 一家は習慣の学校なり。父母は習慣の教師なり。而してこの習慣の学校は、教授の学校よりも更に有力にして、実効を奏すること極めて切実なるものなり。

ここでは、子どもたちが生活習慣を身に付けるのは家庭であって、父親や母親がその先生になりますよとした上で、この家庭で生活習慣を身に付けることが、学校で勉強を教わることよりも大事ですよと伝えています。

学問を身に付けることの重要性を説いたのが「学問のすすめ」ですが、それに増して、家庭での習慣づくりの大切さを 140 年ほど前に福沢諭吉は訴えかけていたのです。

今の時代においても、この教えを大事にしたいですね。



小学校編
テーマ2

宿題ちゃんとしてるとおもってたのに…

ねらい	学校生活からみえてきた子どもの様子を題材に、学習習慣定着に向けた家庭での取組について考える。
-----	--

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (10分)	<p>ワーク1</p> <p>個人 当てはまるものについてワークシートの番号に○をつけ、それ以外のはワークシートに書き出す</p> <p>グループ 状況を出し合う</p> <hr/> <p>ワーク2</p> <p>個人 子どもの姿を思い出しながらワークシートに記入する</p> <p>グループ 気付いたことを話し合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○それ以外のものも含めて出し合わせる。 ○他の人の状況を聞いて、新たに思いついたことがあれば、出してもらう。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもの姿を思い出しながら記入するよう伝える。 ○子どもの姿は多様であること、共通する部分はないかを考えながら意見交換を行う。 ○意見交換のあと、データによる現状を情報として共有する。
まとめ (20分)	<p>ワーク3</p> <p>個人 思ったことをワークシートに記入する</p> <p>グループ 思ったことを話し合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭学習を定着するためにできそうな取組や保護者が関われることを考えるよう投げかける。 ○意見交換することで、さらに各自が考えを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする。 ○家庭に持ち帰って、子どもとともに家庭学習の持ち方について話し合い、家庭学習が定着するように話し合う。一週間後に一緒に様子を振り返ることを確認する。 ○取組などをつくることだけが大切なのではなく、保護者と子どもが話し合いを通して、取組の必要性をともに考えることが大切であることを伝える。

ワーク用エピソード

シンジ君は、友達と外での遊びにでかけようとしません。

保護者：さっき、友達が「キャッチボールしよ」って誘いに来てたけど？

シンジ：だって僕、ボール投げできないもん・・・行きたくない↘

保護者：じゃあ、お父さんとしよう！

シンジ：う～ん、テレビゲームの野球やったらええよ！

保護者：このボールなら軽くて投げやすいし、簡単にキャッチボールできるで～

シンジ：・・・

シンジ君は、ボール投げができないと感じており、なかなか投げる気になりません。

保護者：やってみよに！



ワーク1 あなたの子どもは、エピソードのように外での運動遊びを嫌がっていませんか。そうであればその理由を、好んでいるならその理由を考えてみましょう。

A large, empty rounded rectangular box with a dark blue border, intended for writing answers to the worksheet question.

ワーク2 今の子どもたちは、親の世代と比較すると体格はよくなっていますが、運動能力は低下しています。考えられる要因はなんでしょうか。

ワーク3 よく運動する子としない子では、体力に大きな差があります。運動することが苦手な子どもに、「やってみたい」「楽しそう」と感じる運動や運動遊びについて考え、話し合ってみましょう。

MEMO

運動習慣を身につけよう☆

親の世代と今の子ども世代を比較すると、今の子どもの身長は男女とも高くなっているものの、50m走、ソフトボール投げでは男女とも親の世代を下回っています。体格は良くなったのに運動能力は低下しているのです（資料1）。

また、ボール等を使って投げる運動をよくする小学校5年生の児童は、男女ともソフトボール投げの力が高い傾向がうかがえます（資料2）。さらに、1週間の総運動時間が420分以上の小学校5年生の児童は、男女とも体力合計点が高く、1日60分以上の運動が体力・運動能力に好影響を及ぼしていると考えられます（資料3）。

ソフトボール投げの力が低下しているのは、普段からボール投げの習慣があるか、ないかに原因があるようです。「子どもが、ボール投げができない」ことと「子どもが、ボール投げをやったことがない」ことを一緒にしていることはないでしょうか。「やったことがない」から「できない」のであって、「やってみる」ことは「できる」ことにつながります。「習うより慣れろ」ということわざがあるように、ボール投げだけでなく、運動することを習慣にすれば、おのずと子どもは動きを習得できることもあるのでしょうか。

エピソードにあるように、きっかけは保護者や大人がつくってあげることも時には必要です。「ボール投げ」に限らず、運動嫌いな子が「楽しい」「やってみたい」と感じ、「運動って楽しい」「またやりたい」となればしめたものです。また、「偏った運動」は、成長時期にある子どもたちに弊害をおよぼすこともあり、「いろいろな運動」を経験することが、この年代の子どもたちには効果的です。子どもの体力向上は、大人の意図的な働きかけにより、「子どもに運動習慣をつける」ことが大切ではないでしょうか。

＜資料1＞身長・基礎的運動能力の比較

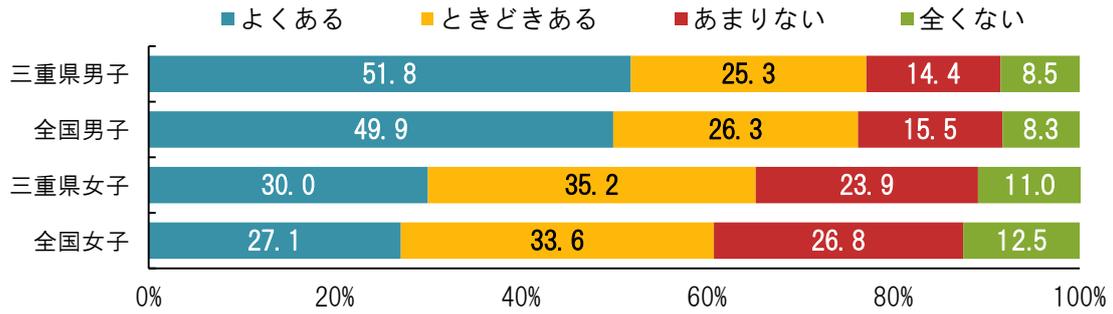


	男子		女子	
	親の世代	今の子どもたち	親の世代	今の子どもたち
身長 (cm)	132.6	133.5 (↑0.9)	132.6	133.4 (↑0.8)
50m走 (秒)	9.4	9.6 (0.2 遅い)	9.74	9.91 (0.17 遅い)
ソフトボール投げ (m)	25.13	20.18 (↓4.95)	14.22	11.95 (↓2.27)

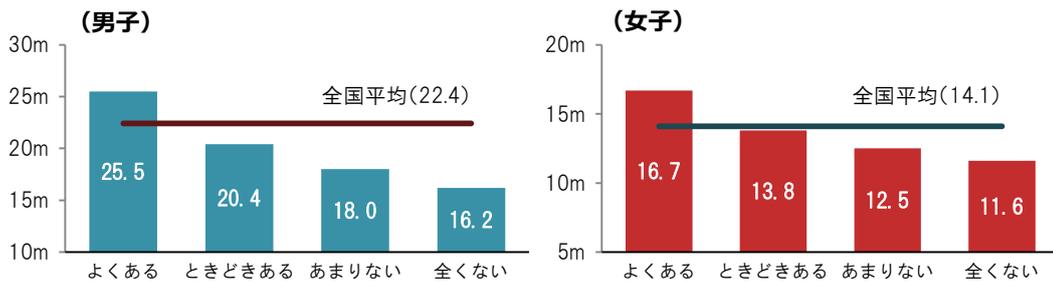
※親の世代は昭和60年度の9歳、今の子どもたちは平成27年度の9歳

＜資料2＞ 放課後や学校が休みの日にボール等を使って投げる運動をすることがありますか？

【小学校5年生】



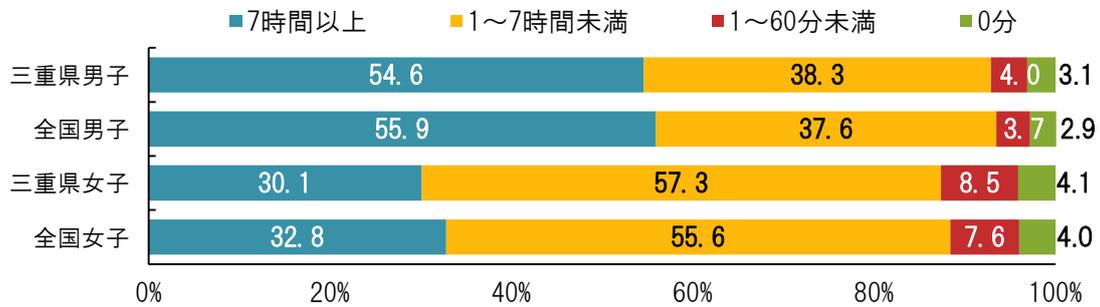
○ボール等を使った運動習慣と体力テストの「ソフトボール投げ」との関連



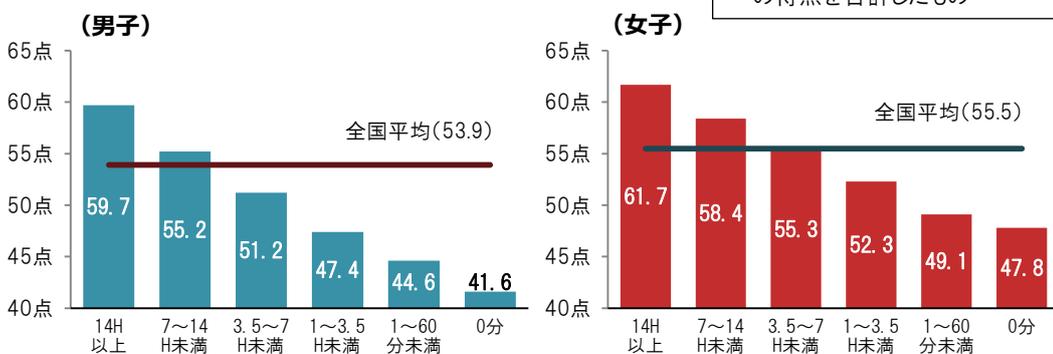
出典：三重県教育委員会「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」三重県結果 児童質問紙

＜資料3＞ 1 週間の総運動時間

【小学校5年生】



○1 週間の総運動時間と体力合計点（※）との関連



※体力合計点：体力テスト8種目の得点を合計したもの

出典：三重県教育委員会「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」三重県結果 児童質問紙

運動習慣を身につけよう☆

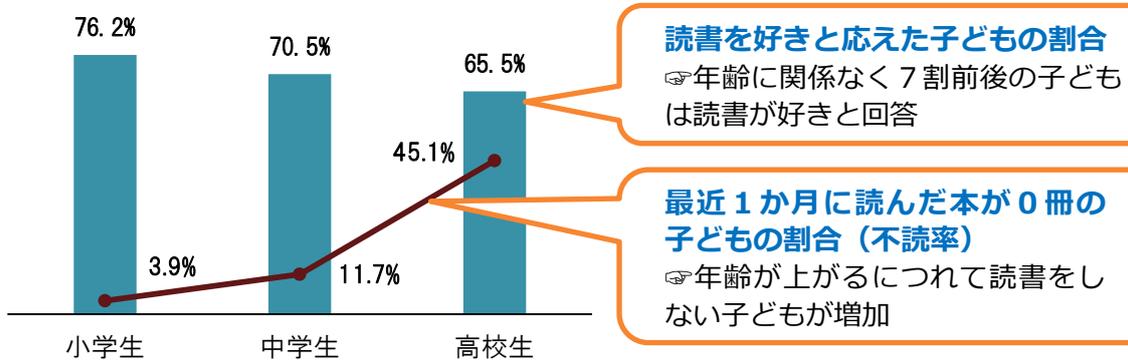
ねらい	親の世代と今の子どもを比較すると、体格はよくなったが、運動能力は低下傾向にあることを理解する。子どもが苦手な運動も、「まずやってみる」ことが「できる」ことにつながり、「運動が楽しい」「またやりたい」につなげていく必要があること。活動的な子どもの環境をつくるために、保護者や大人が「場の設定」や「しかけ」をする必要があることを理解する。
-----	---

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
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	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもが外での運動遊びを嫌がっているか、好んでいるか、その理由は何か、考えつくことを記入するよう伝える。 ○運動に関して、自分の子どもに育ててほしい姿を自由に記入するよう投げかける。
(10分)	ワーク2 個人 分か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	<ul style="list-style-type: none"> ○資料1から、今の子どもたちと、親の世代を比較し、体格は良くなっているが、運動能力が低下している要因を考えるようながす。 ○小学校低・中学年の時期に必要な運動刺激を得る機会に恵まれないと、自分のからだを上手にコントロールできないまま成長してしまうことを補足する。
(10分)	ワーク3 個人 考え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	<ul style="list-style-type: none"> ○資料2・3から、よく運動する子としない子の体力に大きな差があることを確認し、「ボール投げ」に限らず、「走る」「跳ぶ」等、他の運動や運動遊びについて、具体的なプログラムを考えてもよいことを伝える。 ○意見交換をすることで、さらに「楽しい運動」や「楽しい運動遊び」のアイデアを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする。
まとめ (10分)	ふりかえり 個人→全体 感想をグループごとに発表する	<ul style="list-style-type: none"> ○体力向上のポイントとして、1日60分以上の運動時間確保に触れる。 ○ワークの感想や、子どもにつけてほしい運動習慣について、グループごとに発表する。

小学校編 テーマ4 どうしたら本を読むようになるのかな

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。

<読書が好きな子どもの割合と、最近本を読んでいない子どもの割合>



資料：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



ワーク用エピソード

鈴木さんは太郎君にもっと本を読んでもらいたいと思っていますが、太郎君はいつもゲームをしたりテレビを見ていて、なかなか本を読もうとはしてくれません。

鈴木さん：ゲームばかりしないで、たまには本を読んでもみたらどうだ。

太郎君：エー、ゲームの方が面白いよ。

鈴木さん：本の方がためになるんだ。いくらゲームしたって偉くなれないぞ。

太郎君：じゃあ、父ちゃんが読めば？ 父ちゃんだっていつもパソコン見とるやんか。

このところ鈴木さんはパソコンを使って町内会の行事に必要な資料の作成をしているのですが、遊んでいると誤解されているようで、いくら言っても太郎君は本を読もうとはしてくれません。

ワーク2 あなたは普段本を読んでいますか。最近、どんな本を読んだか、それはいつ頃だったか、話し合ってみましょう。

ワーク3 エピソードのように子どもに本を読ませるのに苦労した経験はありませんか。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。資料シートにもいろいろな例が出ているので参考にしてください。

小学校編 テーマ4 どうしたら本を読むようになるのかな

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。

読書が好きと答える子どもの割合は、年齢が上がっても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。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思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。

なお、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。

読書を楽しみながら学力も上がればいいですね。



<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な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りたりして、家族のコミュニケーションの時間になっています。



<全国学力・学習状況調査（平成 28 年度）結果(三重県)>

「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	62.4	74.1	60.8
10 分より少ない児童	37.5	67.9	53.6

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。



家庭読書に関するQ&A

Q 字が読めるようになっても本を読んでもらいたがりますが、いつまで読んであげるのが良いのでしょうか。

A 「読んで」と言ってくる間は、読んであげてください。子どもが読んでもらいたがるときは、その本自体をお気に入りなのに加えて、一緒に世界を楽しみたいという思いもあります。このようなふれ合いが心に残り、文字が読めることよりももっと大切な、豊かな心が育まれていきます。

Q 文字が少ない本ばかりを読みたがります。(活字を読まずにマンガばかり見えています。) もっと活字の多い本を読ませたいのですが、どうしたらいいでしょう。

A 本を読むことが楽しいということが大切です。文字は少なくとも内容が自分の興味とぴったりと合っていたり、ストーリーの展開に引かれたり、言葉やそのリズムが面白かったり、絵が魅力的であったりと、自分なりにその本の良さを見つけているのでしょう。本が好きになっていくことから、文字への興味がふくらんでくることと思います。

Q どんな本を子どもに薦めればいいのかわかりません。

A お近くの公立図書館の司書さんに気軽に相談してみましょう。図書館では児童書も貸し出していますし、お子さんの年齢や興味に応じた本が紹介してもらえらると思いますよ。



小学校編
テーマ4

どうしたら本を読むようになるのかな

ねらい	<p>子どもの多くは読書が好きですが、学年が進むにつれて家庭の読書環境によって読書量に大きな差が出てくることや、家庭で簡単に読書に親しめる工夫があることを知り、各家庭において家庭読書を進めるきっかけとする。</p>
-----	---

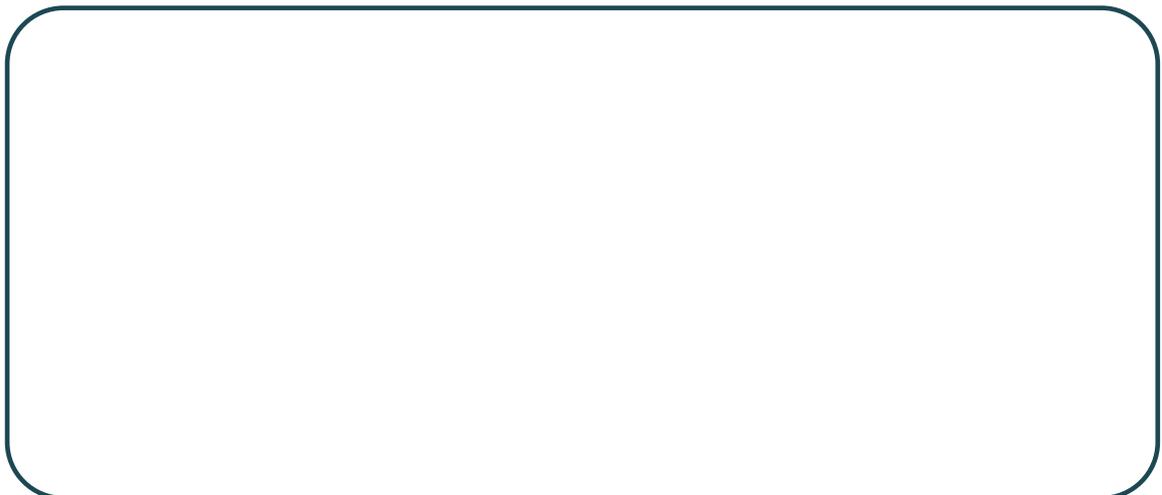
流れ・時間	主な活動	留意点
<p>導入 (10分)</p>	<p>○進行役の自己紹介 ○ワークのルールを説明 ○アイスブレイク ・グループわけ ・自己紹介</p>	<p>○温かい雰囲気をつくるよう意識する ○アイスブレイク(本題に入る前に行う、話しやすい雰囲気づくり)を行うかどうかや自己紹介の長さは、全体の時間をふまえて自由に設定する。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける</p>
<p>展開 (10分)</p>	<p>ワーク1 個人 思ったこと、感じたことをワークシートに記入する グループ 思ったこと等を話し合う</p>	<p>○年齢が上がると本を読まなくなる理由として考えられることを記入するよう投げかける。 ○意見交換を通じて、本を読まなくなる理由を考えることにより、何もしなければ自分の子どもも読まなくなる可能性が高いことに気づいてもらう。</p>
<p>(10分)</p>	<p>ワーク2 個人 ワークシートに記入する グループ 他の参加者と共有する。</p>	<p>○保護者自身の読書習慣について、自分を振り返り、他の参加者と共有する。</p>
	<p>ワーク3 個人 気づいたことや感じたこと、考えた工夫をワークシートに記入する グループ 気づいたこと、工夫等を話し合う</p>	<p>○エピソードを読んで思ったこと、感じたこと等を含め、子どもが本を読むために家庭でできる工夫を考え、記入するよう投げかける。 ○意見交換を通じて、各家庭でできることに気づいてもらう。</p>
<p>まとめ (10分)</p>	<p>ふりかえり 個人→全体 感想を記入し発表する</p>	<p>○ワークの感想や、皆の意見を聞いたうえで、家庭で子どもが読書するために取り組もうと考えていることを記入するよう投げかける。</p>

子どもがスマホを持ちたいと 言ってるんだけど

ワーク1 子どものスマホ等の利用の仕方について、日頃感じていることや疑問点、不安に思うこと等について話し合ってみましょう。



ワーク2 子どもにスマホ等を適切に利用させるためには、どのようなことが必要か話し合ってみましょう。



ワーク3 子どもにスマホ等を持たせるにあたって、家庭内でどのようなルールが必要だと思いますか。また、ルールを守らせるためには、どのような工夫が必要だと思いますか。

○家庭でのルール

○ルールを守らせるための工夫

ふりかえり・感想

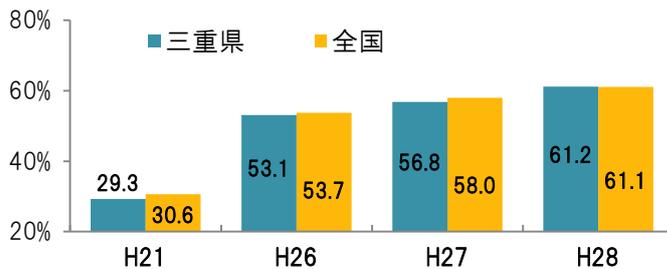


小学校編 テーマ5

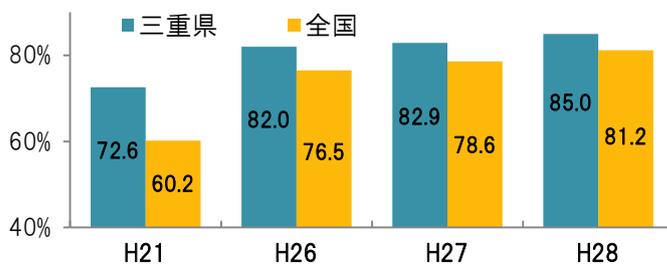
子どもがスマホを持ちたいと言ってるんだけど

＜資料1＞平日、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしている児童生徒の割合（平成21年度は、携帯電話）

【小学校】



【中学校】



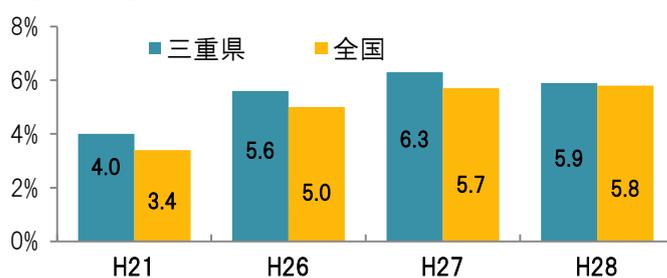
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成28年度）

平日、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしている児童生徒の割合（平成21年度は、携帯電話）は、全国よりも高い傾向にあります。

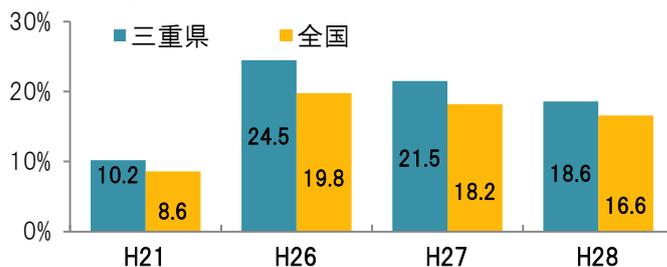


＜資料2＞平日、一日当たり3時間以上、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしている児童生徒の割合

【小学校】



【中学校】

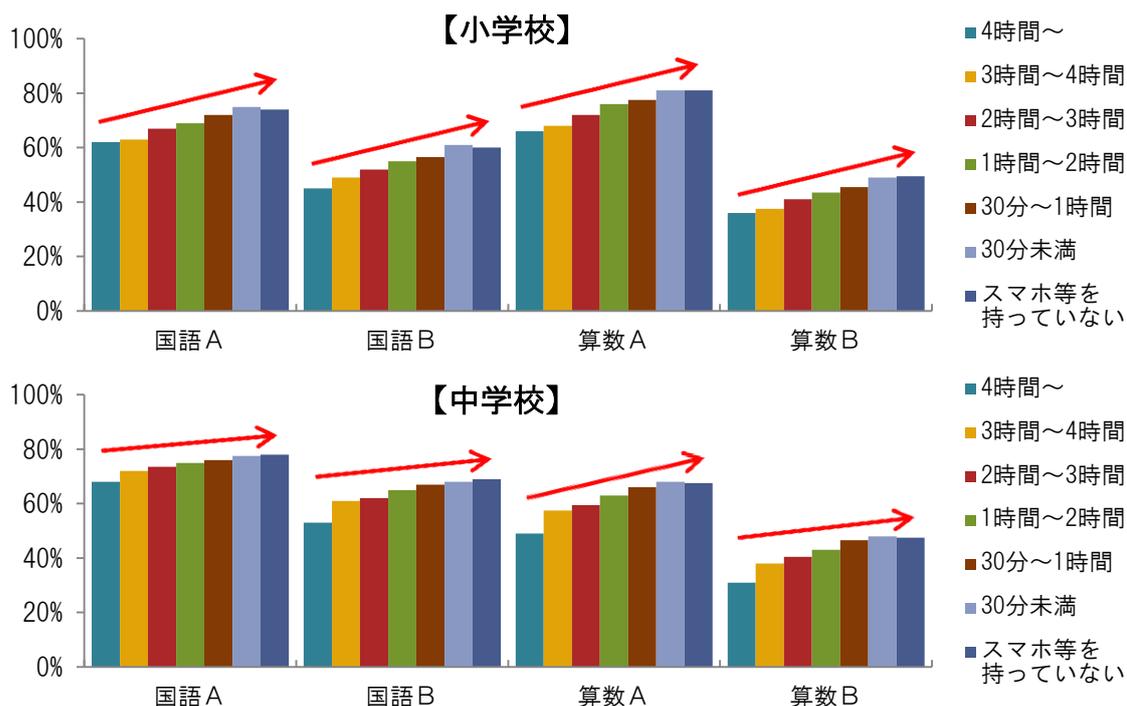


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成28年度）

「普段（月曜日から金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。（携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除きます。）」という質問に、「3時間以上」と回答した児童生徒の割合については、昨年度より改善しているものの、全国平均を上回っています。



<資料3> スマホ等の使用時間と学力調査各教科の平均正答率



スマホ等の使用時間は、家庭での学習時間にも影響していると考えられ、平均正答率との関連も顕著に見られます。**使用時間が短いほど、全ての教科の平均正答率は高い傾向にあります。**



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成 28 年度)

コラム

スマホになりたい

電話やメールだけでなく、SNSやインターネット、ゲームなど、1台で何でもできるスマホは便利なものです。ちょっと空いた時間には、ついスマホを眺めてしまうという人も多いのではないのでしょうか。

しかし、度が過ぎるスマホの利用は、知らず知らずのうちに大切なコミュニケーションの場を失わせてしまっているかもしれません。

シンガポールのある小学生が書いた「スマホになりたい」という作文は、スマホに夢中になって自分に構ってくれない両親を見て、自分がスマホだったらいいのと思う子どもの率直な気持ちが描かれたものです。この作文は、多くの人々に共感と気づきを呼び、日本でも絵本として出版されました*。

(*) のぶみ著「ママのスマホになりたい」 (WAVE 出版・平成 27 年発行)

自分だけの時間を確保し、スマホを使いながらほっと一息つくことは、もちろん大事なことです。しかし、日々成長しながら変化している子どもの姿は、その時その時だけの貴重なものです。少しだけスマホのことは忘れて、子どもと向き合うかけがえのない時間もぜひ大切にしたいですね。



小学校編
テーマ5

子どもがスマホを持ちたいと
言ってるんだけど

ねらい	子どもがスマホを持つことについて、家庭でのルール作り等、その準備のために必要なことを考える。
-----	--

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	○進行役の自己紹介 ○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。 ○お互いの考えを聴き合い、考え合う場とする。 ○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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (10分)	ワーク1 個人 日頃感じていることをワークシートに記入する。 グループ 記入したことを元に話し合う。	○子どものスマホ等の利用の仕方について、感じていることや疑問点、不安に思うこと等、自由に記入するよう伝える。 ○どのような意見であっても、否定することなく受け入れる雰囲気づくりに配慮する。
(10分)	ワーク2 個人 子どもにスマホ等を適切に利用させるためには、どのようなことが必要かワークシートに記入する。 グループ 記入したことを元に話し合う。	○ワーク1での話し合いの内容を参考に、考えたことや実際に実行していること等について自由に記入するよう伝える。 ○スマホ以外にも、インターネットを利用できる機器(携帯ゲーム機等)があることから、スマホを持っていない場合については、それらも含めて良いこととする。また、親のスマホを使用する場合も含む。 ○意見交換することで、願う子ども像は多様であることから、共通する部分はないか考える。
(10分)	ワーク3 個人 子どもにスマホ等を持たせるにあたって、家庭内でどのようなルールが必要か、また、ルールを守らせるためには、どのような工夫が必要か思ったことをワークシートに記入する。 グループ ・記入したことも元に話し合う。 ・グループで話し合ったことを代表が発表する。	○あまり細かく考えるのではなく、「できそうなことを考える」という視点で記入するよう伝える。 ○自分が日頃心がけていることや家庭でのルール等があれば、自由に記入するよう投げかける。 ○意見交換することで、さらに各自が考えを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする。
まとめ (10分)	ふりかえり 個人→全体 感想を記入し発表する。	○ワークの感想や、家庭教育として取り組もうと考えていることを記入するよう働きかける。

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。智子さんは、「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、智子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、智子さんは、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。その場合、他にイライラの原因はなかったか、考えてみましょう。

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（本当に伝えたいことは何ですか）。

ワーク3 参加者同士で、イライラ解消法を出し合ってみましょう。

<p>(例) わたしは、好きなスイーツを食べまわります!!</p>		



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。

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。

イライラの原因は子どもにあるように見えて、実は、それ以外の原因から子どもにあたってしまっただけかもしれません。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たりするなど、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。

どうしても頑張りすぎてしまうという人には、いろいろな対処方法もあります。自分一人で抱え込まないよう、今の自分を見つめ直すことも大切です。



<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

<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)

育児を頑張り過ぎている時の対処法

1.家事の手を抜く

(優先順位をつける、OKラインを下げる)

2.子どもから離れて休む、息抜きする

3.子どもをぶにぶにする、じっと見つめる、 においをかぐ、体温を感じる

4.赤ちゃんの時の写真を見る、イメージする 子どもの笑い声の録音を聴く

5.気持ちを外に吐き出す (グチを話す、書く)

6.人に優しくしてもらう

(有料可。美容院・マッサージ等)

7.人に頼んで休む

(保育・家事代行・宅配サービスの活用)

8.プロに相談する、カウンセリングを受ける

9.医療機関の受診 (婦人科、心療内科等)

10.「助けて」と言う

<https://www.facebook.com/ideatoolsnote> (c) 楽々かあさん

出典:大場美鈴(楽々かあさん)著・汐見稔幸監修「発達障害&グレーゾーンの3兄妹を育てる母の毎日楽々笑顔になる108の子育て法」ポプラ書店(平成28年)

今日もイライラ！？

ねらい	感情にまかせて子どもを叱ってしまう保護者のエピソードを題材に、イライラする感情への対処方法を考える。
-----	--

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○温かい雰囲気をつくるよう意識する ○アイスブレイク(本題に入る前に行う、話しやすい雰囲気づくり)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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (10分)	ワーク1 個人 最近イライラした経験やその原因を考えて、ワークシートに記入する グループ 思ったこと等を話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○最近イライラして子どもを怒鳴ってしまった経験があれば記入するよう伝える。 ○イライラの元になる原因を考えてみるようながす。(子どもの行動が原因ではなく、本当は別の原因によって、子どもにあたってしまったかもしれない) ○意見交換を通じて、イライラの原因、怒りの原因を考えてもらう。
(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 気づいたこと等を話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもにあたるのではなく、どうすればよかったと思うか、考えて記入するようながす。 ○書くのが難しいという場合は、子どもに伝えたいことは何なのか、考えて書いてもらう。 ○意見交換を通じて、自分がストレスをため込むことなく、子どもに気持ちを伝えるやり方については考えてもらう。
(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	<ul style="list-style-type: none"> ○自分自身のイライラをおさえるやり方や、ストレスの発散方法を自由に記入するよう投げかける。 ○意見交換を通じて、イライラする感情へのさまざまな対処方法を出し合ってもらおう。
まとめ (10分)	ふりかえり 個人→全体 感想を記入し発表する	<ul style="list-style-type: none"> ○ワークの感想や、皆の意見を聞いたうえで、イライラしそうなときに、やってみようと思うやり方を記入するよう働きかける。

おうちのルール、どうしてる？

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。

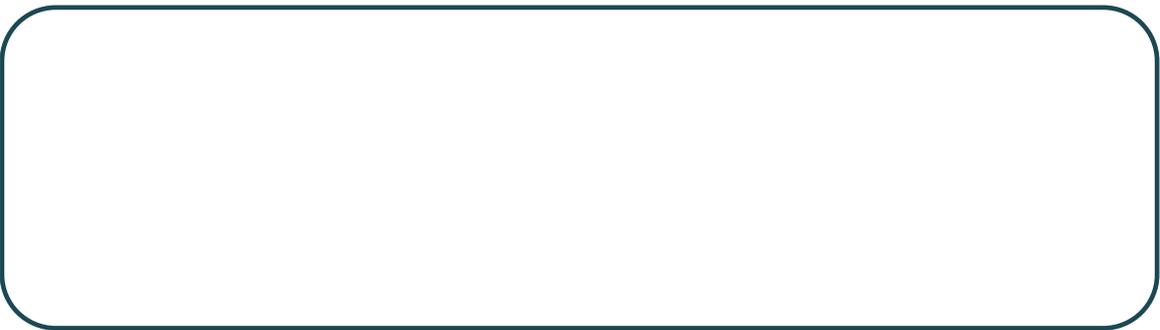


ワーク1 エピソードのような、約束やルールをお子さんが守れなかった経験はありますか。

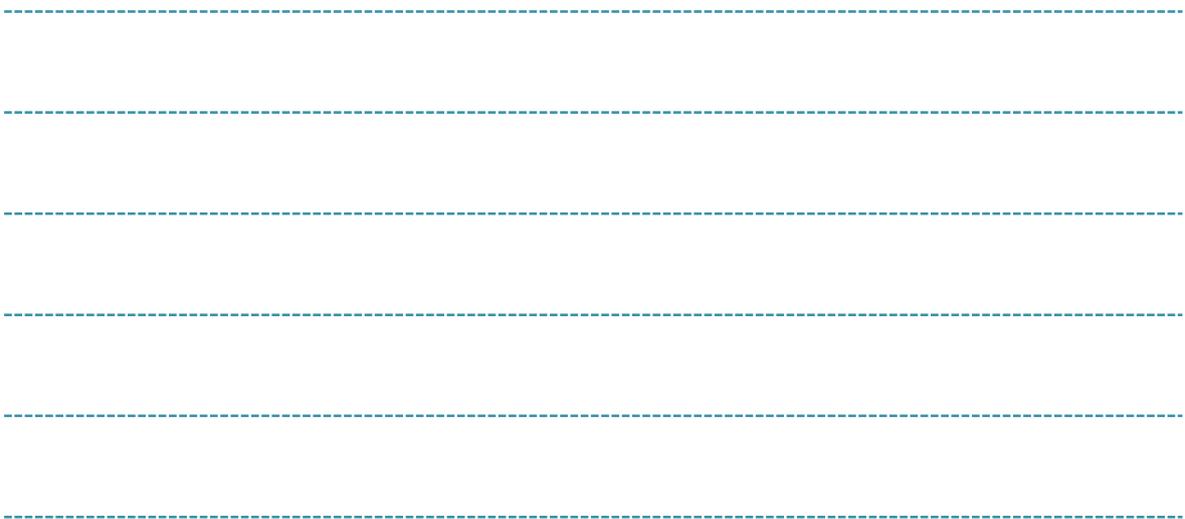
ワーク2 エピソードの場合、約束やルールをユウトくんが守るためには、どうしたらよいと思いますか。



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を守るために工夫していることはありますか。



MEMO



うちのルール、どうしてる？

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響を落としかねません。

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。

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。

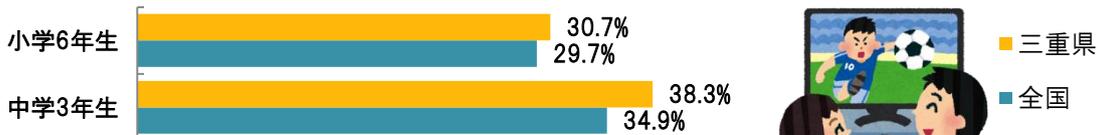
参考資料：明石要一編集「生活習慣の改善と子ども力の育成」教育開発研究所（平成 19 年）

<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



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）



<ゲームの利用にあたっ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。

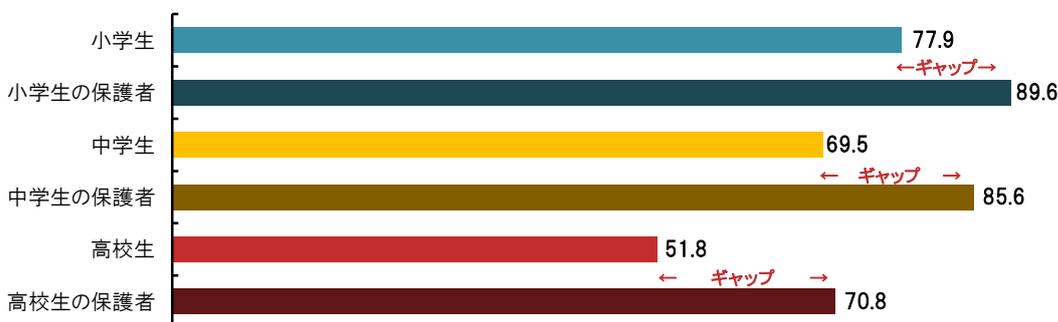
こうしたルールのほか、「守れなかったときにどうするか」のルールも一緒に盛り込んでおくと、より効果的です。



資料：明石要一編集「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）

<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 28 年度速報)

保護者はルールだと思っても、子どもはルールだと思っ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ょう。



コラム

むごい教育

「むごい教育」と聞くと、どんな教育を思い浮かべるでしょうか。戦国時代、徳川家康がまだ幼くて、竹千代と名乗っていた頃の話です。

大名である今川義元は、竹千代を人質としてとりました。

そして、義元は、教育担当の家来に対し、こう指示しました。

「竹千代には、むごい教育をせよ」

これを聞いた家来は、竹千代に粗末な食事を与え、ほとんど休みなしで武術や学問を教え込む生活をさせました。

しばらくして、これを聞いた義元は大変怒り、このように言ったのです。

「ばかもの！それはむごい教育とは言わん！朝は好きなだけ寝させて、ぜいたくな食事を与え、武術や学問を無理にさせず、本人の望む通りに、何でも与えてやればよい。そうすれば、たいていの人間は駄目になるから。」

つまり、義元は、甘やかして、わがままな生活をさせることを「むごい教育」だと呼んでいたのです。

結果的に、徳川家康は「むごい教育」を受けることなく、大成して徳川幕府の基礎をつくりました。

皆さんの子育て、「むごい教育」になっていませんか。



うちのルール、どうしてる？

ねらい	ゲーム時間のルールを題材に、子どもとの関わり方や家庭における約束・ルールの決め方などについて考える。
-----	--

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
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	<ul style="list-style-type: none"> ○エピソードを読んで、自分の経験で記入するようながす。 ○意見交換の中で、自分の経験を話しながら、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	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもがルールを守るためにどうすればよいか、思うことを自由に記入するよう伝える。 ○意見交換することで、ルールの大切さを子どもに伝え、どう定着させていくか、気づきを得られるような場にする。 ○資料シートを参考に、ルールを守るためのポイントを紹介する。
(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	<ul style="list-style-type: none"> ○エピソードのゲームの利用時間のルールの外に、各家庭で決めている独自のルールを自由に記入するよう投げかける。 ○あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールや、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどの道德上のルールでもよいと伝える。 ○意見交換の中では、さらにルールを決めたことの効果なども紹介し合ってもらうことで、各家庭でも取り入れられるものはないか、考えてもらう。
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。

小学校編
テーマ8

「怒る」「叱る」「伝える」は同じ？

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。



ワーク2 Aさんのように感情に任せた「怒る」言い方に対して、Bさんの言い方を、子どもの気持ちを考えながら、本当に届けたい思いを「伝える」言い方にするとどう変わるでしょう？

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！？	
何だ、このテストの点数は！サボっているからじゃないか？	
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。	
何度言わせれば気が済むんだ！	
だから言ったでしょ。あなたには無理だって。	

ワーク3 子どもに注意をするときに、あなたが心がけたいと思ったことを考えてみましょう。

「怒る」「叱る」「伝える」は同じ？

子どもを注意する場合、「怒る」と「叱る」は違うものと言われます。激しい感情のまま言葉を発してしまう「怒る」に対して、「叱る」は感情的にならずに冷静な言葉で注意することとされます。一方で、「怒る」も「叱る」も同じような言葉として捉えられることもありますし、「叱ることはよい＝言葉で言うことを聞かせてもよい」と短絡的に考えてしまうこともあります。

そのため、本当に子どもに届けたい思いは何なのか、立ち止まって考えてみることも大切です。子どもが受け止められるよう気持ちを考えた上で、親の思いをうまく伝えることが本当の意味での意思の疎通になります。

「怒る」や「叱る」のではなく、うまく「伝える」ことを心がけてみてはどうでしょうか。

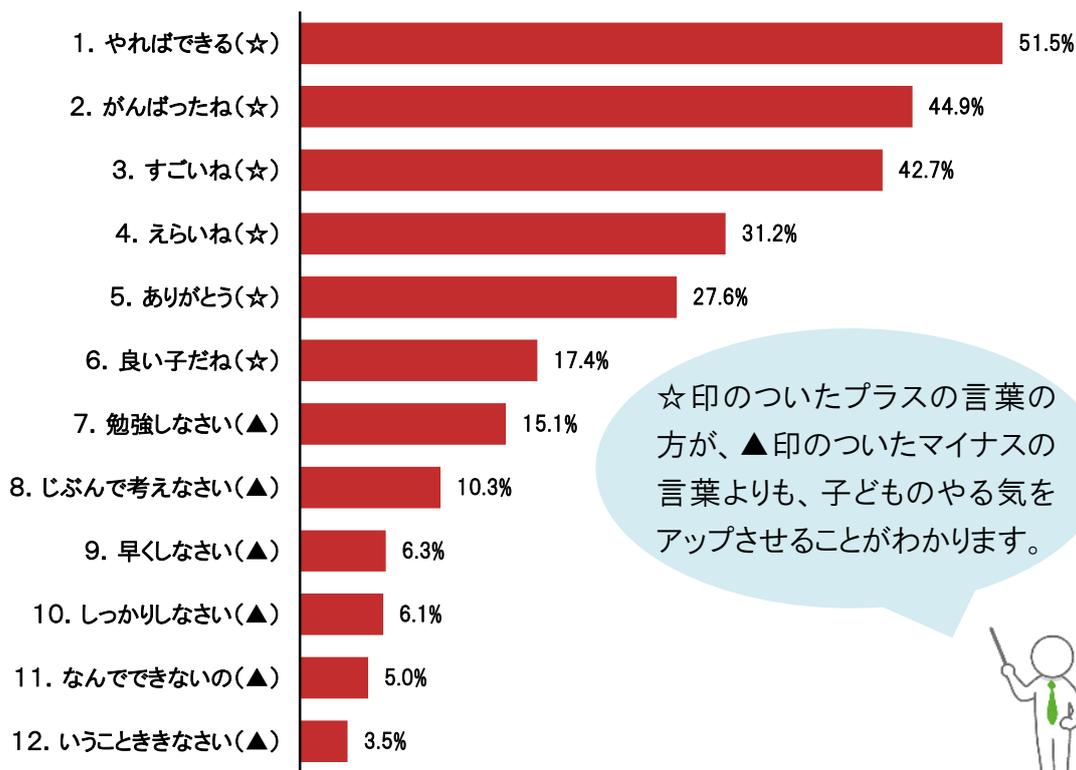
＜参考伝えるときのコツ＞

- 子どもの立場に立って、愛情を持って伝える
→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）を使い、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する
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伝える
例：「お母さんが突然いなくなったら、あなたはと思う？」

参考：親学習プログラム(栃木県教育委員会)



<言われてやる気が出た言葉ランキング（小3・小5・中2の合計）>



資料：公益財団法人日本教材文化研究財団「家庭教育と親子関係に関する調査研究」平成28年9月
 ※小学校3年生、小学校5年生、中学校2年生の子どもたちが、自分の親・学校の先生・その他の大人に言われてやる気が出た言葉の割合(3つ以内選択)

コラム

ことわざが伝える「叱る」

古くから伝えられてきたことわざには、先人たちの知恵や教訓が詰まっています。現代の子育てにも通じることわざもたくさんありますので、いくつかご紹介します。

子ども叱るな来た道だ 年寄り笑うな行く道だ

→子どものいたずらなどは誰しも身に覚えがあるので叱るべきではないし、自分もいずれ年をとるので老人を笑いものにすべきではないということ。

三つ叱って五つほめ、七つ教えて子は育つ

→子どもは少し叱って多くほめ、たくさん教えて育てるのがよいということ。

「怒る」「叱る」「伝える」は同じ？

ねらい	子どもを注意するときに「怒る」「叱る」「伝える」の違いを理解し、子どもが受け止められる気持ちを考え、親の思いをうまく伝えるやり方を見つけるきっかけとする。
-----	---

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○温かい雰囲気をつくるよう意識する。 ○アイスブレイク(本題に入る前に行う、話しやすい雰囲気づくり)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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (10分)	ワーク1 個人 思ったこと、感じたことをワークシートに記入する グループ 思ったこと等を話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○エピソードを読んで、注意するとしたら、どんな言葉をかけるか、正直に思った通りの言葉を記入するよう伝える。 ○意見交換を通じて、どんな言葉が多かったかを知るとともに、さまざまな言い方があることに気づいてもらう。
(10分)	ワーク2 個人 考えたことをワークシートに記入する グループ 気づいたこと等を話し合う(ペアになって、Aさん、Bさん双方の言い方を実際に口に出してもらおう)	<ul style="list-style-type: none"> ○ワーク2のAさんの言い方を読んで、別の言い方を考えるよう投げかける。 ○Aさんのような言い方は感情に任せた「怒る」言い方。これに対して、子どもが受け止められるよう気持ちを考えた上で、本当に届けたい思いを「伝える」言い方を考えてみるよう伝え、Bさんの言い方の箇所に記入してもらおう。 ○グループまたはペアで、Aさん、Bさん双方の言い方を実際に口に出してもらい、意見交換では、言い方の違いで受ける印象も異なることに気づいてもらう。
(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	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもに注意をするときに、心がけたいと思ったことを考え、記入するようながす。 ○意見交換を通じて、「怒る」「叱る」「伝える」の違いを意識し、「伝える」ことの大切さに気づいてもらう。
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。

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させ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。

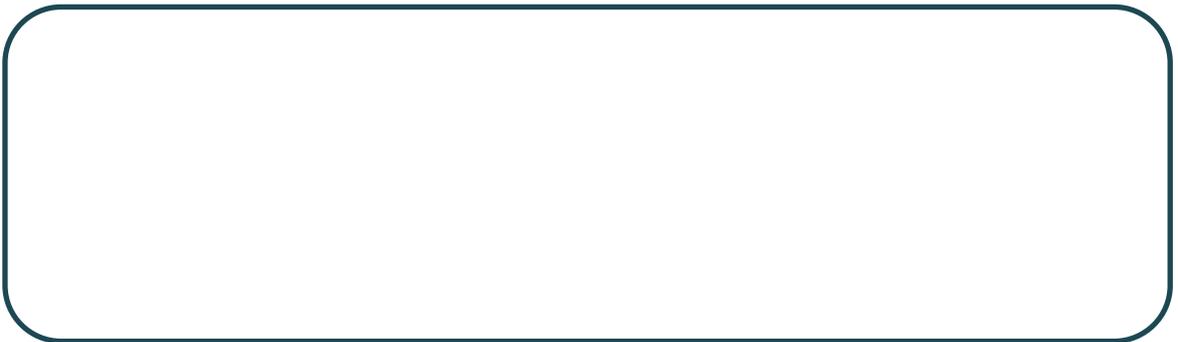


ワーク1 エピソードのように、子どもがお手伝いをしたものの失敗してしまったという経験はありますか。そのときどのように接したか（なければ想像して）書いてみましょう。

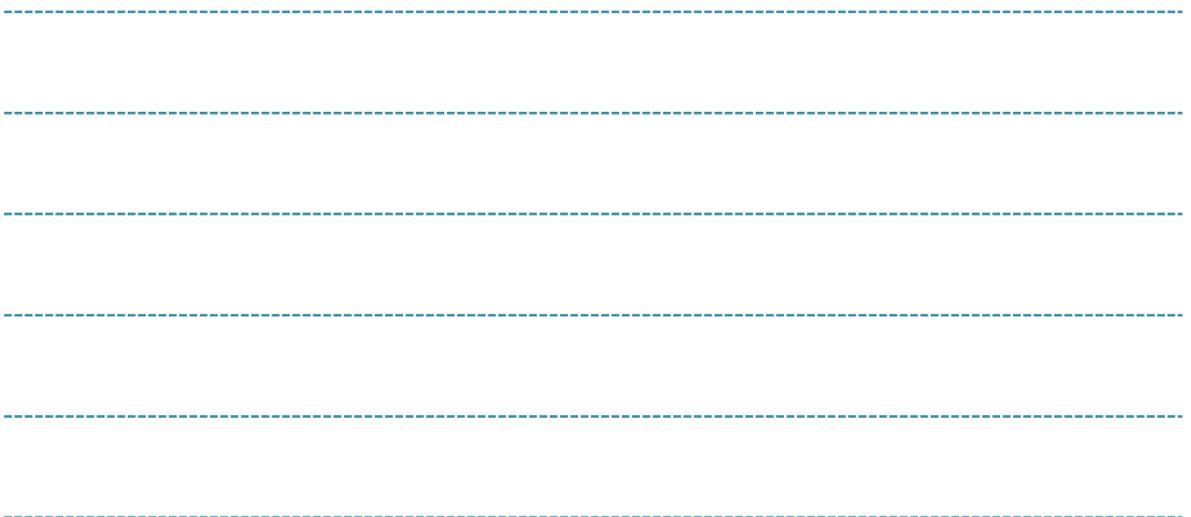
ワーク2 お子さんはどんなお手伝いをしていますか。また、お手伝いができるようになったきっかけは何ですか。



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、お手伝いをはじめる第一歩です。

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。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、自己肯定感を高め、自立心を育てること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。

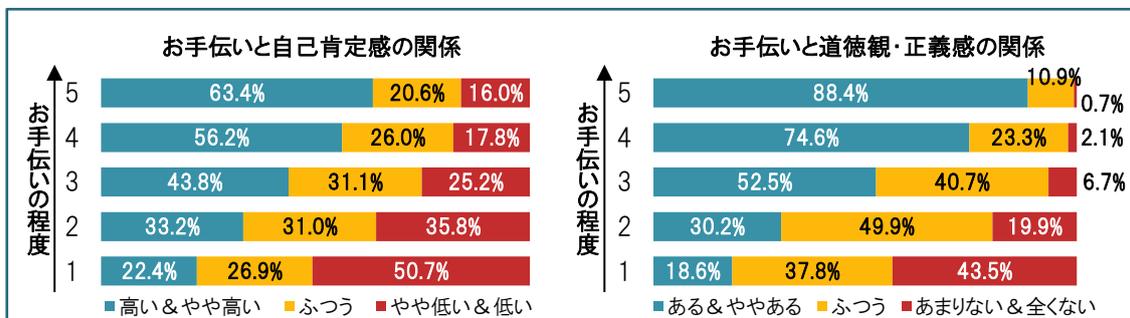
また、何事も最初は失敗するのが当たり前です。失敗しても、叱りつけてしまっては、せっかく芽ばえた自立心をくじけさせてしまうおそれもあります。「お手伝いはほめる種をまくこと」。ぜひ、前向きな言葉をかけてあげましょう。きっと、自信がついて、次はもっとできることが増えているはずです。

<「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)

<お手伝いと自己肯定感、道徳観・正義感の関係【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、自己肯定感や道徳観・正義感に優れているという傾向を示しています。



<お手伝いをはじめる工夫の例>

【遊びごころ】

○お店屋さん

親：〇〇（子どもの名前）洗濯物屋さんですか。
〇〇洗濯物さんは、洗濯物をきれいにたたんでくれるってきいたんですが。

子：はい、おまかせください。（きれいに（？）たたんでくれます。）

親：ほんときれいにたたんでくれますね。助かりました。またぜひお願いします。

子：はい。いつでもどうぞ。（得意顔）



【競う】

○きょうだいがいるケース、お父さんも巻き込んで。

- ・庭の草取り、どちらが多く草を抜くか
- ・どちらがきれいに洗濯物を畳むか。

【一緒に楽しむ（ただし余裕のあるとき）】

○料理と片付け

- ・子どもの嫌いなものも含めて料理を一緒に作る。
（副次的な効果：好き嫌いをなくせるかも。料理の味付けやママの味、パパの味を教えるチャンス。）



○車を洗う

- ・休日は子どもと一緒に車を洗ってはいかがが。
子どもには水遊び感覚でできるし、愛車がみるみるきれいになるし、一挙両得！

【時間がなくてもできること】

○みんなできれいにしよう

- ・玄関の靴を揃える。（見た目もきれいに、急な来客にも安心）
- ・トイレを使ったあとに、便器を拭く。
（いつもピカピカ。綺麗に使うよう気を付ける）
- ・明日は何のゴミだしの日か、子どもに読み上げさせる。（子どもはゴミだしのルールを覚えるし、親はゴミだし忘れがなくなる、一石二鳥）



楽しくやる方法はいくらでもあると思います。どうすれば一緒に楽しんでできるか考えてみたらいかがでしょうか。無理せずにお互い楽しんで気長にやりましょう！

お手伝いはほめる種

ねらい	お手伝いをしてもうまくいかない子どものエピソードを題材に、そうした場合の子どもへの接し方や子どもがお手伝いをする工夫や続けられる工夫を考える。
-----	---

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○温かい雰囲気をつくるよう意識する。 ○アイスブレイク(本題に入る前に行う、話しやすい雰囲気づくり)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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (10分)	ワーク1 個人 自分の経験や思ったことをワークシートに記入する グループ 思ったこと等を話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○エピソードを読んで、子どものお手伝いで失敗してしまった経験があれば記入するようながす。 ○お手伝いがうまくできない場合、どのように接するかも考えてもらう。 ○意見交換を通じて、お手伝いの失敗談を共有し、その時にどんな対応がとれるのか、考えてもらう。
(10分)	ワーク2 個人 自分の体験などをワークシートに記入する グループ 気づいたこと等を話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○実際に、子どもがしているお手伝いや、そのお手伝いができるようになったきっかけを記入するよう伝える。 ○意見交換を通じて、同年代の子どもがどんなお手伝いをしているのか知るとともに、お手伝いができるようになるきっかけづくりのヒントが得られるようにする。
(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	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもがお手伝いを継続できるようになるためにはどうすればよいかを考え、記入するよう投げかける。 ○意見交換を通じて、各家庭でできるお手伝いの工夫に気づいてもらう。
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。

小学校編
テーマ10

いろいろな体験をさせたいんだけど

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。

あなたのお子さん	ともだち	
	きょうだい	
	おや	

ワーク2 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。また、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。(あなた自身が、してよかった体験や、やってみたい体験はありますか。)

【例】花や野菜を育てる、親子で自然公園などにピクニックに行く、屋外（海、山、川）でごはんを食べるなど

させてよかったこと

させてみたいこと

「みえのしぜん」ぷち情報



美しい自然、多様な文化、培われてきた技術・・・子どもたちに体験させてみませんか？



三重まるごと自然体験

検索

<http://www.taiken.pref.mie.lg.jp>

いろんな体験をさせたいんだけど

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。

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。

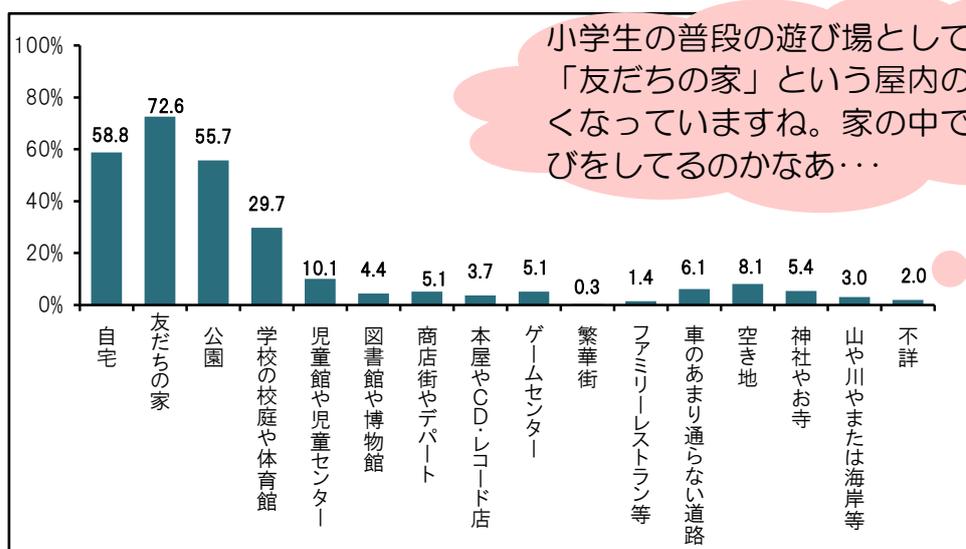
子どもが外で遊ぶ機会が減ってきている今だからこそ、保護者が体を動かす遊びの楽しさを積極的に子どもに伝えていくことも大切です。

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。

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どうでしょうか。

<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)

なかなかカヌーを体験することがなく、自然の中で親子2人とも初体験で協同作業というのも新鮮でした。

**体験してみた！
だからこそ
感じる気持ち**

マスつかみは、うまくいかず大泣きしましたが、何でも上手くいくよりは個人的には良いかなと。

キャンプを通して結構子どもは何でもできると思った。ついつい手を出して手伝ってしまいがちでしたが、自力でできることを見守ってあげるようになった。

外での遊びが子どもにとって非常に楽しめるものだと改めて気づきました。



子どもの「出来た！！」や満足した顔がみれた。

自分も楽しんで子どもと共有すれば良さそうだ！

キャンプで不自由さを楽しみ、力を合わせないとできないこと（例えばテント設営）もあり、子どもと一緒に一つのことをやりとげることで、自信がついた

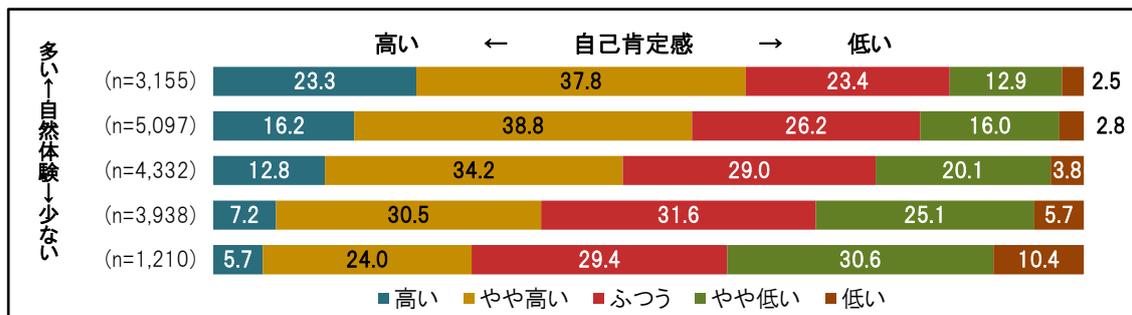
平成 28 年度 みえの育児男子親子キャンプ 参加者の感想より抜粋

自然体験ぷち情報

自然体験などを多く経験した子どもほど、自己肯定感（自分を好きになる気持ちなど）が高い傾向にあることを示しています。隙間の時間にでも 近くの海や山、川へ出かけてみませんか？



<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)」

いろんな体験をさせたいんだけど

ねらい	子どもの「遊び」「自然体験」などを題材に、外で身体を動かすことの楽しさや、他者とのコミュニケーションの大切さ、さまざまな体験に親子でふれあうことの意義を考える。
-----	--

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○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 <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
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	<ul style="list-style-type: none"> ○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ながす。 ○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。
(20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	<ul style="list-style-type: none"> ○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ながし、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伝える。書くのが難しそうであれば、親自身がしてよかった体験活動ややってみたい体験活動を記入するよう投げかける。 ○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。
まとめ (10分)	資料シートの説明 グループ 思ったことを話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○資料シートを配付し、読みあって感じたことを出し合う。

みえの親スマイルワーク ～子育て中のあなたへ～

平成29年3月作成
三重県戦略企画部／三重県健康福祉部 子ども・家庭局／
三重県教育委員会事務局 編

〔問い合わせ先〕

〒514-8570 三重県津市広明町13

- ・三重県健康福祉部 子ども・家庭局 少子化対策課
TEL 059-224-2304 FAX 059-224-2270
E-mail : shoshika@pref.mie.jp
- ・三重県教育委員会事務局 社会教育・文化財保護課
TEL 059-224-3322 FAX 059-224-3023
E-mail : shabun@pref.mie.jp