

第 1 章

発達の特徴

～人によって成長に大きな差の出る小学生の発達段階～



- 1 身の自立
- 2 勉強好きにする
- 3 ギャングエイジ
- 4 体の変化
- 5 コミュニケーション

① 身の自立～自分のことは自分でさせる～

小学校に入学した当初は、子どもにとって、学校での生活が、それまでとは全く違うので、だれにでも多少のとまどいがあります。

まず学校に慣れることを第一に考えましょう。

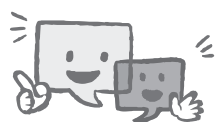
そのためには、お子さんが自分一人で、次のことができるようになると、学校生活がぐっと楽になります。

- (1) 洋服の脱ぎ着ができる
- (2) トイレが適切に使える
- (3) はし・スプーンが使える
- (4) 学校で使うものが整理整頓できる



(1)～(2)は、短時間の中で、学校で毎日行うことですから、スムーズにできるようにしたいですね。でも、できないからといって、否定的な言葉を投げかけたり、せかしてもうまくいきません。できたらほめるを繰り返して、自信を少しずつ持たせたいですね。

時間が経てばだれでもできることですので、焦らないで、できるまで粘り強く練習させることが大切です。



うちの子はよく忘れ物をします。どうしたら忘れ物をしないようになるでしょうか。

Answer

子どもが低学年のうち、ほとんどのご家庭で、親が子どもと一緒に、連絡帳を見ながら必要なものを取りそろえると思います。しかし、3年生くらいになったら、連絡帳を自分で見て、そろえたら○を付けさせるなど、一工夫してみたらいかがでしょう。

成長とは、「できることが増えること」と言い換えることもできると思います。最初は時間がかかっても、自分一人でできるようになるまで忍耐強く子どもに付き合いませんか。

忘れ物をしないように出がけに一声かけてあげたり、仮に忘れても次回ちゃんと持って行けたら、「今回は忘れなかったね。やったね」などと言葉に出してほめてあげたらどうでしょう。



② 勉強好きにする ～好奇心を育てる～

お子さんにとって小学校で学んだ学習の成果や経験は、これからの長い人生の大きな助けとなるものです。

特に、1年生のうちに家庭での勉強の習慣が身につけば、将来の自分の進路に向けて大きな一歩を踏み出せたと言えるかもしれません。

そのためにはまず、勉強ぎらいにさせないように多少のことには目をつむって、とにかくできたこと、やれるようになったことを熱心にほめてあげたらいかがでしょう。ほめられると自信がつきます。自信がつくとやる気がでます。やる気ができれば、さらに自発的に勉強するようになります。

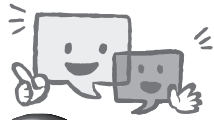
このような良い繰り返しの循環を確立しましょう。

そこで、子どもを勉強好きにする一例をあげてみます。

まず、毎日学校で習ったことを、親に説明するように頼むのです。親はそれを聴くことがとても楽しみだ、ということを子どもにしっかりと伝えましょう。子どもは、親が熱心に聴いてくれれば、また報告しようと思って、はりきって学校で勉強をします。同時に説明する力も着実につきます。

大事なことは、どんな形であれ、子どもに意欲を持たせることではないでしょうか。





Q 帰宅後、机に向かい勉強する習慣をつけさせたいと思います。どうしたらよいですか？

Answer

帰宅後すぐに机に向かわせて今日の復習や宿題をし、学習習慣を身につけさせることは、大変良いことです。

特に低学年のうちは、机でなくても家の人の目が届くテーブルなどで勉強するのも良いでしょう。

宿題をやる時間など、家庭でルールを決めるのも良いですね。

がんばり表を活用すると、やる気スイッチが入ります。

がんばり表

☺ できた時は、○をつけましょう! ☺

やること	日	日	日	日	日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お手伝いをしたか					
宿題はしたか					
明日の準備はしたか					



③ ギャングエイジ～自己主張を始める年齢～

一般に、子どもは3歳頃までは、親の言うことを素直に聞いて、親のまねをしようとしています。

小学生でも、1・2年生くらいまでは先生の言うことを比較的素直に聞いて、言われたことを一生懸命しようとしています。いわゆる「自我」が育っていないために、批判精神が弱く、大人の言うことを素直に聞くからです。

ところが、個人差はありますが、子どもは3年生くらいからギャングエイジと言われる年代に入り、親に反抗したり、自分勝手な行動をとったり、勝手なへりくつを言って大人を困らせたりし始めます。

自分の考えを持ち始め、批判精神が芽生え、大人に対しても自己主張し始める年齢にさしかかってきたと言えます。これは大人になってきた証拠で、自然な成長の過程です。

この時期の子どもを、「大人に反抗する悪い子」ととらえずに、成長過程の中の大事な子どもの変化と考えることが大切です。

親の権威で頭ごなしに叱ったりしないで、子どもとしっかり向き合って親は逃げないで、目の前の出来事を一つ一つ解決していくことが求められます。

日常生活の中で、子どもとのコミュニケーションを心がけ、表面上の子どもの行動や言葉にまどわされないで、心の中の声を聴けるように、子どもとの信頼関係を築いていきましょう。

ギャングエイジとは

小学3年生ころから、顔ぶれの決まった仲間と集団を作り、活発に遊びまわります。この時期を、ギャングエイジと呼んでいます。

多少のいたずらではありますが、集団の中で社会的なルールや人間関係などを身につける大切な機会です。



ワンポイントアドバイス

「あなたメッセージ」より「私メッセージ」で

自分の身体の成長に、心の成長がついていかないのが、このギャングエイジという時代の特徴です。反抗期に入る子どもには、親として、大人としての包容力を持って、しっかり対処しましょう。子どもに迎合する必要もありません。

『親業に学ぶ子どもの接し方』の著者、近藤千恵氏は、次のように言っています。

「テレビを見ながらごはんを食べちゃだめでしょ」

「弟とけんかしちゃだめでしょ」

などの言い方は、全て「あなた」を主語にした言い方になっている、と指摘しています。

「(あなたは) テレビを見ながらごはんを食べちゃだめでしょ」

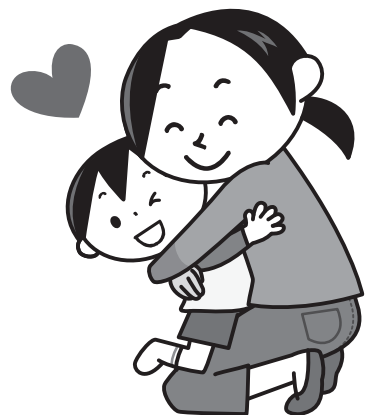
「(あなたは) 弟とけんかしちゃだめでしょ」

これを「あなたメッセージ」と言います。親の思いを伝えようとするのに、親の思いを語らずに、子どもの行動についてのみ言及するのが「あなたメッセージ」です。

一方、親の思いを語るのが「わたしメッセージ」です。

「(わたしは) あなたと話したいので、テレビを見ながらごはんを食べてほしくないわ」と、私の思いを語るのです。

「あなたメッセージ」より、親の思いがずっと伝わりやすくなるのが、「わたしメッセージ」なのです。



④ 体の変化 ～初経、声変わりなどへの配慮～

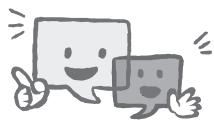
思春期になると、体を成長させるホルモンの働きが活発になり、このホルモンが「そろそろ大人になる準備をしなさい」という信号を出します。

個人差はありますが、男子の体の変化は11歳頃から始まるといわれています。体全体が、がっしりして筋肉が発達し、声変わりやわきに毛が生えてくるなどの変化が見られます。また、性器の周りに毛が生え、射精などは、6年生では20%くらいの児童が経験します。

一方、女子は女性ホルモンの働きで男子より少し早く、10歳頃から体に変化が起こります。皮下脂肪が増えて、丸みのある体つきになってきます。乳房がふくらみ、わきや性器の周りに毛が生えてきます。月経がはじまるのもこの時期です。

子どもたちは、思春期に起こるこのような体の変化を十分に受け止めきれずに、不安になることが多いものです。体つきに変化の起こる時期や変化の起こり方は、一人ひとり違います。お友だちと違って心配いらないと、親が気軽に相談に乗ってあげましょう。できれば、ご自分の経験などを話すと、子どもは一層安心するのではないのでしょうか。





Q 月経になると、おなかが痛くなり心配です。

Answer

おなかの痛みは、子宮の筋肉の収縮によっておこるもので、病気ではありません。おなかや腰を温めたりお風呂に入ったりして、筋肉の緊張をやわらげてあげましょう。自分の好きなことをして、気分を変えるのも良い方法です。

おなかをマッサージしたり、腰を動かしたりする軽い運動も血行が良くなって痛みがやわらぎます。



Q 息子の部屋を掃除していたら、ベッドの下に成人男性向けの雑誌が隠してありました。どうしたらよいのでしょうか？

Answer

突然のことで母親としては動揺してしまいますよね。でも、それは決して異常なことではありません。小学校高学年になると体の変化と共に異性への興味もでてきます。あまり騒ぎ立てず、静かに見守りましょう。

でも、心配でしたら、男性の大人から話しをしてもらうのが良いと思います。

⑤ コミュニケーション

～友達とかかわる力をつける～

現在の子どもたちに不足している力の中に、コミュニケーション能力があります。クラスメートや先生などと、うまくかかわることができないで、いつもトラブルになってしまう子が増えていると言われます。

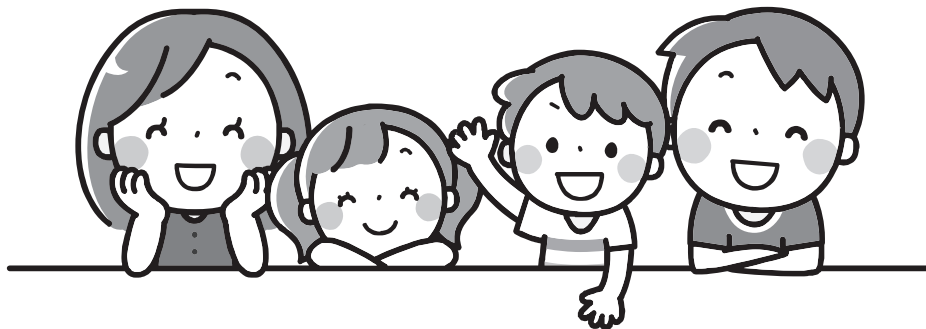
どうしてトラブルになってしまうのでしょうか。

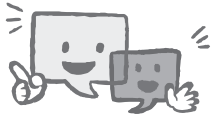
常に物事を自分中心に考え、相手のことに配慮できない傾向が、子どもの中に顕著に見られるようになってきたからだと言われています。他人とうまくかかわる力を身につけるためには、子どもの日常生活の中に、人とかかわる場面を持つことがとても大切です。

つまり、子どもと親が向き合い、その日の出来事を、お互いに聞きあう時間を短時間でもいいからとることが大事なのではないでしょうか。

親が子どもの話を聞くだけでなく、子どもにも親の話を聞く習慣を身につけさせるだけで、コミュニケーション能力は自然に身についていきます。

「話し上手」と「聞き上手」な、親子を目指しましょう。



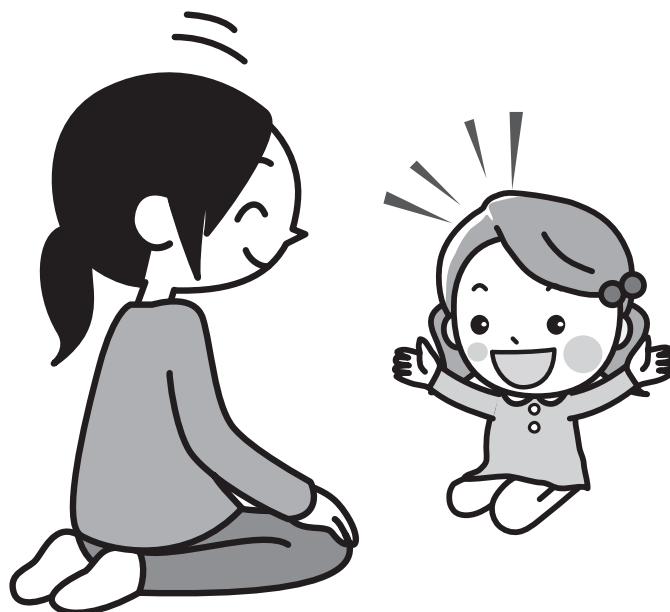


Q 子どもの心を受け止める話し方が分かりません。どうしたら、親子で仲良く話しができる関係になるのでしょうか？

Answer

例えば、子どもの言い分や主張を一度は受け止め、そのあとで、親の考えを話していくことはどうでしょうか。ともすると、親は自分の経験で物事を判断し、子どもが心配だからと、つい先回りして親の考えが正しいことを訴えようとしています。

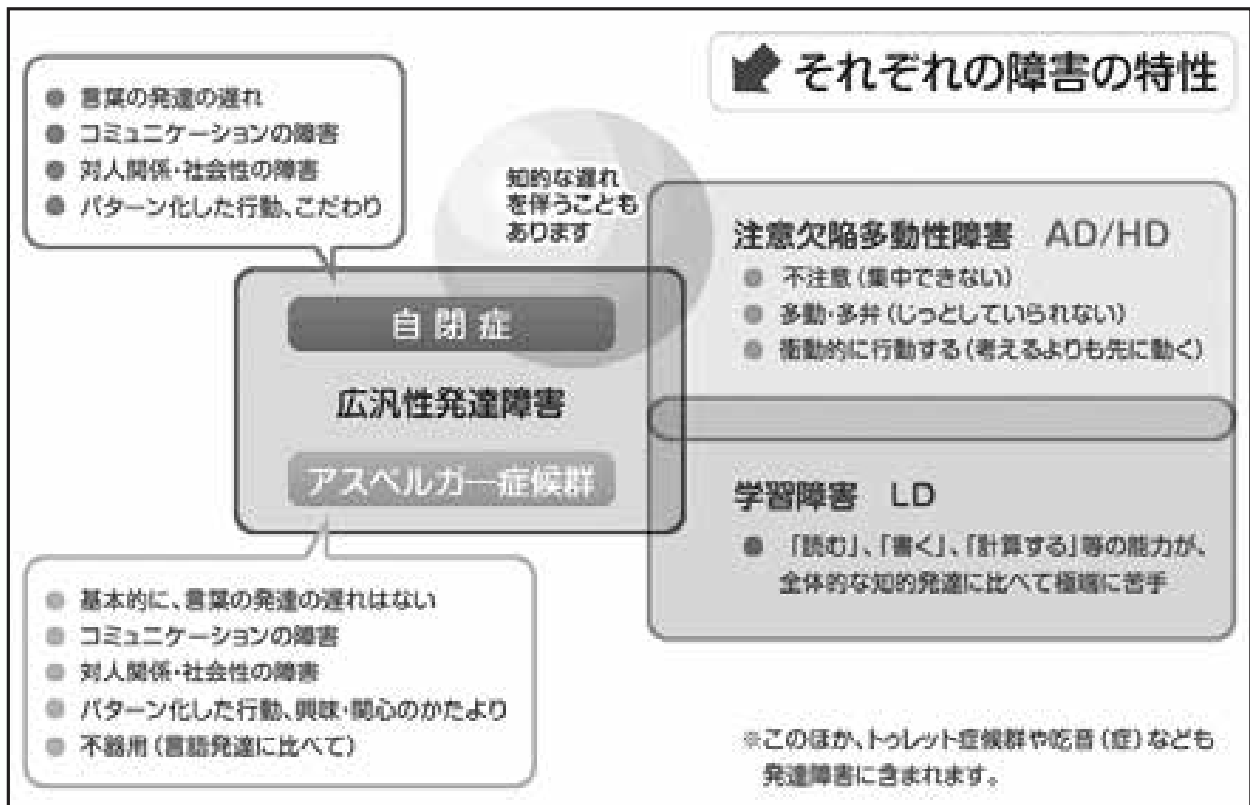
しかし、話の最初に否定されたり、ダメだしされると、本題に入る前に、多くの子どもは心を閉ざしてしまいます。まず、子どもの話したいこと、話している気持ちを積極的にくんで聴き、それから子どもの気持ちを親が言葉にして確認してあげるのです。毎日の生活の中、ことばのキャッチボールをたとえ短時間でも続けていく事で、親も子どもの心を受け止める話し方が身についていくのです。



～参考～

厚生労働省 発達障害

検索



出典：厚生労働省 「発達障害の理解のために」

第 2 章

家庭のしつけ

～「子育て・しつけ」は豊かな人生の土台づくり～



- 1 あいさつ
- 2 整理整頓
- 3 思いやりの心
- 4 社会のルール
- 5 自信をつける

① あいさつ ～まずは家庭から～

あいさつは、人と人をつなぐ心の架け橋です。

朝、「おはようございます」と言って笑顔であいさつしてくれる人に悪い印象を持つ人はあまりいません。あいさつされると気持ちがいいし、こちらからも「おはようございます」と返したくなります。お互いにあいさつすることで、人は相手の気持ちを感じとり、安心するのだと思います。

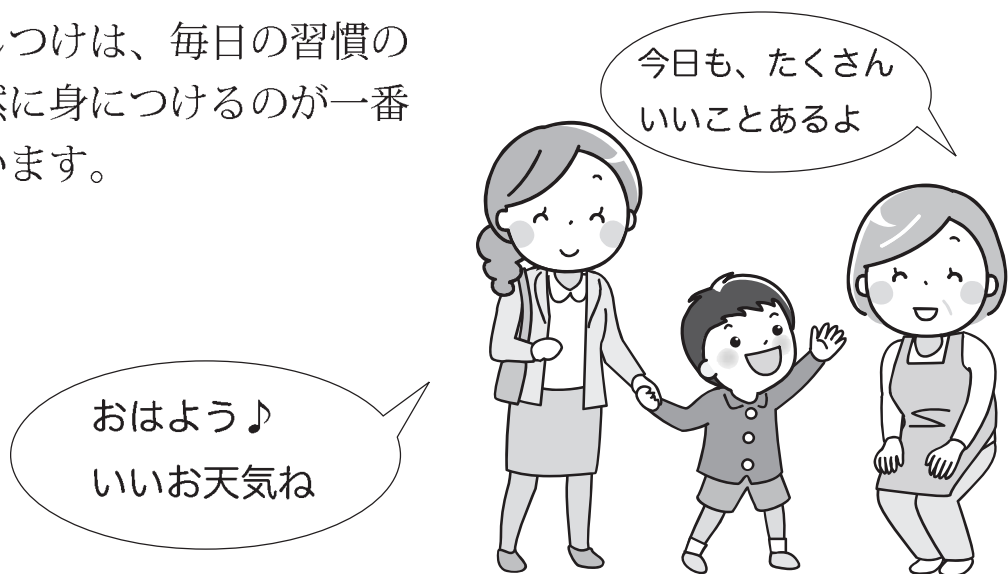
わが子にもあいさつができる子になってほしいと親ならみんな思うでしょう。

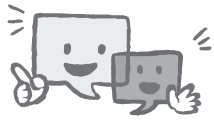
そこで、まずは家庭で、朝晩のあいさつを親から始めてみてはいかがでしょうか。

親から先にあいさつすることに抵抗を感じる方がいるかもしれませんが、最終的には、どちらからともなく、自然にあいさつし合える関係になればいいのです。

朝起きて、家族で顔を会わせたら必ず「おはよう」と親から言います。夫婦も照れずに必ず言うようにします。子どもが学校から帰ったら「おかえり」、寝るときは「おやすみ」、親から積極的にあいさつするのはです。子どもはあいさつを返すようになります。

家庭のしつけは、毎日の習慣の中で、自然に身につけるのが一番いいと思います。



**Q**

小学生になっても、あいさつがうまくできません。久しぶりに会った人はもちろん、時にはよく知っている人や、知っている同じくらいの年齢の子どもにも目を伏せたり、顔をそむけたりします。

Answer

恥ずかしがり屋であったり、人見知りや、あいさつの大切さがまだ十分に理解できていないのかもしれませんがね。

親としては恥ずかしくなったり、何とかしようと焦ってしまいますね。ですが、「なぜ、あいさつできないの?」「あいさつしなさい」というのは逆効果です。

子どもの前で、親はいつも笑顔であいさつを続け、相手から返されたあいさつを子どもに「うれしい気持ちになった。」とあいさつの良さを伝えてみましょう。

また、出かける前にそれとなく話を振っておいたり、知り合いにお願いして、遊びに行ったとき「うちに来たらあいさつしてほしいな」と言ってもらうなど、強要ではなく少しずつ心の準備ができるようにしましょう。

親が笑顔であいさつする姿を見せていれば、心の成長とともに出来るようになるでしょう。



② 整理整頓 ～親子で実践～

身の回りの整理整頓は、大人になってもずっとついてまわる課題です。

ご自分がうまく片付けができないとしても、できればわが子には整理整頓ができる子に育ってほしい、というのは親の自然な願いです。

小学校に入学したての子どもには、まず、自分の部屋のどこに何を置くか決めることが大事だと思います。

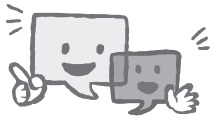
例えば、カバンは机の横に、洋服はハンガーに、おもちゃはおもちゃ箱に、いつも必ず決まった所に置く習慣をつけましょう。できたらほめるをくりかえして、焦らず少しずつできることを増やしたら良いでしょう。

整理整頓は、学年が上がるからできるようになる、というものではありません。5・6年生になっても、片付ける習慣のない子の部屋は散らかっています。

整理の目的は、見た目の美しさだけでなく、必要なときに必要なものがすぐに見つかるようにしておくことです。子どもが欲しい物がすぐに見つからない時には、その機会を利用して、どうして見つからないのか考えてもらいましょう。

親も、家の中をできるだけ整理しておき、子どもに見本を見せるようにしたいものです。整理棚や透明のケースなどを、目的別に入れ物を用意し、決まった所に設置すればある程度片付きます。

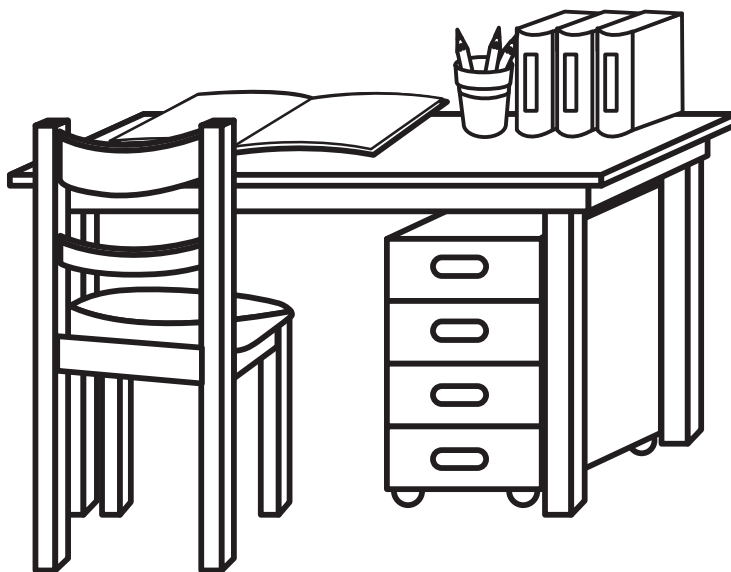
家庭での整理のポイントは、使ったらすぐに元の場所に戻すことです。親子で実践したらいかがでしょう。

**Q**

子どもの部屋がいつも散らかっていて、何度片付けなさいと言っても、いっこうにきれいになりません。学校でも同じような状態になっていないか心配です。自分のしつけが悪いのかな、と自信をなくしてしまいます。どうしたら子どもが片付けるようになるでしょうか？

Answer

「片付けタイム」を作って、自分で片付けさせることです。部屋全体ができなければ、今日は机の上、明日は本棚などと決めて、少しずつ片付ける範囲を増やしていけばいいのです。小さいうちから、片付いた部屋で生活させることは情操面でも大事なことですし、何よりも機能的です。生活しやすい場所で勉強すればやる気も出るというものです。



③ 思いやりの心

他人を思いやる心は、他人を意識して、その人がどう思っているのか、どう感じているのか、何を望んでいるのか、などに興味関心を持つことから生まれてくるのではないのでしょうか。

自分のことだけに目を向け、自分中心にしか考えられない子には、思いやりの心はなかなか育たないと思います。

では、どうしたら思いやりの心が育つのでしょうか。

例えば、他人を意識することを、子どもの日常生活に組み込んでしまうのはどうでしょうか。朝起きたら、親子で必ずあいさつをします。自分のあいさつに、家族の笑顔と「おはよう」のあいさつが返ってきます。

また、家事の分担を決めてお手伝いすることが大切です。お手伝いを多くしている子どもほど、自分の存在感を感じ、前向きになれるという調査結果もあります。

このように必ずだれかと毎日かかわるように仕向けることで、その人を意識させ、感謝されたりする体験を毎日積み重ねることになります。その結果、自分以外のだれかを思いやる気持ちが少しずつ育つのではないのでしょうか。





ワンポイントアドバイス

家庭でのルールづくり

「早寝早起き朝ごはん」とあわせて、家族みんなで何かに取り組んでみませんか？

例えば、「おはよう」、「行ってきます」、「おやすみなさい」など、家族の間できちんとあいさつをすることや、家事の分担を決めてお手伝いすることも大切です。テレビやゲームの時間を決めるなど、親子で話し合っ家庭でのルール作りをしてみましょう。

また、例えば、家族みんなで食事をする日を決めたり、親子で図書館に出かけて一緒に読書を楽しむなどをして、親子のコミュニケーションを深めましょう。

お手伝いの“ちから”

お手伝いをすると自然に家族の会話が増えますね。お手伝いのやり方を聴いたり、やり方を教えたりすることで、生活の中に「ありがとう」のことばが増えます。そして、手際よく仕事を行うための段取りを考えたり、手順や方法を工夫したり、色々なことに気づくようになります。家族の一員としての自分に、自信と責任を感じ、知らず知らずのうちに前向きな気持ちを持つことができます。

また、お手伝いを通して、失敗の経験や上手にできた達成感を得ることができます。小さな失敗や壁を乗り越える体験の積み重ねは、人生の中で困難を乗り越える力をつけることにつながります。

④ 社会のルール ～他人に迷惑をかけない～

子どもが幼いころは、社会のルールを知らないので、お店の商品をお金を払わずに勝手に食べたりすることもあります。そのつど、大人が子どもに行為の善悪を教え、子どもは次第に、自分で善悪の判断ができるようになります。善悪の判断基準が、自分の中にできたわけです。

しかし最近は、その判断基準の多様化が問題になっています。

- (1) 授業参観のときに、子どもが真剣に学習しているのに、教室の後ろや廊下で、保護者同士がおしゃべりをしている光景を見かけます。
- (2) 混み合っている場所で、子どもが周囲を気にせず、走り回ったり大声を出しているのを許している親がいます。
- (3) 自分の子どもが万引きしたことを、お店の店員にとがめられ、「金を払えば文句ないだろう」と言う親がいます。

これらの例に共通しているのは、他人に迷惑をかけることが悪いことだという認識の不足です。

もしも他人に迷惑をかけてしまった場合には、親も子どもと一緒に謝る姿勢が大切です。

「子は親の姿を見て育つ」と言います。子どもが社会の中で他人に迷惑をかけないで生きて欲しい、そう思える親でありたいものです。





ワンポイントアドバイス

保護者の都合や機嫌で対応を変えない

社会のルールに対する意識は小さいうちから少しずつ身につけさせたいものです。年齢が上がるほど意識を変えるには時間がかかります。普段の生活の中で社会のルールを教えていきたいですね。

例えば、お店で走り回るなど、ある時は注意しても、別の時は放っておくことを繰り返していると、大人の顔をうかがいながら行動するようになり、公共の場での過ごし方の大切さを理解できず身につきません。

広い空間の多い公共施設や商品の多い大型店などは、特に元気になりやすいものです。入店前から過ごし方を話しておきましょう。

社会のルールを守れるという事は、我が子が将来に渡って、安全で幸せに暮らすためにとても大切なことです。親が子どものお手本となる行いをしたいですね。



⑤ 自信をつける ～子どもの良さを伸ばす～

子どもにとって親は、全面的に安心できる心のよりどころです。親が子どもを見守り、ほめて自信をつけてやることによって、子どもは自分を大切にし、安心して前に進むことができるのです。子どもがほめられるようなことをしたら大いにほめてあげてください。ほめられたことで「自分ってすごいんだ」という自信がつきます。

特に自我が目覚めてくる3・4年生では、個性が次第にはっきりしてきます。それが極端に言葉や行動に出る場合もありますが、そんなときは焦らないことです。自分にとって安心できる人の前だからこそ、わがままを言ったり、反抗したりすることもあります。

人は、「自分自身のことを価値のある存在だと思いたい」、「他人からも自分のことを価値のある存在だと認めてほしい」という欲求を生まれながらに持っているそうです。大いにほめて伸ばしましょう。

さて、ほめて伸ばすためには、ほめる機会が来るのを待っているだけでは十分な効果は得られません。積極的に子どもにいろいろなことに挑戦させたり、さまざまな生活体験や社会体験をさせたりして、子どもが自分自身の力を使って何かをするチャンスをつくり、子どもの努力や頑張りをよく見て、ほめましょう。





ワンポイントアドバイス

子育ては減点法でなく加点法で

ユリにはユリの良さがあり、バラにはバラの良さがあるように、わが子にはわが子の良さがあるのです。

「明るく積極的で、誰にでも進んであいさつができ、友だちもたくさんいて、勉強もできて～」と、親が勝手に求める満点像があります。それに合わない、100点満点から減点されます。

しかし、満点の子どもは世の中には一人もいません。

一方、加点法は、ゼロ（0点）が基本です。

ゼロから出発すると今まで見逃していたちょっとした良さにも目が行き、ほめるべき点がたくさん見えてきます。

減点法から加点法へ転換し、「ほめる子育て」を実践しませんか。





ワンポイントアドバイス

親は子どもの応援団長！

子供たちが健やかに成長できるように親として出来ることを考えてみましょう。

安心な居場所

学習の見守り

あたたかい食事

一緒に準備や片づけを！



生活リズム

早寝早起き朝ごはん！

読書を楽しむ

親子で読書！

～学びは豊かな人生の必要条件～



- 1 読み聞かせ
- 2 学習意欲を高める
- 3 家庭学習
- 4 学習の記録
- 5 体験活動をさせる

① 読み聞かせ ～本好きな子どもにする～

昔から「読み、書き、そろばん」と言われ、読むことは学習の基本として重要視されてきました。

脳科学の研究結果でも、子どもがテレビゲームや動画の視聴をする時には脳の一部しか働いていないのに、文章を音読するときには脳のさまざまな部分が活発に働いて、読むことの優れた学習効果が明らかになりました。しかし、子どもの本離れ、活字離れの傾向に歯止めがかからないのが現状です。

子どもの生活の中から、本を読む習慣が失われているのではないのでしょうか。本を通してすばらしい世界に出会うチャンスがなくなっているのは惜しいことです。

そこで、子どもを本好きにさせるには、どうしたら良いのか考えてみたいと思います。

それには、子どもが低学年のうちから、親が図書館などで様々な本を借りてきて、寝る前に読み聞かせをしてあげることをおすすめします。寝る前の10分間でも、親が本を読んであげれば、子どもは本のおもしろさに触れて、本が好きになります。それが、自分で本を読むことの下地作りになるのです。

読み聞かせの効用は、小学校の低学年に限ったことではありません。中学年、高学年でも、子どもたちは、本を読んで聞かせてもらうのが大好きです。

映像世代の現代の子どもたちに、文字が表現する世界のおもしろさを知ってもらいましょう。





ワンポイントアドバイス

家族で読書会

本好きな子に育てるには、家族全体の協力が必要です。

現代のように、テレビやゲーム、インターネットなど、子どもの心をとらえて離さないものがたくさんある現代には、何か工夫をしなくてはなりません。

例えば、一週間の中で、曜日と時間を決めて、親子で本を読む時間を設定します。30分間でもかまいません。どんな本でもいいと思います。とにかく、家族みんなで、静かに本を読む時間を作りましょう。

最初は、子どもにとって面白い本を用意し、読むことの楽しさを味わわせることに重点を置きます。親が読んだ本の感想を話して聞かせることもいいと思います。

また、普段のお小遣いとは別に、「本を買うことだけに使うお小遣い」を用意するといいと思います。本を買う機会を多くすることで、本屋さんでさまざまな本に出会うチャンスが増えます。



② 学習意欲を高める

子どもが1・2年生のうちは、熱心に勉強をみてあげていたのに、3・4年生になると、塾や習い事を始めたり、学校からの帰宅も遅くなり、時間に余裕がなくなり、保護者が子どもの学習から離れてしまいがちになります。実は3・4年生のころから次第に勉強が難しくなります。

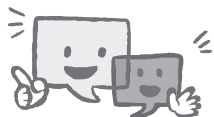
一方でギャングエイジと言われる3・4年生の子どもたちは、「勉強しなさい」と言われると、「今しようと思っていたのに」などと反論し、素直に行動できなくなることがあります。かける言葉次第で、子どものやる気が大いに違ってきます。

このような時期に親はどう対応したら良いでしょう。

子どもの学習意欲や興味関心を伸ばしたいのであれば、親は子どもが学んでいることに純粹に関心を持ち、いっしょに学んでみることをおすすめします。昔の教材と違って、現代のものはカラフルで分かりやすく、大変工夫されています。親の勉強にも十分対応できる優れたものです。

子どもの心に寄り添って、親がいっしょに問題を解いたり、調べ学習などをすることで、子どもは自然に勉強するようになります。

自分の学習に親が興味を持ってくれている、子どもがそう感じることも重要なのです。



Q 放っておくといつまでも宿題に取りかかりません。毎日「早く宿題をこなさい」と叱ってしまいます。自分から取りかかる子になって欲しいのですが、どうしたらいいのでしょうか。

Answer

子どもの生活の流れで、いちばん取り組みやすい時間を探しましょう。帰宅後すぐ、夕食前、夕食後、早朝など子どもが落ち着いて取り組める時間を見つけましょう。

低学年のうちリビングなど保護者がそばにいと安心して取り組めることが多いようです。

保護者もそばで見守る、読書や勉強をするなど、取り組みやすい雰囲気を作ることも有効でしょう。



③ 家庭学習 ～学習環境を整える～

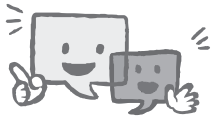
5・6年生になると、学校で学ぶ内容も増え、次第に難しくなり、習ったことを家庭学習で補う必要が出てきます。

そのためには、まず、机の上を整理し、必要な教科書や参考書などをそろえ、いつでも勉強が始められる環境を整えておくことが大切です。いったん勉強を始めたら、気が散らないように、必要なものはあらかじめ自分の周りにそろえさせておきましょう。そして、就寝時刻までの自分の時間をムダにしないためには、どの時間帯に勉強するのが最も効率的なのか、子どもと一緒にいろいろ試行錯誤しながら見つけてください。

また、学習時間の長さより、短時間でもいかに集中して取り組むかが重要です。集中を切る機器などは消音・電源を切り、目につかないところに置くことが有効です。学習も習い事も、毎日続けることが大きな力となります。

保護者が趣味や読書をしていることで子どもも自然に学習に向かう雰囲気ができ、気持ちの切り替えができるでしょう。毎日続けたり、集中する習慣は、将来にわたってとても大きな力になります。

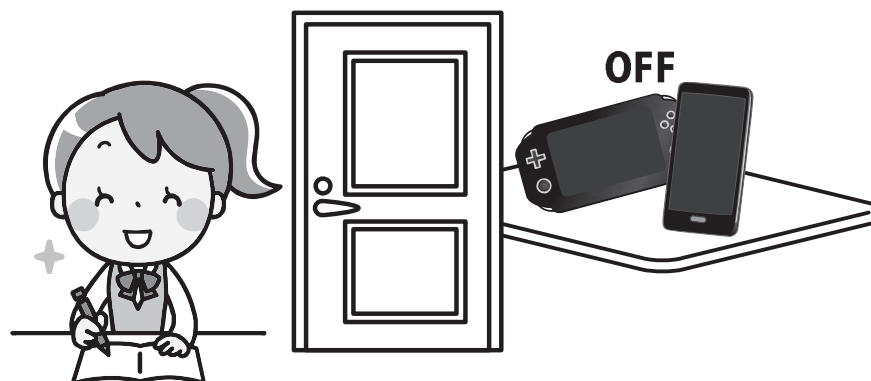


**Q**

部屋で机に向かっているので勉強しているのかと思ったら、ゲームをしていました。学習が終わってからの約束ですが、実行できないようです。

Answer

ゲーム機やスマホなどの機器は、強く興味を引き、のめりこんでしまいがちです。学習時はできるだけ近くに置かないようにしましょう。着信音が聞こえただけでも気になってしまい、集中が切れてしまいます。学習を始める前に電源を切り（思考の切り替えのタイミングになる）機器は別の部屋に置くなど、家族でよく話し合って、対応を考えましょう。



④ 学習の記録 ～思い出を子どもに伝える～

赤ちゃんの時のわが子の成長の記録は、何ものにも代えられない貴重な宝です。ほとんどの保護者のみなさんは、わが子の記録として母子手帳を大事にしまっていると思います。

同じように、それぞれの時期にも、子どもの大きな成長が見られます。特に、小学校の6年間の著しい成長の姿には、だれもが驚かされます。作品や作文などを残しておく、学習の記録として貴重な記念になります。

また、通知表を保管しているご家庭は多いと思いますが、作文や絵や工作、書道などの作品などは、かさばるので、意外にご家庭に残しておかないものです。現在は、カメラやビデオなどの機器が発達していますので、作品を写真に撮って保存してみてもいいでしょうか。デジタル写真はかさばらずに大量に保存できます。子どもの誕生日などにテレビに映して家族全員で見てもいいでしょう。話が弾んで、とても楽しい時間が持てますよ。一年間の厳選「ベストショット集」をフォトブックにしておくのもいいですね。

親が子どもに関心を持ち、愛情深く育ててきたことを子どもに言葉で伝えようとしても、なかなかわかってもらえません。そんなときは、古い写真や動画を見ながら、いろいろな話をする中で、自然な形で、親の思いを子どもに伝えることができるでしょう。





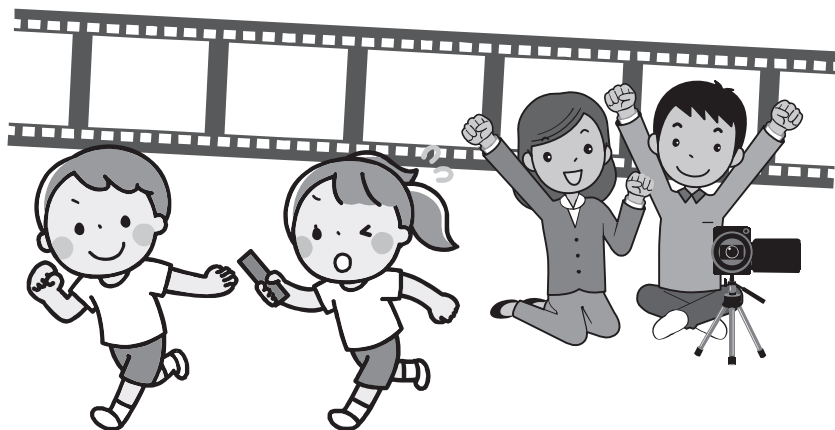
ワンポイントアドバイス

子育てアルバム

子どもの成長の記録は、親が後で振り返るときに貴重なものとして役立つだけでなく、同時に子どもへの貴重なプレゼントになります。

デジタルカメラで撮った写真や動画をパソコンに保存し、子どもが結婚するときや、独立するとき、メモリーなどに入れて贈ると、大変喜んでくれると思います。子どもがやがて親になるとき、自分の親が残してくれた貴重な記録を見て、自分に愛情を注いでくれた親の思いをきくと理解するでしょう。

記録は必ずしも、良い成績や賞状をもらったものに限定することはありません。子どもが飼っていた犬や猫、大事にしていた自転車なども写真や動画で残してあげると、当時の自分の生活が思い出されて、様々な思い出がよみがえると思います。



⑤ 体験活動をさせる ～自然や環境を大事にする～

子どもは、小さいころから様々な体験を通して感覚を働かせ、想像し、学びます。

体験は子どもの成長を飛躍的に向上させます。

色々な体験活動を通じ、家族や友だち、地域や社会のために何かをすることによって、自分が家族や地域の一員であることを自覚するのです。

地域のボランティア活動、スポーツ活動、文化活動などは、異年齢の集団の中で、子どもたちが切磋琢磨できる貴重な機会です。子どもたちは年齢も生活も違う人々の中で、たくさんのことを学びます。

低年齢の子はルールを守ることや我慢することを身につけ、高学年の子は、思いやりの心や集団をまとめるリーダーとしての責任感を培います。

また、家族で山や川、海などへ出かけることで、自然の怖さや迫力に気がつくとともに、家族の絆の大切さを学ぶこともできます。

日の出や沈む夕陽、川のせせらぎや荒々しい流れ、昆虫の音色や動物の息吹など、自然と触れ合うことで、驚きや感動を体験し、豊かな感性を育むとともに、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も学ぶことができるでしょう。





ワンポイントアドバイス

キャンプへ行こう

県や市、民間の主催で、夏・冬・春休み、連休などに、キャンプの企画がたくさんあります。

日帰りのデイキャンプや1泊2日の親子キャンプ、2泊3日や4泊5日を小1から中3までの子どもだけでというもの、3週間のホームステイ（山村留学）というものまで、様々な自然体験プログラムがあります。

親の知らない数日間で、子どもは驚くほど成長を遂げるものです。

小学生の時に行ったキャンプの楽しさが忘れられずに、高校生、大学生になってキャンプカウンセラーとしてボランティアを始める子どもたちもいます。



☆本庄市で自然体験できる場所

①本泉地区	小山川の源流を中心に、山や谷に囲まれた自然豊かな地域です。
②小平地区	陣見山のすそには、不動滝や湧き水があり、榎峠にはアジサイが咲き誇ります。
③大久保山	大久保山には、人と自然が共生してきた里山の古い歴史があります。
④小山川と元小山川	人の暮らしと密接に結びついていた故郷の川がよみがえり始めています。
⑤利根川	国内でもまれな大河です。雄大な自然が感じられる場所です。

～参考～

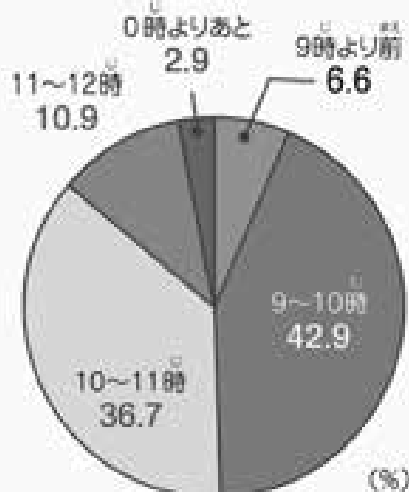
早寝 早起き 朝ごはん

みんな「早ね早おき朝ごはん」って、しってるかな？ 早ね早おきして朝ごはんを食べることは、みんなが元気にたのしくすごすために、とってもたいせつなことなんだよ。



そうなのねー！
じゃあみんなはちゃんとできているのかしら？
6年生のみんなにきいてみたわ。

よるなん時にねてる？



文部科学省：平成28年度全国学力・学習状況調査

まいにち朝ごはんを食べている？



文部科学省：平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査



えー！？ よる10時よりおそくねる子がたくさんいるなあ！

まいにち朝ごはんを食べない子も10%以上いるのね。うーん。



～小学生から始まる健康と安全の意識づくり～



- 1 食事
- 2 早寝早起き朝ごはん
- 3 外遊び
- 4 スマホやインターネット
- 5 危険を回避する力

① 食事 ～家族で一緒に食べる～

広辞苑で「こしょく」を引くと、「個食・孤食」という漢字のあと、「家族がそろって食事せず、各自ばらばらな時間に食べる」とあります。

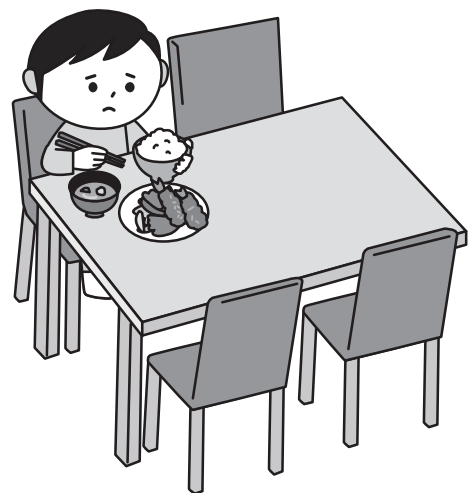
日本でも、家族が各自好きな時間に食事をし、孤食をする子どもが増加傾向にあるようです。特に高学年では、その傾向が強いようです。

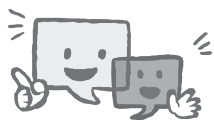
両親が仕事で朝早く家を出るときなど、一人っ子であれば、子どもは一人で朝食をとることになります。それは仕方のない孤食です。しかし、家族がそろって一緒に食事をしようと思えばできるのなら、ぜひみんなで楽しく食卓を囲みたいものです。

家族そろって食事をするとは、ただ料理を食べることだけを意味しません。そこでは、その日の家族の一日の生活が話され、学校や会社の様子が語られます。時にはだれかの悩みを聞いたり、うれしかった出来事をもう一度家族みんなで喜び合うなど、家族のつながりを肌で感じる場でもあります。

子どもは、子どもの世界で傷つき、悩み、時にはストレスを感じながら生きています。だれかの励ましや温かい思いやりのある言葉が必要なのです。

家族一緒に食事をするのが難しい状況なら、家事や仕事をできるだけ子どもが食事をする近くで行い、いろいろな話をしながら、孤食をさせないようにしたいですね。



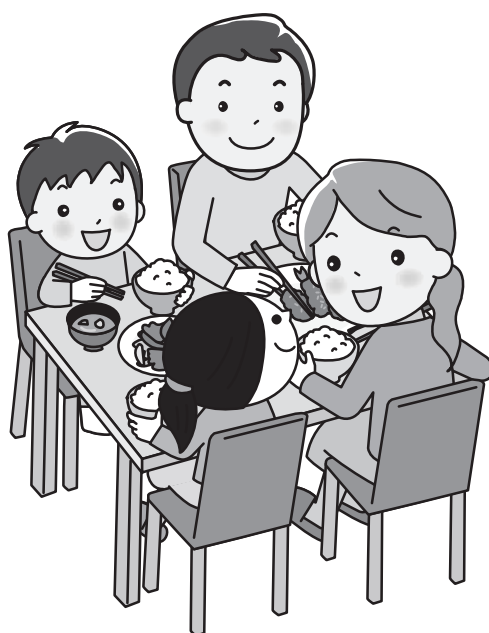
**Q**

我が家は共働きで二人とも帰りが遅く家族がなかなかそろいません。子どもだけで食事をすることが多いです。どうしたらいいのでしょうか？

Answer

共働きで帰りが遅いと毎日家族そろっての食事は難しいですね。週末などに家族と一緒に食事をする時間を作りましょう。いつも一緒にでない分、話が盛り上がるかもしれません。家族の時間を楽しみましょう。

家事のやりくりも大変ですね。一緒に食事の時間は、落ち着いて子どもの様子を見ることができます。家族の絆を深めるだけでなく、子どもの様子の変化にも気づける最高の時間です。どうしても無理な時は、家事も子どものそばで顔を見て会話しながら、できる事をするなど、子どもが安心し、くつろぎながら食べられる工夫をしましょう。



② 早寝早起き朝ごはん ～生活リズムをつくる～

現在の子どもは夜寝る時刻が遅くなっています。

高学年になると、学習塾や習い事などで遅くなる日もありますが、問題なのは、大人の夜更かし傾向が子ども世代にも影響し、その生活に子どもが巻き込まれていることです。

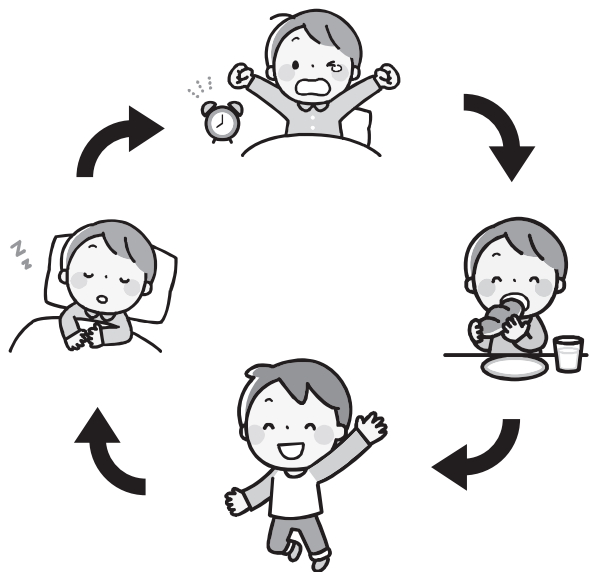
夜更かしをすると、朝すっきりした気分で起きられず、食欲もわかないので、しっかりと朝食がとれません。朝食を食べずに登校すると、授業中にお腹がすいて集中できないので学力の低下にもつながると思います。

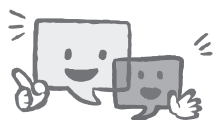
親の生活はさておき、子どもには早寝早起き朝ごはんて生活のリズムを確立させ、元気に学校へ送り出したいものです。

最近の脳科学の研究成果でも、朝食をとると、授業中の集中力が増すことがわかっています。

また、夜更かしして睡眠時間が短くなるとイライラして怒りやすくなり、友だちとトラブルを起こしやすくなります。

子どもの生活改善は、子どもの力だけではなかなか難しいと思います。家族ぐるみで規則正しい生活の確立を考えたいですね。





自分自身が忙しくきちんとした朝食を用意できません。どうしたら良いでしょうか？

Answer

朝の時間は本当に忙しいですね。簡単なもので構わないので、まずは用意できるものを考えてみましょう。

トーストやおにぎりにスープやみそ汁をつける。暖かい汁物は気持ちが落ち着きますね。卵や納豆は手軽さ、おいしさ、栄養的にも強い味方です。

夜、おかずを多めに作って翌朝に出したり、缶詰めなどを上手に利用してみてはいかがでしょうか。

朝ご飯のメリットは栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

あるもので簡単に！



③ 外遊び ～身体能力を高め、健康な体を作る～

子どもたちが外で元気に遊んでいる光景をあまり見なくなりました。

スポーツ少年団で、さまざまなスポーツを楽しんでいる子どもはたくさんいると思いますが、外遊びをする子どもの数はめっきり減りました。

塾や習い事などで子どもの生活が忙しくなったり、ゲームやインターネットなど、子どもの心をとらえて放さない楽しい室内遊びが増えたことも大きな要因だと思います。

また、時代とともに、子どもの遊びが大きく様変わりしただけでなく、事故防止のためにボール遊びを禁止する公園も増え、子どもにとって、自由に遊びにくい状況があるのも事実です。

太陽の下で、汗をかきながら思い切り身体を動かして遊んで丈夫な体を作ることは、どの学年の子どもにとっても大事な事です。

友だちと夢中になって遊ぶ体験の中で、様々な身体的なバランス感覚や能力を養います。エネルギーをたくさん使えば、おなかもちいさくたくさん食べるようになり、食べれば熟睡し、身体が成長します。健康でたくましい身体づくりには、このような外遊びが欠かせません。子ども同士の外遊びを大いに奨励して、子どもが本来持っているたくましさや大らかさを伸ばしましょう。





ワンポイントアドバイス

外遊びでストレス発散

雨の日には小さい子どもがグズするという経験はありませんか？

これは実は天気よりも遊んだ時間に関係があるのです。晴れた日には、外でたくさん遊んで帰ってくる。雨のために外で遊べない日には、エネルギーが十分発散されていないため、子どもはグズって言うことを聞いてくれないのです。

思い切り遊んで自分で満足できると、子どもは親の言うことも素直に聞くものです。

このことから、子どもが全力で外遊びをしてエネルギーを発散させることの大切さがわかります。

いろいろな事情で外遊びができない場合には、室内で身体を動かしたり、興味のあることをさせて、ストレスを発散させるように心がけましょう。



④ スマホやインターネット

～使用について考える～

スマホやインターネットは、私たちの生活に欠かせないものになりました。

子ども達は、大人以上に使いこなすことができますが、トラブルに巻き込まれることも急増しています。年齢に合わせた、安全な使い方を身につけさせることが大切だと思います。

家庭でお子さんと一緒に、「わが家のルール」を作ることをおすすめします。

例えば、使用時間、金額、使用場所、書き込みの内容やマナーなど子どもとよく話し合いルールを決め、成長に応じて変えていきましょう。また、閲覧制限ができるフィルタリングを設定しましょう。（埼玉県青少年育成条例でも定められています。）

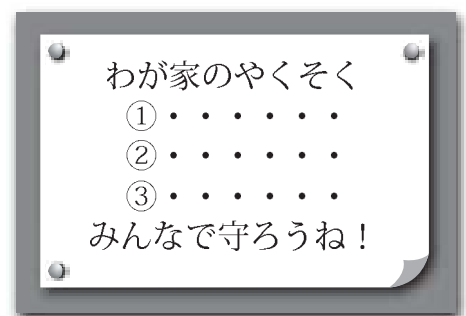
スマホやインターネットの世界は、個人情報への流出、出会い系サイト、掲示板やメールの悪用などリスクが一杯です。子ども達が被害者にも加害者にもなる可能性があります。

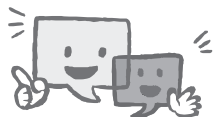
そして、ゲーム機や音楽プレーヤーなどは、インターネットに接続すると、スマホやパソコンと同じ端末として使えるものもありますので、目を配ることも大切です。

スマホやインターネットの利用は年々低年齢化しています。

なるべく早いうちから、子どもの使用について、家族で考えていきましょう。

危険性を知って家庭で
利用のルール作りを！





Q 友達が持っていると言って、子どもがスマホを欲しがります。何歳から持たせていいですか？

Answer

いつ我が子に専用のものを持たせるかは、それぞれの家庭での判断によるでしょう。

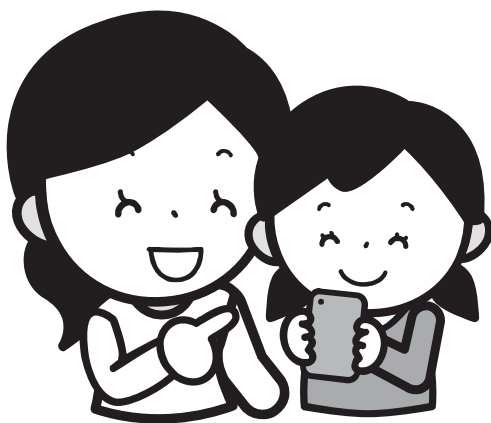
保護者が日ごろから使い方に注意を払い、手本となりましょう。子どもは保護者の使い方やマナーなどをよく見ています。

また、ニュースなどに関心を持ち、話し合うことは、リスクや危険性を考える良い機会です。

インターネットの世界は自己判断の世界です。大人でも子どもでも自制心・判断力・責任能力が必要になります。

専用の機器を持たせる場合は、利用の目的を話し合い、我が子の様子を判断し、年齢や能力に応じた利用制限やルールをきちんと決め、親子で取り組みましょう。

持った後も、持たない子に配慮できる子であってほしいですね。また、インターネット利用に関しては、子どもが成人するまで気をぬかず親子で一緒に考えましょう。



⑤ 危険を回避する力 ～自分の身は自分で守る～

交通事故防止や不審者対策のために、どこの学校でも保護者や地域の方々がパトロールをしたり、先生が見回りをしたりして、児童の安全を守っています。

しかし、いくら大人が子どもを守ろうとしても、すべての子どもを守りきることはできません。

そこで、子ども自身にも危険を予測して、それを回避する力を身につけさせましょう。

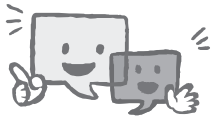
まず、保護者と子どもで、通学路を実際に歩いてみて、危険箇所をよく子どもにわからせることです。交通事故の危険箇所、公園などの不審者出没の危険箇所など、内容の違う危険が通学路には待ち受けています。

また、知らない人に車に乗るように言われても断ること、防犯ブザーをすぐに鳴らせるようにしておくこと、危険が迫ったら、「子ども110番」の家でなくてもいいからすぐに近くの家飛び込むことなど、自分でできる対応の仕方を身につけさせることが大切です。また、子どもだけの留守宅に知らない人が訪問して、ドアを開けるように言われたときの対応なども練習しておく必要があります。

子どもたちには、できるだけ一人で登下校せず、友だちと一緒に行動することの大切さもわからせたいものです。

「自分の身は自分で守る」
という意識を小さいころからしっかりと持たせるようにしましょう。





Q 朝、子どもの通学路に、40代くらいの男の人が待っていて、子どもたちの写真を撮ったり、車に乗るように誘ったりしていたそうです。事故を未然に防ぐために親としてどうしたら良いでしょうか？

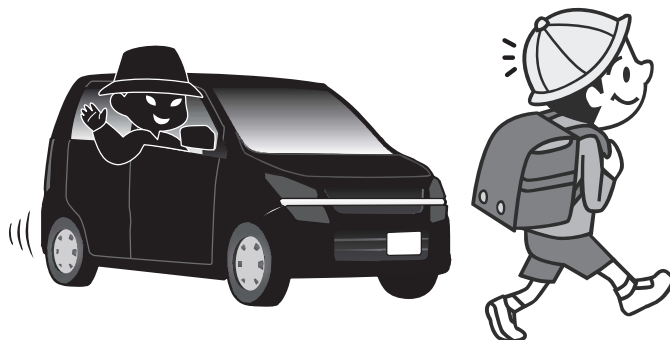
Answer

まずは学校の先生と警察に状況を報告して、パトロールを強化してもらいます。次に、子どもは一人で登下校させないで、関係機関の対応を待ちましょう。

また、普段から絶対に知らない人の車には乗らないなどの確認を、何度もしておきましょう。

学校では次の様に指導しています

いか	いかない
の	のらない
お	おおごえでさけぶ
す	すぐにげる
し	しらせる



「3つのめばえ」を実践するために 家庭で心がけてほしいこと

家族の温かいつながりの中で、
次のような子供への関わりを、
御家庭で心がけましょう。

生活

関
わ
り
の
ヒ
ント

早寝早起きをして、朝ごはんを食べましょう
戸外での遊びを子供と一緒に楽しみましょう
できない部分は手を貸して、できるところはほめて励ましましょう
物の置き場や片づけ方を決めましょう



自主性がめばえます

他者との関係

関
わ
り
の
ヒ
ント

子供の目を見て話を聞きましょう
毎日できるお手伝いをさせましょう
まわりの大人があいさつの手本になりましょう
よいこと、悪いことを示しましょう



社会性がめばえます

興味・関心

関
わ
り
の
ヒ
ント

子供の「なぜ？」と一緒に考えましょう
文字や数などに触れる場面を大切にしましょう
子供のよいところや頑張っていることを見つけ、
ほめましょう



学びへの意欲がめばえます

保護者の方へ

小学校入学に当たって、もし心配なことがありましたら、幼稚園・保育所・認定こども園・小学校の先生に相談
してください。子育ての目安「3つのめばえ」は、子供の育ちについて話し合う際に参考になる内容になっています。



子育ての目安「3つのめばえ」

検索

子育ての目安「3つのめばえ」に関連した資料の
データ（ポスター・パンフレット・カルタ等）は、
ホームページからダウンロードできます。



<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2214/mebae02/index.html>

【問合せ先】埼玉県教育 局 市町村支援部 義務教育指導課

電話番号 048-830-6748 メールアドレス a6750@pref.saitama.lg.jp

