

平成27年度

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

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
とも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】

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

【コーナーの紹介】



心配パパ・ママ



平成26年度
親子の架け橋一筆啓上
「親子の手紙」入賞作品より



Dr.なおこより
成田奈緒子先生
(小児科医)
からのアドバイス



脳育てに関わること



先輩パパ・ママの失敗談

完璧な親なんていませんよ

不安があるのはみんな同じ

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？

あれこれ
考えたね

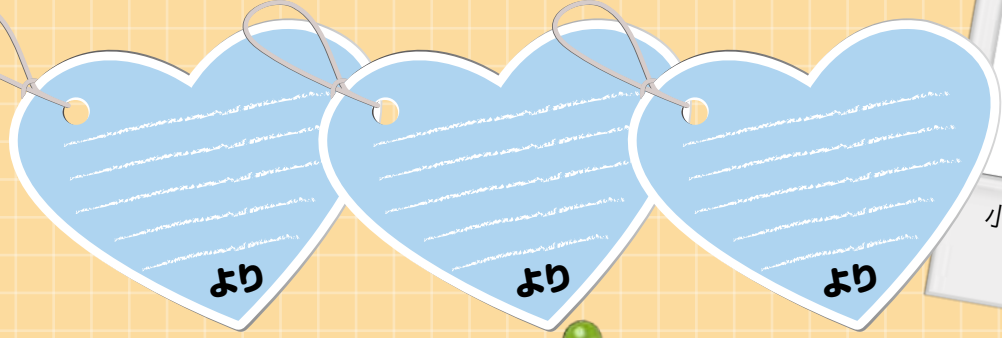


ことしも、ほくのおうちにつばめが
きました。つばめのおかあさんは、
ずっとたまごをあたためていたよ。
ほくは、ひなをみれてうれしかったよ。ほく
も、ひなみたいにパパとママとずっとなかよ
しでいたいな。
(小1男子)



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】



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。



四年生の運動会のおべん当に、のりで「がんばれ！」っ
て書いたおにぎりを作ってくれたよね。あの時とつ
てもうれしかったよ。お母さんが作ってくれるおべん当を
食べると、なぜだかとても力が出て元気になれるんだ。
(小4女子)



子どもはどんなふう to 成長していくの？

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

にお母さんが気づいて、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。

乳幼児期



幼児期には、自分の思いを言葉で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すが、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。



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、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。けがやびょうきをしたとき、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びょうきをなおしてね。
(小2女子)

Dr.なおこより 「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「小学生ママのしんぱい百科」家庭編より



こころとからだの発達

※発達については個人差があります

中学生～



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。

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切です。



子どもの成長は
はやいね～

まだまだ
赤ちゃんだと
思ってたけど



Dr.なおこより

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。



小学校 高学年



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、「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。

この時期は同性の仲間や友だちを求めるようになります。友だちとの関わりを通して、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、子どもの友だち関係を理解するよう努めましょう。



Dr.なおこより

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。

いろんな場面でちょっ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！



お父さんが単身ふ任になって、ほくは強くなろうと決めました。お母さん、ほくは自分の事は自分でするし、できない事があったら頼ってね。パンクも直すし、ゴキブリだってやっつけます。一緒に留守番ファイトだぜ！
(小6男子)



子育ては脳育て

Dr. なおこの
脳のおはなし

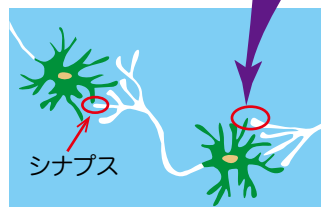


ヒトの脳は生まれてから育っていきます

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

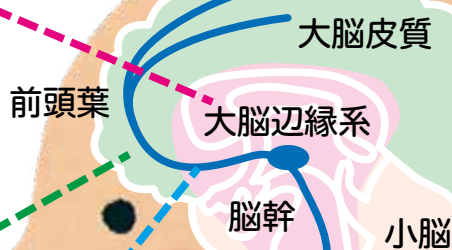
生きるために最低限必要な機能をつかさどっています。寝る、起きる、食べる、からだを動かす、呼吸をする、内臓の働きをコントロールする脳です。

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

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。〈人間らしさの脳〉



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。高度な心の基地は前頭葉です。〈社会の脳〉



脳を育てるには…

Dr. なおこの
脳のおはなし



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。

小さい頃から、【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」と言うことが起こっています。

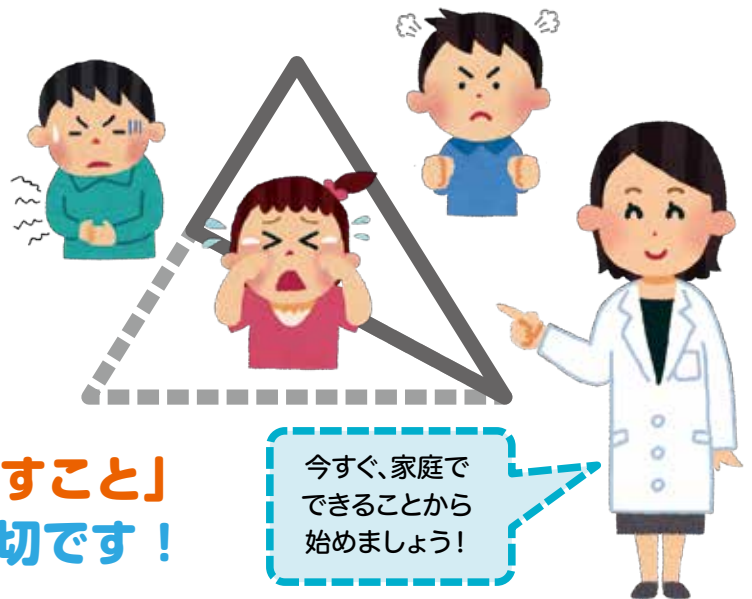
「もう手遅れ?!」大丈夫です！**何歳からでも、脳のバランスを作り直すことができます。**ただし、どんな時も作り直しは順番に！



あーよかった！
今からでも
まにあうんだ

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。

脳の 育て方

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、
運動することで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。



セロトニンって
な~に?



- ・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
をつくりましょう



早起き、早寝の
朝型リズムが
大切です。

第3条
心の安心を
つくりましょう



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



しっかり
かむと
効果UP!

タンパク質やビタミンが
セロトニン作りに必要です。

Dr. なおこより

夜遅くに、子どもを連れてコンビニなどに買い物にでかけたり、子どもがゲームやテレビに夢中になっていても放ったらかし。

大人の時間に子どもをつきあわせていませんか? こんな生活では、子どもはもちろん、大人も元気にすごせませんよ。



ドキッ!うちの
ことかも...



早寝・早起き・朝ごはん

Dr. なおこの
脳のおはなし



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。

「寝る子は育つ」
ってことだね！



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

Dr. なおこより

睡眠不足になると、
学習したことが脳に
定着しません。

早寝・早起きの
習慣をつくる
ために…

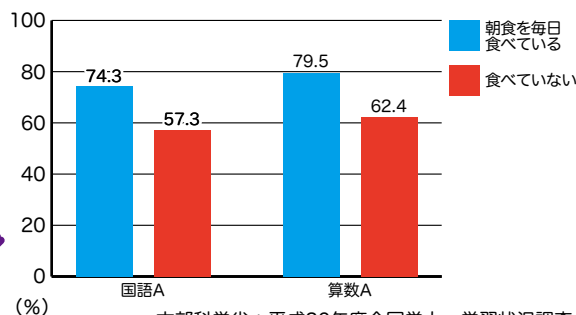
- 毎日同じ時間に、同じ流れでふとんに入れるようにしましょう。
- 寝るときには、暗く静かな環境を作りましょう。テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホの画面からの光は、脳へ強い刺激を与えます。寝る時間の1時間前にはやめさせましょう。

朝ごはんを食べると、からだと脳がめざまめます！

- 午前中の活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇します。
- 胃や大腸が動きはじめます。
- 脳が活発に活動します。

毎日朝食を食べてい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）



工夫次第でスペシャルな朝ごはん！

黄、赤、緑の食品のグループから、一品ずつ準備してみましょう。



おもにエネルギーになる



おもにからだをつくる



おもにからだの調子をととのえる

作る時間がないし、
朝から完璧な食事なんて
むりむり！

10分

- 野菜スープ（4人分）
- コンソメスープの素… 2個
- 水…………… 600ml
- コーン（冷凍または缶）
- レタス、キャベツ、
- タマネギ、にんじん適量
- たまご…………… 2個

- ピザトースト（4人分）
- 食パン…………… 4枚
- トマト…………… 1個
- ハム…………… 4枚
- チーズ…………… 適量

5分

脳の
エネルギー源は
ブドウ糖です

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事なことです。

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だしましょう。

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切です。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、思いやりの心を育むことができます。

読み聞かせをする、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

Dr.なおこより

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。



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

地域や子ども会、またPTA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
- 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

自然の中には五感の刺激がいっぱい!



生活体験

小学校1年生ができるお手伝いは、意外とたくさんありますよ。犬の散歩、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。

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。

子どもの頃の体験は生きる力につながります。また、体験が豊富で、保護者との関わりが多い子は自己肯定感が高くなるという調査結果があります。

平成24年度「青少年の体験活動に関する実態調査」

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」を育てた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	076-272-3695	鹿島少年自然の家	中能登町高島原山分	0767-77-2200
白山ろく少年自然の家	白山市瀬戸	076-256-7114	能登少年自然の家	能登町字九里川尻	0768-72-2200



パパ・ママの心配や悩みQ&A

学校生活編



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。何といっても「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。そのためには先生と相談をして、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くとよいでしょう。



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させ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すね。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。

蝶結びが、なかなかできなかった次男。何度教えても、すぐに諦めてしまったり、泣き出したり、怒り出したり。でも大好きな野球を始めスパイクを履き始めた途端、すんなりと結べるようになりました。何にでも、時期があるようです。ほかの子と比べて、急ぐことはないと感じました。



(のんびりママ)



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があるようですね。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。



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出来るかを、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けどどうしたらいいの？



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。



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んだけど、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か。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。

「ねえ最近、ゲームの時間長くない？」

「ママも長くなったよネ？ケータイ見てる時間」「!!」



はっとした。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 子どもにおこづかいをあげるとしたら、何年生ぐらいから？金額的にはどのくらい？



A 発達段階的には小学校3、4年生ぐらいからとも言われますが、お子さんのお金に関する関心や必要性などにもよります。毎月おこづかいをあげる場合は、まずは低額からでよいと思いますが、ほしいものを買うために貯める楽しみや、限られたお金を上手に使うことを学べるよい機会です。

また、必要な時に必要な分だけあげるという方法もあります。いずれにしても、おこづかいを通して、お金の大切さを伝えたいですね。



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、対応の仕方考えるきっかけとなります。



パパ・ママの心配や悩みQ&A

友だち編



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。



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、良い集団がしてくれるのです。

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。



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、あまりよいう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…。



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。



小学校高学年の娘ですが、夏休みに友だちと大型商業施設に映画を見に出かける約束をしているようです。友だちはみんな親にOKをもらったというのですが…。



学校のルールでは、子どもだけで「大型商業施設に映画を見に行く」ことが禁止されている場合がよくあります。まずは、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。そのうえで、友だちとの約束をどうするのか、お子さんの思いに耳を傾けてください。

ルール違反となる場合は、親として、きっぱりと「ダメなものダメ」という姿勢を見せることも必要です。

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)



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？



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ゝもあゝるでしょう。仲直りをするこゝ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、親も一緒に謝るこゝで、子どもは人を傷つけてはいけないこゝをしっかりと感じるこゝができます。もちろん、お子さんの話をよく聞いてあげるこゝ、その上で何がいけなかつたのかを考えさせるこゝが必要でゝす。



パパ・ママの 心配や悩みQ&A

子どもとの
関わり方編



子どもが親の言うことをきかないので、ついイライラ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。



お母さんに、素直に自分の気持ちを言ってくれていますね。思いを互いに伝え合う親子関係ができていないではありませんか。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。



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。これって変ですか。



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。

Dr.なおこより 「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



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



おっとりやさしいお子さんなのかも知れませんね。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。



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。



お孫さんをかわいがってくれる気持ちはあるのですが、物の与え過ぎは、確かに子どもによくはないことも多いです。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「へだたりなく子育てを」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に気づかされました。

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、長男には過干渉がみだった私は、次男には、口も手も出さないで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、肩の力がスーッと抜けるのを感じました。

(ゆうこりん)



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～金 9：00～17：00
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
パパママ・ホッとライン(子ども夢フォーラム)	076-214-5666	火～金10：00～15：00
子育て・虐待予防ほっとライン（NPO法人）	076-296-3141	木・土10：00～16：00
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
発達障害者支援センターパス（石川県）	076-257-5551	月～土 9：00～17：00
石川県こころの健康センター（石川県）	076-238-5750 (相談課直通)	月～金 8：30～17：15

不登校やいじめでお困りの時は・・・	電話番号	相談時間
石川県教育センター教育相談（県教育委員会）	076-298-1682	月～金 8：30～17：15
24時間子どもSOS相談テレホン（県教育委員会）	076-298-1699	毎日24時間
子どもの人権110番（金沢地方法務局）	0120-007-110	月～金 8：30～17：15
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

児童相談所	電話番号	担当地域
金沢市こども総合相談センター （金沢市児童相談所）	076-243-4158 076-243-8348 ※虐待	金沢市
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

【監 修】 成田奈緒子 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だくさん!!
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/平成27年8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