

かん じん  
肝心かなめの

1年生

子育ては  
脳育て!

お子さんといっしょに  
なまえをかきましょう

なまえ

小学校

石川県教育委員会



## お父さん、お母さんへ

お子さんの小学校入学 おめでとうございます。

これまで大切に育ててこられたお子さんの成長に、喜びいっぱいのことと思います。お誕生からこれまで、病気やけがなど心配なことたくさんあったことでしょうね。

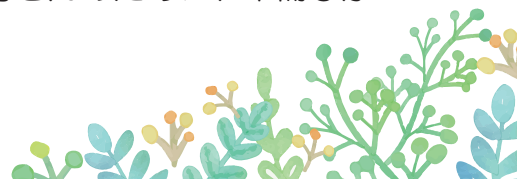
入学を控えた今、喜びとともに「お友だちと仲良くやっていけるかな」「勉強はだいじょうぶかな」など親としての不安もいろいろありますよね。

「子育て」は「脳育て」って知っていましたか？脳は学習や記憶だけでなく、呼吸や睡眠、そして心など体のあらゆる部分をコントロールしています。だから、すべての基礎となる脳を育てることが大事なのです。本冊子は、子育てのために、お父さん、お母さんを始めとする保護者の方にぜひ知ってほしいこと、取り組んでほしいことを脳科学の分野からまとめました。

また、子育ての際、「こんな時どうしたらいいんだろう」「誰かに聞いてみたいな」という疑問もQ&Aとしてまとめてありますので、参考にしてくださいね。

本冊子の作成にあたっては、小児科の専門医であり、発達脳科学者でいらっしゃる成田奈緒子先生に監修をお願いし、作成委員の先生方にご協力をいただきました。

大切なお子さんのために、そして、お父さん、お母さんのために、本冊子が少しでもお役に立てれば幸いです。



## も く じ



親子の架け橋一筆啓上  
「親子の手紙」  
入賞作品より

完璧な親なんていませんよ	1
子どもはどんなふう成長していくの？	2
子育ては“脳育て”	4
脳を育てるには	5
不安をおさえるセロトニン	6
早寝・早起き・朝ごはん	7
親子ではじめてみよう！	8
親子でチャレンジしてみよう！	9
パパ・ママの心配や悩みQ&A	
学校生活編	10
家庭生活編	11
友だち編	12
子どもとの関わり方編	13
お子さんのことで、心配や不安がある時は	14

# 完璧な親なんていませんよ

不安があるのはみんな同じ



Photoまたはシール

生まれた日  
年 月 日

お子さんが誕生したときの喜び、感動をおぼえていますか？  
無事に生まれてきたことにほっと安堵されたことでしょう。  
お子さんは、あなた方にとって唯一無二の存在ですね。

どんな思いをこめて、名前をつけられましたか？



はじめてへそのおをみたとき、きもちわるいとおもったけど、ママがわたしにえいようをくれていたんだね。ママがいそがしそうで、やそんでほしいから、せんたくものをたたんだよ。すこしでもおんがえしできたかなあ。(小1女子)

あれこれ  
考えたね♡



笑った！しゃべった！歩いた！・・・子どものできることが  
どんどん増えていきましたね。

まだまだ甘えん坊だけど、もう小学校に入学です！  
そして、パパもママも1年生です！

家族からお祝いのメッセージ



より

より

より



Photoまたはシール

小学校入学

年 月 日

完璧な親なんていませんよ。誰でも子育ての悩みや不安は  
あるものです。一日中わき目もふらず、子育てに集中してい  
ては疲れてしまいます。親のイライラは子どもにも伝わって  
いくものです。

肩の力をぬいてみませんか。親が笑顔でいると、子どもも  
笑顔になり、幸せいっぱいになりますよ。



器械運動交歓会でママに「がんばったよ。」って言い  
たかったのに、さか上がりができなかったよ。ママ  
は残念な顔をするかと思ったら、がんばったねってニコリし  
てくれてうれしかったよ。心がスーっとなったよ。(小3男子)



Photoまたはシール

お気に入りの一枚

年 月 日

# 子どもはどんなふう成長してい

※発達については個人差があります

## 特徴

生まれてから、1歳になるまでは、一生のうちでからだ最も急激に成長する時期です。

子どもはお母さんとの関係を通して人を信じることを学びます。

赤ちゃんの泣く、みつめるといった信号におかあさんが気づいて、おっぱいをあげたり、抱っこをしたりすることで、「自分がはたらきかけるとお母さんがこたえてくれる」という信頼感や安心感を持つことができるのです。

幼児期には、言葉で自分の思いを伝えることができるようになります。

2歳頃からは「第一次反抗期」が始ま

ります。一見、困った行動にもみえませんが、実は自我のめばえの現れであり、これからの発達において、とても重要なんですよ。

3歳頃からは、幼稚園や保育園などの集団生活の中で自己主張をしたり、我慢をしたりして、自分自身をコントロールする力を身につけていきます。

## アドバイス

愛情たっぷりのスキンシップが大事です。目と目をあわせて、話しかけましょう。

たとえうまくできなくても、自分でやろうとしていることには、チャレンジさせましょう。



乳幼児期



## 特徴

学校では、「決められた時刻までに登校する」、「友だちと仲良くする」、「廊下は静かに歩く」といった集団生活のルールを守って生活します。

また、クラスの当番や係など、集団の中で自分の役割が与えられます。その責任を果たすことが自信につながります。

3年生ぐらいになると、まわりの人と自分を比べたり、まわりの人から見

られている自分に敏感になったりします。

## アドバイス

しっかり目を見て、子どもの話を聴くことが大事。

先生や友達、親からほめられたり、認められたりすることが、子どもの自信につながります。よいところをどんどんほめてあげましょう。

心配なことがあったら、遠慮せず担任の先生に相談しましょう。



小学校 低学年



おかあさんのかん  
ごしさんの手は、  
まほうの手みたいだね。けが  
やひょうきをしたとき、おか  
あさんの手でなでてもらっ  
たら、すぐになおってしまうよ。  
ふしぎだね。これからも、ま  
ほうの手でいっぱいひょうき  
なおしてね。 (小2女子)



## 「1年生あんしん3か条」

- ①持ち物チェックも、学習習慣も、最初だけ親と一緒にやるのが肝心です。
- ②「いつだって大好きだよ、君の味方だよ」親と離れる不安がある子にはそんなメッセージを。
- ③つきあう基本姿勢は寄り添うこと。指示や命令は我慢して「自分でできた」を増やしましょう。

小学館「小学生ママのしんばい百科」家庭編より

# くの？ 心とからだの発達

まだまだ  
赤ちゃんだと思っただけど



## 特徴

「思春期」とよばれるこの時期は、子どもから大人への移行期であり、人格を形成する上でとても大事な時期になります。

身体の急激な変化に不安が大きくなるとともに、自分を意識するようになります。服装や髪型への関心が強まります。

また、他人と自分を比べて、「自分はダメだ」とおちこんだり、悩んだりします。

## 中学生～



## アドバイス

親から距離をおくようになります。親の問いかけにも、「べつに」などと、素っ気ない返事をすることも多くなりますが、ほどよい距離感をもって見守っていく姿勢が大事です。

心理的に未成熟な状態で思春期を迎えるため、摂食障害、不登校、ひきこもり、起立性調節障害などの、さまざまな心理的要因を含んだ不安定な状態になりやすい傾向があります。



Dr.なおこ



最近、何か聞くとすぐ怒り口調で時には応答なし・・・これが噂の反抗期か～一体いつまで続くのか？  
そんな時見てしまった将来の夢「保育士」の文字。お母さんと同じ職業じゃないか！なんだかちよっと嬉しかったよ。 (中二女子の母)

## 特徴

身体的には成長のスパートがかかり始め、身長が急激に伸びる子もいます。身体的な成熟は早まってきています。

小学校高学年は、次の「思春期」の入り口、あるいはすでに踏み出している時期です。心とからだアンバランスな時期で、成長の個人差も大きくなります。

わりを通して、自分の考えを確かめたり、他者の考えに気づいたりします。

## アドバイス

「思春期」にさしかかるこの時期は友だちの影響を大きく受ける時です。

毎日の会話を通じて、子どもの友達関係を理解するよう努めましょう。



## 小学校 高学年

この時期は同性の仲間や友だちを求めようになります。友達との関



親は、子どもが力を引き出せるよう、背後から見守り、手助けする「サポーター」になりましょう。いろいろな場面でちよつとだけ不安になった時、ふと後ろを振り向いてみると、声援を送ってくれているパパやママがいる。それだけで、勇気と元気がわいてきます！



Dr.なおこ



小学校四年生の二分の一成人式のときにお母さんから手紙でいつもそんなこと思っているだと感動して泣いてしまいました。手紙の言葉のように苦しくなったらいつでもうしろをふりかえってもいいかな。 (小5女子)

# 子育ては“脳育て”

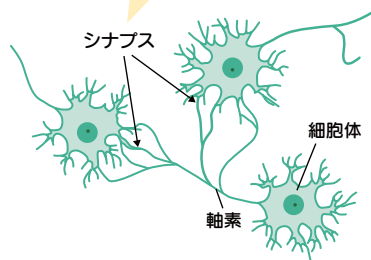
Dr.なおこの  
脳のおはなし

## ヒトの脳は生まれてから育っていきます

生まれたばかりの赤ちゃんの脳は未熟です。脳の中にはたくさん  
の神経細胞がありますが、脳が機能するためにはこの細胞  
が神経突起を使ってお互いにつながり合うことが大切です。ヒ  
トの場合は、生まれた時に、神経細胞はあるけれどつながりが  
あまりないという状態です。

この神経細胞同士のつながり(シナプス)を作るには、毎日繰  
り返し与えられる「**五感からの刺激**」が大事なのです。目、耳、鼻、  
口、そして肌のふれあいからの刺激によってつながり(シナプス)  
がどんどん作られ、できなかったことがどんどんできるようにな  
ります。

このつながりを  
たくさんつくることで  
脳を育てること



## 脳の発達には順番があります

『脳』というと、計算・言葉など勉強に関係することや、思考・記憶など高度な働きをす  
る部分をイメージされると思いますが、脳には「からだ」や「心」のコントロールに関わる働  
きもあるのです。

### ① からだの脳 発達は0～5歳

生きるために最低限必要な  
機能をつかさどっています。  
寝る、起きる、食べる、か  
らだを動かす、呼吸をする、  
内臓の働きをコントロール  
する脳です。

### ② おりこうさん脳 発達は1～18歳 (中心は6～14歳)

ことばや勉強(知能)、運動、  
微細運動(例：はさみで紙を  
切る、紙を折る、絵をかく)、  
思考などをつかさどってい  
ます。

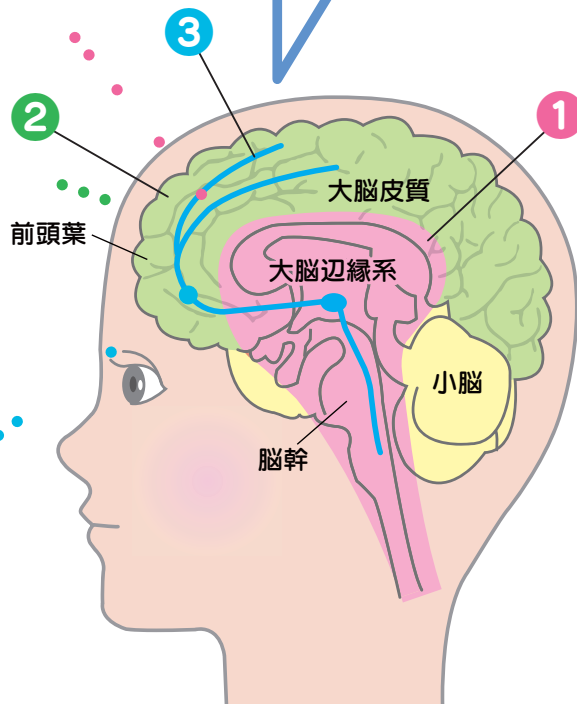
### ①から②へのつながり

### ③ 心の脳

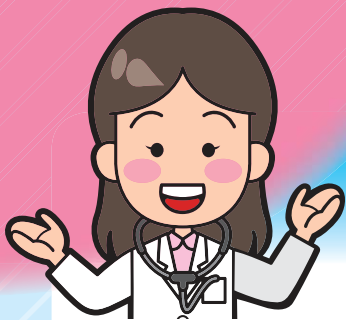
発達は10～18歳  
(中心は10～14歳)

「怒り」や「不安」が起こった  
時に、まわりの状況などを  
考え、自分がとるべき行動  
を判断するという高度な機  
能をつかさどっています。  
高度なこころの基地は前頭  
葉です。

生命維持に関わる土台  
【**からだの脳**】から  
しっかりと育てましょう。



# 脳を育てるには…



あーよかった！  
今からでも  
まにあうんだ

## 脳育てにはバランスが大事です！ バランスが崩れると…

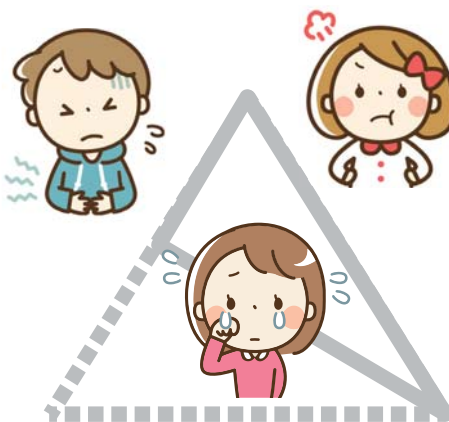
脳育てには、順番が大事ですが、さらにバランスが必要です。

小さい時から、【からだの脳】【おりこうさん脳】【心の脳】のバランスが整った正三角形を意識して脳を育てましょう！ この三角形のバランスが崩れてしまったために、勉強やスポーツに一生懸命頑張っていた子どもが、何かのきっかけで「不安で眠れなくなった」、「学校に行けなくなってしまった」ということが起こっています。もう手遅れ？大丈夫です！何歳からでも、脳のバランスを作り直すことができます。ただし、どんなときも作り直しは順番に！

### 脳を育てるには、まず土台となる【からだの脳】から

- ☑ 「ぐっすり眠ること」
- ☑ 「きちんと食べること」
- ☑ 「じゅうぶんにからだを動かすこと」

が大切です！



今すぐ、家庭で  
できることから  
始めましょう！

くわしくは、

子育て科学



③

### 心の脳

「安心」や「大丈夫」は心のキーワード。

大人から安心をつくる言葉かけを  
繰り返し与えることが大切。

①

### からだの脳

五感からの刺激を  
繰り返し与えることが大切。  
朝は太陽の光を浴びること、  
夜は十分な睡眠をとること、  
バランスのよい食事をとること、  
運動することからだの脳が  
育ちます。

②

### おりこうさん脳

文字を書く、計算をする、  
絵を描くなど、小学校での学習は  
すべて脳への繰り返しの刺激。  
むやみに早く始める必要はありません。  
言葉を引き出すような刺激を  
与えることも大切。

## 脳の育て方



脳を育てるためのカギをにぎる物質が**セロトニン**です！

P6へ

# 不安をおさえるセロトニン

Dr.なおこの  
脳のおはなし



セロトニンが活発に分泌されると、子どもも大人も心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができます。

## Q

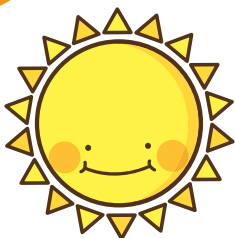
セロトニンって  
な～に？

## A

- ・セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つ。
- ・不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。
- ・不足すると健康を維持する機能が低下し、ストレスに弱く、不安が高い状態になります。

### 第1条

朝日をたっぷり  
浴びましょう



朝5時～7時頃が  
分泌のピークです！

## セロトニンの 分泌を 活発にする 5か条

### 第2条

規則正しい  
生活リズムを  
作りましょう



早起き、早寝の  
朝型リズムが大切です。

### 第3条

心の安心を  
作りましょう



家庭ではゆったりと  
過ごせるように、工夫しましょう。

### 第4条

リズムカルな  
運動をしましょう



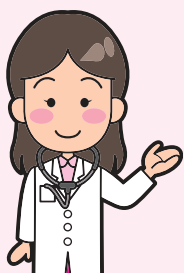
朝の光を浴びながら、  
ジョギングやウォーキング、  
犬の散歩もOK!

### 第5条

バランスのよい  
食事をとりましょう



たんぱく質やビタミンが  
セロトニン作りに必要です。



セロトニンの分泌には、スマホ、ゲームのやりすぎもよくありません。寝つきを悪くしてしまうだけでなく、脳の活動力・集中力も落としてしまいます。ただ取り上げるのではなく、どうすればうまくつきあえるか家族で考えてみましょう。家族そろって早起き・朝散歩を習慣にすれば自然と使用頻度は減りますよ。

Dr.なおこ

ドキッ！  
うちのことかも…





# 早寝・早起き・朝ごはん



「寝る子は育つ」  
ってことだね！



## 小学生は、1日9時間の睡眠が必要です！



- からだと心を休ませます。
- 夜11時～2時ぐらいのあいだに成長ホルモンが盛んに分泌されます。夜10時には熟睡できていることが大切です。
- 学習したことや経験したことが整理整頓され、記憶されます。

### 睡眠不足が続くと…

- ・朝からイライラ
- ・からだがだるい
- ・集中力がない
- ・生あくびがでる



睡眠不足になると、学習したことが脳に定着しません。  
Dr.なおこ

## 早寝・早起きの習慣をつくるために…

- 毎日同じ時間に、同じ流れでふとんに入れるようにしましょう。
- 寝るときには、暗く静かな環境を作りましょう。テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホの画面からの光は、脳へ強い刺激を与えます。寝る時間の1時間前にはやめさせましょう。

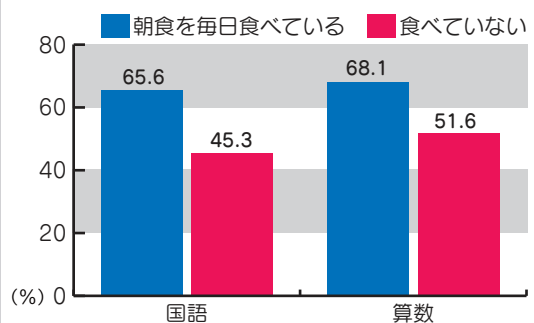
## 朝ごはんを食べると、からだと脳がめざまめます！



- 活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇し、血流がよくなります。
- 胃や大腸が動きはじめます。
- 脳が活発に活動します。

毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。

朝食と学力調査の平均正答率との関係(小学校6年生)



文部科学省：平成31年（令和元年）度全国学力・学習状況調査

## 栄養バランスのとれた朝ごはんは脳を活性化させます

- ☑ 脳のエネルギーとなるぶどう糖を含むごはんやパンなどを、とりましょう。
- ☑ たんぱく質を多く含む魚、肉、卵などをとりましょう。
- ☑ ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物などをとりましょう。

菓子パン1つじゃ  
だめか～



# 親子ではじめてみよう！

## 自然にあいさつをかわせる家庭を！

あいさつは人と人のコミュニケーションの第一歩。最近の子どもたちには、友だちとコミュニケーションがうまくとれない、人間関係を築くことが苦手といった傾向が見られます。

家族の間で「おはよう」「行ってきます」「ありがとう」などのあいさつが自然にかわされることは、子どもがあいさつの習慣を身につける上でとても大切なことです。

何より、元気で明るいあいさつは、相手や自分をすがすがしい気持ちにしてくれます。朝は明るく「行ってらっしゃい！」と子どもを学校に送りましょう。

日々の親子の  
コミュニケーションが  
大事なんだ～



## 運動することで脳の発達を促します

小学生から中学生にかけては、からだがめざましく成長します。そのため、この時期にはからだの成長段階に応じた運動をほどよく行うことが大切です。

小学生の頃は、神経系の発達も大きいので、手足やからだ全体でいろいろな動作を行う運動によって、からだを上手に動かすことができるような能力やバランス能力、すばやく動くための能力を高めます。

からだを動かすことが楽しいと思えることが大事です。おにごっこ、キャッチボール、サッカー、なわとび、ラジオ体操など、親子でからだを動かしましょう。

※参考「早寝早起き朝ごはんガイド」  
「早寝早起き朝ごはんガイド」全国協議会

## 低学年のうちは子どもと一緒に宿題を！

「宿題をしなさい！」ではなく、「宿題、一緒にしようか」と声をかけてみませんか。

子どもと一緒に机に向かい、できたら「すごいねえ」「よくがんばったね」とほめてあげましょう。頑張ったことを認めてあげることが、子どもの自信につながります。宿題が終わったら、子どもと一緒に次の日の時間割をあわせましょう。

小学生の  
家庭学習は、  
「学年×10分」を  
目安にすると  
いいでしょう。



## 読書は心の栄養源

子どもの頃の読書は心を豊かにします。

読書は、想像力や考える習慣を身につけ、豊かな感性や情操、思いやりの心を育てることができます。

食事の時間のように「読書の時間」を設ける、親子で図書館に行く、親も一緒に読書をするなど、子どもが読書の楽しさと出会えるきっかけをつくりましょう。

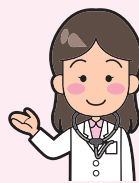
また、読書を通じて子どもが考え、感じたことに耳を傾け、話し合うことで、親子のコミュニケーションを深めることにつながります。

※参考「家庭教育手帳」ワクワク子育て 文部科学省



本を読み聞かせたあと、内容について親子で語り合うことは、脳の前頭葉の活動を活発にします。

Dr.なおこ



## ゲーム・スマホの利用は、家庭のルールを一緒につくってから！

～お子さんとインターネット利用について話し合いましょう～

**ゲームで遊ばせる場合は保護者がゲームの内容や使用時間について判断し上手にコントロールしてあげましょう。**

早くから習慣的にゲームをすると、その後のゲームへの依存度に影響が出る可能性があります。最初に、ゲームの内容が子どもの年齢に見合ったものか保護者がレーティング(年齢区分マーク)などで判断し、フィルタリングをはじめとするペアレンタルコントロールを活用して使用時間や利用環境を整えてあげることが大切です。

**子どもは大人の使い方を見ています。まずは大人がお手本になり、家族みんなでルールを決めて守りましょう。**

- ①ルールは家族で話し合い、「いつまで」「どれくらい」等、子どもにもわかりやすいものにしましょう。
- ②作ったルールを守るか、お試し期間を設け、守れたらほめてあげましょう。
- ③ルールを守らなかったときの約束を設け、守れなかったときどうしたらよいか考えさせ、再びチャレンジするよう促しましょう。これを繰り返すことで、ルールを守ろうとする子どもの自制心へとつながります。

※参考「スマホ時代の子育て」内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省

# 親子でチャレンジしてみよう!



子どもには豊かな体験をたっぷりさせましょう

最近、ゲームやテレビばかり

## 交流体験 ……………

子ども会やPTA、地域の行事に親子で参加してみませんか。地域のいろいろな人と関わることで子どもも親も成長します。また、何か心配なことが起こった時に、心強い味方になってくれるはずですよ。

- 資源回収
- お祭り
- 清掃活動
- 盆踊り
- 地域の運動会
- 放課後子ども教室
- 子ども会行事
- ラジオ体操
- 左義長 など



## 自然体験 ……

あなたは、小さい頃こんなことをしましたか? また、あなたの子どもはこんな体験をしていますか?

- 太陽の昇るところや沈むところを見る
- 海や川で貝採りや魚釣りをする
- 花や野菜を育てる
- ちょうやとんぼをつかまえる
- 森の中を探検する
- 星空をながめる



## 生活体験

食事のあとかたづけ、お花の水やり、玄関そうじ、洗濯物の取り込みなど、1年生でもできるお手伝いはいろいろありますよ。

たとえ、うまくできなくても、忘れずにできたら「○○ちゃんがお手伝いしてくれるから、ママとっても助かるよ」の一言を忘れずに。認めてもらうことで、自分も家族の一員だという自覚と責任感がうまれます。

休日に親子で一緒に家事をするのもいいですね。

子供の頃の体験は生きる力につながります。また、“体験が豊富な子供や、生活習慣が身についている子供ほど自己肯定感が高くなる”という調査結果があります。

「青少年の体験活動に関する実態調査」(平成26年度調査)

自己肯定感とは、「今の自分が好きだ」「自分には、自分らしさがある」と感じることです。

## いしかわ子ども自然学校

子どもたちに「たくましく生きる力」を育ててほしいと願って県教委が開校しています。

- 自然の美しさ・厳しさ・不思議さ・おもしろさに気づき、感動を与えます。
- 大自然の中で思いっきり活動し、たくましい心とからだを育みます。
- 自然を守り、育てようとする心を育てます。
- 新しい友だちとの出会いや交流を通して、社会性を育てます。

くわしくは、

いしかわ子ども自然学校



魅力的な体験プログラムがいっぱい!

## 自然とふれあえる県立青少年教育施設

白山青年の家	白山市八幡町 戌142番地	076-272-3695	鹿島少年自然の家	中能登町 高島原山分ハ1	0767-77-2200
白山ろく少年自然の家	白山市瀬戸ワ29	076-256-7114	能登少年自然の家	能登町 字九里川尻16-20	0768-72-2200



# パパ・ママの 心配や悩み

# Q & A

## 学校生活編

**Q** 小学校での勉強についていけるか心配です。ひらがなは読み書きできるようにしておいたほうがいいですか。

**A** 小学校では楽しくひらがなを学習しますので安心してください。ただ、自分の名前については読んだり書いたりできた方がよいでしょう。学校によっては鉛筆の正しい持ち方を練習してほしいということもありますので、入学説明会等で学校の方針を聞いておくとういでしょう。

入学前に身に付けておいてほしいことは、あいさつや身の回りの整理・整頓など基本的な生活習慣です。



**Q** 食べ物の好き嫌いがあり、しかも食べるのが遅いんです。小学校の給食が心配です。

**A** 学校では、子どもたちが、食事の重要性を理解し、マナーを身に付けられるよう指導しています。また、給食を通して、食物の生産などに関わる人々への感謝の心や伝統料理などの食文化を理解し尊重する心を育てています。何といても「給食はおいしいな」、「みんなと食べる給食は楽しいな」と実感することが大切です。そのためにも先生と相談をして、量を調整したり、食べられた時には大いにほめたりと連携をとっていきましょう。

**Q** 子どもが、毎朝「学校に行きたくない」といって暗い表情をしています。夜や休日とはとても元気なのですが、学校でいじめられているのではないかと心配になります。

**A** 学校に行くことに、何かつらさを感じることもあるようですね。お子さんの行きたくないと思う理由を、優しくじっくりと聴いてあげてください。つらい気持ちをしっかりと聴いてもらえたというだけで安心し、エネルギーがわいてくる場合もあります。そして、早いうちに学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみてください。誰かに相談することが心の支えとなります。もし、お子さんのつらさが強く感じられる時は、無理に学校に行かせず、休ませる日もあってよいと思います。

お子さんの気持ちを理解することと、お子さんへの応援の気持ちを大事にしてください。



うちの子はアレルギーがあるので、給食や学校生活のことが心配でした。

でも、入学前から学校が個別に相談をしてくれたので安心しました。また、ほとんどの学校は入学後、個別に面談をし、アレルギー対応を行っているようです。

(のんびりママ)

**Q** 子どものクラスでいじめが起こっており、いじめっ子のグループに自分の子どもも入っていると聞きました。どうしたらよいのでしょうか。

**A** お子さんをいきなり叱りつけるのではなく、落ち着いた時間、落ち着いた場所で話を聴くところから始めましょう。お子さんも、本当はそのグループにいることに居心地の悪さを感じているかもしれません。いじめ行為を止めようとしたかもしれません。もしくは、そのグループの中でいじめ被害にあっていて、逆らえないのかもしれません。

まずはお子さんが自分の気持ちを素直にはき出せるよう、語りかけてください。もし、話に聞いたとおり、いじめ行為に加わっていることがあれば、いじめられる子がどんな思いになるかを伝えて下さい。

そして、親として悲しく思うこと、どんなことがあっても、いじめは許されないことを、言葉にして伝えてください。その時、子どもの人格を否定するようなことは言わないでください。いけないことは「いじめ」という行為です。友だち同士傷つけ合うことのない関係にしていくには何ができるかを、一度だけではなく何度も、お子さんや学校の先生と、一緒に考えてください。





# パパ・ママの 心配や悩み

# Q & A

## 家庭生活編

**Q** 朝起きてから、夜寝るまでひまさえあれば、ゲームばかり…ゲームを買い与えたのは親の私だけれどうしたらいいの？

**A** ゲームをやめさせるときは、いきなり「もういい加減にやめなさい」と突然やめさせようとはしないで、「そのステージが終わったら今日は終わりね」などと、区切りがつけやすいような声かけをしてみてください。できれば、お子さんが納得するように話をし、一緒に使い方のルールを決めましょう。携帯型ゲーム機の場合は、決めた使用時間以外は親が預かるというのも1つの方法です。

ゲーム以外の楽しめることを探してみるのもよい方法です。



「ねえ最近、ゲームの時間長くない？」

「ママも長くなったよね？ケータイ見てる時間」

「!!」はつとした。子どもは思っている以上に親を観察しているんだと。子どもに注意する前に、まず私の行動を変えなくては…。

(ユキママ)

**Q** 先日、担任の先生から「授業中におちつきがない」と言われました。授業中にまわりの友だちに話しかけたり、ちょっかいを出したり、時には立ち歩くこともあるようです。

また、自分の思い通りにならないと、すぐかっとなって友だちをたたいてしまうようです。

**A** いわゆる「発達障害」の症状に似ていると思いますが、これは決して育て方の問題ではありません。本当に発達障害かどうか、あるいは身体的な疾患ではないかを見極めるためには、十分検査をする必要があります。できるだけ早く専門の検査が受けられる総合病院の小児科を受診されることをお勧めします。

親の心構えとしては、「うちの子はこういう性格だから仕方がない」というふうに決めてしまったり、何かトラブルがあったときも「あなたがわるいんでしょ」と一方的に叱ったりしないで下さいね。もし、発達障害でなかったとしても、医療の場で親自身がお子さんとの関わりを見直し、対応の仕方を考えるきっかけとなります。

**Q** ピアノ、そろばん、バレエいろいろなことに挑戦させたいと思って習わせたのですが、何をやっても長続きしないんです。どうしたらいいのでしょうか。

**A** お子さんが自分から「やってみたい」と言ったことはありますか？自分が選んだこと、決めたことについては、興味や関心が持続しやすいものです。まずは、お子さんが選び、決めるところから始めてみてはどうでしょう。習い事は続かなくても、家庭や学校の日常生活の中で続けられていることがあるかもしれません。そんなところを見つけてほめてあげましょう。



長男に初めての習い事。泳げるように、体が強くなるように、と始めさせたスイミングは続きませんでした。

友達から誘われ、自分から入りたいと言い出した少年野球は卒業まで頑張ることができました。

「させる」では続かないようです。「子どものこころ親知らず」だったことに気づきました。(篤志の母)



**Q** 朝起きるのが遅く、起きてもボーッとして朝ご飯をしっかりと食べないまま登校しています。学校でおなかを空かせていないか心配です。

**A** どの家庭でも健康的な生活を心がけていますが、規則正しい生活習慣を身に付けるまでが難しいですね。また、全国的にも「早寝早起き朝ごはん」が推奨され、その効果が科学的にも実証されています。



朝ごはんの効用や生活リズムをつくる大切さについてお子さんと共に理解を深め、家族ぐるみで取り組むことが大事ですね。



# パパ・ママの 心配や悩み

# Q & A

## 友だち編

**Q** うちの子は引っ込み思案で、おとなしいので小学校で友だちができるか心配です。

**A** 引っ込み思案とありますが、見方を変えれば何事にも慎重なお子さんなのかもしれませんね。

期待と不安な気持ちを抱えた子どもたちが入学してきて、新たな集団づくりが始まります。子どもたちはいろいろな個性をもっています。自分から声をかけて友だちをつくる子、誰とでもすぐに仲良くなれる子、声をかけられるのを待っている子などそれぞれです。だからこそ、良い集団が作れるのです。担任の先生は学級の子みんなが安心して学べるような学級づくりをします。担任の先生を信頼し、心配な様子があったら相談するとよいですよ。

**Q** いつも一緒に遊んでいる友だちとちょっとしたことでけんかになってしまい、友だちにけがをさせてしまいました。こんな時どうすればいいの？

**A** 子どもたちは人との関わり方を、いろいろな場でいろいろな人たちから学んでいきます。時にはけんかをすることもあるでしょう。仲直りをすることも学んでいくでしょう。多くの経験の中でよりよい人間関係をつくっていきます。

さて、けがをさせてしまった場合はどうでしょうか。故意ではなくても相手を傷つけてしまった時には、けがをさせてしまったことを謝りましょう。けがの程度にもよりますが、親も一緒に謝ることで、子どもは人を傷つけてはいけないということをしっかりと覚えることができます。もちろん、お子さんの話をよく聞いてあげること、その上で何がいけなかったのかを考えさせることが必要です。

**Q** 小学校低学年の息子ですが、夏休みに友だちと子どもだけでコンビニに出入りしているようです。友だちの家はお小遣いで買い物するのはOKらしいのですが…。



子どもに対し、家内が怒り、一緒に私も怒るという場面が時々ありましたが、二人で怒る事は子どもを追い詰めすぎると反省しました。感情で怒ってしまったらどちらかがさすとす。できれば感情的にならずに、なぜそうしたかをまず聴いて理解してあげる姿勢が大切です。  
(たけしパパ)

**Q** 子どもの友だちが家に遊びに来るのですが、乱暴な言葉遣いをしているのがとても気になります。その子について、あまりよいわさは聞かないので、できれば一緒に遊ばせたくないのですが…。

**A** 気になる友だちと遊ぶことで、お子さんに心配な変化は見られましたか？このあと、二人の友だち関係が続くかどうかはわかりませんが、友だちを自分の意志でつくることは、成長していく上で貴重な経験だと思います。見方を変えれば、いろいろな友だちと関わることができるお子さんのたくましい一面とも考えられませんか。

また、「乱暴な言葉遣い」をする子ども達は、「適切な言葉遣い」や「人との関わり方」を知らない場合が多くあります。ぜひ、家で遊んでいる時に、大人として、「適切な言葉遣い」や「人との関わり方」を伝えてみてください。遊ばせるかどうかの判断はそれからでもよいのではないのでしょうか。



**A** 学校のルールでは、「子どもだけで用事がないのにコンビニに行く」ことが禁止されている場合がよくあります。

学校のルールを確認し、親として心配な点を率直に伝えましょう。家庭によってルールが違うことを話し、そのうえで、わが家のルールとしてお子さんと約束できるといいですね。

また、友だちとのつきあい方について悩んでいる場合もあるので、お子さんの思いに耳を傾けてください。



# パパ・ママの 心配や悩み

# Q & A

# 子どもとの関わり方編

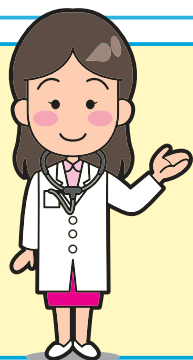
**Q** 子どもが親の言うことをきかないので、ついいらいらしてしまって怒ってばかり。子どもにも「ママはいつも怒ってばかり、だいきらい」と言われてしまいました。

**A** お母さんに、素直に自分の気持ちを言っていますね。思いを互いに伝え合う親子関係ができてはいませんか。

怒りすぎたと思ったら、その気持ちを正直にお子さんに伝えるとよいと思います。そして、「どうして怒ったかというね…」と、話してみるとよいと思います。お子さんは、自分に心を開いて話してくれるお母さんを、また好きになってくれますよ。

**Q** 恥ずかしくて人には言えませんが、小学生になっても、だっこやおんぶをせがんでくるんです。これってへんですか。

**A** お子さんが、学校やお友達の間で一生懸命がんばっている証拠です。ちっともおかしいことはありません。そして、お母さんを信頼しているから甘えられるのです。子どもの心は、甘えと自立を繰り返して成長すると言われています。お母さんのだっこで充電したお子さんは、また外へ出て元気に活動することでしょう。



## 「こころの安心3か条」

- ①いつでも「大丈夫だよ」と声をかけてください。困難な状況でも自分の力で不安を克服できる子になります。
- ②子どもは親が喜ぶことをやろうとします。「これができる君が好き」といった条件付きの愛情をもたないように。
- ③成績や目に見える評価だけでなく、やさしい、明るくて元気など、子どものいいところに目を向けて。

小学館「小学生ママのしんぱい百科」家庭編より

Dr.なおいこ



**Q** うちの子はとてものんびりしていて、何をしてもマイペース。なかなか自分で決められないので、つつい親が口出してしまいます。これって過保護？

**A** おっとりやさしいお子さんなのかも知れませんが、こんなお子さんは、いつもよりほんの少しでもよくできた時に、見逃さずほめてあげて自信を持てる体験を多くしましょう。

また、迷って決められない時などは、大人が2つの提案をしてあげて、そこからお子さんが自分で選ぶのを、じっと待ってみましょう。少しずつ、自分でできる力がついてきますよ。



**Q** おばあちゃんとおじいちゃんが子どもの欲しがるものを何でも買い与えてしまいます。我慢させることも大事だと思うのですが。

**A** お孫さんをかわいがってくれる気持ちはありがたいのですが、物の与え過ぎは、確かに子どもによくないことも多いですね。うまく断ることができない場合は、そのことに親が神経質になるよりは、あまり気にせず、大らかにかまえるのがよいかと思います。プレゼント攻勢も、そんなにいつまでも続かないと思います。

三姉妹には「へだたいなく子育てを」がモットーでした。でも、子どもたちはまったく違う性格。人間は違ってあたりまえということが気づかされました。

個性を感じながら、三人の娘に声をかけることに路線を変更しました。

(三姉妹のパパ)



次男が入学したばかりの頃、長男には過干渉ぎみだった私は、次男には、口も手も出さずおこうと心に決めてのスタートでしたが…忘れ物が多い、お友達とはトラブルを起こす。悩んでいた時、先生から「この時期、お家の方の手助けが少し必要ですね」と助言をいただきました。子どもより緊張していた私は、肩の力がスッと抜けるのを感じました。

(ゆうこママ)

# お子さんのことで、心配や不安がある時は…

いろいろな相談機関がありますので、心配や不安があるときは気軽に利用してください。

## 子育てや子どもの発達でお困りの時は…

	電話番号	相談時間
家庭教育電話相談(県教育委員会)	076-263-1188	月～土 9:00～13:00
家庭教育カウンセリング(県教育委員会)	076-263-1188	月1回・第3土曜日(要予約) 10:00～12:00
石川県こころの健康センター(石川県) 対象：居住地を管轄する相談機関等での対応が困難と思われる方やその関係者。なお、居住地を管轄する保健所(県保健福祉センター等)でも子どもの心にかかるご相談が可能です。	076-238-5750 (相談課直通)	月～金 8:30～17:15 (年末年始・祝日除く)
石川県発達障害支援センター(石川県)	076-238-5557	月～金 8:30～17:15 (年末年始・祝日除く)
発達障害者支援センターパス	076-257-5551	月～土 9:00～17:30
パパママ・ホットライン(子ども夢フォーラム)	076-214-5666	火～金 10:00～15:00
子育て・虐待予防ホットライン(NPO法人)	076-296-3141	木・土 10:00～16:00

## 不登校やいじめでお困りの時は…

	電話番号	相談時間
石川県教員総合研修センター教育相談(県教育委員会)	076-298-1682	月～金 8:30～17:15
24時間子供SOS相談テレホン(県教育委員会)	076-298-1699	毎日24時間
いじめ110番(石川県警察本部)	0120-61-7867	毎日24時間
ヤングテレホン(石川県警察本部)	0120-497-556	月～金 9:00～17:45
子どもの人権110番(金沢地方法務局)	0120-007-110	月～金 8:30～17:15

## 児童相談所 月～金 8:30～17:45 (年末年始・土日祝日を除く)

	電話番号	担当地域
石川県中央児童相談所	076-223-9553 ※虐待通告は24時間	かほく市、白山市、野々市市、河北郡
	0761-22-0792 ※南加賀保健福祉センター 地域支援課	小松市、加賀市、能美市、能美郡
石川県七尾児童相談所	0767-53-0811 ※虐待通告は24時間	七尾市、羽咋市、羽咋郡、鹿島郡
	0768-22-4149 ※能登北部保健福祉センター 地域支援課	輪島市、珠洲市、鳳珠郡
金沢市こども相談センター (金沢市児童相談所)	076-243-8348 ※虐待通告は24時間	金沢市
	076-243-4158	

監修：成田 奈緒子(Dr.なおこ) 文教大学教育学部教授・小児科専門医

家庭教育のヒントがもりたくさん!!

家庭教育テレビ番組

# げんき日記

10月～3月  
(22回放送)

【提供】石川県教育委員会 【企画制作】MRO 北陸放送  
【放送日】土曜日 午後5:00～5:15

親子の架け橋 一筆啓上

## 親子の手紙

1年生になったら応募してね♪  
ホームページで  
作品集を見て  
みよう! →



発行/令和3年9月

石川県教育委員会事務局  
生涯学習課

〒920-8575

石川県金沢市鞍月1丁目1番地

TEL 076-225-1839

FAX 076-225-1838