

# 家庭教育支援 ガイドブック



## つながり合う子育ての楽しさを

今、子育てが孤立する「孤育て」になり、一人で不安を抱え込んでいる保護者が増えています。そんな時だからこそ、園を中心にして保護者同士がつながり合っていく場が必要です。

そこで、保護者が困っていることや悩んでいることを互いに聞き合い、語り合いながら、子育てへの思いや知恵を出し合うことができたらと思います。

この家庭教育支援ガイドブックが、互いの思いを共有し、つながり合う子育ての楽しさを、実感するきっかけになることを期待しています。

秋田 喜代美

## 目次

参加型家庭教育講座プログラム例	2
資料編①～0、1、2歳児用～	
1 生活リズム	8
2 親子でふれあう時間	12
資料編②～3、4、5歳児用～	
1 生活習慣の確立	16
2 親子でふれあう時間	18
3 お手伝い	20
4 あいさつと返事の習慣を	21
5 社会生活の規範意識	22
6 メディアと子育て	23
ガイドブック活用にあたって	

# 参加型家庭教育講座 プログラム例1

【講座名】おはなし大好き ～親子で読み聞かせを楽しもう～

実施時期：1歳児保育参観後(10月中旬ごろ)

実施場所：保育室

準備物：絵本、家庭教育支援ガイドブック P12～13「親子でふれあう時間」

【講座のねらい】親が絵本や読み聞かせの楽しさを知り、  
家庭でも絵本を通して親子の関りを深められるようにする。

	プログラム内容	ポイント
15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事前にグループ分けをしておく。</li> <li>● 講座のねらいを説明する。</li> </ul> <p><b>【アイスブレイク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 『お気に入り絵本み～つけた!』</li> <li>● 机の上に数冊の絵本を準備し、それぞれに気に入った絵本を手に取り紹介してもらおう。</li> <li>● 「絵が好き!」</li> <li>● 「おはなしがおもしろいから好き!」</li> <li>● グループの中で読み聞かせをしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 参加者が無理なく、絵本を選べるよう配慮する。</li> <li>● 絵本に触れながら、和気あいあいと絵本について話し合える雰囲気を作る。</li> <li>● 参加者の様子を見ながら、読み聞かせをしようとする人を決める。</li> </ul>
35分	<p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>【グループワーク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 読み聞かせをしてもらった感想を話し合う。</li> <li>● 「大人でも読んでもらおうと、気持ちが安らぐ」</li> <li>● 「読んでもらおうと話がわかりやすい」</li> <li>● 「絵本ってこんなに楽しいんだと気付いた」</li> <li>● 家での読み聞かせのコツを話し合う。</li> <li>● 「絵本1冊読めないんだけど…」</li> <li>● 「好きなページだけ読むようにします」</li> </ul> <p><b>【参加者全員で意見を共有する】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● グループごとに、出た意見を紹介してもらおう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 読み聞かせの楽しさを実感してもらったり、絵本に興味を持ってもらったりする。</li> <li>● いろいろな読み聞かせの方法を聞くことで、子育てのヒントを得られるようにする。</li> <li>● 親子で絵本を通して、一緒に楽しい時間を共有してほしいということを伝える。</li> </ul>
10分	<p><b>【まとめ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 資料を配布する。</li> <li>● 家で読んであげたい絵本を1冊選び、ワークに記入してもらおう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳幼児期の絵本の読み聞かせの大切さ、絵本を読むポイント等について話をしよう。</li> <li>● 子どもが喜びそうなブックリストを渡して、参考にしてもらおう。</li> </ul>

グループ全員が情報を共有できるためにも、グループの人数は、多すぎないのがよいでしょう。

参加者が知っていそうな絵本を多く準備しておきましょう。

読み聞かせをしてくださった方には感謝の気持ちを伝えましょう。

参加者が前向きな気持ちになれるよう配慮しましょう。



# 参加型家庭教育講座 プログラム例2


**【講座名】** 食べるって楽しい！ ～おいしいものみつけた～

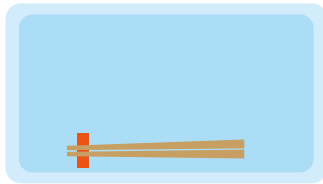
実施時期：2歳児給食試食会（7月中旬ごろ）

実施場所：保育室

準備物：食べ物カード（野菜、果物、魚など旬があるもの）、家庭教育支援ガイドブック P10「楽しく食べる子どもに」

**【講座のねらい】** 子どもが健やかに育つために大切と思われる食に視点をあて、保護者がその知識と意識を高め、家庭で実践できるようにする。

	プログラム内容	ポイント	
15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事前にグループ分けをしておく。</li> <li>● 講座のねらいを説明する。</li> </ul> <p><b>【アイスブレイク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 『好きな食べ物なあに？』（自己紹介）</li> <li>● 子どもの好きな食べ物を話してもらう。 「ごはん」「バナナ」</li> <li>● 「旬」の食べ物分かる？</li> <li>● 机上のカードを旬（春夏秋冬）ごとに分ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもが食べることが好きになるよう、みんなで話をすることが目的であるということ伝える。</li> <li>● 参加者で話し合いながら、カード分けの作業を行うことで和やかな雰囲気づくりに配慮し緊張をほぐす。</li> <li>● 食べ物の旬を再確認できるよう、食材に興味を持ってもらう。</li> </ul>	<p>グループ全員が情報を共有できるためにも、グループの人数は、多すぎないのがよいでしょう。</p> <p>カードの種類は少し難しいものも入れ、参加者で話し合う時間を持つようにしましょう。</p>
40分	<p><b>【グループワーク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● グループ内での情報交換</li> <li>● 簡単にできるメニューの紹介 「時間がなくて、おにぎりだけということもあるわ…」 「私も、そう！でも、おにぎりにシラスを入れたりしているわ」 「夕食の汁物をとっておくこともあるよ」</li> <li>● 『朝ごはんをつくろう！』</li> <li>● みんなで簡単にできる朝ごはんを、食材カードを使って作ってみよう。</li> </ul> <p><b>【参加者全員で意見を共有する】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● グループごとに、出来上がった朝ごはんを紹介してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いろいろな朝ごはんのメニューを知ったり、子どもが食べやすいように工夫しているという話を聞いたりして自分も作ってみようという思いが持てるようにする。</li> <li>● 参加者で話し合いながら、楽しくカードで朝ごはんを作ること、実生活にもつなげていけるようにする。</li> </ul>	<p>参考になるような、レシピを準備しておいてもいいでしょう。</p> <p>参加者全員に見えるよう発表の仕方を考えましょう。</p>
5分	<p><b>【まとめ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 資料を配布する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族で一緒に食べるのが子どもにとって一番であるということ伝える。</li> </ul>	



# 参加型家庭教育講座 プログラム例3

【講座名】親子の時間を楽しみましょう！ ～もっと話しましょう親子で～

実施時期：3歳児保育参観後(6月ごろ)

実施場所：保育室

準備物：家庭教育支援ガイドブック P18「親子のふれあい、楽しい時間」

【講座のねらい】子どもの言葉を聞くことが、心の安定につながるということを理解し、親子でふれあう時間を大切にしていけるようにする。

	プログラム内容	ポイント
15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●事前にグループ分けをしておく。</li> <li>●講座のねらいを説明する。</li> </ul> <p>【アイスブレイク】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●『伝言ゲーム』</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで1列に並んでもらう。</li> <li>・お題となる言葉を先頭の人から順番に最後の人まで伝えてもらう。</li> <li>・参加者全体でうまく伝えられたか確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和やかな雰囲気づくりに配慮し、参加者の緊張をほぐす。</li> <li>●グループの参加者と協力してゲームをすることで、より親近感が持てるようにする。</li> <li>●最後の人まで正確に話が伝わった喜びを感じてもらおう。</li> </ul>
40分	<p>↓</p> <p>【グループワーク】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●人の話を聞くことの難しさを共有する。</li> <li>●エピソードを読み、グループでロールプレイをする。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・タロウ役</li> <li>・お母さん役</li> <li>・お父さん役 など</li> </ul> </li> <li>●ロールプレイをして感じたことや考えたことを話し合う。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・タロウの気持ち</li> <li>・自分が母親だったらどうする？</li> </ul> </li> <li>●我が家での、子どもの話を聞くときの体験を話してもらう。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・いつ、どんなふうに話を聞いているか？</li> </ul> </li> </ul> <p>【参加者全員で意見を共有する】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●グループごとに、出た意見を紹介してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●時間内で役を交代しながら演じ、それぞれの気持ちを感じるようにする。</li> <li>●忙しい親の思いも認めつつ、子どもの気持ちに気付けるようにしていく。</li> <li>●子どもとの時間を有効に使っている保護者の話が、聞けるようにする。</li> </ul>
5分	<p>【まとめ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●全体発表で出た意見を取り上げながら、子どもの話を聞くときのポイントを、資料を参考に、まとめていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●話を聞いてもらうことが、子どもの心の安定につながるということを伝える。</li> </ul>

ロールプレイを行うので、グループの人数は多すぎないのがよいでしょう。(4~5人程度)

うまく伝えることができたグループをみんなで拍手をして認め合うようにしましょう。

エピソードは、ゆっくりわかりやすく読みましょう。

役決めに時間がかからないよう、並んでいる順番で決めていくのもいいでしょう。



# 参加型家庭教育講座 プログラム例 4

【講座名】 お手伝い ～どの子もお手伝いは大好きだよ！～

実施時期：4歳児保育参観(10月中旬～ 11月ごろ)

実施場所：保育室、ホール

準備物：模造紙、付箋、マジック、家庭教育支援ガイドブック P20「お手伝いで高めよう自己肯定感」

【講座のねらい】子どもが家庭の中で役割を持つことの意義と家族のサポートのあり方について、考えや体験例を話し合い、親子のよりよい関わり方を考える。

	プログラム内容	ポイント
15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●事前にグループ分けをしておく。</li> <li>●講座のねらいを説明する。</li> </ul> <p><b>【アイスブレイク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●『ほめほめ ゲーム』</li> <li>・グループで一人を全員で順番にほめていく。</li> <li>・役割を交代して、グループ全員がほめられるようにする。</li> <li>・ほめられた感想を話し合う。 「うれしかった」「照れくさかった」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和やかな雰囲気づくりに配慮し、参加者の緊張をほぐす。</li> <li>●相手が心地よくなるような内容を伝えるよう、ファシリテーターが見本を見せてもよい。</li> <li>●参加者にほめられる体験をしてみよう。</li> </ul>
40分	<p><b>【グループワーク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもができるお手伝いを話し合う。</li> <li>・家でやってもらっているお手伝いを含め、4歳児ならこんなことを任せても大丈夫ということを書き出してもらう。</li> <li>・模造紙に内容ごとにまとめる。</li> <li>●イラストに言葉を書いてもらう。</li> <li>・ワークのふきだしに、思い浮かぶだけ書き出してもらう。</li> <li>・グループ内で、書いたことを発表してもらう。</li> </ul> <p><b>【参加者全員で意見を共有する】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●グループごとに、出た意見を紹介してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●各自で書き出した付箋を、模造紙に内容ごとにまとめることで、改めていろいろなお手伝いができるということを参加者に知ってもらう。</li> <li>●普段言葉がけをしているが、イラストに書くことによって、子どもへの言葉がけの振り返りの場になるようにする。</li> <li>●いろいろな意見を聞くことで、子育ての参考にしよう。</li> </ul>
5分	<p><b>【まとめ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●模造紙に書きだしたお手伝いから、実践できるお手伝いを選んでもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家庭の実態に合わせ、できることから始めてほしいと伝える。</li> </ul>

グループ全員が情報を共有できるためにも、グループの人数は、多すぎないのがよいでしょう。

参加者が考えやすいよう、お手伝いのリストを準備しておいてもよいでしょう。

発表をするときは、参加者全員が見やすいように配慮しましょう。



# 参加型家庭教育講座 プログラム例5

【講座名】 入学までに身につけたい生活習慣『早寝・早起き・朝ごはん』

実施時期：5歳児クラス懇談会（10月中旬～11月ごろ）

実施場所：保育室、ホール

準備物：模造紙、付箋、マジック、家庭教育支援ガイドブック P16～17「生活習慣の確立」

【講座のねらい】規則正しい生活リズムや親の関わり方を保護者同士で確認し、安心して小学校へ就学できるようにする。

	プログラム内容	ポイント												
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●事前にグループ分けをしておく</li> <li>●講座のねらいを説明する。</li> </ul> <p>【アイスブレイク】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●『じゃんけんチャンピオン』</li> </ul> <p>・じゃんけんをして勝ったらおはじきをもらう。たくさん勝った人がグループのチャンピオンになる。</p> <p>・チャンピオンになった人から、子どものプチ自慢をする。 「好き嫌いが無い」など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第1子の保護者と兄、姉がいる子どもの保護者を一緒にする。</li> <li>●和やかな雰囲気づくりに配慮し、参加者の緊張をほぐす。</li> <li>●子どものプチ自慢をすることで、我が子の成長や良い点に気付くようにする。</li> </ul>												
40分	<p>【グループワーク】</p> <p>テーマ：「先輩保護者に聞きましょう！」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●小学校入学に向けて、知りたいことを付箋に記入し模造紙に貼ってもらう。</li> <li>・内容ごとにまとめる。</li> <li>●付箋数の多いテーマから話し合ってもらおう。</li> </ul> <p>「朝ごはんを食べる時間ある？」 「今までより朝早く起きれるかしら…」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●エピソードを読み、グループでミユキのお母さん、お父さんの立場だったらどうするか等について話し合いをしてもらう。</li> </ul> <p>【参加者全員で意見を共有する】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●グループごとに、出た意見を紹介してもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●模造紙に付箋を貼ることで、参加者の“気になること”“知りたいこと”を明確にし、話し合いが盛り上がるようにする。</li> </ul> <p>〈例〉</p> <table border="1"> <tr> <td>朝ごはん 給食</td> <td>睡眠</td> <td>遊び</td> </tr> <tr> <td>■ ■</td> <td>■</td> <td>■</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>集団登校</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>■ ■</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>●先輩保護者から話を聞くことがアドバイスや不安解消になるようにする。</li> </ul>	朝ごはん 給食	睡眠	遊び	■ ■	■	■			集団登校			■ ■
朝ごはん 給食	睡眠	遊び												
■ ■	■	■												
		集団登校												
		■ ■												
10分	<p>【まとめ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●資料を配布する。</li> <li>・ワークにチェックを入れてもらう。</li> </ul> <p>お子さんの生活リズムを維持改善するためにご家庭で取り組んでみたいことを選んでもらう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チェックしてもらった項目を行動目標にし、実行して元気に小学校入学を迎えてほしいということを伝える。</li> </ul>												

先輩保護者の声を聞けるようにするといいですね。

付箋に自分の意見を書いてもらうことで参加意識が高められます。また、他の人と同じような悩み事があれば、“悩みは自分だけではない”ことから安心感が芽生えます。

エピソードは、ゆっくりわかりやすく読みましょう。



# 参加型家庭教育講座 プログラム例6

## 【講座名】 家庭でのルールありますか？

実施時期：5歳児保育参観後（5月中旬～6月ごろ）

実施場所：保育室、ホール

準備物：家庭教育支援ガイドブック P22「家族みんなで守ろう！ 家庭、社会のルール」

【講座のねらい】 家庭内での約束やルールを、子どもが大切に守ろうとする思いを育てていくための親の関わり方を考える。

	プログラム内容	ポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●事前にグループ分けをしておく。</li> <li>●講座のねらいを説明する。</li> </ul> <p><b>【アイスブレイク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもの頃、好きだった遊びを自己紹介しながら話してもらおう。「公園で友達と遊んだ」など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和やかな雰囲気づくりに配慮し、参加者の緊張をほぐす。</li> <li>●保護者が子どもだった頃を思い出しやすくしていく。</li> </ul>
45分	<p><b>【グループワーク】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●エピソードを読み、ワーク1に記入してもらおう。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような出来事</li> <li>・保護者の対応は？</li> <li>・考えさせられたこと など</li> </ul> </li> <li>●エピソードのアケミの思いやワーク1で記入したことについて、グループ内で話し合いをしてもらう。</li> <li>●ワーク2に記入し、グループで話し合ってもらおう。</li> </ul> <p><b>【参加者全員で意見を共有する】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●グループごとに、出た意見を紹介してもらおう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エピソードを読むことで、事例が書きやすいようにしていく。</li> <li>●いろいろな事例に触れながら、規範意識を育てるための親の関わり方について、考えてもらえるようにしていく。</li> <li>●参加者の意見を聞くことで、親としての考え方を再認識してもらったり、新たな気づきが得られるようにしてもらったりしていく。</li> </ul>
5分	<p><b>【まとめ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●全体発表で出た意見を取り上げながら、ルールをつくるときや守っているようにするためのポイントを、資料を読みながら、まとめていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ルールは親の都合、押し付けではなく、子どもの成長に合わせ、子どもと作っていくことが大切である、ルールを守れたときには「ほめる」、作ったルールは保護者も一緒に守っていくことが大切であるということを伝える。</li> </ul>

グループ全員が情報を共有できるためにも、グループの人数は、多すぎないのがよいでしょう。

エピソードは、ゆっくりわかりやすく読みましょう。

ワークの記入欄が狭いようなら、別紙で作成してもよいでしょう。

ワークの記入時間と話し合いの時間の調節をしていきましょう。



# 1 生活リズム

## 「睡眠・食事・遊び」3つの柱が大切！

生活リズムは、子どもがこれから成長していく上で大切なことの1つです。しかし、お腹の中にいた頃には、朝・昼・夜などの区別がないので、生まれてすぐの時期は、お腹の中にいたときと同じように眠ったり、起きたりを繰り返しています。夜中に泣いてしまったり授乳を求めたりするのは昼夜の区別がついていないためです。個人差は見られますが、生後4か月頃から、朝起きて夜まとめて眠るというリズムになってきます。家族と生活する中で少しずつ生活リズムを身につけていきます。



### 乳幼児期の生活リズムとは？



#### 起きる

- ・起きたら、元気にあいさつ



#### 朝ごはん

- ・食事時間は楽しい時間
- ・朝ごはんをしっかり食べ、1日のエネルギーをチャージ！



#### 遊ぶ

- ・体を動かして遊ぶ時間
- ・絵本やおもちゃでふれあいの時間
- ・「ねえ聞いて」子どもと向き合う時間



#### お昼寝

- ・休息は大切
- ・時間を決めておだやかな環境を作る



#### 就寝

- ・時間を決めて、眠りやすい環境を整える

### 生活リズムをつけるためのポイント

#### (1) 朝は日を浴び、夜は暗く静かに！

- 朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びさせてあげましょう。
- 濡れたガーゼで顔を拭いて服を着替えるなど朝の準備をしてあげましょう。
- 日中はカーテンを開けて活動的に過ごしましょう。生活音などを気にせず過ごしておく、子どもは周りの雰囲気から昼であるということを認知します。
- 夜は部屋を暗くして、テレビを消すなどし、静かにして眠りやすい環境を整えましょう。

#### (2) 授乳・離乳食などの時間を一定に！

- 起きる時間や離乳食、お風呂の時間など日常生活のポイントとなる活動を毎日決まった時間に行うことで、子どもの生活リズムを作っていくことができます。
- ちょっと外に出てみるだけでも、子どもの脳により刺激になり、生活のメリハリをつける意味でもとてもよいです。



## 睡眠について

### (1) 早寝・早起きは健やかな成長の基礎

乳幼児期に、人が本来持っている『朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休める』というリズムの土台をつくっておくことは大切です。それは、体温の変化やホルモンの分泌など、体のすべてのリズムが、人本来のリズムに基づいてプログラムされているからです。

特に「寝る子は育つ」の言葉通り、脳や体に必要なホルモンは夜眠っている間に分泌されます。このホルモンがきちんと分泌されるよう、早寝・早起きのリズムを少しずつ整えて、心や体がよりよく発達するようにしていきます。

### (2) お子さんのお気に入りの入眠方法を見つけましょう

寝る時刻を子ども任せにせず、「寝かしつける」ことが大切です。

- 体をトントンしたり、ゆったりと絵本やお話をしたりする。
- パジャマに着替える
- ぬいぐるみと一緒に布団に入る…など

#### 必要と考えられている睡眠時間

4～11 か月 12～15 時間

1～2 歳 11～14 時間

#### エピソード

#### どうしたら早く寝させることができるの？

1歳になったマサシは春から園に通っています。両親は共働きでお迎えは仕事が早くに終わった方が18時近くに行きます。家に帰ると夕食の支度、洗濯物の取り込みなどの家事をしながら、マサシと兄をお風呂に入れ、夕食を食べさせていると、気がつけばもう21時近くに…早く就寝させなければと思うのですが、マサシも夕食後、兄と遊びだしてしまい眠ろうとはしません。時間だけが過ぎていき、お父さんもお母さんも焦っています。

#### ワーク

#### 早寝ができるようにどのような工夫をしていますか？

子どもの生活リズムが整うまでは大変ですが、リズムが整ってくると、スケジュールも組みやすくなります。家族や周りの人にも生活リズムの大切さを理解してもらい、協力してもらってできることから少しずつでもやってみましょう。生活リズムが気になるあまりイライラしたり、ストレスを感じてしまったりして、心身が不健康になってしまわないように、ゆっくり進めていけるといいですね。



#### ワーク

#### 生活リズムを整えるために、あなたの家庭で取り組みたいことは何ですか？

- (例) 1 いつも決まった時刻に起きる  
2 日中、戸外に出るようにする  
3 いつも決まった時刻に寝る

## 楽しく食べる子どもに

乳幼児期の「食べること」は、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味で大切です。「食」との出会いの時期には《食べることは楽しいという気持ちを育てる》、《楽しい食事の雰囲気を作る》ことが大切です。

授乳期  
離乳期

### 安心・安らぎの中で飲む・食べる

母乳やミルクを目と目を合わせて優しい声かけやぬくもりを通して、ゆったりと飲むことで、心が安定し、食欲が育まれていきます。

おいしいね



### 五感で味わう

いろいろな食べ物を見て、触って、味わう経験を通して、自分で進んで食べようとする力が育まれます。離乳期の「手づかみ食べ」も大切なプロセスです。

幼児期

### 食事のリズムをつけましょう

幼児期は、食事のリズムの基礎をつくる重要な時期です。お腹がすく感覚を持つには、時間を決めて三度の食事をとることが大切です。

### おいしさを見つけましょう

食事の楽しさはおいしさを知ること！離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、五感（味、におい、音、見た目、歯ごたえ）を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

### 食事の時間を楽しみましょう

家族や友達と「おいしいね」と言いながら食事をする中で、「食べることは楽しい」という感覚が芽生え、心の落ち着きにつながります。

### 食事のマナーを身につけましょう

食べることに興味をもち、食事を楽しむことができれば、「食事のマナー」や「残さずに食べること」などの食育の積み重ねができるようになります。家族や友達と一緒に食事することは、食事のマナーや習慣を覚える機会になります。

ワーク

お子さんの好きなメニューを教えてください



何よりも大切なことは、お母さん、お父さんが楽しく食べることです。それだけで子どもは嬉しくなり、食事の時間が大好きになります！

## 遊びが子どもを育てます

乳幼児期の子どもたちにとって、生活そのものが遊びです。子どもは遊びながらたくさんのことを学び、成長し、心を豊かにします。

### (1) 遊びを通して体づくりを

乳幼児期に多様な動きを繰り返して経験し、**基本的な動き**を身につけていきます。

立つ、回る、乗る、歩く、跳ぶ、走る、運ぶ、投げる、蹴る など



### (2) 遊びを通して成長します

「繰り返し」  
「夢中になって」  
「工夫して」



遊ぶ

#### 意欲や好奇心、探究心などが育つ

- 積み木や簡単なブロックなどを組み合わせて、何かに見立てて遊ぶ
- 「これは?」「何?」何度も聞いたり、好きなことを繰り返しようとしたりする
- 身近な草花や小動物、自然現象に興味を持って関わる

### (3) 家庭で大切にしたいこと

- 「やってみよう」を大切に
- 人とのかわりや体験の広がりを大切に
- うまくいかない体験、やり遂げた喜びを大切に
- 園と家庭の体験のつながりを大切に

子どもの成長に寄り添いながら、挑戦と失敗、成功を温かく見守りましょう。



## ワクワクの体験を!

自然の中では、たくさん体験をすることができます。季節の花、雨や風、虫、雲や夕日など、子どもたちはいろいろな発見をし、喜び、感動し、多くのことを学んでいます。ドキドキした!ワクワクする!おもしろい!なぜ?不思議!などの体験をたっぷりさせてあげることで心を育てていきます。

また、赤ちゃんや幼い子どもには、強すぎる人工的な刺激よりも、やさしい自然の刺激を与えてあげましょう。

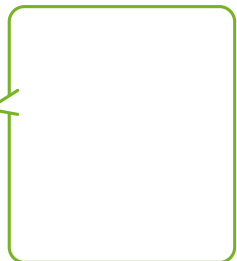
安全を確認した上で、子どもが行うことを見守りましょう。そして、励まし、達成感を持つ経験をさせてあげましょう。結果ではなく、プロセスを認めてあげることが、大事です。



## ワーク

### どんな会話が聞こえてきますか?

季節の草花や虫を見たり、歌を歌ったりするのいいですよ



## 2 親子でふれあう時間

# 胎児、乳幼児期は「心の土台づくり」が大切

### 親子の時間を大切に

人としての基礎ができる時期はマタニティーから2歳児頃までの胎児、乳幼児期にあります。何よりも人間として大切な“心の土台”を育てていくためには、お母さん、お父さんが、我が子の成長に合わせて関わっていくことが大切になります。

### 親の関わり

#### 「感じる」

子どもの気持ち、存在を意識する



マタニティー

お腹の赤ちゃんを大切に思い、生まれてくる日を待ち望む

#### 「見つめる」

目の前の姿や行動から子どものサインや気持ちを汲み取る



0歳児

抱っこして言葉をかけ安心させてあげることが健やかな成長になる

#### 「見守る」

子どもの存在、自我を受けとめる



1歳児

子どもの「やりたい」という気持ちを認めながら自立する力を伸ばしていく

#### 「認める」

子どもを認め、理解する



2歳児

子どもの言葉や行動に共感をしていく

分かってもらえた

信頼感

安心感



自分でできた

お母さん、お父さんと一緒にできた喜び

### 自己肯定感

「自分は大切な存在」  
「自分はかけがいのない存在」

自分に自信をもって、様々なことに挑戦していける  
何事にも前向きに取り組める前向きさ、社会性

## (1) 絵本の読み聞かせ

読み聞かせは、絵本や本を子どもに読んで聞かせ、幼い子どもたちがおはなしの楽しさを感じるひとときです。子どもの情緒や想像力を育て、言葉を覚える機会にもなります。

親にとっても子どものすてきな表情を通して子育ての楽しさを感じるひとときになります。まさに、親子のコミュニケーションです。子どもにとってお母さん、お父さんや家族の声は特別です。愛情をもって表情豊かに言葉をかけましょう。

0～2歳頃

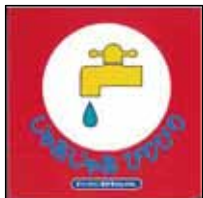
・・・親子の遊びの1つとして始めましょう。



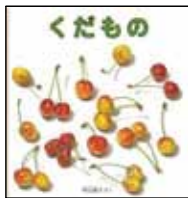
### おすすめの絵本

- 子どもの好きなものが載っている
- 身近な動物や植物が登場する
- 生活の言葉にふれている
- 言葉や音のくり返しがある

無理に初めから終わりまで読み聞かせようとしたり、子どもが集中して見ていないからといって焦ったりしなくても大丈夫です。



じゃあじゃあびりびり  
作・絵：まついのりこ  
出版社：偕成社



くだもの  
作：平山和子  
出版社：福音館書店



びよーん  
作：まつおかたつひで  
出版社：ポプラ社



じどうしゃ  
絵：寺島龍一  
出版社：福音館書店



くろねこがあさん  
さく：東君平  
出版社：福音館書店



おつきさまこんばんは  
さく：林 明子  
出版社：福音館書店



ペンギんたいそう  
さく：斎藤 楨  
出版社：福音館書店



おうちのともたち  
作：柳原良平  
出版社：こぐま社



がたんごとんがたんごとん  
さく：安西水丸  
出版社：福音館書店



だるまさんが  
さく：かがくいひろし  
出版社：ブロンズ新社

### 絵本を読むポイント

- ・子どもが安心できるように、抱っこをして読んであげましょう。または、向き合って絵本を子どもの前に差し出してもよいでしょう。子どもは読んでくれる大人の顔と絵本の両方を見ながら、楽しむことができます。
- ・子どもが気に入った絵を見せたり、おしゃべりをしたりして、少しずつ絵本に親しませましょう。
- ・子どもの反応を見ながら読み、大人も一緒に楽しみましょう。



### ワーク

お子さんに読んであげたい絵本は、何ですか？ 理由もあったら、教えてください。

(2) おもちゃ遊び

子どもにとって、見るもの、聞くもの、体験するすべてのことが楽しい遊びです。子どもが初めて出会うおもちゃとは、自分の体やお母さん、お父さんの存在そのものだったりします。

0～3か月頃



お母さん、お父さんから受ける関わりこそが「遊び」です。  
スキンシップをたくさんとりましょう。

自分自身への信頼感  
人とのコミュニケーション  
物事へのチャレンジ精神

基盤になる



3か月頃～



見ること、聞くこと、手で触ったり持ったりすることが少しずつ上手になっていきます。

危なくなく柔らかい素材  
手で持って遊べるもの  
きれいな音がするもの  
目で追って動きを楽しめるもの

- 大人の反応がなければ赤ちゃんからの働きかけがなくなる
- あやす、ほほえむ、言葉かけが大事

まなざしでメッセージを送る

まなざしに応えなければ、言葉遊びが広がっていかない

1～2歳頃



シンプルな行為を何度もくり返し試すことが楽しい時期です。  
「見立て力」がついて簡単なごっこ遊びが始まります。  
自我が芽生えおもちゃの取り合いが起きます。

- 一緒に同じ時間を共有して遊ぶ
- 片付けやしてはいけないことなど、遊びの基本的なルールを教え始める



乳児期は自分の指をなめたり、ものを触ったり、お母さんの声や歌をきいたり、匂いをかいだり「五感」を使って遊んでいます。大切なのは、おもちゃ自体ではなく、おもちゃ遊びを通してお母さん、お父さんとの関係性を築くことです。

ワーク

お子さんと楽しめるおすすめの遊びを教えてください。

### (3) Face to Face のコミュニケーションが大切

近年、スマートフォンやタブレットが普及し、インターネットがどこでも気軽にできるようになりました。子どもでも簡単に操作ができ、音も動きも表現できることから、子どもをあやすおもちゃのような使い方をされているご家庭もあるのではないのでしょうか？しかし、スマートフォンやタブレットの扱い方を間違えると、子どもの発育に大きな影響を及ぼしかねません。

#### どんな影響があるの？

小さい頃から頻繁に長時間使うことで、心や体の発達への影響が懸念されています。

- 視力低下の可能性…赤ちゃんや子どもの目は未発達で刺激に弱い  
ブルーライトによって傷つきやすい
- 寝不足による発育への影響…睡眠のバランスが崩れると成長ホルモンが正常に分泌されない
- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーション能力の低下 } 親が子に話しかける機会が減る

#### ルールを決めて使用することが大事！

お父さんやお母さんが楽しそうにスマートフォンを使っている姿は、子どもの好奇心を刺激し、「自分も使ってみたい」と思うようになります。また、電車や公共の場、お出かけの場で騒がれると困るので、つい与えてしまうという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？家族で使用する時間やルールを決め、それを守りながら最低限使用する、これが安全にスマートフォンを利用するために最も重要なことです。

#### 家族で見直してみましょう

- 見る時間を決める…長時間見せない
- 授乳中や食事中は見せない
- 子ども番組など、適切なコンテンツを見せる
- 見るときの姿勢に気をつける…寝そべりながら見せない
- 一定の距離をとる…画面から離れ正面から見せる

3歳未満児は特に親とのコミュニケーションを必要としています。楽だからとスマートフォンやタブレットを渡しっぱなしにするのはやめましょう。スマートフォンやタブレットを使うときは親と一緒に使うのが鉄則！です。また、電車、バス、ベビーカーなど、振動のある場所で見せるのは、視力の発達によくないので、気をつけましょう。



#### ワーク

公共交通機関の利用時や病院、レストラン等の待ち時間はお子さんがぐずらないか心配ですね。そんなとき工夫されていることがありましたら教えてください。

# 1 生活習慣の確立

## やる気・元気の源！「早寝・早起き・朝ごはん」

幼児期に基本的な生活習慣を身につけることは、心と体の健やかな成長につながり、自立した生活の基礎となります。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。規則正しい生活リズムと食生活ができていると、学習意欲、気力、体力が高まるというデータもあります。「早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」などということわざもあるように昔から大事にされてきたことです。家族みんなで基本的な生活習慣について考え、「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日の習慣にしましょう。

**早起き**

- 朝日を浴びると、  
\*体内時計がリセットされ、脳が目覚めを認知します。
- 朝はカーテンを開けて、部屋に朝の光を入れましょう。

**朝ごはん**

- まずは“食べる習慣”をつけましょう。
- 毎日、決まった時刻に食べるようにしましょう。

**運動**

- スポーツや外遊びをすることで、適度に疲れるので、寝つきもよくなります。
- 意識的に体を動かすようにしましょう。

**早寝**

- 寝る時刻を定着させましょう。
- 休みの日も睡眠リズムを崩さないようにしましょう。

※体内時計…人間の体内時計は25時間周期になっています。

### まずは、起きる時刻から

生活リズムを「早寝・早起き」にシフトするには、まず“早く起きる”ことから始めるといでしょう。“早く寝る”より“早く起きる”の方が、体にとって簡単です。明日から10分でも早く起きることから始めましょう。「おはよう」の声かけと、朝カーテンを開けて、太陽の光をたっぷり浴び、全身を触りながらスキンシップをして目覚めを促しましょう。



### 朝ごはんはパワーのもとです

体への  
パワー



体のリズムを整える  
体温を上げる

脳への  
パワー



脳にエネルギーを  
補給する

朝うんち



胃腸が動き始め朝の  
排便習慣につながる



## 睡眠の効果

人は朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、1日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣です。

### 眠っている間に こんなことが起きています

子どもにとって睡眠は、**心身を休息させて疲れをとると同時に、体をつくり、脳を発達させる大切な働き**もっています。

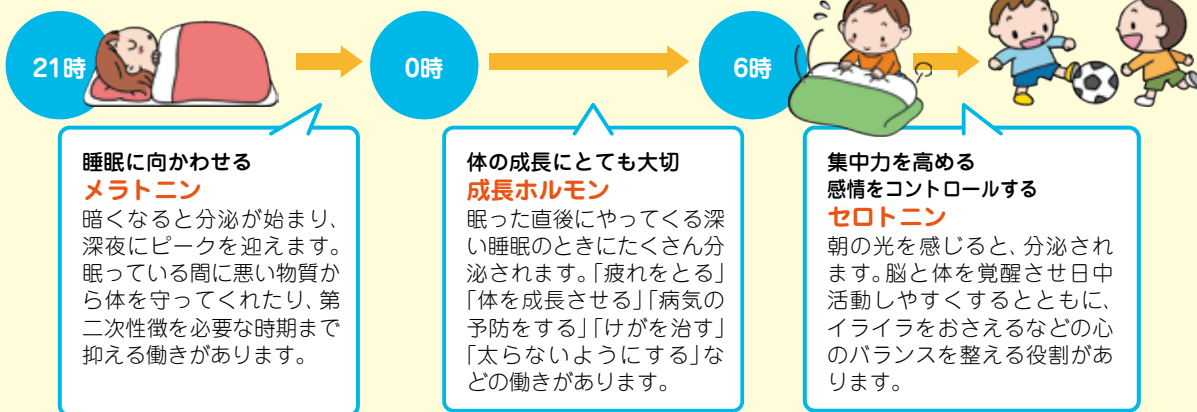
骨や筋肉を作ったり、**体の免疫力を高めたり**している。



学習や経験したことを整理して定着させている。

### 元気に運動！

体をたっぷり動かして、たくさん遊ぶことができる



- 3～5歳の望ましい睡眠時間は10～13時間、6～13歳は9～11時間です。
- すぐに眠れなくても、暗くして布団に入るなどの眠る準備を心がけましょう。

## エピソード

### わたしと一緒にテレビを見るの！

21時になりました。お母さん、お父さんは楽しみにしているテレビ番組があり、どうしても見たくてテレビをつけました。年長児のミユキも一緒に見たくて仕方がありません。お父さん、お母さんが「もう寝なさい。明日起きれないわよ」と言っても言うことを聞きません。

## ワーク

### お母さん、お父さんの立場だったらどうしますか？

## ワーク

### 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践に向けて、あなたの家庭で取り組みたいことは何ですか？

- 1 いつも決まった時刻に起きる
- 2 朝日を浴びて体内時計をリセットできるようにする
- 3 朝ごはんを食べる
- 4 日中は、戸外で体を動かす
- 5 寝る1時間くらい前からテレビやゲームなどの強い光をさける
- 6 いつも決まった時刻に寝る

一度に全部は難しいという方もいらっしゃるかもしれませんが、無理にならないよう、家族でできることから始めてみましょう。



## 2 親子でふれあう時間

### 親子のふれあい、楽しい時間

子どもは、家族がそばにいることで安心し、情緒が安定します。  
食事や入浴、入眠、遊びなど親子で一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

#### (1) 会話を通して親子の信頼関係を築きましょう

会話はコミュニケーションの基本です。子どもの言葉を、手を止め、目を見て受け止めてあげましょう。自分の気持ちや考えを受け止めてもらえると、子どもは安心したり、大切にされていると感じたりします。自分を大切にされるのが、周りの人を大切に思う気持ちにつながります。

#### こんな聞き方していませんか？

- ながら聞き
  - 作業をしながら
  - スマートフォンを見ながら
- 結論を急ぐ  
「要するに、～なんでしょう！」
- 親の価値観を押し付ける  
「だから～だって言ったでしょう」



#### 話を聞くときのポイント

- 忙しくても手を止めて、子どもの顔を見て聞く
- 雑音の少ない静かな環境をつくる
- 話の途中で口を挟まず、最後まで聞く
- 話を聞いたら、まずは気持ちを受け止めて共感する  
「大変だったんだね」「よくがんばったね」
- 親の価値観を押し付けない
- 伝えたいことは「お母さんなら～するよ」「～がいいと思うよ」という形で伝える

聞いてもらう……安心感を持ち、いろいろなことを話せる  
分かってもらう…正直に本音で話せる

親子の信頼関係を築くことができます

#### 家庭での会話がいろいろな場面で生きてきます

- 人の話が聞ける
- コミュニケーション能力
- 人の気持ちがわかる など

#### エピソード

#### ぼく、あや跳びが跳べたんだよ！

園では縄跳びをして遊んでいます。タロウは挑戦をしていたあや跳びが今日、跳べるようになりました。園から帰り、かばんを片付け、お母さんの所に行くとお母さんは夕食の支度中。「お母さん、あのね」と声をかけてもお母さんは冷蔵庫をのぞき込み返事をしてくれません。タロウは、お母さんのエプロンを引っ張りながら「聞いて！聞いて」と話しかけるのですが、お母さんは「今、ご飯作っているでしょう！あとで！」と顔すら見てくれません。タロウは黙って、テレビの前に…

#### ワーク

保護者役とタロウ役に分かれてロールプレイ（役割演技）をしましょう。  
タロウの気持ちはどうだったか、話し合ってみましょう。

## (2) 読み聞かせて親子のコミュニケーションを

絵本や本を通してふれあう時間は、親子にとって楽しいひとときになり、子どもの家族への信頼が深まります。ぜひ、子どもが絵本の楽しさと出会えるきっかけづくりをしてみてください。また、子どもたちに読書の楽しさを伝えるには、「読み聞かせ」がよいと言われています。絵本や物語はもちろん、昔話、などなど、ことばあそびの本など、多くのジャンルから本を選び、子どもの世界を広げてあげましょう。



### 2～5歳頃 …… ことばやジャンルを広げましょう

会話ができるようになってくると、言葉の数が増えてきます。いろいろな実験を大切にしながら、絵本のジャンルを広げていきましょう。

#### おすすめの絵本

- 昔ばなし
- 物語、童話
- 科学絵本
- 生きもの図鑑 など



**文字が読めるようになって読み聞かせは続けましょう。**

文字が読めても、おはなしを楽しめるとは限りません。1人で本を読めるようになって、おはなしを聞く喜びは別のものです。子どもは、言葉を耳で覚えます。言葉を覚えるとともに、耳から聞いて具体的なものや場面などのイメージを持ったり、さまざまな気持ちを感じたりしています。



#### はなをくんくん

ぶん：ルース・クラウド  
え：マーク・シーモント  
やく：きじまはじめ  
出版社：福音館書店



#### しろくまちゃんのおはなしかき

著者：森比左志  
わだよしおみ  
若山 憲  
出版社：こぐま社



#### てぶくろ

え：エウゲーニー・M・ラチョフ  
やく：うちだりさこ  
出版社：福音館書店



#### ももたろう

文：松居直  
画：赤羽末吉  
出版社：福音館書店

#### 読み聞かせのポイント

- 読み聞かせをするお母さん、お父さんも子どもと一緒に楽しみましょう。
- 読んでいる途中で質問はしないようにしましょう。
- 読み終わった後に感想を聞かないようにしましょう。
- 表紙から裏表紙まで丁寧に見せ、書いてある文章のとおり読みましょう。



#### 三びきのこぶた

やく：瀬田貞二  
え：山田三郎  
出版社：福音館書店



#### やさいのおなか

さく・え：きうちかつ  
出版社：福音館書店



#### みんなうんち

さく：五味太郎  
出版社：福音館書店



#### かわ

さく・え：加古里子  
出版社：福音館書店

※長い間読み継がれた絵本は子どもたちに喜ばれてきた絵本です。20年以上前に刊行された絵本を紹介しました。



#### エピソード

##### ねえ、読んで！

恐竜の大好きなヒロシ。「ねえ読んで」と今日も分厚い恐竜の図鑑をもってきました。

お父さんもお母さんも「図鑑？どうやって読む？」少し困っています。もっと違う絵本を読んであげたいんだけどなあ…

#### ワーク

##### あなたなら、どのようにしますか？

### 3 お手伝い お手伝いで高めよう自己肯定感

#### (1) 「お手伝い」は、ほめて、認めて自信をもたせるチャンスです

子どもには家族の一員として、成長に応じた役割をきちんと与え、まかせてみましょう。まずは簡単なことから始めて、たくさんほめて、できることを少しずつ増やしてあげましょう。頼りにされると、子どもの自己肯定感、責任感、自立心などが育ちます。

#### (2) お手伝いができる子になるための秘訣

- ①簡単なことから始めて、たくさんほめてできることを増やしていく。
- ②できたときには感謝の一言を添えてほめる。
- ③時間と気持ちに余裕があるときに、お手伝いの仕方をていねいに教える。
- ④できるようになったことは任せる。

ほめる



ほめる内容は、当たり前のことでもいいです。今できていることを認めてほめましょう。その子自身の過去と比べて、伸びたことを見つけてほめましょう。決して他の子とは比べないようにしましょう。

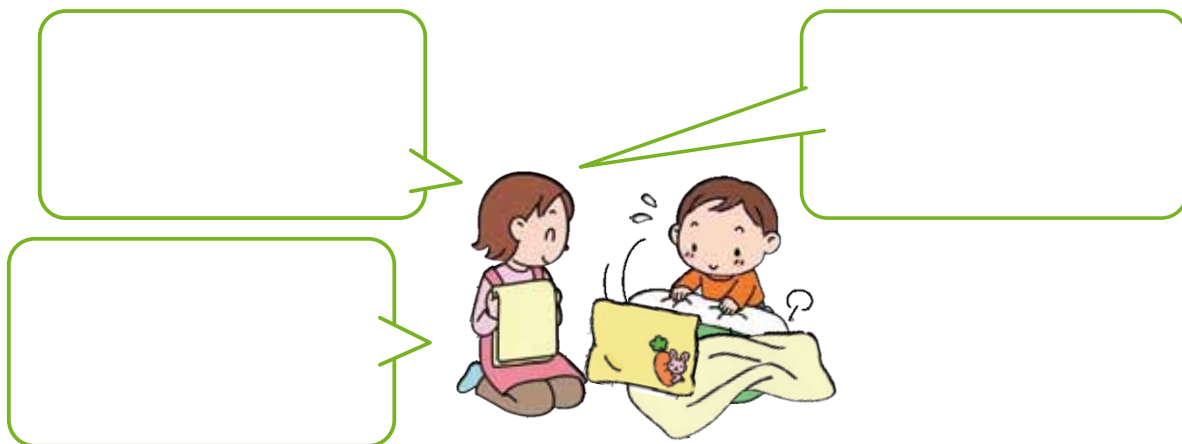
ほめられた  
喜び



- 大きな自信・責任感
- もっと何かをしてあげたいという気持ち
- 親への感謝の気持ち

ワーク

タカシがお手伝いをしています。どんな言葉がけをしてあげますか？



うまくできなくてイライラすることもあります。でも、失敗を叱るよりも、できたことを認めて、一緒に何回も取り組むことが子どもの成長につながります。

## 4 あいさつと返事の習慣を みんなであいさつ、明るい我が家

### 大人がお手本を示しましょう

あいさつはコミュニケーションの基本となるため、日頃から習慣づけさせたいものです。しかし、初めから上手にできる子どもは少なく、大人の手助けが必要になります。

### まずは家庭から！



#### 家族間であいさつが 自然とできるようにしましょう

- あいさつをする親の姿を見て、子どもはまねをします。
- どんな時にあいさつをすればいいのかも理解しやすくなります。

### 子どもと一緒に！

#### 【恥ずかしくてあいさつができない場合】

「一緒に言おうか」と声をかけたり、言えるタイミングまで待ってあげたりすることが大切です。

#### 【ごっこ遊びに取り入れる】

遊びの中で自然とあいさつをしていくと、自信がつくでしょう。

- あいさつができたならほめてあげましょう。  
「大きな声で上手に言えたね」

- 楽しい雰囲気の中であいさつを覚えていきます。

### 子どもが一人でもあいさつができるようになります！

#### エピソード

#### 「おはよう！」って言ったのに…

朝、ハナコは6時半に目が覚めました。リビングに行くとお母さんとお父さんが朝食の準備をしていました。ハナコは「おはよう！」と2人に声を掛けたのですが、聞こえなかったのか「どうしたの？大きな声であいさつしなくちゃいけないでしょう！」と言われてしまいました…

#### ワーク

- ・ハナコの気持ちを考えてみましょう
- ・気持ちよくあいさつを交わすために、どのようにしていきたいですか？



あいさつは叱られること、嫌な思いをすること、という悪い印象を持つと、どんどん苦手になってしまいます。親が笑顔であいさつをすることが何より大事です。

## 5 社会生活の規範意識

## 家族みんなで守ろう！家庭、社会のルール

社会での生活には、他人と気持ちよくコミュニケーションをとったり大勢の人と共に同じ社会で暮らしたりするための、マナーやルールがあります。子どもが最初にそのマナーやルールを学ぶ場所は、家庭です。

## エピソード

## 食事のマナーやルールを考えよう！

アケミの家族は、両親、祖父母、妹の6人です。妹は1歳で食事の時間になると大人の手がかかります。今日の夕食は家の畑で採れた大根を使ってのおでんです。アケミは食卓に自分の食事が並ぶと1人で食べ始めます。時々おばあちゃんが畑の野菜について話をしますが、テレビがおもしろいので聞いていません。そして野菜が苦手なので、大根は黙って残してしまいました…自分の分を食べ終わると、席を離れテレビを見に行きます。

## ワーク1

このエピソードと似たような経験を語り合ってみましょう。  
(お子さんのエピソードでも保護者が子どもの頃のエピソードでもかまいません)

- (例)・どのような出来事？  
 ・保護者としてどのように対応した？  
 (保護者の対応で心に残っていることは?)  
 ・考えさせられた(考えた)ことは?

## ワーク2

家で約束やルールをつくる時に気をつけていることはどのようなことですか？また、お子さんがその約束やルールを大切に思い、守っていけるようにするためにどんなことをしていますか？

【つくる時、気をつけていること】

【大切に思っていて守っていけるように】

## 我が家のルールを話し合ってみましょう

## ①家庭での約束事を決める

親子で話し合って決めましょう。約束を守ることができたら、しっかりとほめましょう。

## ②約束やルールを守れないときは

なぜいけないことなのか、どうして「我慢」しなくてはいけないのかその理由を、子どもが考えられるように伝えましょう



マナーは一人では学べません。子どもは周りの大人を見ながら身につけていきます。私たち大人も、子どもに見られていることを意識して生活をしていきましょう

## 6 メディアと子育て 上手な付き合い方を

スマートフォンやタブレット、動画サイトやオンライン通話。新しいメディアの登場で子育ての環境が大きく変わってきています。子どもにテレビやスマートフォンを見せておくと、おとなしくしてしてくれる…というような経験はありませんか？子育てに追われると、つついテレビやスマートフォンに頼ってしまうことがありますよね。ただ、子育てにおいて、これらを過度に頼ると子どもの今後の成長に少なからず悪影響が出てしまいます。子育て中は子どものためにもテレビやスマートフォンとの付き合い方を家族全員できちんと見直し、安心して過ごしてほしいです。

### テレビやスマートフォンを過度に与えると

子どもを一人で長時間テレビやスマートフォンで遊ばせることによって、他人とのコミュニケーションをとる時間が減少し、言語能力の遅れが懸念されます。

また、**目の機能**が伸びる大事な時期には、視力の低下につながります。

- 遠くや近くにピントを合わせる力
- 目を動かす力
- 両眼で立体的に奥行きをとらえる力 など

スマートフォンは近い距離で小さな画面を見るのが特徴  
目にとって**単一の刺激**だけになってしまう。

### エピソード

#### ゲームの時間って？

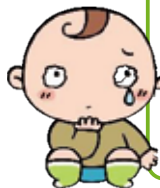
年長組のコウジは、誕生日に買ってもらったゲームに夢中！「ゲームをする時間は守らないといけないよ」と約束をしたのですが、ゲームを始めると親の声も聞こえないくらい集中してしまい、いつまでも続けます。たまに守れる日もあるのですが…ある日、夕食の時間になっても「今、いいところだから！」と食べに来ようとしないので、無理やりゲームを取り上げ、話をしようとしたのですが、コウジは泣いて怒り、話を聞こうとしません。

### ワーク

あなたが、コウジの保護者なら、この後、どのように話をしますか？  
コウジ役、保護者役に分かれてロールプレイ（役割演技）してみましょう

#### コウジ役のセリフの例

- ・ゲームをする時間を決めただけど、時計をみても時間はわからないんだ…
- ・友達もやっているし…
- ・お父さんだって、ゲームしていて楽しそうなのに、なぜぼくにだけ言うの？



保護者のセリフを書いてみましょう



ルールはたくさん考えられますが、親が押し付けて決めるのではなく、家庭や子どもの状況に応じて子どもと相談して決めましょう。



# 子育ての支援に、家庭への情報提供に…

## 園での様々な場面でこのガイドブックをご活用ください

福井県幼児教育支援センターでは、園における子育ての支援に役立つ「家庭教育支援ガイドブック」を作成しました。コピーをして、手軽に配布できる保護者向けの啓発資料のほか、参加型家庭教育講座プログラム例を掲載しています。保護者会や入園説明会等、様々な機会に、ぜひご活用ください。

このガイドブックが、園と保護者との信頼関係を深めるきっかけとなり、子どもが健やかに成長できるよう、また、保護者が安心して子育てできるようご活用いただくと幸いです。

朝から眠そうにしている子がいるので心配…  
保護者に伝える良い情報は、ないかな？

子どもの自己肯定感や、自己有用感を育むために保護者と一緒に考えたい。

保護者に子どもともしっかり関わって欲しいけど、どう伝えたらいいかしら？



進級を前に、保護者に園での子どもの様子を見てもらい、子どもの成長を共に支えたい。

安心して入学を迎えられるよう、保護者同士で話し合える場を、設けられたらいいな。

## 家庭教育支援ガイドブック

〔監修〕秋田 喜代美(東京大学大学院 教育学研究科長)

〔発行〕福井県幼児教育支援センター

〒918-8135 福井県福井市下六条町14-1

TEL: 0776-41-4231 FAX: 0776-41-4232